


# 指導資料

# 生徒指導 第76号

 鹿児島県総合教育センター  
令和2年4月発行

対象  
校種

小学校 中学校  
義務教育学校  
高等学校 特別支援学校



## 「SNS チェックシート」って、なに？ どのように活用するの？

－ 事例を通じたアセスメント（実態把握）の展開 －

普段、表面化しにくい児童生徒のSNSの利用実態やSNS上での人間関係や悩みなど微かなサインに気付くために「SNSチェックシート」が有効である。ここでは、「SNSチェックシート」の概要とアセスメント（実態把握）の展開の方法について提案する。



花子先生

太郎先生、SNSで友人関係に悩んでいる生徒の面談をするのですが、事前にどのような準備をしておけばよいでしょうか？

花子先生、面談前に「SNSチェックシート」を実施し、丁寧にアセスメント（実態把握）をしておくといいですよ。「SNSチェックシート」は生徒自身が10分程度で実施できる質問紙で、SNSの利用実態やSNS利用時の心理状態を把握することができます。



太郎先生

### 1 「SNS チェックシート」の概要

- (1) SNSの利用実態（ア～オ）を把握できる（図1）。
  - ア 「1週間当たりの利用日数」
  - イ 「平日の利用時間」
  - ウ 「経験年月」
  - エ 「グループ数」
  - オ 「SNSのメンバー（学校内が多いか、学校外が多いか）」
- (2) 15項目の質問から5つの観点（ア～オ）についての心理状態を把握できる（図2）。
  - ア 『SNSをめぐるトラブル』への備えの意識
  - イ 『SNSをめぐるトラブル』への発生後の対処の意識
  - ウ 『SNS利用のやり取り』の親和性
  - エ 『即レス』の悩み・負担感
  - オ 『やり取りをする相手との関係性』の悩み・負担感
- (3) SNS利用に関わる学校不適応の未然防止や早期発見，早期対応に役立つ。

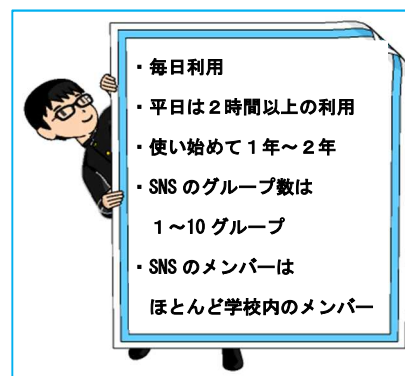


図1 利用実態の例

メッセージのやり取りをなかなか終わらせることができないで悩んでいる。

自分が送信したメッセージに対する反応がないことで悩んでいる。

知らないところで自分のことについてメッセージのやり取りをしているのではないかと心配になっている。



図2 心理状態の例



「SNSチェックシート」を実施する際に必要な質問紙や入力シートは県総合教育センターのWebサイトから入手することができます。右のQRコードを読み取って確認してください。



太郎先生、「SNS チェックシート」の概要については理解できました。次に、アセスメントの展開の方法について教えてください。



分かりました。A子さんの事例を使ってアセスメントの展開の方法について説明しますね。



## 2 「SNS チェックシート」のアセスメントの展開の方法

【事例】A子 高校1年生 女子

A子は、夏休み明けから遅刻が目立ち始め、授業中も落ち着かない様子である。ちょうど担任がA子のことを心配していた頃、A子のスマートフォンの校内使用（校則違反）が発覚した。担任はA子と面談を行う前に、A子の「SNS チェックシート」個票をアセスメントし、支援策を立てることにした。



