

自己調整力を育む情報モラル教育の実践

—科学的根拠に基づくメディア利用のルールづくりを通して—

河野和美（笠岡市立笠岡小学校）

概要：本実践は、メディア利用の適正化に向け、児童が科学的根拠に基づき納得感を持ってルールづくりを行う「自己調整力」の育成を目的とした。実践では、本校で行ったアンケート調査から課題を設定し、ICTを活用した情報の収集・分析を経て、根拠あるルールを家庭へ発信するシンキングサイクルを展開した。その結果、全学年で親子間の意識の乖離が解消に向かい、特に6年生では保護者評価が児童の自己評価を上回る「逆転現象」が確認された。そのことから、科学的根拠に基づく納得感が、児童の自律的な意思決定を促し、家庭での対話やメディア利用に関する自己調整につながる可能性が示唆された。

キーワード：自己調整学習，納得感，科学的根拠，シンキングサイクル，意識の乖離

1 はじめに

GIGA スクール構想によりデジタル端末が生活に浸透する一方、長時間のメディア利用による生活習慣の乱れが深刻化している。日本小児科医会の提言（2004）では、「メディアへの総接触時間は1日2時間以内」と示されているが、現状との乖離は著しい。本校6年生保護者へ令和7年6月に実施した生活習慣アンケート調査（回答率67.2%、36名）でも、メディア利用が2時間以上の児童は平日40%、休日82%に達している。また、自由記述で健康課題について回答してもらったところ「視力への影響」への懸念が最多であり、「メディアの過剰使用」を不安視する声が強い。特筆すべきは、メディア利用に関する自己評価の相違である。本校で継続実施している児童と保護者へのメディア利用に関する10点満点の「メディア利用全体に関する自己評価調査」では、全学年共通して児童の自己評価が高く（平均7.8点）、保護者の児童への評価が低い（平均5.3点）という傾向が見られる（図1）。この意識の乖離は、家庭におけるメディア利用を巡る親子の「いさかい」の主因となっており、大人から与えられた「守られるルール」では、児童が自らを律する自己調整

に至らないという限界を示唆している。そこで本実践では、児童がメディアの心身への影響を科学的根拠に基づき探究するプロセスを導入した。本校の実態と先行研究の知見を照らし合わせ、納得感のあるルールを作成することで、親子間の意識差を埋め、生活を自律的に管理する「自己調整力」の育成を目指した。

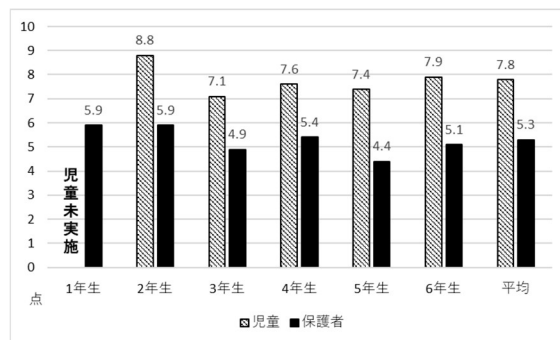


図1 メディア利用に関する評価（R7.6実施）

2 先行研究の検討と本実践の視点

（1）自己決定理論とルール作りの当事者意識

デシとライアンの自己決定理論によれば、人間は他律的な統制（他者からの強制）よりも、自律的な動機付け（自らの意志による決定）によって行動する方が、その持続性や質が高まるとされている。情報モラル教育においても、教師や保護者が一方的に与える「禁止」主体のル

ールは、短期的には効果があったとしても、児童の主体的な行動変容には結びつきにくい。本実践では、児童がルールの作成プロセスに直接携わることで、ルールを「守らされるもの」から「自分たちで運用するもの」へと昇華させる当事者意識の育成を重視する。

(2) 科学的根拠に基づく納得感の構築

従来の指導は「使いすぎは良くない」といった経験則やマナーの強調に留まることが多かった。しかし、発達段階にある児童にとって、抽象的な注意喚起だけでは自制心の介入は困難である。そこで本実践では、日本小児科医会の提言や医学的知見を「科学的根拠」として提示する。睡眠や脳への影響、依存のメカニズムといった科学的事実を自ら探究させることで、感覚的な理解を「客観的根拠に基づく納得」へと変容させ、意思決定の質を高めるようアプローチした。

(3) 自己調整学習とシンキングサイクル

ジーママンの自己決定論によれば、自己調整学習のサイクル（予見・遂行・自己省察）は、メディア利用の適正化においても極めて有効であると考えられる。本実践では、このサイクルを探究プロセスである「シンキングサイクル」へと落とし込み、指導の枠組みとした。具体的には、保護者への生活習慣アンケートの結果から自らの課題を見出す「課題の設定」、医学的知見等の科学的根拠を集める「情報の収集」、それらを自身の生活実態に照らす「整理・分析」、納得感のあるルールを構築する「まとめ・表現」、そして実践後の自分をメタ認知的に見つめ直す「ふり返し」という一連の過程をたどる。このシンキングサイクルを回すことで、児童がメディアと主体的に関わり、自らの生活を自律的に管理する「自己調整力」の育成を図った。

