

SNS 東京 4 一 下





1 年目			
	年	組	番

2 年目			
	年	組	番

3 年目			
	年	組	番

名前	
----	--

もくじ

もくじ	2
情報モラル教育について	3
 カードで学ぼう	
自分と相手との違い	4
写真を公開する前に	6
こんなつもりじゃなかったのに	8
 情報を活用しよう	
情報の真偽を確かめよう	10
情報を比較・分析してみよう	12
 ストーリーから学ぼう	
SNS で売ったり買ったり / マンガを SNS にアップすると	14
SNS の友達が多い弟 / 新しいアプリについて考えてみよう	15
生活を見直そう	16
SNS のやりとり、普通だと思っていたら	18
 保護者のみなさまへ	
ケータイ・スマホトラブル分類表	19
家庭のルールを考えよう	20
フィルタリングとアプリの設定	22
3つの視点での「コミュニケーションのトレーニング」	24
子供のケータイ・スマホ利用実態	25
サービス・アプリ紹介	26
「写真を公開する前に」「こんなつもりじゃなかったのに」ワークシート	27

「SNS東京ノート」で扱う用語について

スマホ・・・スマートフォン
ケータイ・・・携帯電話

アップ・・・アップロード
ネット・・・インターネット

※ 本冊子は、ネットやスマホ・ケータイとの上手な付き合い方を「自ら考える」ことを目的としています。スマホ・ケータイの購入を推奨するものではありません。



指導する
先生へ

情報モラル教育について

SNS 東京ルール

身近な問題として捉え、 情報社会に主体的に参画

東京都教育委員会は、平成27年から「SNS東京ルール」の取組を開始しました。

学校では、児童・生徒による話し合い等を通して「SNS学校ルール」づくりに参画させたり、見直したりすることが、主体的な情報モラル教育を推進する上で効果的です。

平成31年4月には、ネット利用の長時間化傾向や情報を発信するアプリの普及等の新たな課題を受け、SNS東京ルールを改訂しました。

また、東京都教育委員会は、平成28年度に、情報モラルについて、児童・生徒が主体的に考え、学ぶための補助教材「SNS東京ノート」を作成しました。

平成29年度版からは、共同研究を行っているLINE株式会社の知見を取り入れ、毎年内容を見直しながら、都内公立学校の全ての児童・生徒に配布し、その活用を促しています。



SNS東京ルール

- 1 スマホやゲームの一日の合計利用時間、使わない時間帯・場所を決めよう。
- 2 必ずフィルタリングを付け、パスワードを設定しよう。
- 3 送信前には、誰が見るか、見た人がどのような気持ちになるか考えて読み返そう。
- 4 個人情報を教えたり、知らない人と会ったり、自撮り画像を送ったりしない。
- 5 写真・動画を許可なく撮影・掲載したり、拡散させたりしない。



SNS 学校ルール

教員の指導のもと、児童・生徒同士が話し合っ
てつくるルール



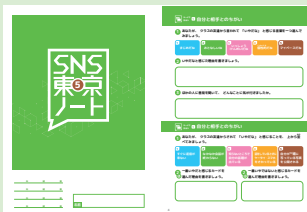
SNS 家庭ルール

保護者と子供が話し合っ
てつくるルール

今後の取組

- 「SNS 学校ルール」により学校、家庭等が一体となって、児童・生徒の適正なSNS 利用に向けた取組を推進
- 「SNS 東京ノート」を活用した成果について、共同研究企業と共にアンケート調査を行い、児童・生徒の変容を分析し、効果を測定
- 学年間や校種間等のスマホミーティングの実施や、児童・生徒と保護者が一緒に学び合い、話し合う取組を推進

SNS 東京ルール推進の具体的な取組



SNS 東京ノート

都内全公立学校の児童・生徒に配布し授業等で活用



情報教育研究校

情報モラルを育成する実践的な指導方法の研究開発



親子スマホ教室

都内公立小学校約100校で実施



カードで
学ぼう

① 自分と相手との違い

- 1 あなたが、クラスの友達から言われて「いやだな」と感じる言葉を一つ選んでみましょう。

1 まじめだね	2 おとなしいね	3 一生懸命だね	4 個性的だね	5 マイペースだね
------------	-------------	-------------	------------	--------------

- 2 どんなことに気が付きましたか。

- 3 「人によって感じ方が違う言葉」には、どのような言葉がありますか。



カードで
学ぼう

① 自分と相手との違い

- 1 あなたが、クラスの友達からされて「いやだな」と感じることを、上から順に並べてみましょう。

1 すぐに返信が 来ない	2 なかなか会話が 終わらない	3 知らないところで 自分の話題が 出ている	4 話をしているときに ケータイ・スマホ をさわっている	5 自分が一緒に 写っている写真 を公開される
--------------------	-----------------------	---------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------

- 2 なぜ、その順番に並べたのか説明しましょう。



カードで学ぼう ① 自分と相手との違い



5 自分が一緒に写っている写真を公開される

1 すぐに返信が

3 知らないところで

4 話をしている時に

2 なかなか会話が終わらない

自分と相手との違い

4 話をしている時に

3 知らないところで

1 すぐに返信が

2 なかなか会話が終わらない

自分と相手との違い

5 自分が一緒に写っている写真を公開される

自分と相手との違い



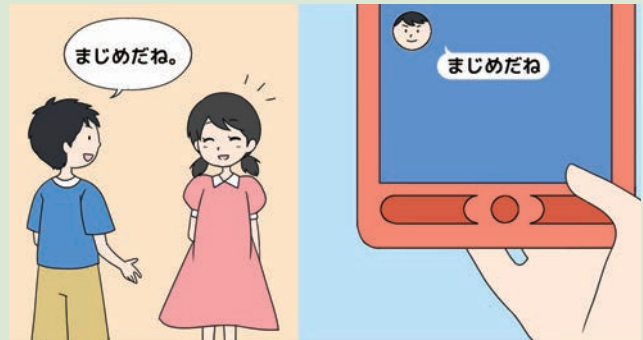
1 たかしさんと花子さんに、どんなトラブルが起きる可能性があるか、考えてみましょう。

