

## 生徒の自己指導能力の向上を図る生徒指導の実践研究

### － 生徒の自己理解に基づくスマートフォン利用についての指導方法の開発と実践 －

総合支援部 高等学校支援課 長期研修員 中島 徹人

#### 1 主題設定の理由

文部科学省「生徒指導提要（令和4年12月）<sup>[1]</sup>」によると、生徒指導の目的は、「児童生徒一人一人の個性の発見とよさや可能性の伸長と社会的資質・能力の発達を支えると同時に、自己の幸福追求と社会に受け入れられる自己実現を支えること」としている。この目的を達成するためには、「深い自己理解に基づき、『何をしたいのか』、『何をすべきか』、主体的に問題や課題を発見し、自己の目標を選択・設定して、自発的、自律的、かつ、他者の主体性を尊重しながら、自らの行動を決断し、実行する力、である『自己指導能力』を獲得すること」が必要であるとされている。

こども家庭庁の調査「令和6年度青少年のインターネット利用環境実態調査結果<sup>[2]</sup>」によると、高校生のスマートフォン（以下、スマホ）所有率及びソーシャル・ネットワークキング・サービス（以下、SNS）利用者はともに約98%となっており、ほぼすべての生徒が所有し、利用している。スマホやSNSは、情報収集やコミュニケーション、決済手段、作業効率化など様々な用途で用いられており、特にSNSは、拡散性が大きく自己表現のツールとして利用されている。反面、これらの利用により直接的または間接的なトラブルが引き起こされたり、長時間利用による身体的、精神的、社会的な問題が誘発されたりすることが現在、社会問題の一つとなっている。

多くの学校における指導は、全生徒に対して課題未然防止に重点を置いた一斉指導と、一部の必要な生徒に対して課題早期発見対応や困難課題対応的生徒指導であるが、それらの教育的効果は教員の個々の指導力に依存する場面が多い。特に、指導経験の少ない若手教員やスマホ、SNSの利用経験が少ない教員においては、場当たりの指導になっているという現状がある。そこで、スマホ利用に関する指導に活用できるデータを収集し、データを活用した実践により、教員の指導に役立てることができるかを検証するため、研究主題を設定した。

#### 2 研究の目的

「自己指導能力」とは、「自己理解」、「課題の発見」、「目標設定」、「自発的・自律的な行動」、「他者の主体性の尊重」を自分自身でコントロールできる能力<sup>[3]</sup>である。

「モバイル&ソーシャルメディア月次定点調査<sup>[4]</sup>」（株式会社ジャストシステム）によると、スマホの利用目的は「目的の無いひまつぶし」が最も多い。また、「大学生・大学院生のスマートフォン依存傾向における退屈感と対人関係の関連<sup>[5]</sup>」（厚見由佳，安藤美華代）

によると、スマホの利用で特有の高揚感が得られ、それがさらなる利用を招き、利用者の自己中心的な他者操作や自己コントロールの困難性の増加が見られている。

本研究は、生徒が自身のスマホや SNS の利用状況、心理状態を客観的に把握し、余暇活動を定めて行動することにより、自己指導能力の向上を目指すとした。これに必要な系統的・統一的な生徒指導方法を開発することで、教員の指導技術の向上と負担軽減の実現に向けた指導実践による効果の検証を行った。

### 3 研究の方法

#### (1) 研究協力校の概要

研究協力校は、1 学年が普通科 7 クラス、理数科 1 クラス、2 学年、3 学年がそれぞれ普通科 8 クラス、理数科 1 クラスである。本研究では、1、2 年全員を対象として実施した。

#### (2) 事前アンケートの実施（6 月）

全研究対象生徒を対象に、スマホの利用状況と自己指導能力に関するアンケートを実施した。スマホの利用状況については、身体症状や普段の就寝時刻および利用目的を A～D の 4 段階（表 1 参照）に分けて利用時間の調査を行った。自己指導能力については、社交性や自尊心、忍耐力等について 10 項目の質問をした。質問は 4 件法で実施し、「4：できる」、「3：ややできる」、「2：ややできない」「1：できない」から最適なものを選択する形式とした。

表 1 スマホ利用目的の分類

利用目的	説明	例
A	必要かつ重要な連絡等	保護者へ帰宅予定時刻を LINE で連絡した 明日の天気をインターネットで調べた
B	必要で目的のある SNS	勉強のために YouTube を視聴した インターネットで進路に関する情報を調べた
C	重要ではないが必要なリフレッシュ	隙間時間に Instagram を視聴した 好きなスポーツチームの試合を視聴した
D	不必要で無益	Instagram を見ていたら数時間経っていた 友達と重要でない会話を電話で長時間行った