3 実践の計画と展開

本実践は、令和7年12月、6年生54名を対象に冬休み前に行った。単元名を「メディアの使い方のルールをつくろう！～冬休み Ver.～」

として構成した。

(1) 課題の設定：実態の客観視と問題意識の共有

6月に実施した保護者への「生活習慣アンケート」の結果を提示した。休日には82%の児童が遊びのために2時間以上メディア利用をしている事実、および保護者の自由記述アンケートからメディア利用に関する懸念が多いという結果を共有した。児童は、全国的な指針（日本小児科医会の提言）と自分たちの実態との乖離を目の当たりにし、「メディア利用が過剰である」と実感することで、学習課題を設定した。

(2) 情報の収集：既習事項の整理と探究テーマの設定

個人またはグループ単位で、メディア利用が生活や健康に及ぼす影響について、各自が持っている知識や情報をできるだけ多く出し合った。個人のタブレット端末に配信した「ベン図」を用い、それらの情報を「生活への影響」と「健康への影響」に分類・整理した（図2）。この活動を通して、児童は知識を整理し、その中から自分が特に深く探究したいと思うテーマ「睡眠への影響」「ストレートネック」「ネット依存」などの一つを選択した。

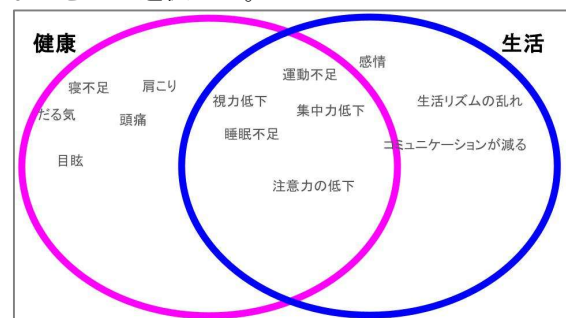


図2 児童が作成したベン図の一例

(3) 整理・分析：科学的根拠による裏付け

選択したテーマについてインターネットや資料（図書館、保健室）を活用し、科学的根拠を調べた。単に現象を調べるだけでなく、出典の明記に加え、医療機関、公的機関、大学等の情報であるかを確認した。また、健康への影響を

過度に不安視させるのではなく、「自分の生活をよりよく調整するための根拠」として扱うように指導した。児童は「なぜその症状が起こるのか」というメカニズムを調べ、必ず出典を明記した上で、「〇〇（医学的知見）という科学的根拠があるから、〇〇というルールが必要である」といった論理的な思考プロセスを構築した。これにより、主観的な感想ではない、科学的裏付けを持った納得感のあるルールへと深めていった。

（４）まとめ・表現：科学的根拠に基づくルールの構築と家庭への発信

個人またはグループで「冬休みのメディア利用ルールの提案」をプレゼンテーションソフトにまとめた（図3）。作成にあたってはクラウド上での協働編集を行い、互いのスライドをリアルタイムで「他者参照」させることで、表現の工夫や根拠の妥当性を高めさせた。発表会では、「スマホ老眼の原因は毛様体筋の疲労にあるため、適度に目のトレーニングを取り入れる」「前頭前野への影響を防ぐため、使用時間を自己申告制にする」など、自ら見出した科学的根拠とルールの提案を論理的にセットで提示した。この「根拠ある提案」の共有は、聴衆側の児童にとっても強い説得力を持ち、ルールを「守られるもの」から「健康維持のための戦略」へと捉え直す、深い納得感の醸成につながった。最終的に、学級全体の提案を参考に、各自が「私の冬休みルール」を3つ決定した。これらは根拠とともに共有シートに集約し、再び他者参照を行うことで、自身の決定に対する客観的な視点を持たせた。決定したルールは家庭へ持ち帰り、収集した科学的根拠を交えて保護者に説明



図3 児童が作成したプレゼンの一例

させた。家族の合意と承認を得るプロセスを経ることで、冬休みのルールの実践に向けた自己調整の基盤を確立させた。

4 実践の結果と考察

（１）科学的根拠による「納得感」がもたらす意思決定の変容

事後の児童のふり返りからは、「今まで親に『早くやめなさい』と言われてもやめなかったけど、脳や目への具体的な害を知って、自分のために時間を守る必要があると思った」「自分で調べて納得したルールだから、守らなくてはいけないと思えた」といった記述が見られた。科学的根拠を基盤とした指導を行ったことで、児童の意思決定の質が向上したのではないかと考えられる。デシとライアンが提唱する「自律的な動機付け」が、科学的知見という客観的裏付けによって強化され、ルールを「外部からの強制」ではなく「自身の健康を守るための合理的手段」として内面化することができた結果であると考察できる。