2 今日の学習を踏まえ、これからネットをどのように使っていきたいと思いますか。



ネットの特性

文字だけで伝えると、そのときの「感情」が伝わらないので、相手に誤解されることがあります。例えば、直接、相手に「まじめだね」と言う場合には、そのときの自分の表情や口調から、相手は「まじめだね」の意図を理解します。しかし、文字だけで「まじめだね」と伝えると、自分の表情や口調が相手には伝わらないので、自分が伝えたかった「まじめだね」の意図が誤解されてしまう場合があります。



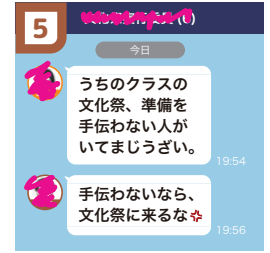
学んだこと



カードで
字ぼう

2 写真を公開する前に

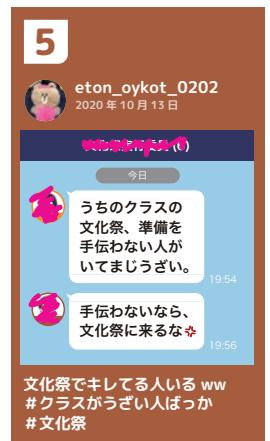
1 写真のリスクを考えて、並べてみましょう。



2 それぞれのシーンで、どのようにリスクが変化するかメモしましょう。

	⚡ リスク大	☂ リスク中	☁ リスク小	☀ リスクなし
シーンA []				
シーンB []				
シーンC []				
シーンD []				
シーンE []				

3 写真やコメントなどのリスクを考えて、並べてみましょう。



！ リスクの変化に注意しよう

写真を公開する前に、「この写真を公開するとどの程度のリスクがあるかな」と考えることは重要ですが、その場合に気を付けなければならないのは、「リスクの変化」です。

例えば、1枚の写真だけでは、それほどトラブルにつながるようなリスクがなかったとしても、複数の写真がつながると、投稿者の住所や生活状況が分かり、高いリスクに変化することがあります。また、自分は裏アカ（同じ人物が自分の本来のアカウントとは別に設けているアカウントのこと）だからバレないだろうと思って投稿した写真から、自分の本来のアカウントが紐付けられ、特定されてしまうこともあります。さらに、高校生のときにはリスクが低かった写真が、就職や進学した場合にリスクが高くなることもあります。

SNSでは、写真や動画を公開していろいろ

な人に見てもらうことも楽しみの一つであり、「絶対に写真を公開しない」というのはなかなか難しいと思いますが、こうしたリスクの変化を意識しながら、せめて「どの範囲になら公開してもよいか」ということを考えるようにしましょう。日常でも、家族には話すけれど友達には話さないこと、友達には話すけれどクラス全員には話さないことなどを判断していますが、それと同じように、リスクが変化したとしても大丈夫と考えられる範囲で公開する場所を考えることが重要です。



📖 ネットの特性

写真や動画を公開する場合にはネットの特性を意識しておかないと、想定外のリスクが発生することがあります。ネットの特性とは、例えば右のようなものがあります。

写真や動画を公開する前には、このようなネットの特性を意識するようにしましょう。

①**拡散性**：公開された写真はすぐに広がり、たくさんの人が見ることができること

②**記録性**：一度公開されるとなかなか削除できないこと

③**特定性**：情報が組み合わせると住所や生活情報が特定されること

④**流出性**：情報が簡単にコピーでき、情報がもれることがあること

✍️ 学んだこと



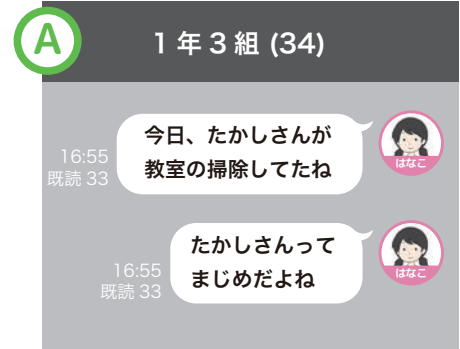
カードで
学ぼう

3 こんなつもりじゃなかったのに

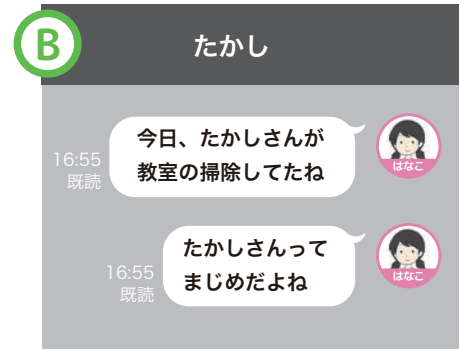
AのトークとBのトークでは、どちらがトラブルが起こるリスクが高いでしょうか。その理由と、このあとどのようなトラブルが起きる可能性があるか考えてみましょう。

A	理由
B	
このあと起きる可能性があるトラブル	

クラスでのグループトーク



たかしさんとの個人トーク



カードで
学ぼう

3 こんなつもりじゃなかったのに

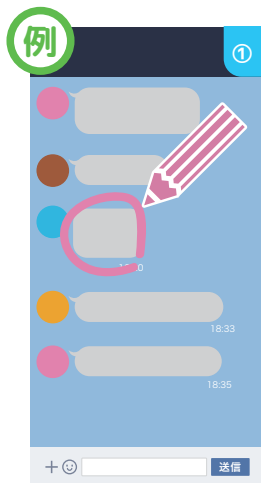
1 下の5つのトークはこのあとどうなるでしょうか。カードの表面を上にした状態で机に並べてください。