#### (3) 長期休業用事前ワークシートの実施（7 月）

各学年から 6 クラスずつを無作為に抽出し、事前アンケートの結果を元に、自身のスマホ利用についての分析をすること、及び余暇活動を定めることを行った。余暇活動については「余暇図鑑<sup>[6]</sup>」「静岡県生涯学習情報発信システム『まなぼっと』<sup>[7]</sup>」及び「高校生向けの余暇一覧」を用いることで、余暇活動の決定を支援した。余暇活動は、毎日短時間で行うことと、数日長時間かけて行うことの二つを定めることとした。短時間で行

うことについては、日々の生活の中に無理なく組み込むことができ、小さな達成感を積み重ねることや日々のストレスを軽減することを目的とした。数日長時間かけて行うことは、大きな達成感や充実感及び非日常的な行動により刺激や創造性を得ることを目的とした。

#### (4) 三者面談の実施（7月）

事前ワークシートを実施したクラスのうち各学年4クラスずつを無作為に抽出し、当該クラスは、三者面談において長期休業用事前ワークシートを用いて、スマホの利用時間と余暇活動の内容を共有した。生徒のモチベーションの向上や家庭でのサポート体制の構築を目的とした。

#### (5) 長期休業用実践ワークシートの実施（7月～8月）

長期休業用事前ワークシートで定めた行動に関する記録を取り、進捗を把握する長期休業用実践ワークシートを実施した。「毎日短時間で行うこと」については、実施した日付のみ記入することとし、「数日長時間かけて行うこと」については、短文で記述することとし、記入の習慣化と生徒の負担の軽減を図った。振り返りについては、実際のスマホの利用時間を表1の利用目的の分類に従って記入することとした。

#### (6) 二者面談の実施（9月）

長期休業用実践ワークシートの記録と振り返りについて生徒と教員で共有した。

#### (7) 事後アンケートの実施（9月）

全研究対象生徒を対象に、事前アンケートと同様の形式のアンケート調査を行い、スマホの利用状況及び自己指導能力の変化を調査した。

#### (8) 高校生版余暇図鑑の作成（9月～10月）

高校生向けの余暇活動を紹介するホームページを Google サイトで作成した（図1）。

長期休業用実践ワークシートと事後アンケートの結果を基に、高校生が実際に行った余暇活動を紹介している。85種類の余暇活動を7ジャンル（創作・表現、家事、スポーツ、リラックス、資格・検定、ゲーム、自己啓発）に分類し、関心のある余暇活動を見つけやすいようにしている。各余暇活動について、概要、始めた時期・きっかけ、頻度、こだわり、費用・準備、今後やってみたいことを記載している。



図1 余暇図鑑（高校生版）

<https://sites.google.com/neg.edu.pref.shizuoka.jp/yokazukan-koukou/>

## (9) 日常用ワークシートの実施（10月～11月）

全研究対象生徒を対象に、2週間で完結するワークシートを実施した。最初の3日間でスマホの利用時間についてはスクリーンタイム等を用いて行い、正確に測定するようにした。余暇図鑑及び高校生版余暇図鑑を用いて余暇活動を設定し、余暇活動を10日間実施した。取組について日付と取組状況（○、△、×）を記入することとし、最終日には振り返りとして、「心身のリフレッシュになりましたか?」「集中力が高まったと感じますか?」等、10項目の質問に「はい」か「いいえ」で回答する形式のアンケートを行った。

## 4 研究の結果

### (1) 事前アンケートの結果

#### ア 概要

生徒700名に対し、有効回答数657を得た。スマホを所有していない生徒が2名おり、この2名を除いた655件の回答の分析を行った。

#### イ スマホの利用開始時期

自分専用のスマホを持ち始めた時期を調査した。結果は、表2の通りである。所有開始時期は、中学校在学中が最も多く、高校入学時点で99%の生徒がスマホを所有し利用している。2015年の調査<sup>[8]</sup>では、中学生のスマホ所有率は46%であり、この10年で40ポイント、約1.9倍に増加している。表3は、所有開始時期で分類したときの分析の結果である。

表2 スマホ所有開始時期

所有開始時期	件数	割合[%]
小学校入学前	1	0.2
小学校在学中	171	26.1
小学校卒業～中学校入学	117	17.9
中学校在学中	275	42.0
中学校卒業～高校入学	87	13.3
高校在学中	4	0.6

