

【小学校4～6年生向け】 令和元年度版

# 電子メディアとの付き合い方 〔学習ノートB〕

## 児童の皆さんへ

テレビやゲーム、スマートフォンやパソコンはとても便利で、楽しいものです。このノートは、みなさんがテレビやゲームなどを使いすぎないように、また友だちとのやりとりで思いがけない失敗をしたりしないようにするため、学校や家で学べるようにつくりました。このノートでは、自分の使い方を振り返ったり、友だちやお家の人と話し合ったりできるようになっています。

## 保護者の皆さんへ

近年、インターネット環境の急速な発達により、スマートフォン等電子メディア機器は生活の中でなくてはならないものとなり、子どもたちの生活の中にも浸透しています。子どもたちにとって、親しみやすく、便利で楽しいものとなっている反面、友人関係のトラブルや生活習慣の乱れなどが深刻化していることから、上手につきあっていくことが求められています。利用に際してトラブルに巻き込まれないよう、家庭で話し合うために、このノートを作成しました。子どもたちが「自分で考え」、家庭で「話し合う」構成になっています。また、家庭で話し合う際の参考にしていただくため「保護者の皆さんへ」のページもあります。

なお、このノートは、電子メディア機器の購入を推奨するものではありません。

## 学校では

このノートは、子どもたちや各学校の実情に応じて、学校での学習（道徳や学級活動などの情報モラルに関する学習等）や家庭での学習（週末や長期休業期間中の宿題等）で活用できるようになっています。また、このノートをもとに、各家庭で話し合われたことを学級・学年通信等でまとめていただき、保護者の皆さんと情報共有したり、保護者懇談等で活用していただいたりすることも目的の一つとしています。

ねん  
年

くみ  
組

ばん  
番

なまえ  
名前

たつやさんは、<sup>がっこう</sup>学校での<sup>せい かつ かい ぜん しゅう かん</sup>生活改善週間の<sup>とり ぐみ</sup>取組の1つである「<sup>でん し</sup>電子メディア<sup>き き</sup>機器の<sup>つか</sup>使い方<sup>かた</sup>チェック表」に、<sup>ひょう</sup>自分の<sup>じ ぶん</sup>生活の<sup>せい かつ</sup>様子<sup>よう す</sup>を<sup>おも</sup>思い出して<sup>だ</sup>チェックをしてみました。

※<sup>でん し</sup>電子メディア<sup>き き</sup>機器…<sup>テレビ</sup>テレビ・<sup>ゲーム 機</sup>ゲーム機・<sup>けい たい でん わ</sup>携帯電話・<sup>スマートフォン</sup>スマートフォン・<sup>パソコン</sup>パソコン・<sup>タブレット</sup>タブレットなど

### 「<sup>でん し</sup>電子メディア<sup>き き</sup>機器の<sup>つか</sup>使い方<sup>かた</sup>チェック表」<sup>ひょう</sup>

ゲーム <sup>き き へん</sup> 機器編		
1	<sup>か てい</sup> 家庭での <sup>つか</sup> ゲームの <sup>かた</sup> 使い方の <sup>き</sup> ルールが <sup>き</sup> 決ま <sup>って</sup> いない。	○
2	<sup>いち にち</sup> 1日 <sup>じ かん い じょう</sup> 2時間以上 <sup>ゲーム</sup> ゲームを <sup>する</sup> ことがある。	○
3	<sup>ゲーム</sup> ゲームを <sup>し</sup> しながら <sup>そと</sup> 外を <sup>ある</sup> 歩いたり、 <sup>じ てん しゃ</sup> 自転車に <sup>の</sup> 乗ったり <sup>した</sup> ことがある。	×
4	<sup>ゲーム</sup> ゲームが <sup>できない</sup> できない日は、 <sup>ひ</sup> イライラ <sup>する</sup> ことがある。	○
5	<sup>いえ</sup> 家 <sup>ひと</sup> の人に <sup>ゲーム</sup> ゲームを <sup>やめる</sup> やめるように <sup>い</sup> 言われても <sup>やめ</sup> やめられない <sup>こと</sup> ことがある。	○
6	<sup>ゲーム</sup> ゲームの <sup>つか</sup> 使い方 <sup>かた</sup> について <sup>か ぞく</sup> 家族に <sup>ない</sup> ないしょに <sup>し</sup> したり、 <sup>うそ</sup> うそを <sup>つ</sup> ついたり <sup>した</sup> ことがある。	○
7	<sup>ねる</sup> ねる <sup>まえ</sup> 前に <sup>ふとん</sup> ふとんの <sup>なか</sup> 中 <sup>はい</sup> に入ってから <sup>ゲーム</sup> ゲームを <sup>する</sup> ことがある。	○