2 先生の指示が出たらカードを裏にし、トークの内容からこのあとどうなるか予想します。考える時間は各カード15秒です。予想したらワークシートに置いてください。



- 3 ②のように並べた根拠となる部分に○を付けましょう。○は何か所付けても構いません。また、○を付けた理由を書きましょう。



例

理由

- 4 ワークシートに並べたカードを近くの人と見せ合い、違いを確認しましょう。また、違う部分に関して、なぜそうなるかを話し合い、気付いたことを書きましょう。

- 5 「こんなつもりじゃなかったのに」とならないために、メッセージを送るとき、読むとき、どのようなことに気を付けたらよいでしょうか。

学んだこと



情報を
活用しよう

1 情報の真偽を確かめよう

1 あなたの地区を台風が通過しました。

あなたの地区では洪水の被害はなかったのですが、近くの町で被害がないか心配になりました。あなたはどのように情報を収集しますか。



2 次のカードを、「信頼できる順」「情報の速さ順」「手に入れやすさ順」に並べてみましょう。

1

気象庁の SNS

2

区市町村の役所の SNS

3

専門家の SNS

4

現地の個人の SNS

5

現地の個人の SNS(匿名)

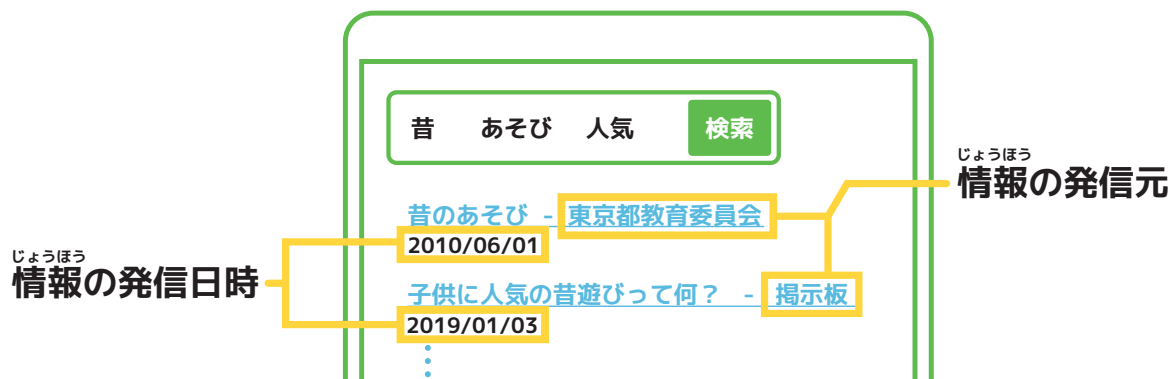
3 どのようなことが分かりましたか。

！ 真偽を確かめるポイント

インターネット上の情報はすべてが正しい情報とは限りません。そこで、誰がその情報を書いたのかを確かめる必要があります。特に、災害時にはSNS上で様々な情報が入り混じることがあり、そこにはウソの情報もあるので、発信元を慎重に確かめる必要があります。

こうした情報の真偽を確かめる方法として、

国や区市町村の公式アカウントをあらかじめ登録しておくことが有効です。例えば、気象庁では、気象庁防災情報を発信するTwitterのアカウントを開設しており、こうした公式アカウントをきちんと確認し、あらかじめ登録しておくことで、災害時でも正しい情報を手に入れることができます。



フェイクニュースを発信するとどうなる？

事実と異なる情報を報道したり、発信したりすることを「フェイクニュース」と呼びます。最近では、SNS上でのフェイクニュースが問題視され、災害時におけるフェイクニュースは深刻な問題となっています。もちろん、すべてのフェイクニュースが悪意から拡散されているわけではなく、多くの人に知ってほしいと思って拡散した情報が、実はフェイクニュースであったというケースもあります。こうしたフェイクニュースの拡散を防ぐためには、発信源をきちんと確かめることが重要です。

また、フェイクニュースを発信したり、拡散したりすると、「名誉毀損罪^{きそん}」、「信用毀損罪^{きそん}」、「偽計業務妨害罪^{ぎけい}」等の罪に問われる可能性があります。

考えよう 「情報モラル」



速報まとめ
@matomesokuhou

台風で〇〇工場の
商品に泥が入った
らしい。〇〇はしば
らく買わない方が
いいよ





情報を
活用しよう

2 情報を比較・分析してみよう

- 1 「お題」 から一つ選び、 そのお題について WEB で検索して、 賛成意見と反対意見を
まとめましょう。

①

成人年齢の引き下げ

について、 賛成意見と反対
意見を検索して、 あなたの
意見を書きましょう。

②

()

について、 賛成意見と反対
意見を検索して、 あなたの
意見を書きましょう。

③

()

について、 賛成意見と反対
意見を検索して、 あなたの
意見を書きましょう。

賛成意見のページ	反対意見のページ

- 2 賛成意見、 反対意見を踏まえた上で、 あなたの意見を書いてください。

賛成	反対
理由	

！ 情報を比較・分析するためのポイント

情報を比較・分析する場合、たくさんの情報の中からいくつかの情報を選び、比較・分析しますが、そのときに重要なのが、その情報がどこで示された情報なのかを示すことです。これを「出典」と言いますが、出典を示すことで、他の人がその情報を確かめたり、参考にしたりすることができます。また、出典を明らかにしないと著作権の侵害になります。

この出典の示し方は、いくつかの方法がありますが、例えば、ある本を参考にした場合に

は、①著者名、②『書名』、③出版社、④出版年、⑤該当ページを示すとよいでしょう。また、WEB ページを参考にした場合には、①著者名、②WEB ページのタイトル、③WEB ページのURL、④最後にアクセスした年月日を示すとよいでしょう。特にWEB ページの場合は、ページそのものが消えてしまう場合があるので、「〇年〇月〇日までは見ることができました。」ということを示す意味で、最後にアクセスした年月日を示すとよいでしょう。

考えよう 「情報モラル」

ネットの情報を勝手に引用してもよいの？

ネットの情報には著作権があり、勝手に使うことはできません。しかし、著作権法第32条では、ある条件を満たせば、自分の著作物に「公表された著作物」を「引用して利用することができる」と示されています。この条件のいくつかを見ていきましょう。

まず、自分の書いた部分と引用部分をはっきりと区別する必要があります。例えば、自分の文章に、他人の文章を引用する場合には、他人の文章を「」（かっこ）でくくるなどの区別をすることで、この部分が引用であることを示す必要があります。

また、引用は、引用する必然性があり、必要である部分を限定して改変せずに行う必要があります。例えば、あなたの意見を述べる際に、90%が他人の文章の引用であつたらどうでしょうか。これはもはや他人の意見です。引用では、必要な部分を限定し、あなたの意見の量を越えないように行う必要があります。