表3 スマホの所有開始時期と他質問項目の関係

所有開始時期	割合[%]	目的C [分]	合計時間 [分]	自覚症状 [個]	24時以降就寝者の割合[%]
小学校在学中	26.1	70.5	216.5	2.12	55.6
小学校卒業～中学校入学	17.9	64.6	211.3	1.91	35.0
中学校在学中	42.0	56.8	192.5	1.74	48.7
中学校卒業～高校入学	13.3	50.2	181.6	1.75	43.7

小学校在学中から所有していた生徒の利用目的Cでの利用時間は平均70.5分で、中学校卒業から高校入学までに所有し始めた生徒の平均より約20分多かった。所有開始時期が早いほど、利用目的Cでの利用時間や自覚症状が多く、24時以降に就寝する生

徒の割合が多くなる傾向が見られる。幼少期からスマホを持つことにより、スマホが身近なものとなり、長時間利用に対して抵抗が少ないことが原因と考えられる。

## ウ 目的別利用時間

スマホの利用時間について、利用目的A～Dに分けて調査した。表4は、それぞれの平均

表4 目的別利用時間

利用目的	A	B	C	D	合計
利用時間[分]	24.9	32.0	60.6	82.3	199.8
利用割合[%]	12.5	16.0	30.3	41.2	100.0

値と目的別利用時間の割合をまとめたものである。利用目的Aは、最頻値が15分で、全体の約61%、15分と30分の利用が全体の約87%を占めている。利用目的Bは、最頻値が30分で、15分と30分の利用が全体の54%を占めている。利用目的Cは、最頻値が

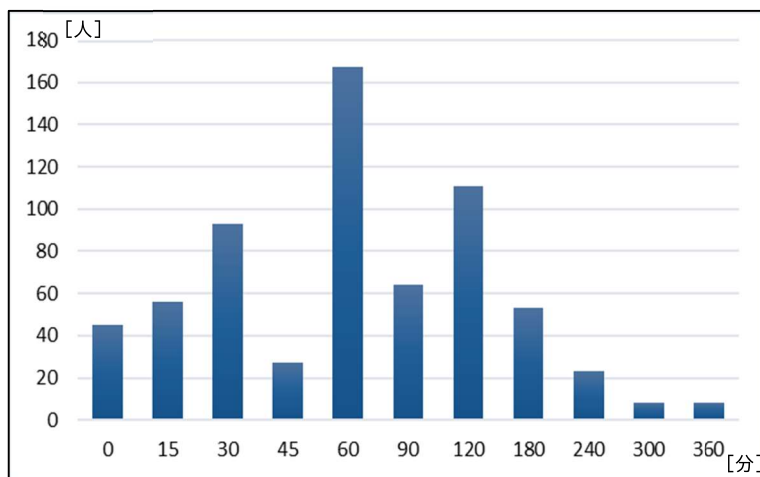


図2 利用目的Dの利用時間別人数

60分で、これに次いで30分の利用が多く全体の約52%を占めている。利用目的Dの利用時間別の人数の分布を、図2に示した。利用目的Dも利用目的Cと同様、最頻値が60分であるが、他と比べて分散が大きい。120分以上利用している人数の割合が、利用目的A、B、Cはすべて5%以下であるのに対し、利用目的Dについては15%程度となった。

## エ 自覚症状

自覚症状に関するアンケートを、該当するものについてすべてを選択する形式で行った(図3参照)。「睡眠時刻が遅くなる」と「視力が低下した」と回答した生徒が約50%いる。「症状は特にない」と回答した生徒は20%程度いる。つまり、80%の

