

電子メディアとの付き合い方〔学習ノートB〕

児童のみなさんへ

このノートは、みなさんが電子メディアを上手に^{じょうず}使って勉強できるように、また、家で勉強以外に使うときにもよい使い方ができるようにするためにつくられました。このノートを使ってパソコンやタブレット、ゲーム機などの利用^{りよう}の仕方を友だちや家の人と話し合ったり、自分の使い方をふりかえったりしてみましょう。

自分自身をふりかえろう

あなたがパソコンやタブレットなどを上手に^{じょうず}使って元気に生活できているかをふりかえるため、あてはまるところに「○」をつけてみましょう。

	いつも している	ときどき している	して いない
タブレットやゲーム機 ^き を使うときは、背筋 ^{せすじ} の ^の 伸ばして良い姿勢 ^{よ しせい} で使っています。			
食事中や布団 ^{ふとん} の中では、タブレットやゲーム機 ^き などを使わないようにしています。			
インターネット上に、個人情報 ^{こじんじょうほう} （名前や住所など）、悪口などを載 ^の せないように気を付けています。			
インターネットの情報 ^{じょうほう} が「本当のことかな？」と確かめるようにしています。			
外で遊んだり、運動したりしています。			
毎朝決まった時間に自分で気持ちよく起きています。			
家でタブレットやゲーム機 ^き を使うときのルールを決めて守っています。 （ときどき守れていない場合は「ときどきしている」に○をしましょう。）			

保護者の皆様へ

私たちの生活に欠かせないものとなった電子メディア（＊）は、学校の学習でも活用されるなど、便利で楽しいものですが、不適切な使い方による人間関係のトラブルや、使い過ぎによる生活習慣の乱れなども問題になっています。

そこで、子どもたちが、電子メディアと上手に付き合っていくことができるよう、このノートを作成しました。ノートは子どもたちが「自分で考え」、「家庭で話し合う」構成になっています。電子メディアについてお子さまの利用状況（上のチェックリスト）の確認や家庭でのルールづくりに、ぜひご活用ください。

（＊）電子メディア…スマートフォン・パソコン・タブレット・携帯音楽プレーヤー・ゲーム機などの機器やコンテンツ

年 組 番 名前



気になるところはどこだろう？



イラストを見て、電子メディアの使い方として問題だと思うところはないかな？考えてみよう。

問題だと思ったわけを書いてみよう。

【家族で考えよう！わが家のルール！（見直し編）】

（ゲームやインターネットなどの使い方について家の人と話し合ってみよう！）

使ってもいい場所や時間 （リビング、勉強が終わってから、 ～〇時まで、１日１時間 など）	
使ってはいけない場所や時間 （布団の中、食事中、宿題が終わって いない時、〇時以降 など）	
その他、家の人と決めたルール （使ってもいい日、使っていいアプリ やゲームは〇〇 など）	
守れなかった時の約束 （守れなかったらその理由を話す、守 れなかったら〇日使わない など）	

その投稿、本当に大丈夫？

ゆかさんのお姉さんは、最近SNS（＊）を始めました。スマートフォンで撮った写真をSNSにアップすると、「いいね」や「ハート」などが付いたり、友達からコメントが来たりするので、楽しいそうです。時々、ゆかさんにも見せてくれます。

最近、こんな写真をコメントといっしょにアップしたそうです。

(1)



(2)



(3)



(4)



はじめは、みんなが反応してくれるのがうれしかったそうですが、最近、知らない人からDM（＊）が来ることもあり、困っているそうです。

また、ある日には、家の近くで知らない人から「いつもSNS楽しく見えています！」と声をかけられたそうです。

（＊） SNSとは、インターネット上でたくさんの人たちと交流するサイトや仕組みのことです。自分の考えや写真などをたくさんの人たちと共有することができます。（例：「LINE」「Instagram」「YouTube」「X」など）