A子

A子さんの個票（図3）の①～③の順番に説明していきます。拡大版の別紙1及び別紙2を準備しましたので、参考にしてください。

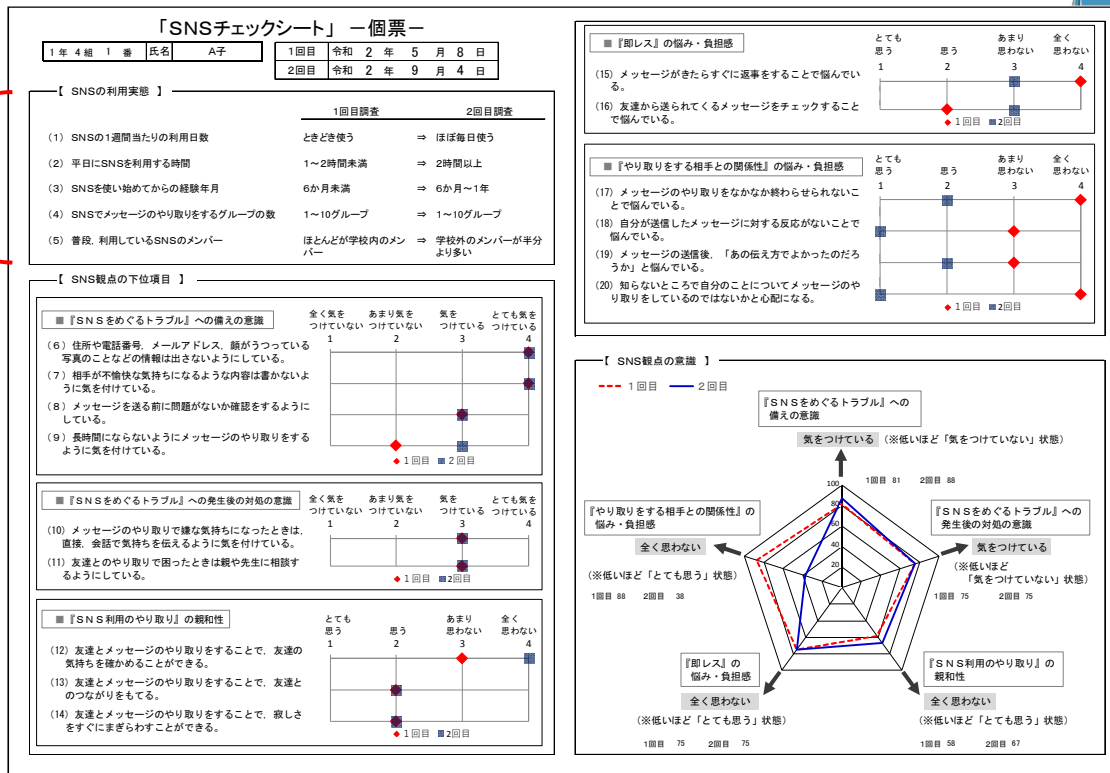


図3 A子の「SNS チェックシート」個票 ※①～③はアセスメントの展開の順番

(1) SNS の利用実態に着目する

まず、①「SNS の利用実態」（図4）に着目します。利用実態にどのような変容がありますか？



【 SNSの利用実態 】	1回目調査		2回目調査	
	1回目調査	⇒	2回目調査	⇒
(1) SNSの1週間当たりの利用日数	ときどき使う	⇒	<u>ほぼ毎日使う</u>	
(2) 平日にSNSを利用する時間	1～2時間未満	⇒	<u>2時間以上</u>	
(3) SNSを使い始めてからの経験年月	6か月未満	⇒	6か月～1年	
(4) SNSでメッセージのやり取りをするグループの数	1～10グループ	⇒	1～10グループ	
(5) 普段、利用しているSNSのメンバー	ほとんどが学校内のメンバー	⇒	<u>学校外のメンバーが半分より多い</u>	

図4 A子のSNSの利用実態



SNSの利用日数と利用時間が増えていきますね。グループ数は変わりませんが、学校以外のメンバーとの交流が増えていきますね。

そうですね。SNSのメンバーが「学校外が多い」と回答している場合は、学校以外の交友関係に意識が向きつつあるので、学校適応感が低くなる傾向があります。メンバーの変容には注意してくださいね。