最後に、出典の明記です。その引用がどこの情報から引用されたものなのかを示す必要があります。

こうしたルールを守らずに他人の著作物を勝手に利用すると盗用になるので注意が必要です。

他人の意見を自分の意見のように記載した例

✕

中学生がスマートフォン（以下、スマホ）を持つことに対して、私はスマホを持つ際にルールをつくるのが重要だと思います。ルールを作った方が、スマホの使いすぎを防ぐことができると思いますし、子どもと保護者が一緒に話し合いながらルールをつくっていくことで、よりよいスマホの使い方を考えることができると思います。

引用と自分の意見を分けて記載した例

○

中学生がスマートフォン（以下、スマホ）を持つことに対して、私はスマホを持つ際にルールをつくるのが重要だと思います。このことについて、山本（2018）が、「家庭のルールを子どもと一緒につくることで、スマホの使いすぎを防ぐことができる」と述べているように、保護者と子どもと一緒にルールをつくると効果的だと思います。

山本あきら『スマホを子どもに持たせる前に』
○○出版、2018年、p19

ここは引用、
ここは自分の考え

自分の考え

引用

自分の考え

引用





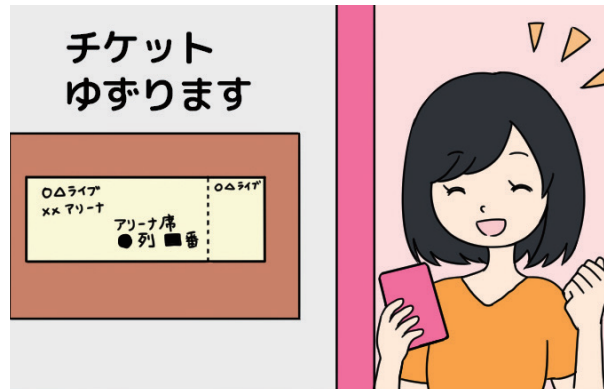
ストーリー
から学ぼう

1 SNSで売ったり買ったり

あかねさんは、あるアイドルグループが大好きです。保護者に許可をとって、ライブチケットの申込みをしたところ、残念ながら、売り切れていることが分かりました。

^{あきら}諦めきれないあかねさんは、SNSで、そのライブチケットをゆずってもいいという人を見付けました。

そこで、その人から、チケットを買いたいと保護者に伝えたところ、「そういう人から買うことはいけません。」と言われました。



1 保護者が心配していることは何でしょうか。



ストーリー
から学ぼう

2 マンガをSNSにアップすると

ゆうたさんは、毎週発売されるマンガ雑誌を楽しみにしていて、いつも購入しています。今週発売されたマンガ雑誌には、お気に入りのマンガが載^のっていて、うれしくて、友達に知らせることにしました。