<sup>かんが</sup>  
【考えてみよう】

① たつやさんの<sup>でん し</sup>電子メディア<sup>き き</sup>機器の<sup>つか</sup>使い方について<sup>おも</sup>どう思いますか。

-----  
-----

② たつやさんは、このままの<sup>せい かつ</sup>生活を<sup>つづ</sup>続けているとどうなると思いま  
すか。

-----  
-----

<sup>いえ</sup> <sup>ひと</sup> <sup>はな</sup> <sup>あ</sup>  
【家の人と話し合ってみましょう】

<sup>いえ</sup> <sup>ひと</sup> <sup>はな</sup> <sup>あ</sup>家の人と話し合い、テレビやゲーム・インターネットを<sup>つか</sup>使うときの<sup>やく そく</sup>約束  
(ルール)や<sup>やす</sup>休みの日<sup>ひ</sup>の<sup>す</sup>過ごし方<sup>かた</sup>を決め<sup>き</sup>ましょう。

-----  
-----

★おうちの方へ

話し合う際には次ページの「保護者の皆さんへ」を参考にしてください。

先生の印

# 保護者の皆さんへ

## ポイント

- ゲームや動画視聴をやめられなくなり、生活習慣が乱れてしまう事例が多いです。
- ルールをつくる時には、家庭内でしっかり話し合い、具体的なルールをつくる必要があります。
- ルールをつくるときには、「守れなかった時のルール」もつくるのが大切です。

テレビやゲーム・動画視聴に熱中するあまり、夜遅くまで起きているため、寝不足になって生活習慣が乱れてしまう児童が増えています。ひどくなると昼と夜が逆転して学校へ行けなくなる事例もあります。

子どもたちは夢中になってしまうと自分ではやめられなくなってしまうことがあります。それを止めてくれるのが家の人との約束です。また、保護者の方が、ゲーム機にフィルタリングや時間制限などの機能制限をする「ペアレンタルコントロール」を行い、子どもたちの健康・安全を守りましょう。

## スマートフォンの使いすぎで…

スマートフォンは、多くの機能を同時に使うことができ、私たちの暮らしにおいてとても便利である一方、医師や研究者の間では使いすぎにより、記憶する・考える・判断する力が低下する「脳疲労」と呼ばれる状態にある人が増えていると言われていています。これは、長時間利用により、脳への血流が減っていることが原因と言われており、脳が発達段階にある子どもたちにとってその影響は大人より大きく表れることが考えられます。

## 決めておきたいルールの例

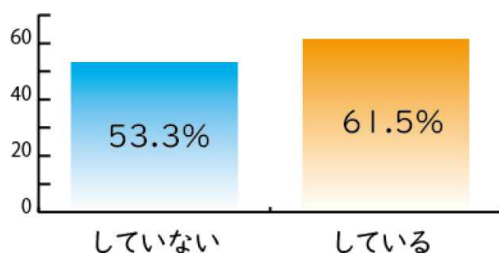
- 使用時間（1日の使用は○時間以内 など）
- 使用場所（自分の部屋では使用しない など）
- ルールを守れなかったときは…（○日間使用禁止にする、ゲーム機などを保護者に預かってもらう など）