(2) SNS 観点の意識に着目する

次に、②「SNS 観点の意識」(図5)のレーダーチャートから五つの観点のバランスを確認します。

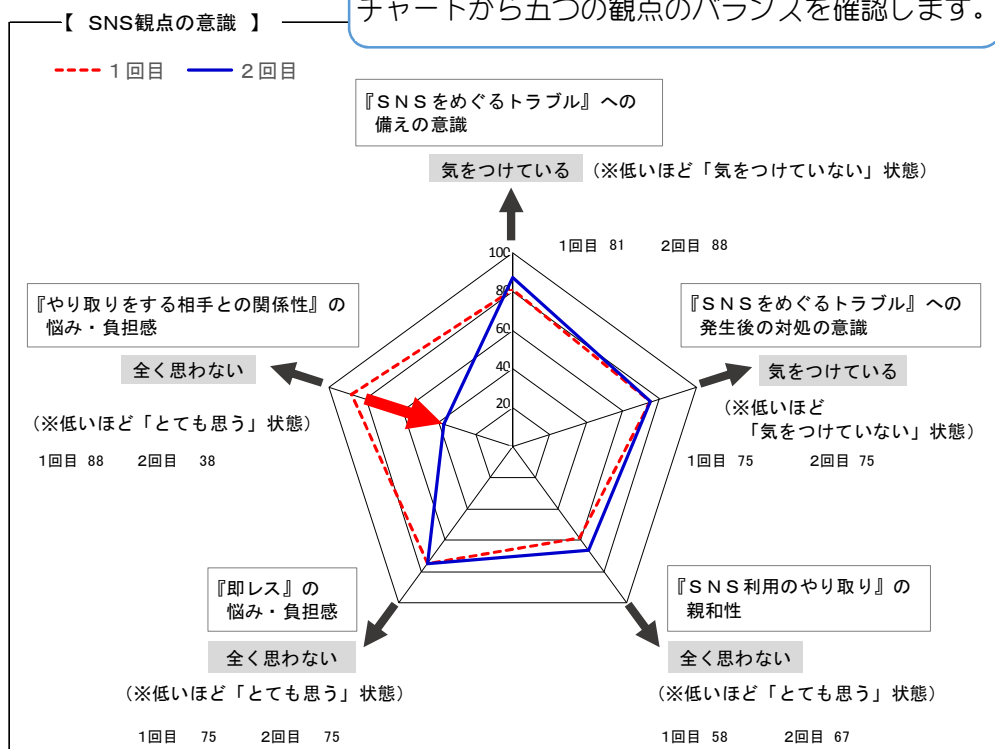


図5 A子のSNS 観点の意識



1回目のレーダーチャートでは、全体的に良好ですが、2回目は「『やり取りをする相手との関係性』の悩み・負担感」が低くなっていますね。

2回目の「『やり取りをする相手との関係性』の悩み・負担感」の値が極端に低下していることが気になりますね。③「SNS 観点の下位項目」(図6)の回答を確認する必要があります。