（２）意識の乖離の解消と評価の逆転 —「いさかい」から「信頼」へ—

本校の全学年を通じた傾向として、日常生活習慣のなかではメディア利用に関する自己評価は児童が高く保護者が低いという「意識の乖離」が見られる（図1）。この親子間の意識の差は、自ら「ルール作り」という主体的なアプローチを行ったときのみ縮まるという傾向が、全学年の調査からうかがえた（図4）。

実際に、ルール作り後の冬休み明けに行った

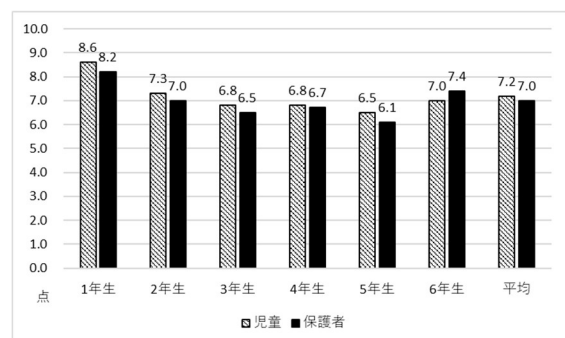


図4 メディア利用に関する評価（R8.1実施）

メディア利用の評価を分析すると、全学年でこの乖離が縮まる傾向が確認された。特筆すべきは、本実践を行った6年生の結果である(図5)。他学年では意識の差は縮まったものの、依然として児童の自己評価が保護者評価を上回る中、6年生のみが「児童の自己評価(平均7.0)よりも保護者の評価(平均7.4)が高い」という逆転現象を示した。これは、単に「ルールを決めた」だけでなく、児童が自ら収集した科学的根拠を基に保護者へルールの説明を行い、合意形成を図ったプロセスが影響している可能性が考えられる。保護者が児童の「根拠あるルール」を客観的に認め、高い評価を与えたことは、家庭内のメディア利用に関する親子関係の再構築に微力ながら寄与できたものと考えられる。

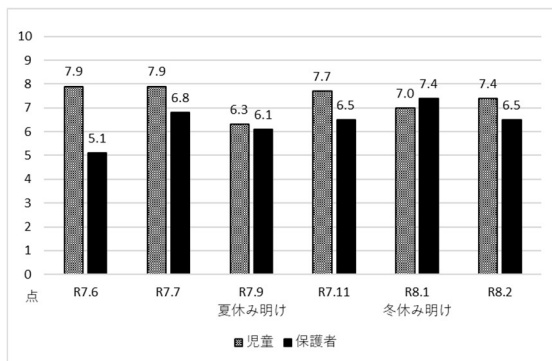


図5 メディア利用に関する評価の推移

(3)「納得感」を起点とした自己調整サイクルの確立

本実践で、シンキングサイクルを通じて醸成された「納得感」が、親子間のメディア利用に関する認識のズレを埋めるツールとして機能した可能性が示唆された。科学的根拠に基づき、自ら最適解を導き出す経験は、ジーママンの説く自己調整サイクルの「遂行」段階における強い自制心として機能したと考えられる。1年生から6年生までの全体傾向の中で、6年生のみに見られた「保護者評価の逆転」という結果は、児童の内発的な納得感へのアプローチが、長期休暇という誘惑の多い環境下においても、極めて有効な「自己調整力」を育むための、意義あるアプローチであったと考える。

5 おわりに

本実践は、メディアの過剰利用が心身に与える影響について、児童が科学的根拠を探究し、納得感を持ってルールを考えるプロセスが、自己調整力の育成に資することを示唆している。実践を通じ、全学年で課題となっていた「親子間の意識の乖離」が解消に向かったことは、ルール作りそのものが当事者意識を高める有効な手段になり得ることをうかがわせている。特に、6年生において保護者評価が逆転した事実は、科学的根拠に基づくルールが、家庭における親子間の認識のずれを緩和する貴重な契機となったことを示唆している。児童が自らの意志で生活を律しようとする姿からは、自己調整学習のサイクルが実生活において一定の具現化を見せたものと捉えることができる。

今後は、本実践を単発で終わらせることなく、学年や家庭の実態に応じて継続・発展させていくことが課題である。指導の質をさらに高め、メディア利用に対する児童の自律性を確かなものにし、児童・保護者双方の評価点数をさらなる向上へと導きたい。本実践で得られた成果を基に、自らの人生を主体的にデザインできる資質・能力の育成に努めていきたい。

参考文献

- 社団法人 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会(2004)「子どもとメディア」の問題に対する提言, 1-4
- エドワード・L. デシ, リチャード・M. ライアン著(石田梅男訳)『自己決定の心理学—自律性を育む教育・医療・スポーツ・仕事の実践』岩崎学術出版社, 1999.
- B. J. ジーママン(著), 岡田涼・中谷素之(訳)『自己調整学習の理論: タイプ・構成要素・育成, そして自己調整学習への新しい展望』北大路書房, 2014.