## 生活習慣と学力の関係（平成30年度全国学力・学習状況調査より）

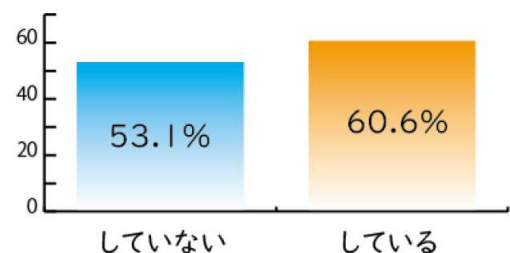
毎日同じくらいの時刻に寝ていますか。

<鳥取県における3教科平均正答率>



毎日同じくらいの時刻に起きていますか。

<鳥取県における3教科平均正答率>



⇒ 決まった時間に寝起きている児童の方が、3教科（国語・算数・理科）の平均正答率が高い傾向が見られます。

※3教科平均正答率とは、「(どちらかといえば)している」(あるいは「(どちらかといえば)していない」と回答した児童の国語・算数・理科の正答率の平均

# 家庭で読むページ(家の人と一緒に読みましょう)



## インターネットを安全に使うため、知っておきたいこと

インターネットには、様々な特性やサービスがあります。自分やまわりの人を守るために知っておきましょう。

### ①世界中に公開されます

インターネットへ載せた文章や写真は、世界中に公開されます。「親しい友だちだけだから…」と  
思っている、誰かが転送すれば、世界中に公開されてしまいます。

### ②一度載せると取り消すことはできません

インターネット上に一度載せた文章や写真は取り消すことができないことが多く、必ずどこかに  
記録が残ってしまいます。名前を書かない場合でも、誰が発信したかという記録が必ず残ります。  
将来の自分にとって、マイナスになってしまうこともあります。

### ③情報をそのまま信用してはいけません

インターネット上には誰でも情報を載せることができるので、信用できない情報も多く、情報を手  
に入れる時には正しい内容かどうかを確かめる必要があります。

### ④相手のことを考えながら通信しましょう

インターネットでのやりとりは文字が中心になるため、思いが相手に伝わりにくく、誤解が生じる  
場合があります。また、同じ情報でも相手によってとらえ方が違う場合もあります。また相手にも  
事情があり、すぐに返信できないこともあるということを知っておきましょう。

### ⑤夢中になってやめられなくなるサービスがあります

インターネットのサービスの中には、夢中になってしまうようなサービスがたくさんあります。使い始め  
るとなかなかやめられなくなり、依存してしまう可能性もありますので、使う時間を決めましょう。

## 「メディア21:00」運動

21時以降は友だちを巻き込むようなLINE(ライン)などのコミュニケーションツールやゲームをやめて相手の  
時間を尊重しようという運動です。鳥取県PTA協議会が提唱し、様々な団体が賛同し運動を進めています。  
生活習慣をくずさないようにするためにも「メディア21:00」運動に取り組みましょう。

※電子メディア機器の利用や、購入をすすめるものではありません。

# 「動画投稿サイトの利用で・・・」

春子さんは、家の人のスマートフォンで撮影してもらった、自分が写った写真や動画を、親せきに送っています。

親せきから、「かわいいね。」「おもしろいね。」などの返事が返ってくるのを楽しみにしています。



だんだん慣れてきた春子さんは、最近は一人で動画を撮影することもできるようになりました。

そして、親せきだけでなく、もっとたくさんの人にも見てほしいと思った春子さんは、ある日、今はやっているダンスをおどっている動画を取り、1回だけならと思い家の人には相談せず、友だちに教えてもらった方法で動画投稿サイトに投稿しました。

数日後から、春子さんは下校のとき、誰かに後ろをつけられている気配を感じるようになりました。

かんが  
【考えてみよう】

① 春子さんの行動で気になるところがありますか。

-----  
-----

② 春子さんはこのあと、どうすればよいでしょう。

-----  
-----

いえ ひと はな あ  
【家の人と話し合ってみましょう】

インターネットを利用するとき、どんなことに気をつけないければいけないか家族と話し合ってみましょう。

-----  
-----

★おうちの方へ

話し合う際には次ページの「保護者の皆さんへ」を参考にしてください。

先生の印

# 保護者の皆さんへ

## ポイント

- インターネットが情報収集に役立つのは情報を悪用しようとしている人にとっても同じです。過去に投稿された情報により、個人が特定されてしまう可能性があります。
- カメラの性能が高まり、ピースサインから指紋が判別できる時代です。場所の特定につながる背景に写る看板や文字などは簡単に読み取ることができます。
- 本当に発信する必要があるのか、発信した際にどのようなリスクが考えられるのかを知っておきましょう。

子どもたちは、SNSや動画投稿サイトなどを利用する際に、個人情報の取り扱いへの危機意識が低い傾向があります。基本的には、だれでも見ることができるのがSNSの特徴です。限られた友人間のやり取りをしているつもりでも、その友人が別の人に転送することなどにより、世界中に広がる可能性があります。