「今週号、すっごくおもしろかった。」

このメッセージをマンガの一部と一緒にSNSにアップしたところ、友達からたくさんのコメントがありました。



1 このメッセージと写真には、どのような問題があるでしょうか。

2 マンガ以外で、気を付けなければならないものには何があるでしょうか。

1



まじめだね

自分と相手との違い ①

2



おとなしいね

自分と相手との違い ①

3



一生懸命だね

自分と相手との違い ①

4



個性的だね

自分と相手との違い ①

5



マイペースだね

自分と相手との違い ①

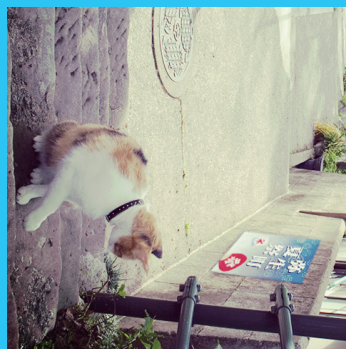
カード教材
自分と相手との違い



カード教材
写真を公開する前に



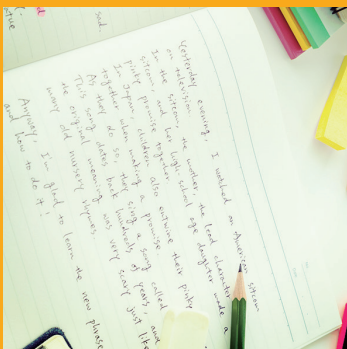
1



2



4



3



5



2

なかなか会話が
終わらない

自分と相手との違い②



1

すぐに返信が
来ない

自分と相手との違い②



4

話をしているときに
ケータイ・スマホ
をさわっている

自分と相手との違い②



3

知らないところで
自分の話題が
出ている

自分と相手との違い②



5

自分が一緒に
写っている写真
を公開される

自分と相手との違い②



カード教材
自分と相手との違い

1



家の向かいに猫が来た
かわいいー—— #猫 #家
#猫大好き

2



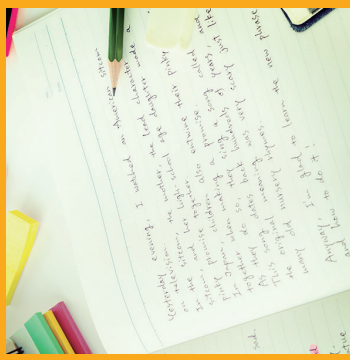
行ってきまーす。楽しみー——
#いってきます #夏休み

3



キャンプサイコー！ #家族旅行
#初キャンプ #テント #長野

4



夏休みの宿題多すぎ
#遊びたい #宿題
#勉強教えてくれる人募集

5



文化祭でキレてる人いるww
#クラスがうざい人ばっか
#文化祭

カード教材
写真を公開する前に





カード教材
こんなつもりじゃなかったのに

カード教材
情報の真偽を確かめよう

1 SNS 東京
気象庁の SNS

2 SNS 東京
区市町村の役所の SNS

3 SNS 東京
専門家の SNS

4 SNS 東京
現地の個人の SNS

5 SNS 東京
現地の個人の SNS (匿名)



カード教材
こんなつもりじゃなかったのに





ストーリー
から学ぼう

3 SNSの友達が多い弟

ゆうたさんが、友達のあかねさんと話をしていると、あかねさんが困った様子で相談してきました。

「最近、弟のたかしのスマホを見たら、SNSの友達が100人以上いたの。しかも、直接会ったことがない人とSNSでやり取りしているみたいなの。」



- 1 なぜ、私たちは直接会ったことのない人とSNSでやり取りをしたいと思うのでしょうか。SNSでのやり取りをしたいと思う、その理由を考えてみましょう。

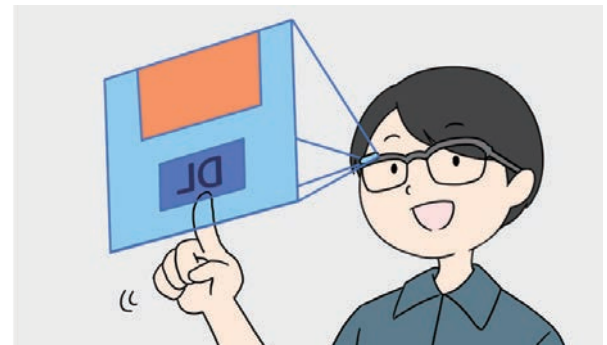


ストーリー
から学ぼう

4 新しいアプリについて考えてみよう

私たちは情報化社会の中で生きています。最近も、スマートフォンの位置情報を活用した新しいゲームアプリが、社会現象になるまでに流行しました。

きっとこれからも便利で楽しいアプリや、新しい形状の情報機器が誕生することでしょう。



- 1 今あるSNSのアプリの改善点を考えてみましょう。より適切に使うことができるようになるため、「このアプリを、こういうふうにして欲しい。」という提案を考えてみましょう。

- 2 自分が使っている端末に、新しいアプリをインストールするときには、どのようなことに気を付ける必要がありますか。



いざ勉強をしようと思っても、ついついスマホやゲームが気になつたり、スマホを触っていたらいつのまにか時間が過ぎていた経験はありませんか。

そんな経験がある人は、自分が一日のうちでどのくらいスマホやゲームを使っているのか、一週間分を書き出してみましょう。そして、その時間を別のことに使うとしたら何ができるかを考えるとよいでしょう。



一日の時間の使い方を記録しましょう。



/	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時
/	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時
/	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時
/	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時
/	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時
/	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時
/	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時

一週間の記録を見て、改善したほうがよい部分は何でしょうか。

あなたはインターネットを使いすぎていませんか。

以下の項目で、自分に当てはまるものをチェックしてみましょう。当てはまる項目が多いほど、インターネットの使いすぎかもしれません。

当てはまるものが多い人は、保護者の方や学校の先生に相談し、一緒に改善していきましょう。

- ① インターネットを利用し、SNSやゲーム、ショッピングなどをするを思い出したり、次の利用が楽しみになるなど、インターネットに夢中になっている。
- ② 満足するには、インターネットの利用時間をどんどん長くしていかなければならない。
- ③ 利用時間を減らしたり、やめようとしたりしても、うまくいかないことが繰り返される。
- ④ インターネットの利用時間を減らそうとすると、落ち着かなくなったり、不機嫌になったり、落ち込んだり、いらいらしたりする。
- ⑤ インターネットを利用した活動の時間が、利用する前に予定していた時間より長くなる。
- ⑥ インターネットの利用のせいで、大切な人との関係を危うくしたり、勉強の機会を失ったりする。
- ⑦ インターネットに夢中になりすぎたせいで困ったことが起きても、ごまかすためにうそをつく。
- ⑧ 困っていることや不快なことから逃れるためにインターネットを使う。

ネットの「使いすぎ」って何時間？

ネットの「使いすぎ」と言われると、何時間ぐらいを想像するでしょうか。

実は、使いすぎの時間は、一概に何時間と決めにくいのです。

たとえば、普段の使用時間が30分の人にとっては1時間が使いすぎかもしれませんし、普段の使用時間が2時間の人にとっては3時間が使いすぎかもしれま

せん。また、勉強のために1時間使う人と娯楽のために1時間使う人では、単純に時間だけで使いすぎを判断することはできません。

「使いすぎ」のひとつの判断としては、「本来やるべきことの時間をどのくらい奪ってしまっているか。」というように、ネットを使うことでの、他のやるべきことへの影響で考えるとよいでしょう。

学んだこと



りくさんは動画共有サイトを毎日使っています。同じサイトを使っているゲーム友達と仲良くなり、連絡を取り合っていました。

その人はりくさんの家の近くの地域に住んでいるようですが、りくさんはまだその人と直接会ったことはありません。

ある日、りくさんの母親が、その「友達」のことについて心配そうにりくさんにたずねました。母親は、直接会ったことのない人なので「友達」ではないと言ってきました。

心配する母親に対して、りくさんは対応に困ってしまいます。

1 あなたには、ネットだけでやり取りしている人がいますか。

2 ネットで知り合った「友達」のことをどこまで家族に言うべきだと思いますか。

3 この人は、りくさんにとって「友達」と言えると思いますか。



現在のネットに関するトラブルは、大きく以下のように分類することができます。

1 長時間利用



ゲームや動画、コミュニケーションにかかわる時間を使いすぎたり、「ながらスマホ」をする。

主に **A**

2 高額課金



たくさんのお金を使って、ゲームのアイテムなどを購入してしまふ。

主に **A**

3 不適切サイトの閲覧



性的描写や暴力表現など青少年にふさわしくないサイトを閲覧する。

主に **B**

4 出会い



SNS で知らない人から会うことを求められたり、自分の画像を送ることを求められる。

主に **A** と **B**

5 著作権の侵害



無許可の映像や音楽のアップロードや、違法と知りながらの音楽や映像をダウンロードする。

主に **A** と **C**

6 不適切情報の発信



悪ふざけの写真やデマなどをSNS で発信する。

主に **C**

7 個人情報の投稿



SNS へのテキストや写真などの投稿から、個人を特定できる情報を流出させる。

主に **C**

8 悪口・いじり



グループトークでいじりや無視をしたり、短文の意味の取り違いによって誤解してしまう。

主に **C**

① 子供と一緒に、起きやすいと思うトラブルにチェックを付けながら話し合ってみましょう。

② アプリやフィルタリングの対策を考えてみましょう。

大きく3つの対策が重要です。

A 家庭のルールを考えよう P20~21へ

B フィルタリングやアプリの設定 P22~23へ

C インターネットにおけるコミュニケーションの特性 P24へ



東京都には「SNS東京ルール」があります。また、東京都の条例では、右記のことが保護者の責務として記されています。これらを基に、家庭のルールを子供と話し合ってみましょう。