（＊） DMとは、メッセージをやり取りする機能。メールやLINEのようなもの。

【考えてみよう】

ゆかさんのお姉さんねえがSNSにアップした4つの投稿とうこうから、どのようなことがわかるでしょう。

(1) の投稿とうこう

(2) の投稿とうこう

(3) の投稿とうこう

(4) の投稿とうこう

【家の人と話し合ってみよう】

インターネット上に自分に関する情報かんじょうほうや写真などを投稿とうこうする際さい、どんなことに気を付ければよいでしょうか。

<児童のみなさんへ>

よりよい学習ノートを作るために、みなさんの感想を聞かせてください。
かんたんなアンケートですので、ご協力よろしくおねがいします。





ネットを使うときは気を付けよう

インターネットを安全に使うために知っておきたいこと

①世界中に公開されます

インターネット上に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…」と思っていても、誰かが転送すれば、世界中に公開されます。

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。

インターネットだけではなく、本や新聞、テレビなどの複数のメディアからも情報を集め、総合的に判断するようにしましょう。また、その情報がいつ頃書かれたものなのかを確かめることも大切です。情報が古いものだった場合、現在とは状況が異なるかもしれないので注意しましょう。

④相手のことを考えながらやりとりをしましょう

インターネット上でやりとりは、思いが相手に伝わりにくく、誤解が生じたり、相手を傷つけてしまったりする場合や、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ことがあります

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、依存症になっ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。

⑥SNSには年齢制限があります

SNSは便利ですが、使い方を間違えると危険も伴うことから、子どもたちを守るために、多くのSNSには年齢制限が設けられています。(例：TikTok 13歳以上、Instagram 13歳以上など)

保護者の皆様へ① ～家族で決めたルールを守れていますか～



ルール作りのポイント（見直し編）

①何のためにルールを作るのか明確にしましょう。

…ゲームのし過ぎ防止、睡眠時間の確保、勉強のため など

②具体的な目標を決めましょう。

…1日の使用時間の上限、時間帯、してもいい日・いけない日、使ってもいい場所 など

③子どもと一緒に話し合って決めましょう。

…一方的にルールを押し付けるのではなく、お互いに納得できるルールを考えることが大切です。

④ゲーム内のマナーやリスクも学んでアドバイス！

…個人情報やID・パスワードの管理など、安心・安全に楽しむためのポイントも大切です。

ルールが守れるようになるために

- ルールを守っていたら認めてあげて、小さな成功体験を積み重ねていきましょう。
- ルールが守れなかったら、そのままにせず、どうすれば次は守れるかを一緒に考えましょう。
- 子どもによって成長の仕方や取り巻く状況は様々です。子どもと話し合い、定期的にルールを見直しましょう。
- 自由な時間が増える、長期休業前は特に注意が必要です。自己管理するためのよい機会ととらえ、再度ルールを見直しましょう。
- 子どもの一番のお手本は、保護者です。お手本となる使い方を心がけましょう。

保護者の皆様へ② ～その投稿、本当に大丈夫？～



SNSを利用するときのポイント

【被害者にならないようにするために】

- 気をつけて投稿しているつもりでも、いくつかの投稿内容を組み合わせることで、その人の行動や情報がわかってしまうことがあります。写真を投稿する際にはより一層の注意が必要です。
- 公開範囲を限定し、限られた友人間で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。

【加害者にならないようにするために】

- グループチャットやゲーム内の会話で、「下手くそ」「もう来ないで」といった軽いノリの言葉が、いじめや不登校の引き金になるケースが多発しています。
- 友達の写真や動画を勝手にインターネット上に載せることは、プライバシーの侵害になります。

子どもが加害者になってしまった場合、すべての賠償責任は監督義務者である「保護者」が負うことになります。子どもに悪気がなくても、ある日突然数百万円規模の賠償請求や、警察が動く事態に発展する場合があります。

ルールを守らせることは子どもを縛ることではなく、子どもと『家族全員の生活』を守る防壁なのです

知っていますか？SNSの年齢制限

LINEを除く主なSNSでは、13歳未満の子どもの利用を認めていません。しかし、「モバイル社会白書2025年版」では、小学校1～3年生で約22%、小学校4～6年生で約57%、中学生で約90%がSNSを利用しています。（※この調査では、LINE、Instagram、TikTok、Xの割合。YouTubeは除く。）また、近年では、SNSに起因する犯罪も多く起こっており、フィルタリングを活用するなど安全な利用環境を整えましょう。