映像や画像、会話の中に、名前や住所、学校名やそれを推定できる情報などがあれば、個人を特定されてしまい、非常に危険です。また、友人が写っている写真などを投稿すれば、その友人にも危険がおよぶ可能性があります。

平成20年の出会い系サイト規正法改正により、同サイトに起因する犯罪被害児童・生徒は年々減少していますが、一方でSNSによる被害児童が急増しています。インターネットの向こう側の人を見極めることは困難です。インターネット上での人とのやり取りにより生じるおそれのある危険について、知っておくことが大切です。



## トラブルに発展しないために、家族で話し合っておきたいこと

- 個人情報はインターネット上に載せない。
- 見ず知らずの人とつながることによるまちぶせや付きまといなどの危険性を知る。
- トラブルになったときは、自分で解決しようとはせず、必ず家族に相談する。
- 面白半分に投稿したつもりの動画が、他人を深く傷つけたり、自分の将来に悪い影響を与える可能性もある。
- 何気なく投稿した動画が視聴者の反感を買い「炎上」と呼ばれる状態になることがある。

※炎上…好意的ではないコメントが集中的に投稿されること。



## 知っていますか？ 動画再生サイトYouTubeの利用規約について…

※YouTube利用規約より引用

「本サービスは13歳未満の子供による利用を意図していません。あなたが13歳未満の場合、YouTubeウェブサイトを利用しないでください。あなたに、より適しているサイトが他にも沢山あります。あなたにそのサイトが適しているか、ご両親に相談してください。」



# 家庭で読むページ（家の人と一緒に読みましょう）

## インターネットトラブル事例集

### ネット依存（インターネット依存）

夜中までインターネットに夢中になり、寝不足になって、勉強等に影響が出る場合があります。ひどくなると昼夜逆転して、健康を害したり、学校に行けなくなったりすることもあります。



#### ■ つながり依存

SNSや無料通話アプリ、メールなどインターネット上でつながることに夢中になり、スマートフォンが手放せなくなったり、パソコンの前から動けなくなったりしてしまう人が増えています。

#### ■ ゲーム依存

オンラインゲームに没頭してしまい、やめられなくなってしまうこともあります。夜中にプレイすることが多くなるため、睡眠時間が短くなり、勉強や健康等に影響することがあります。

#### ■ コンテンツ依存

サイト内の動画や記事などを見続けてしまい、いつの間にか長い時間インターネットを使っていたという人も増えています。

- ・ 使用する時間や場所などのルールを決めることが大切です。

### SNSやネットで知り合った人からの犯罪被害

SNSなどネット上で知り合った相手から、優しい言葉をかけられたり、趣味が合ったりすると、自分のことを理解してくれると思ってしまう、実際に会ったことがなくても信頼してしまうことがあります。その結果、実際の友だちや家族に言えないことでも相談したり、悩みを話したりしやすくなります。

しかし、相手の年齢や名前などはもちろん、本当に優しい人かどうか、送ってきた写真が本物かどうかなどは、確認することはできません。「自分の写真を送ってしまい、公開されてしまった」といったことだけでなく、実際に会う約束をして、生命に関わる犯罪に巻き込まれるといった危険な事例も起きています。

- ・ SNSで知り合った人を簡単に信用してはいけません。
- ・ 絶対に実際に会う約束などをしてはいけません。
- ・ 絶対に自分や友だちの写真・個人情報を送ってはいけません。



# 「うそを書き込んでしまい・・・」

少年サッカーチームに所属しているまさやさんは、試合に出たいと思い、一生懸命練習しています。けれども、なかなか試合に出させてもらえません。ある日の試合でも、最後まで出ることはできませんでした。

試合に出してもらえないくやしきから、まさやさんは、SNSの掲示板に「鳥取の〇〇サッカーチームのかんとくは、自分におくり物をしてくれる選手しか試合に出さない！これまで試合に出られなかったあきひこが出られたのは、かんとくにおくり物をしたからだ！」とうその書き込みをしました。

このうその書き込みはすぐに広まり、かんとくとあきひこさんのところに苦情がたくさん集まってきました。

まさやさんは、少しやりすぎてしまったかなと思いました。しかし、しばらくするとこの書き込みがうそであることや書き込みをしたのがまさやさんであることが分かってしまいました。ついには、まさやさんの家の場所や電話番号・学校まで知られてしまい、SNSの掲示板に書かれてしまいました。