(3) SNS 観点の下位項目に着目する

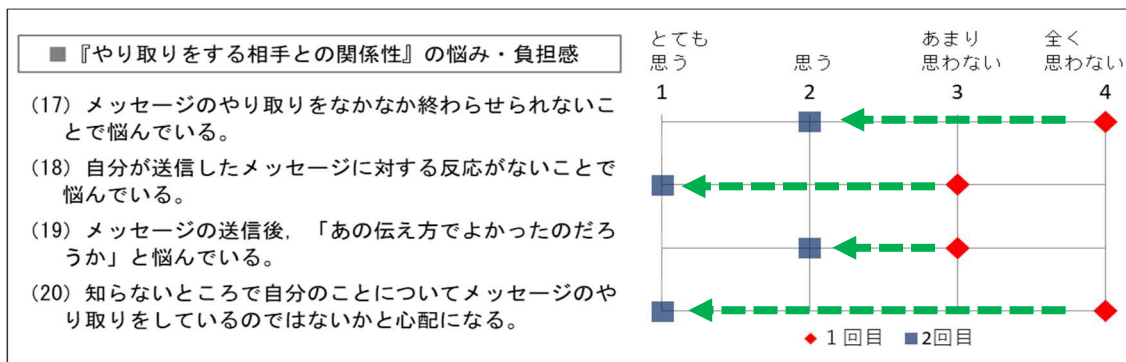


図6 A子の下位項目回答「『やり取りをする相手との関係性』の悩み・負担感」



A子さんは、メッセージに対する反応がないことや、知らないところで何か言われているのではないかとこのことを気にして悩んでいるようですね。

そうですね。A子さんは、SNSの相手を過剰に気遣って“相手からどのように思われているのだろうか”、“相手から嫌われているのではないだろうか”といった不安定な心理状態になっている可能性があります。A子さんの心理状態を踏まえた支援策が必要ですね。



このような場合、担任の先生は、A子さんの悩みや負担感を十分に傾聴することが大切です。また、自分の意思や気持ちを伝えることができるように、ソーシャルスキルトレーニングなどの取組による支援が必要ですね。A子さんへの支援策をまとめると次のようになります。



### A子さんへの支援

- 1 支援方針（目標） 「悩みや負担感を取り除き、安心して学校生活を送れるように支援する。」
- 2 支援策
  - (1) 「SNSの利用実態」から  
学校以外の交友関係に意識が向きつつあるので、学校以外の交友関係の状況を聞き取り、学校生活に意識を向けさせるような取組（学級での友達づくりの活動等）を実施する。
  - (2) 「『やり取りをする相手との関係性』の悩み・負担感」から  
ア SNSの相手を過剰に気遣い、不安定な心理状態になっている可能性が考えられるので、悩み・負担感を十分に傾聴し、不安な気持ちを理解する。  
イ SNSのやり取りをする相手に対して、自分の意思や気持ちを伝えることができるように、ソーシャルスキルトレーニングなどの取組による支援をする。



花子先生、説明は以上ですが、参考になりましたか？花子先生も支援方針と支援策を踏まえて、面談ができるといいですね。私も協力しますよ。

太郎先生、とても参考になりました。ありがとうございます。早速、「SNSチェックシート」のアセスメントを行ってみたいです。



SNSを通してのコミュニケーションは、児童生徒にとって身近なものになっている。同時に、SNSを原因とする友人関係の悩みやトラブルから、いじめや不登校につながる事例もある。教師は、表面化しにくいSNS上での悩みやトラブルを未然に防止するために、「SNSチェックシート」のアセスメントを行い、適切な指導を行ってほしい。

—引用・参考文献—

- 文部科学省「生徒指導提要」平成22年
- 鹿児島県総合教育センター 「児童生徒の豊かな人間関係づくりに関する研究—SNSの利用による友人関係への影響に着目して—」平成28年
- 鹿児島県総合教育センター 「SNSチェックシート」平成29年
- 鹿児島県総合教育センター 「『SNSチェックシート』解説書」平成29年

(教育相談課 小吉 成興)

別紙1 A子の「SNS チェックシート」質問紙（2回目の回答内容）

(1) あなたは、普段、LINEなどのSNSを週にどれくらい利用していますか。  
 ほぼ毎日使う ときどき使う あまり使わない ほとんど使わない  
(週に3~4日) (週に1~2日) (月に数回)  
 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1

(2) あなたは、平日にLINEなどのSNSをどれくらい利用していますか。だいたい時間を教えてください。  
 2時間以上 1~2時間未満 30分~1時間未満 30分未満  
 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1

(3) あなたは、LINEなどのSNSを使い始めてどれくらいになりますか。  
 2年以上 1~2年 6か月~1年 6か月未満  
 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1

(4) あなたは、チャットをするグループ〔グループチャット〕にいくつ入っていますか。  
 21グループ以上 11~20グループ 1~10グループ グループチャットはしない  
 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1