- フィルタリングサービス等を利用する。
- 利用状況を適切に把握する。
- インターネット利用の危険性について、必要な知識の習得に努める。
- 利用ルールを定めるなど、適切な利用に努める。

「東京都青少年の健全な育成に関する条例」より

主体的に考えることを目指した「ルールの工夫」

次のルールは何が問題でしょうか。

ネットの
「使いすぎ」に
気をつけよう

スマホは
「夜遅い時間」には
使わない

ネットで
「たくさん」お金を
使わない

「」の中の表現にあいまいさがあるため、親と子供とで基準が異なる場合があります。ルールを決めるときは、あいまいな表現をさけましょう。

「スマホは夜10時までしか使わない」というルールを破ってしまう子供がいたら、どのように声を掛けますか。

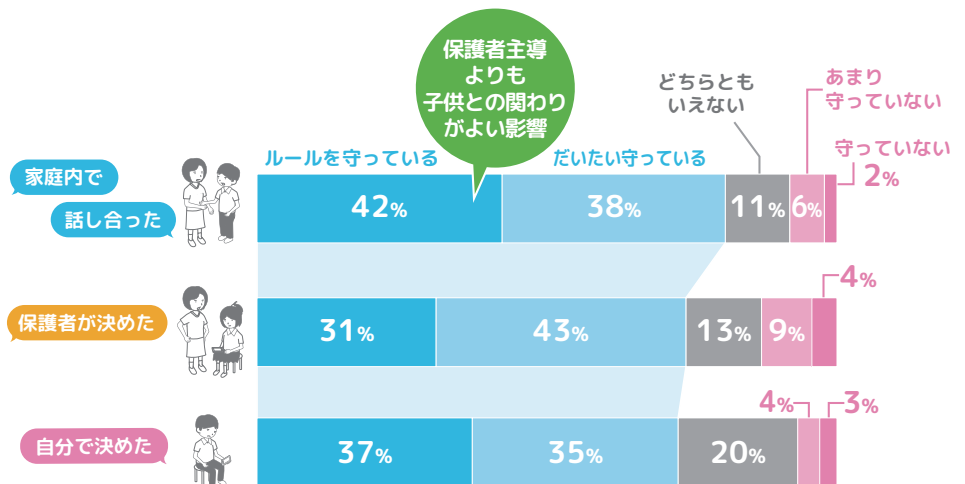
A
ルールを破ったことを
叱る

B
どのようにしたら
ルールを守れるかを
一緒に考える

Aのような「制限」によるコントロールから、**B**のように子供と一緒に対話をしながら「主体的なルールづくり」をするようにしましょう。

ルールの決め方と遵守の関係

高校生を対象とした調査によると、保護者主導でルールをつくったときより、子供と一緒にルールをつくったときのほうが、子供がルールを守る確率が高いことが分かっています。



「ネットを使い過ぎない」というルールが守られない理由

子供は、「自分はネットやゲームを使いすぎている」と考える傾向があるため、「使い過ぎない」というルールは守られなくなりがちです。

「使い過ぎ」から抜け出すための5ステップ（ステージ）

右の5つのステップ（ステージ）に沿って声を掛け、行動変容を促しましょう。

1日のうちにどのくらいネットを利用しているか、子供に具体的に書き出させるなどして、「長時間使い過ぎていること」、「他者よりも長く使っていること」を本人に自覚させることが、インターネット依存傾向の予防・改善のための行動変容のきっかけとして重要です。

インターネット依存傾向から抜け出す段階

無関心期

適切にネットを使えるよう行動変容することに関心がなく、行動を変えようと考えていない時期

関心期

適切にネットを使うよう行動変容する必要性は分かるが、すぐに行動を変えるつもりがない時期

準備期

近々（1ヶ月以内に）、ネットの使い方について自分の行動を変えようと考えている状態

実行期

ネットの使い方についての望ましい行動変容が始まって、まだ6ヶ月以内の時期

維持期

ネットの使い方について、6ヶ月以上望ましい行動が続いている時期

ネットを使い過ぎていないか、子供と確認してみましょう

以下の質問票で、8項目のうち5項目以上当てはまれば「病的使用者」と判定されます。

- ① インターネットを利用し、SNSやゲーム、ショッピングなどをするを思い出したり、次の利用が楽しみになるなど、インターネットに夢中になっている。
- ② 満足するには、インターネットの利用時間をどんどん長くしていかなければならない。
- ③ 利用時間を減らしたり、やめようとしたりしても、うまくいかないことが繰り返される。
- ④ インターネットの利用時間を減らそうとすると、落ち着かなくなったり、不機嫌になったり、落ち込んだり、いらいらしたりする。
- ⑤ インターネットを利用した活動の時間が、利用する前に予定していた時間より長くなる。
- ⑥ インターネットの利用のせいで、大切な人との関係を危うくしたり、勉強の機会を失ったりする。
- ⑦ インターネットに夢中になりすぎたせいで困ったことが起きても、ごまかすためにうそをつく。
- ⑧ 困っていることや不快なことから逃れるためにインターネットを使う。



スマートフォン・タブレットの保護者向け機能

スクリーンタイム

iPhone/iPad向け



「スクリーンタイム」を使うことによって、iPhone、iPad、iPod touch でどのように時間を費やしているのかリアルタイムでまとめたレポートを確認し、管理しておきたいものについては制限を設けることができます。