まさやさんは結局、サッカーチームをやめることになってしまいました。



かんが  
【考えてみよう】

① まさやさんの<sup>こうどう</sup>行動で<sup>き</sup>気になるところはどこでしょう。

-----  
-----

② うそを書き込まれた<sup>か</sup>かんとくや<sup>こ</sup>あきひこさんはどんな<sup>きもち</sup>気持ちでしょう。

-----  
-----

いえ いえ はな あ  
【家の人と話し合ってみましょう】

インターネット上<sup>じょう</sup>で書き込み<sup>か こ</sup>をするときに、何<sup>なに</sup>に気<sup>き</sup>をつければよい  
か家<sup>いえ</sup>の人<sup>いえ</sup>と話し合<sup>はな</sup>ってみ<sup>あ</sup>みましょう。

-----  
-----

★おうちの方へ

話し合う際には次ページの「保護者の皆さんへ」を参考にしてください。

先生の印

# 保護者の皆さんへ

## ポイント

- インターネット上に書き込まれたことは世界中の人が見ることができます。  
⇒書き込まれた内容を誰かが別のところにコピーしてしまうことがあります。  
⇒一度載せると取り消すことができません。
- 匿名で書き込んでも、投稿者を突き止めることができます。
- ネット上でうそや悪口を書くのは、世界中の人にうそや悪口を言っているのと同じことです。
- 日常生活でやってはいけないことは、インターネット上でもやってはいけません。

インターネットの特性の一つとして、匿名で不特定多数への情報発信が簡単にできることがあげられます。そのため、匿名だからと軽い気持ちでSNSや掲示板に他人の悪口を書き込んだり、写真を掲載したりして、トラブルになる事例が増えています。

また、簡単にコピーできるため、広い範囲に拡散してしまい、取り消すことができなくなります。もとの書き込みを消しても、いつまでも別のところに残っているため、自分や友人の進学や就職等の将来に影響を与えることもあります。

匿名であっても、誰が書き込んだのか調べれば分かります。軽い気持ちで投稿した書き込みが、インターネット上で拡散、炎上し、住所や名前、学校等が突き止められ、個人情報さらされるという事例もあります。※後で書き込みを消そうと思っても、書き込みをしたときのIDやパスワード等、登録内容を忘れてしまったため、消すことができないという事例もあります。

⇒IDやパスワードなどは忘れないようにきちんと管理するよう伝えましょう。

※自分のことが書き込まれているのを見つけたときは、すぐに保護者に相談するよう伝えておきましょう。

## トラブルに発展しないために、家族で話し合っておきたいこと

- 情報発信には責任を持たないといけない。書き込む前に、書き込んでよい内容かどうか、よく考える。
  - ・ 傷つく人がいないか、迷惑をかける人がいないか
  - ・ 自分の将来に悪い影響を与えないか

## 困ったときの相談窓口

もしものときや、困ったときは、一人で悩まず、相談しましょう。  
親身になって話を聞いてくれます。

インターネットを  
利用した犯罪に  
あつたら

[鳥取県警察本部]  
【警察相談専用電話】 #9110 (通常の通話料がかかります。IP電話不可)  
0857-27-9110  
【サイバー犯罪対策室】 0857-23-0110 (代表)  
【電子メール】 k\_haiteku@pref.tottori.lg.jp

架空請求に悩んだり、  
請求の内容に疑問を感じたら

[消費者ホットライン] 188 (局番なし)  
[鳥取県消費生活センター]  
【東部消費生活相談室】 0857-26-7605 (県庁第2庁舎2階)  
【中部消費生活相談室】 0858-22-3000 (倉吉交流プラザ2階)  
【西部消費生活相談室】 0859-34-2648 (米子コンベンションセンター4階)

ネットいじめに  
悩んだら

[相談電話・メール]  
【子どもの相談ダイヤル】 0120-0-78310 (無料・毎日24時間)  
【いじめ相談メール】 ijime@kyoiku-c.torikyo.ed.jp  
【いじめ110番】 0857-28-8718 (毎日24時間)  
【子どもの人権110番】 0120-007-110 (平日のみ8:30~17:15) (無料・IP電話不可)