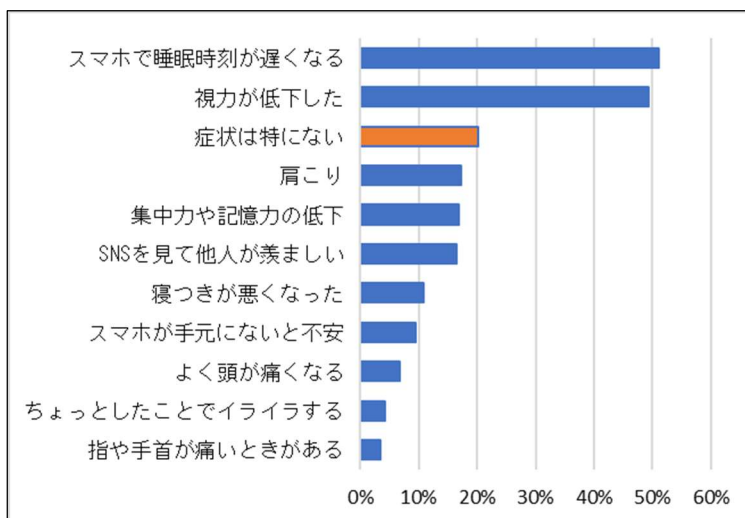


図3 自覚症状についての回答

生徒は何かしらの自覚症状があることになる。

## オ 自己指導能力

表5は、自己指導能力に関する質問を10項目、4件法（4：できる、3：ややできる、2：ややできない、1：できない）で行った結果である。

表5 自己指導能力に関わる質問と回答の分布（%） [N=655]

質問	質問文	平均値	4	3	2	1
1	失敗しても、自分を信じて前向きに乗り越えられますか？	3.02	27.0	52.0	17.6	3.4
2	目標に向け、自ら計画し行動することができますか？	2.83	18.7	50.2	26.5	4.6
3	誘惑に負けず、感情や時間をコントロールして、やるべきことに集中できますか？	2.54	8.0	43.2	43.1	5.7
4	既存の枠にとらわれず、新しいアイデアを出したり問題を独自に解決したりすることができますか？	2.89	22.1	48.5	27.0	2.5
5	未知のことや複雑なことを、積極的に探究し、深く学びたいと思えますか？	2.92	24.4	47.5	23.9	4.2
6	異なる意見の仲間と協力しチームの目標達成に貢献できますか？	3.21	37.3	48.0	13.9	0.8
7	相手の意見を理解しつつ、自分の意見を明確に表現することができますか？	3.23	37.8	48.8	11.9	1.5
8	他者の気持ちや立場を想像し、多様な人々と良い関係を築けますか？	3.28	41.0	46.9	11.0	1.1
9	自分のためだけでなく、周りの人や社会のために考えて行動できますか？	3.19	34.0	53.7	11.0	1.4
10	集団の中で自ら率先して行動し、他者を鼓舞しながら共通の目標達成に向けて導けますか？	2.96	25.5	48.3	22.5	3.7

質問3「誘惑に負けず、感情や時間をコントロールして、やるべきことに集中できますか？」については4件法の平均が2.5であり、他と比べて「4」と回答した生徒が少なく、「2」と回答した生徒が多かった。他の9項目の質問に対する回答は概ね同じ分布を示した。

自己指導能力に関する質問に対する回答の合計値（最大40）について、35以上の者を上位、28以上35未満の者を中位、28未満の者を下位の3つのグループに分けると、利用目的Bでの利用時間、利用目的Dでの利用時間、自覚症状に顕著な差が見られた。他の項目については顕著な差は見られなかった。表6は、顕著な差が見られた項目についてまとめたものである。上位グループでは、利用目的Bでの利用が多く、利用目的Dでの利用時間と自覚症状は少なかったため、これらの生徒はスマホを「目的を持って、必要なだけ」利用し、身体的にも負担が小さいという傾向があると読み取ることが

できる。逆に、下位グループでは、「目的を持たず、何となく」利用しており、それが利用目的Dの長さで自覚症状に表れてきていると考えられる。

**表 6 自己指導能力の分類による結果**

自己指導能力の値	利用目的B [分]	利用目的D [分]	自覚症状[個]	回答数
上位	38.5	64.4	1.6	148
中位	28.9	86.6	2.0	362
下位	23.6	182.1	3.1	120

## カ 事前アンケート分析のまとめ

スマホの所有開始時期は、中学校在学中が最も多く、高校入学までにほとんどの生徒がスマホを所有していた。スマホの利用時間については平均で、利用目的A、Bについて約1時間、利用目的Cについて約1時間、利用目的Dについて約1時間20分であった。スマホの利用により約8割の生徒が何らかの自覚症状があり、特に就寝時刻の遅れと視力の低下を自覚している生徒が約半数であった。所有開始が早いほど利用時間や自覚症状が多く、就寝時刻も遅い傾向があった。目的の無い利用は個人差が大きかったが、自己指導能力に関する回答の合計が高い生徒は、目的を持って必要なときだけ使い、自覚症状が少ない傾向が見られた。