親子で使い方を約束して、そのとおりに使えているかを確認しましょう。



iPhone、iPad、iPod touch のスクリーンタイムの設定方法 (保護者向け) — Apple サポート

<https://www.youtube.com/watch?v=6KbTXIO2vU4>

ファミリーリンク

Android向け



Google が提供する無料のペアレンタルコントロールのアプリです。子供と保護者の携帯端末にインストールすることで以下のことが可能になります。

- 子供のアプリ利用を管理
- 子供の利用時間を管理
- 子供の位置情報を確認

※子供端末はバージョン 7.0(Nougat) 以降を搭載した Android デバイス、保護者端末はバージョン 5.0(Lollipop) 以降を搭載した Android デバイスと、iOS 9 以降を搭載した iPhone でファミリーリンクをご利用いただけます。



家族向けの動画が視聴可能なYouTubeのアプリです。以下のように子供の利用環境をカスタマイズすることが可能です。

- 子供の利用時間の制限
- 子供の視聴内容を履歴で確認
- コンテンツ(動画やチャンネル)のブロック

フィルタリングについて

犯罪・トラブルに巻き込まれないため、フィルタリングを設定することが大切です。スクリーンタイムやファミリーリンクにはフィルタリング機能があります。また下記のようなフィルタリング用アプリもあります。携帯電話会社の販売店に行き、最適なフィルタリングを設定してもらったり、相談したりしましょう。

WEBサイトにアクセスさせない機能

子供が見ることがふさわしくない情報にアクセスさせない。

使用を認めていないアプリを起動させない機能

子供がインストールしたアプリを許可なく使用させない。

フィルタリング



あんしんフィルター for (キャリア名、ブランド名)



平成29年2月に、携帯電話事業者が提供するスマートフォン等のフィルタリングサービスのアプリアイコンが、統一されました。

iPhone、iPad は、米国および他の国々で登録されたApple Inc. の商標です。
iPhone 商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。
Android、ファミリーリンク、YouTube、YouTube Kids は、Google LLC の商標または登録商標です。



8 悪口・いじり



相手の「イヤなこと」をしないようにしよう

というルールや指導で大丈夫？

「イヤなこと」の感覚が人によってズレやすく、ネットの特性によって、ズレがより大きくなります。

3つの視点からその内容を見てみましょう。



1 感覚のズレ

人によって「イヤだな」と感じる言葉には違いがあります。自分にとってイヤな言葉が、友達のイヤな言葉と同じとは限りません。

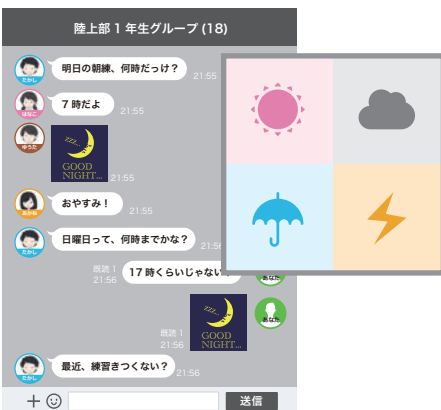
2 ネットの特性

普段、「まじめだね」という言葉を解釈するときには、顔の表情やシチュエーション、トーンなどから、それがよい言葉なのか悪い言葉なのかを判断しています。しかし、メール等のテキストコミュニケーションの場合には、感情が伝わりにくく、それがよい言葉なのか悪い言葉なのかを判断するのが難しく、誤解が生じやすくなります。



3 「リスクの見積り」によるズレ

子供たちは、「何が危険か」は分かっているのですが、「どのくらい危険か」というリスクの見積りがズレやすく、「このくらいは大丈夫だろう」と思うことにより、トラブルにつながってしまうことがよくあります。



情報モラル

=

日常モラル

×

ネットの特性

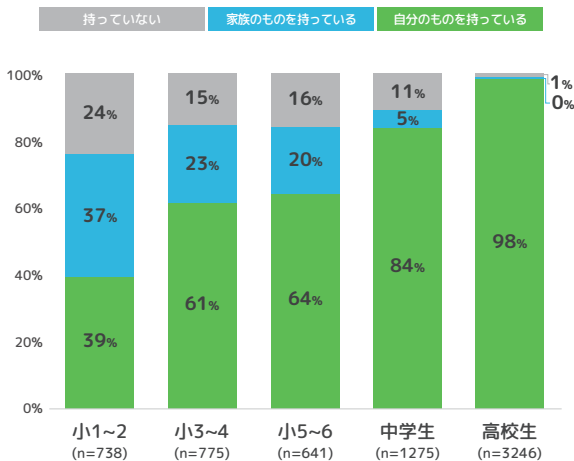
×

想像力・判断力

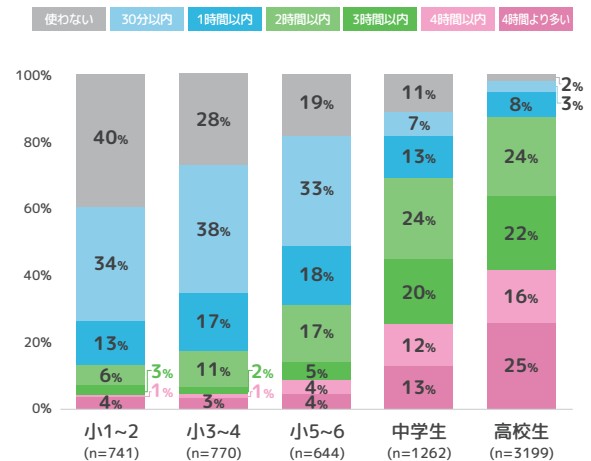


「ケータイ・スマホ」の所有状況は、自分用として小1～2で39%、小3～4で61%、中学生では80%を超え、年々上昇しています。ケータイ・スマホ使用時間も年齢とともに増加傾向にあり、中学生になると2時間を超える割合が大きく増加します。写真や動画のネット公開経験は中1から増え始め、高校生になると約60%が経験しています。ケータイ・スマホ保有の低年齢化及び年齢に応じた使用態様の変化にあった適切な指導・教育が重要であると言えます。