LINE	X	Instagram	Facebook	YouTube
年齢制限なし（※1）	13歳以上	13歳以上	13歳以上	13歳以上（※2）

（※1）…18歳以上の確認が必要な機能制限が別にあります。

（※2）…親または保護者によって有効にされていれば、YouTube kidsが視聴可能となります。小学校では教材として教師がYouTubeを活用することがあります。



鳥取県青少年健全育成条例より

保護者の皆様には、青少年にSNSの適切な利用方法等を習得させること、ペアレンタルコントロールを強化することが義務付けられています。(努力義務)

保護者は

青少年（18歳未満の子ども）がSNSを利用する際、個人情報の漏えい、いじめ、誹謗中傷、性的な被害等に遭わないよう、SNSの適切な利用方法を指導してください。

次に掲げる事項について、青少年の権利を尊重しつつ、ペアレンタルコントロールを適切に実施してください。

- ・いわゆる闇バイトを募集する広告やオンラインカジノなどに誘引する有害情報の閲覧および視聴を防止すること。
- ・SNSアプリについて、保護者が同意したものに限り利用できるようにすること。



SNSに起因する事犯の被害児童数が増加し、被害にあう小学生の割合が急増しています。スマホを持たせることは「保護者の覚悟」です。凶器にもなり得る道具を持たせる以上、その使い方を監督し、責任を取る覚悟が私たち大人に求められています。

鳥取県人権尊重の社会づくり条例より

- インターネット上の人権侵害に関する投稿に対し、県がご相談に応じます。
- 命令を受けた者が命令に従わないときは、発信者の氏名や呼称等及び当該命令の内容を公表します。
- 命令に違反した者は、5万円以下の過料に処します。
- 削除要請等を行うにあたっては、表現の自由に配慮して慎重な手続を行います。
- 当事者が未成年者の場合、削除要請等を行うにあたっては、当事者の心身への影響に十分配慮します。
- インターネットの利用に関するリテラシー向上を積極的に推進します。



条例について知りたい人は
こちらをチェック！



こちらから
啓発動画をチェック！！



ネットトラブルに関する相談窓口

もしものときは、一人で悩まず、相談しましょう。



ネットを利用した
犯罪に遭ったら

【警察相談専用電話】 # 9 1 1 0（平日のみ8:30～17:15）
【サイバー犯罪対策課】 0 8 5 7－2 3－0 1 1 0（代表）（平日のみ8:30～17:15）

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】 1 8 8（局番なし）（毎日24時間）
【鳥取県消費生活センター】 東・中・西部の各消費生活相談室

ネットいじめに悩んだら

【24時間子どもSOSダイヤル】 0 1 2 0－0－7 8 3 1 0（無料・毎日24時間）
【いじめ110番】 0 8 5 7－2 8－8 7 1 8（毎日24時間）

お様がインターネットの使い過ぎで生活習慣が乱れていると感じたら、まずは学校やかかりつけ医などに相談してみましょう。

使い過ぎで心身や日常生活
に支障が出ているときは

【鳥取県教育委員会生徒支援・教育相談センター】
0 8 5 7－3 1－3 9 5 6（平日のみ9:00～17:00）
【その他】 東・中・西部の各保健所 等

ネットやSNSの利用で悩んだら

【青少年SNS・ネット悩みごと相談窓口】
0 8 5 7－2 6－7 7 9 8（平日のみ13:00～17:00）
seishounensoudan@pref.tottori.lg.jp

【参考】

- ・ こども家庭庁「令和7年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」 https://www.cfa.go.jp/policies/youth-kankyou/internet_research/results-etc/
- ・ 総務省「我が国における青少年のインターネット利用に係る調査（2024.6）」 https://www.soumu.go.jp/main_content/000955176.pdf
- ・ モバイル社会研究所「モバイル社会白書2025年版」 <https://www.moba-ken.jp/whitepaper/wp25.html>