## (2) 長期休業用ワークシートとアンケートの分析結果

### ア 概要

事前アンケート、長期休業用事前ワークシート、長期休業用実践ワークシート及び事後アンケートを集約し、外れ値と異常値を除いたところ、225件のデータが得られた。事前アンケートと事後アンケートのみのデータが106件、ワークシートを実施したデータが119件、そのうち三者面談を実施したデータが88件である。

### イ 目的別利用時間

表7は、スマホの目的別利用時間について、ワークシートを活用した三者面談を実施したグループ、ワークシートのみを実施したグループ、いずれの取組も行わなかったグループに分けて集計した結果を示している。表中の数値は、事前アンケートと事後アンケートにおける利用時間の平均値の変化[分]を表している。

**表 7 目的別利用時間の変化**

	人数	目的A	目的B	目的C	目的D	合計
全体	225	-1.13	0.07	-6.00	22.53	15.47
取組なし	106	1.70	1.13	-5.94	28.30	25.19
ワークシートのみ	31	0.97	3.39	-4.35	15.48	15.48
三者面談	88	-5.28	-2.39	-6.65	18.07	3.75

全体としてスマホの利用時間は増加傾向にあったが、ワークシートや三者面談の実施により、その増加を抑制する効果が確認された。特に、ワークシートの実施は利用目的Dの増加を抑え、三者面談の実施は、全体的な利用時間の増加抑制に寄与していることが確認された。

## ウ 自覚症状

ワークシートや三者面談の実施により、スマホ利用に伴う身体・精神的症状は全体的に改善がみられた（表8参照）。特にワークシートのみを実施したグループでは事後アンケートで「肩こり」「寝つきが悪くなった」「他人が羨ましいと感じる」の割合が低下し、自己の利用を見直すことで情緒的安定に効果があったと考えられる。また、三者面談を実施したグループでは「スマホが手元にないと不安」と感じる割合が事後アンケートでは低くなり、家庭・学校・本人で共有することの有効性が示された。支援方法の違いにより、効果の現れ方に特徴がみられた。

表8 自覚症状の回答割合

[N=225]

質問項目	事前	事後			
	全体	全体	三者面談	WSのみ	取組なし
視力が低下したと感じる	48.4%	44.4%	45.5%	45.2%	43.4%
睡眠時刻が遅くなった	44.4%	40.0%	40.9%	35.5%	40.6%
症状は特にない	22.2%	27.1%	20.5%	25.8%	33.0%
肩こり	13.8%	16.0%	20.5%	9.7%	14.2%
他人が羨ましいと感じる	13.8%	10.7%	11.4%	0.0%	13.2%
寝つきが悪くなった	10.2%	8.4%	6.8%	3.2%	11.3%
スマホが手元にないと不安	7.6%	9.3%	4.5%	9.7%	13.2%

## エ 自己指導能力

事前アンケートと事後アンケートで自己指導能力に関する質問を、10項目、4件法で行った（表5参照）。表9は、回答の平均値の変化である。

全体では回答の合計値が0.06の上昇が見られた。三者面談を実施したグループでは0.16の上昇、ワークシートのみを実施したグループでは0.07の上昇、取組なしグループは0.02の減少が見られたことから、ワークシートや面談による介入が一定の効果をもたらしたと考えられる。ワークシートの実施が質問3、質問4、質問5の回答に大きく影響を与えていることが分かる。三者面談を実施したグループでもこれらの回答は高くなっているため、余暇活動の実施によりこれらの力が育まれたものと考えられ

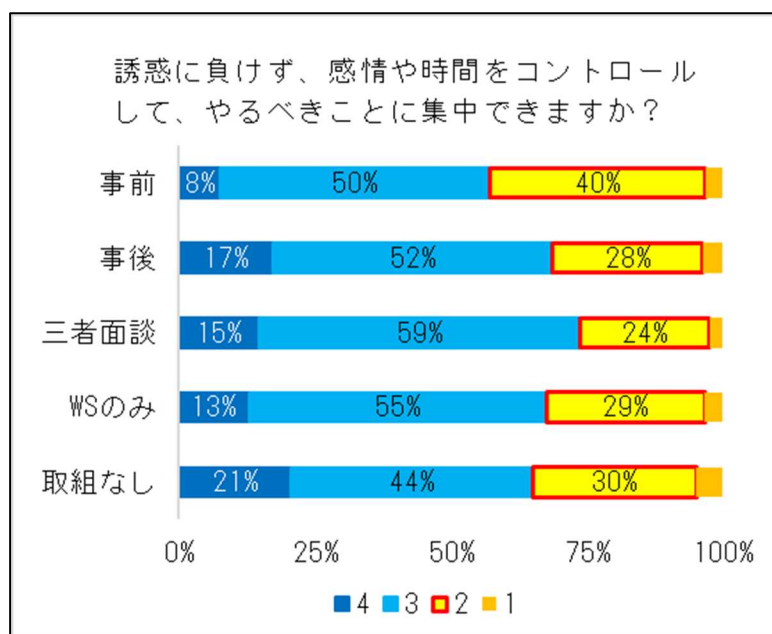
る。質問7と質問9は三者面談を実施したことが良い影響を与えていることが分かる。

**表9 自己指導能力に関わる回答の平均値の変化**

[N=225]