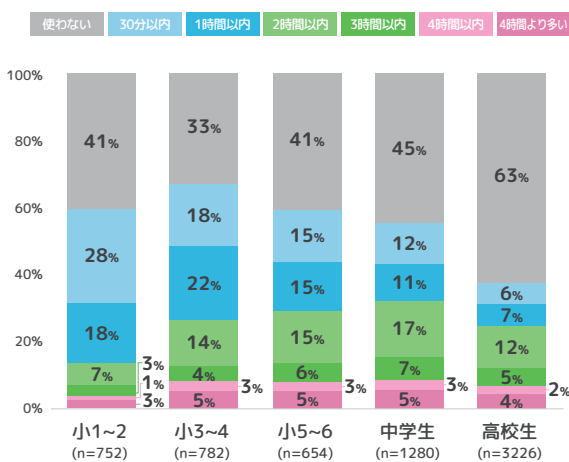
ケータイ・スマホ保有状況



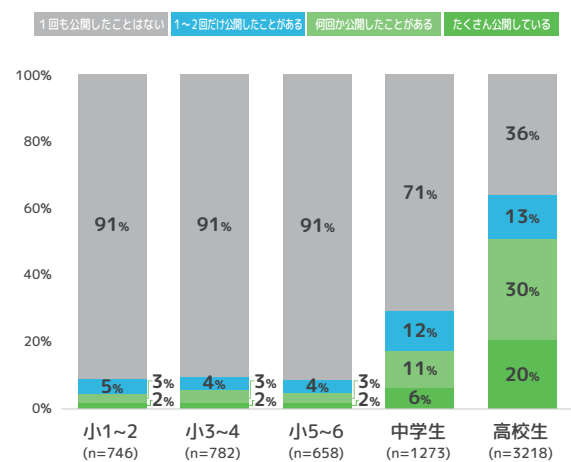
平日のケータイ・スマホ利用時間



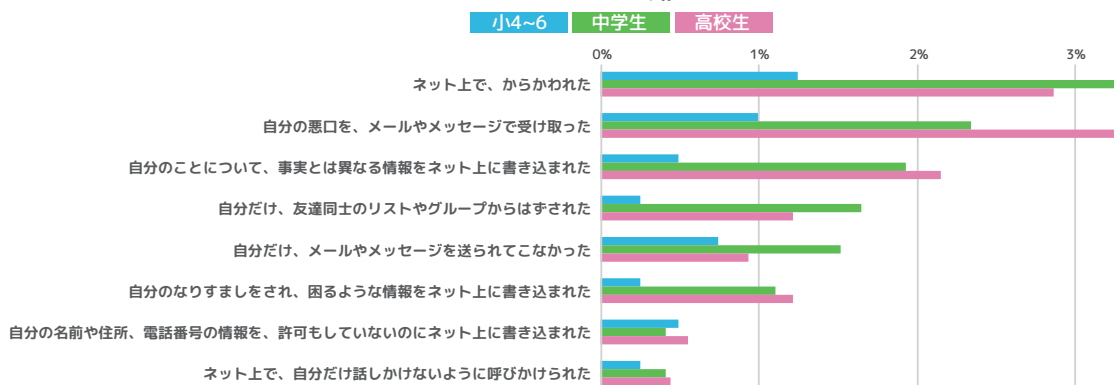
平日のゲーム機利用時間



写真や動画をネットにアップした経験



ネットでされた嫌なこと





保護者の
みなさまへ

サービス・アプリ紹介

はな
話してみよう
あなたの心配



教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

0120-53-8288

24時間受付
※都内からおかけください。



いじめをはじめ、友人関係、学校生活、家族関係、こころの悩みや不安など聴いてほしいこと、話したいこと、様々な相談ができます。

東京都教育相談センター
<https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/>

一人で悩まないで。今すぐ相談しよう！



インターネットなやみゼロに
電話相談 0120-1-78302

月～土曜日（祝日、年末年始を除く）
午後3時～午後9時

LINE相談 受付時間は電話相談と同じ

メール相談 24時間受付

<https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/>

インターネットやスマートフォン等での
トラブル相談窓口です。

青少年のほか、保護者の方も相談できま
す。相談は無料です。



インターネットで生活リズムが乱れていませんか？



子供の健やかな発達のためには早起き・早寝の規則正しい生活習慣が大切です。早起きが大切な理由、夜更かしの悪影響などについて学ぶことができます。

東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課
<http://www.syougai.metro.tokyo.jp/sesaku/nyuyoji.html>



脅されたりだまされたりして自分の性的画像を送らされる
「自撮り被害」が多発しています！



東京都では「自撮り被害」を防止するための取組を行っています。被害事例や啓発講演会等の案内サイトです。



東京都都民安全推進本部総合推進部都民安全推進課

東京都教育委員会が、いじめやSNSについて考えるアプリを公開しました。



こころ空模様
チェック

簡単なストレスチェック機能があります。いじめ相談ホットラインにすぐに電話をかけることができます。



こころストーリー
(いじめ相談・SNS)

いじめを相談することや、SNSとの上手な付き合い方について、ストーリーを見ながら自分に問い掛けることができます。



SNSルール
リマインダー

決めたルールを登録することができます。忘れた頃に通知が出て、ルールを思い出すことができます。











アプリのダウンロードはこちらから
考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

<http://ijime.metro.tokyo.jp/>

東京都教育委員会

「写真を公開する前に」ワークシート↑↓

 リスク大	 リスク中	 リスク小	 リスクなし
 じんかする。際り出す。 泣く。炎上する。	 いらくする。気まずくなる。 悲しくなる。	 特になにも起きない。 このままと変わらない。	 楽しい。うれし。 おもしろい。ほっとする。

↑「こんなつもりじゃなかったのに」ワークシート



SNS東京ノート4 (中学生用)

東京都教育委員会 印刷物登録番号 平成31年度第145号

編集・発行 東京都教育庁指導部指導企画課

所在地 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03-5320-6848

印刷

制作 東京都教育委員会

LINE株式会社

静岡大学教育学部准教授 塩田真吾

アラサキデザインスタジオ

- ・この教材は、東京都教育委員会とLINE株式会社が締結した協定「『SNS東京ルール』共同研究プロジェクト」の成果物です。
- ・本教材の著作権は、東京都教育委員会とLINE株式会社が共同で保有しています。
- ・本教材は、児童・生徒・保護者への啓発・教育を目的として、無償で提供する場合に限り、自由に利用することができます。