(5) あなたが利用するLINEなどのSNSは学校外のメンバーが多いですか、それとも学校内のメンバーが多いですか。  
ほとんどが学校外のメンバー 学校外のメンバーが半分より多い 学校内のメンバーが半分より多い ほとんどが学校内のメンバー  
 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1

■ SNSでメッセージのやり取りをする際に、以下のことについてどの程度、気をつけていますか。

(6) 住所や電話番号、メールアドレス、顔がうつっている写真のことなどの情報は出さないようにしている。  
 とても気をつけている 気をつけている あまり気をつけていない 全く気をつけていない  
 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1

(7) 相手が不愉快な気持ちになるような内容は書かないようにしている。  
不快  
 とても気をつけている 気をつけている あまり気をつけていない 全く気をつけていない  
 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1

(8) メッセージを送る前に問題がないか確認をするようにしている。  
 とても気をつけている 気をつけている あまり気をつけていない 全く気をつけていない  
 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1

(9) 長時間にならないようにメッセージのやり取りをしている。  
 とても気をつけている 気をつけている あまり気をつけていない 全く気をつけていない  
 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1

(10) メッセージのやり取りで嫌な気持ちになったときは、直接、会話で気持ちを伝えるようにしている。  
 とても気をつけている 気をつけている あまり気をつけていない 全く気をつけていない  
 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1

※ (1) から (10) の質問項目で○を付けた数字を下の欄に記入してください。

項目	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
回答	4	4	2	2	3	4	4	3	3	3

(11) メッセージのやり取りで困ったときは親や先生に相談するようにしている。  
 とても気をつけている 気をつけている あまり気をつけていない 全く気をつけていない  
 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1

■ 自分の気持ちや考えに当てはまる番号を選んでください。

(12) SNSでのやり取りを通じて気持ちを確かめることができる。  
 とても思う 思う あまり思わない 全く思わない  
 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1

(13) SNSでメッセージのやり取りをすることでつながりをもてる。  
 とても思う 思う あまり思わない 全く思わない  
 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1

(14) SNSでメッセージのやり取りをして、さびしさをすぐにまぎらわすことができる。  
 とても思う 思う あまり思わない 全く思わない  
 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1

■ SNSでやり取りをしていて、以下のことについて悩んだり、負担に感じたりすることがありますか。

(15) メッセージがきたらすぐに返事をする。  
 とてもあてはまる あてはまる あまりあてはまらない 全くあてはまらない  
 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1

(16) 送られてくるメッセージをチェックすること。  
 とてもあてはまる あてはまる あまりあてはまらない 全くあてはまらない  
 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1

(17) メッセージのやり取りをなかなか終わらせられないこと。  
 とてもあてはまる あてはまる あまりあてはまらない 全くあてはまらない  
 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1

(18) 自分が送信したメッセージに対する反応がないこと。  
 とても思う 思う あまり思わない 全く思わない  
 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1

(19) メッセージの送信後、「あの伝え方でよかったのだろうか」と悩むこと。  
 とても思う 思う あまり思わない 全く思わない  
 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1

(20) 知らないところで自分のことメッセージをやり取りしているのではないかと心配になること。  
 とても思う 思う あまり思わない 全く思わない  
 4 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 1

※ (11) から (20) の質問項目で○を付けた数字を下の欄に記入してください。

項目	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)	(19)	(20)
回答	3	1	3	3	2	2	3	4	3	4