質問	質問文	全体	三者面談	WSのみ	実践なし
1	失敗しても、自分を信じて前向きに乗り越えられますか？	0.16	0.15	0.10	0.17
2	目標に向け、自ら計画し行動することができますか？	0.19	0.18	0.19	0.22
3	誘惑に負けず、感情や時間をコントロールして、やるべきことに集中できますか？	0.21	0.25	0.26	0.14
4	既存の枠にとらわれず、新しいアイデアを出したり問題を独自に解決したりすることができますか？	0.20	0.19	0.26	0.18
5	未知のことや複雑なことを、積極的に探究し、深く学びたいと思いますか？	0.18	0.19	0.29	0.10
6	異なる意見の仲間と協力しチームの目標達成に貢献できますか？	0.09	0.11	-0.06	0.09
7	相手の意見を理解しつつ、自分の意見を明確に表現することができますか？	0.12	0.20	0.00	0.10
8	他者の気持ちや立場を想像し、多様な人々と良い関係を築けますか？	0.14	0.16	0.16	0.11
9	自分のためだけでなく、周りの人や社会のために考えて行動できますか？	0.11	0.14	0.10	0.09
10	集団の中で自ら率先して行動し、他者を鼓舞しながら共通の目標達成に向けて導けますか？	0.22	0.16	0.29	0.25

図4は、質問3「誘惑に負けず、感情や時間をコントロールして、やるべきことに集中できますか？」における回答の分布である。全体的に「4：できる」と回答した割合が増加し、「2：ややできない」と回答した割合が減少している。特に三者面談を実施したグループでは



**図4 質問3の回答の分布** [N=225]

「2」の割合が事前アンケートの16ポイント減少した。ワークシートのみグループも一定の向上を示しており、今回の取組が生徒の自己指導能力に良い影響を与えたこ

とがわかる。

## オ 長期休業用ワークシートとアンケートの分析結果のまとめ

長期休業用ワークシートとアンケートの分析から、スマホ利用と自己指導能力に改善が見られた。具体的には、ワークシート実施グループは利用目的Dの増加を抑え、自覚症状と自己指導能力が向上した。また、三者面談グループは利用時間を最も抑制し、質問7と質問9に関する能力に影響を与えた。以上のことから、ワークシートの活用と三者面談での目標共有は、自己指導能力の向上に有効であった。

### (3) 日常用ワークシートの分析結果

#### ア 概要

生徒 700 名に対し、528 名からワークシートを回収した。スマートフォンの3日間の利用時間の平均は、利用目的Aが15.0分、利用目的Bが20.7分、利用目的Cが38.2分、利用目的Dが81.5分で、合計155.3分であった。事前アンケートと比べると、目的A、B、Cは約15分少なく、目的Dは同程度の利用時間であった。

#### イ 余暇活動の設定

設定された余暇活動は、51種類652件であった。2件以上の余暇活動を設定した生徒が110名いたため、余暇活動の設定数が回収したワークシート数を上回っている。ジャンル別では、「家事」に関するものが214件、「リラックス」に関するものが178件、「スポーツ」に関するものが144件、「創作・表現」に関するものが95件、「自己啓発」に関するものが11件、「資格・検定」に関するものが10件であった。**表10**は、実施者が多かった余暇活動の種類と実施者数について集計したものである。

表10 主な余暇活動の種類と実施者数

ジャンル	余暇活動	実施者数	ジャンル	余暇活動	実施者数
リラックス	音楽鑑賞	101	家事	風呂掃除	28
リラックス	読書	65	家事	料理	26
スポーツ	筋トレ	64	創作・表現	絵を描く	21
家事	掃除	48	リラックス	散歩	20
創作・表現	楽器演奏	45	家事	ペットの世話	11
家事	食器洗い	43	創作・表現	手芸	10
家事	洗濯	43	スポーツ	ジョギング	10
リラックス	ストレッチ	40	自己啓発	日記を書く	5

#### ウ 活動日数と余暇活動の効果の関係

実施期間は10日間であるが、実際に生徒が余暇活動を実施した平均日数は7.53日であった。**表11**は、ワークシートの振り返りに関する質問についての回答を、実施日数により「7日以上」「4日以上6日以下」「3日以下」に分けて集計したものである。

余暇活動の日数と得られる効果には明確な関連が見られた。全体として「7日以上」の高頻度で活動している層は、ほとんどの項目で最も高い効果を示しており、特に「心身のリフレッシュ」や「日常生活にメリハリがついた」など、日常の質を高める効果が顕著に現れた。中頻度の「4～6日」層も一定の効果を示すが、全体的に高頻度層より低く、特に「集中力」「思考力」では差が大きい。一方で「3日以下」の低頻度層は多くの項目で効果が低水準にとどまった。余暇活動は頻度を高めることで多面的な効果が増幅され、心身の回復のみならず思考力、集中力、生活のメリハリなど幅広い領域に好影響をもたらすことが分かった。

表 11 活動日数の効果

[N=528]

質問	7日以上	4日以上 6日以下	3日以下
心身のリフレッシュになった	62.4%	52.9%	40.0%
前向きな気持ちになった	19.6%	16.6%	12.0%
生活全体に楽しみが増えた	15.2%	15.1%	8.0%
集中力が高まった	18.8%	15.7%	0.0%
交友関係が広がった	1.1%	1.4%	4.0%
思考力が高まった	8.3%	3.6%	4.0%
日常生活に役立っている	18.5%	13.7%	16.0%
自信を持つようになった	4.1%	5.1%	0.0%
新しい知識やスキルを身に付けた	16.5%	14.4%	8.0%
日常生活にメリハリがついた	23.4%	21.6%	8.0%

## エ 活動内容の効果

表 12 は、主な余暇活動の内容と振り返りの関係をまとめたものである。振り返りの項目については、分散が大きかった5項目を掲載しており、「回答数平均」は、表 11 の 10 項目の質問に対し、効果があったと回答した項目数の平均値である。

全体平均（合計 1.82）と比べて、特に効果が高いのは「日記を書く」「楽器演奏」「ジョギング」であり、いずれも心身のリフレッシュ率が高く、かつ複数の項目で平均を上回っている。「日記を書く」は人数こそ少ないものの全項目が高水準であった。

「楽器演奏」を始め、「手芸」や「絵を描く」など、創作・表現系の余暇活動についてはリフレッシュの効果が高く、「生活全体に楽しみが増えた」の回答割合も多いことから、生活の質の向上に影響を与えている。「掃除」、「食器洗い」、「風呂掃除」など家事系活動は「日常生活にメリハリがついた」の割合が高く、生活リズム改善に寄与している。これらの活動は、取り組むべき時間や手順が決まっているため、生活の中に自然とルーティンとして組み込みやすく、規則正しい生活を送るきっかけとなりやすいが、「前向きな気持ちになった」や「生活全体に楽しみが増えた」等の感情面の効果は他の余暇活動に比べて相対的に低かった。また「音楽鑑賞」「読書」「ストレッチ」な

どは、手軽にできることにより取組人数は多く、リフレッシュ効果は高い一方、生活全体の楽しみの向上は小さかった。

表 12 活動内容の効果

[N=528]

余暇活動	人数	活動日数	心身の リフレ ッシュ になっ た	前向き な気持 ちにな った	生活全 体に楽 しみが 増えた	集中力 が高ま った	日常生 活にメ リハリ がつい た	回答数 平均
全体	652	7.53	59.3%	19.2%	15.8%	17.8%	24.0%	1.82
日記を書く	5	7.60	60.0%	40.0%	40.0%	20.0%	20.0%	2.80
楽器演奏	45	7.42	77.8%	13.3%	28.9%	11.1%	8.9%	2.11
ジョギング	10	6.90	70.0%	50.0%	10.0%	20.0%	40.0%	2.10
洗濯	43	7.67	53.5%	30.2%	7.0%	16.3%	32.6%	1.98
手芸	10	6.90	50.0%	10.0%	40.0%	30.0%	10.0%	1.90
料理	26	6.96	65.4%	3.8%	19.2%	15.4%	26.9%	1.88
読書	65	7.02	63.1%	15.4%	13.8%	23.1%	24.6%	1.83
掃除	48	7.40	52.1%	16.7%	10.4%	18.8%	35.4%	1.79
絵を描く	21	7.48	66.7%	4.8%	38.1%	14.3%	14.3%	1.76
音楽鑑賞	101	8.50	72.3%	22.8%	22.8%	16.8%	12.9%	1.74
筋トレ	64	7.30	53.1%	28.1%	7.8%	21.9%	20.3%	1.73
食器洗い	43	7.02	27.9%	16.3%	11.6%	16.3%	48.8%	1.72
風呂掃除	28	7.96	39.3%	17.9%	10.7%	7.1%	39.3%	1.71
ストレッチ	40	7.93	67.5%	17.5%	10.0%	15.0%	20.0%	1.63