別紙2 A子の「SNSチェックシート」個票

「SNSチェックシート」 一個票

1年4組1番	氏名	A子
--------	----	----

1回目	令和2年5月8日
2回目	令和2年9月4日

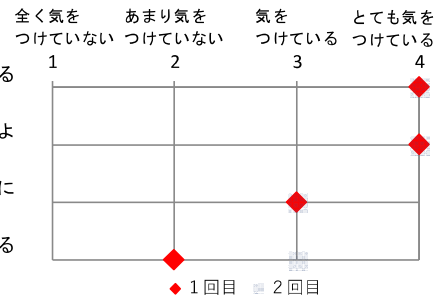
【 SNSの利用実態 】

	1回目調査	2回目調査
(1) SNSの1週間当たりの利用日数	ときどき使う	⇒ ほぼ毎日使う
(2) 平日にSNSを利用する時間	1～2時間未満	⇒ 2時間以上
(3) SNSを使い始めてからの経験年月	6か月未満	⇒ 6か月～1年
(4) SNSでメッセージのやり取りをするグループの数	1～10グループ	⇒ 1～10グループ
(5) 普段、利用しているSNSのメンバー	ほとんどが学校内のメンバー	⇒ 学校外のメンバーが半分より多い

【 SNS観点の下位項目 】

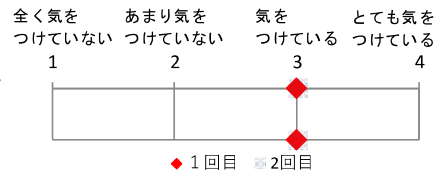
■ 『SNSをめぐるトラブル』への備えの意識

- (6) 住所や電話番号、メールアドレス、顔がうつっている写真のことなどの情報は出さないようにしている。
- (7) 相手が不愉快な気持ちになるような内容は書かないように気を付けている。
- (8) メッセージを送る前に問題がないか確認をするようにしている。
- (9) 長時間にならないようにメッセージのやり取りをするように気を付けている。



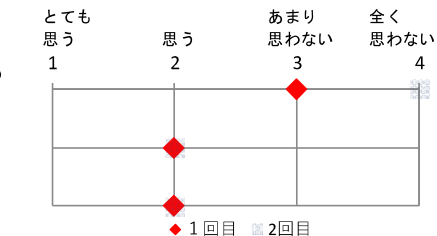
■ 『SNSをめぐるトラブル』への発生後の対処の意識

- (10) メッセージのやり取りで嫌な気持ちになったときは、直接、会話で気持ちを伝えるように気を付けている。
- (11) 友達とのやり取りで困ったときは親や先生に相談するようにしている。



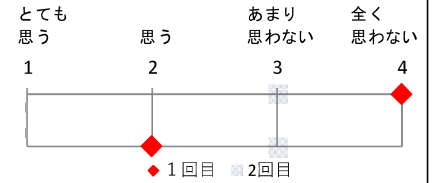
■ 『SNS利用のやり取り』の親和性

- (12) 友達とメッセージのやり取りをすることで、友達の気持ちを確かめることができる。
- (13) 友達とメッセージのやり取りをすることで、友達とのつながりをもてる。
- (14) 友達とメッセージのやり取りをすることで、寂しさをすぐにまぎらわすことができる。



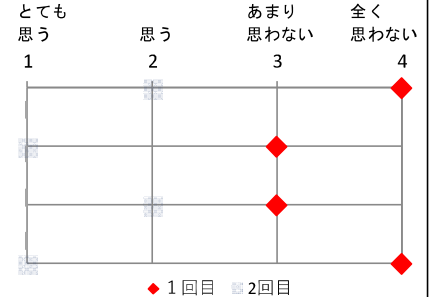
■ 『即レス』の悩み・負担感

- (15) メッセージがきたらすぐに返事をするので悩んでいる。
- (16) 友達から送られてくるメッセージをチェックすることで悩んでいる。



■ 『やり取りをする相手との関係性』の悩み・負担感

- (17) メッセージのやり取りをなかなか終わらせられないことで悩んでいる。
- (18) 自分が送信したメッセージに対する反応がないことで悩んでいる。
- (19) メッセージの送信後、「あの伝え方でよかったのだろうか」と悩んでいる。
- (20) 知らないところで自分のことについてメッセージのやり取りをしているのではないかと心配になる。



【 SNS観点の意識 】