## オ 日常用ワークシートの分析結果のまとめ

日常用ワークシートの結果から、余暇活動の実施日数は効果と強く関連していた。活動内容別の効果では、特に「日記を書く」は全項目で高い水準に達した。創作・表現系（楽器演奏、手芸、絵を描くなど）は感情面の向上に寄与し、家事系（掃除、洗濯、食器洗い）は生活リズムの改善に効果があった。余暇活動は「頻度の高さ」と「活動の種類」により効果が異なり、継続的かつ自分に合った活動の設定が、生徒の心身の安定や生活改善に効果的であることが示された。

## 5 研究のまとめ

### (1) 成果

本研究は、高校生のスマホ利用と自己指導能力の関係に焦点を当て、アンケート、ワークシート、面談を組み合わせた系統的な指導方法を開発・検証したものである。事前アンケートの結果、ほとんどの生徒が中学校在学中にスマホを所有し始めており、利用状況では利用目的Dが平均 80 分と最も長く、約 8 割の生徒が視力低下や就寝時刻の遅れなど何らかの自覚症状を抱えていることが明らかとなった。また、所有開始時期が早いほど利用目的Dが増え、自覚症状や夜更かしの割合も高まるなど、早期所有が生活習慣

に与える影響も示された。

長期休業用ワークシートや三者面談は、スマホ利用の抑制に一定の効果を示した。特にワークシートは、利用目的Dの増加を抑える働きがあり、情緒の安定につながった。三者面談は、全体の利用時間を最も抑制し、生活習慣の改善と精神的な安心感が得られた。自己指導能力の変化では、三者面談の伸びが最も大きく、ワークシートでは自制心や探究心、独創性の向上が見られ、余暇活動の実践が主体的行動の基盤育成に寄与したことが確認された。

日常用ワークシートでは、高頻度で取り組んだ生徒の心身のリフレッシュ、集中力の向上、生活のメリハリなどに効果をもたらした。創作系の活動は感情整理や生活の楽しみの向上に働き、特に「日記を書く」が高い効果を示した。家事系の活動は生活リズムの改善やメリハリの形成に寄与していた。

以上より、ワークシートを活用した三者面談等での指導は、生徒の自己理解を深め、スマホとの適切な距離感を身に付けさせ、自己指導能力を育成するための有効な方法であることが明らかとなった。

## (2) 課題

ワークシートを用いた余暇活動の設定と実施について一定の効果は得られたが、取組が十分でも効果が少なかった生徒に対する対応を検討する必要がある。また、余暇活動の取組が少ない生徒に対してどのように指導、助言していくべきか、検討する必要がある。

## 【参考文献】

- [1] 文部科学省. 生徒指導提要. 2022
- [2] こども家庭庁. 令和6年度青少年のインターネット利用環境実態調査結果. 2024
- [3] 山本敏郎. 『生徒指導提要・改訂版』の理論構造. 日本福祉大学子ども発達学論集第16号. 2024
- [4] 株式会社ジャストシステム. モバイル&ソーシャルメディア月次定点調査(2013年9月度). <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000003.000007597.html>. (参照 2025-06-13)
- [5] 厚見由佳, 安藤美華代. 大学生・大学院生のスマートフォン依存傾向における退屈感と対人関係の関連. 岡山大学教師教育開発センター紀要第9号別冊. 2019
- [6] 塩田真吾. 余暇図鑑. [https://yokazukan.jp/about\\_yokazukan/](https://yokazukan.jp/about_yokazukan/). (参照 2025-06-10)
- [7] 静岡県総合教育センター. 静岡県生涯学習情報発信システム「まなぼっと」. <https://www.manabi.pref.shizuoka.jp/>. (参照 2025-06-10)
- [8] 内閣府. 平成28年度版子供・若者白書. 2016