

【小学校4～6年生向け】 令和2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、また友達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、友達やおうちの人と話し合ったり、自分の使い方を振り返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。

(\*) 電子メディア機器…スマートフォン・携帯電話・パソコン・タブレット・携帯音楽プレーヤー・ゲーム機など

### 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



# 「オンラインゲームのイベントが…」

ひろしさんはインターネットを<sup>つか</sup>使ってオンラインゲームをするのを楽し<sup>たの</sup>みにしています。<sup>さい きん</sup>最近<sup>あさ お</sup>はゲームのしすぎで朝、起きられないことも多<sup>おお</sup>くな<sup>おお</sup>ってきています。

ひろしさんが今<sup>いま</sup>しているゲームでは、決<sup>き</sup>められた時間<sup>じ かん</sup>に特別<sup>とく べつ</sup>なアイテム<sup>おお</sup>がもらえる「イベント」があります。

そして、今日<sup>きょう</sup>の「イベント」は夜<sup>よる</sup>11時<sup>じ</sup>30分<sup>ぶん</sup>に始<sup>はじ</sup>まります。





かんが  
【考えてみよう】

① ひろしさんはどうするべきだと思<sup>おも</sup>いますか。

-----  
-----

② インターネットやゲームを使<sup>つか</sup>いすぎないために、自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>が守<sup>まも</sup>れるル  
ールをかんがえてみましょう。

-----  
-----

いえ ひと はな あ  
【家の人と話し合ってみましょう】

ゲームをするときに気<sup>き</sup>をつけることを話し合<sup>はな</sup>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①」を参考にしてください。

先生の印

# 保護者の皆さんへ ①

## ポイント

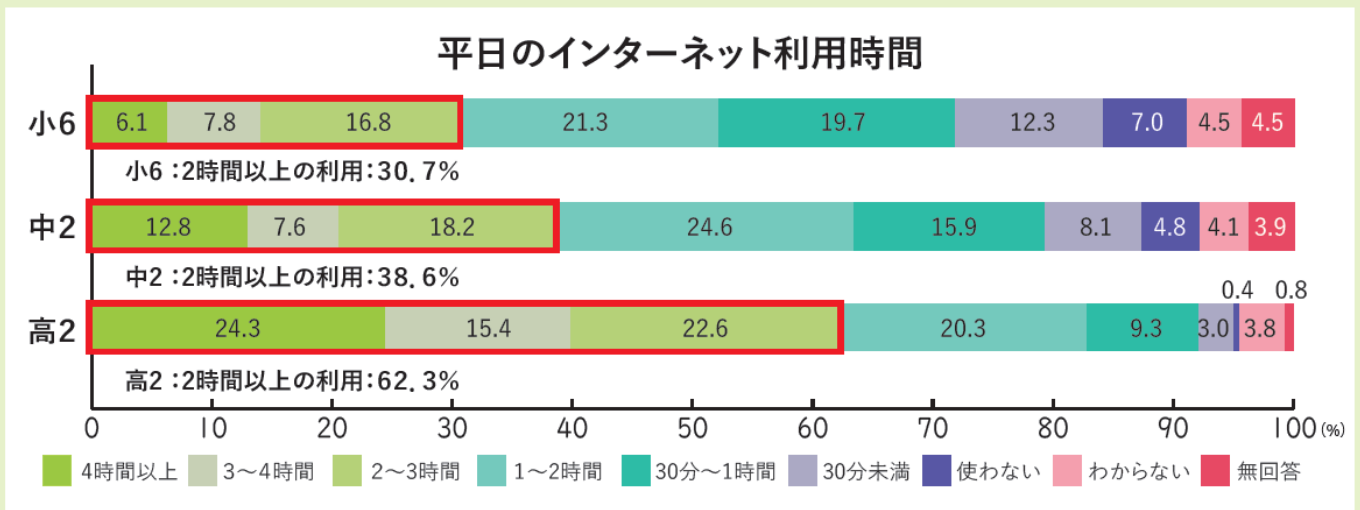
- ゲームや動画視聴をやめられなくなり、生活習慣が乱れてしまう事例が多いです。
- 家庭内でのルールに加え、友だちの家や外で遊ぶ時のルールも話し合っておきましょう。
- お子さんがしているゲームや見ている動画が、年齢に適しているかどうかを確認してみましょう。

インターネットを利用することが問題なのではなく、家庭でのルールがなく長時間使い続けることで問題が起きています。インターネットの利用が長時間になると体や心にさまざまな影響が出てくると言われています。具体的には、「視力の低下」「成績の低下」「睡眠障がい・昼夜逆転」「栄養の偏り」「うそをつく」「暴言や暴力」などが考えられます。まずは、家庭内でしっかり話し合い、具体的なルールをつくりましょう。ルールをつくる際には、「守れなかった時のルール」もつくるのが大切です。

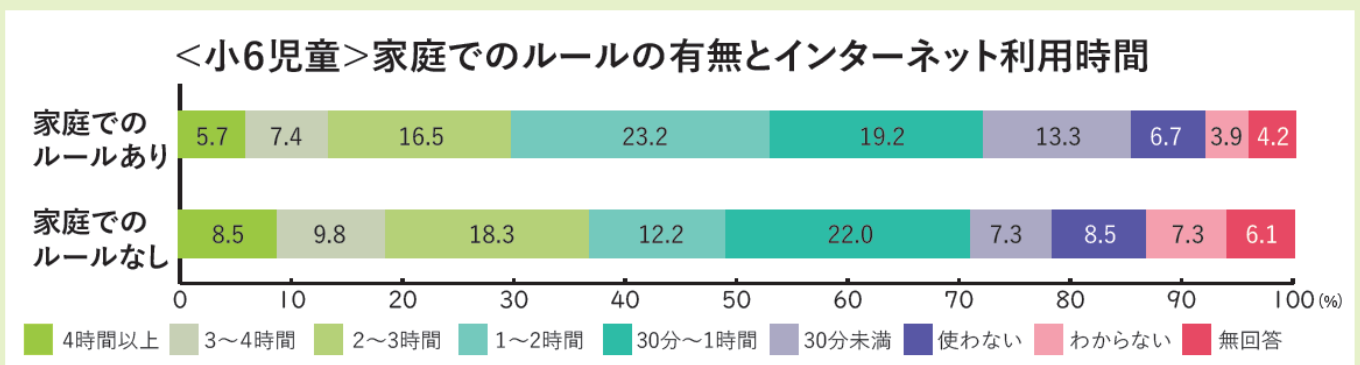
また、保護者の方で、ゲーム機にフィルタリングや時間制限などの機能制限をする「ペアレンタルコントロール」などを行い、子どもたちの健康・安全を守りましょう。

## 【参考】令和元年度インターネットの利用に関するアンケート結果（鳥取県教育委員会）

平日のインターネットの利用時間は、学年が上がるほど長くなっていると同時に、どの学年とも、休日はさらに長時間利用しています。インターネットを長時間見続ける、利用し続ける習慣がつかないようにしましょう。



また、インターネットの利用について、家庭でのルールがない児童は、インターネットを2時間以上利用している割合が高いことがわかります。ゲームや動画視聴が楽しくて「やめなくてはいけないときにやめられない」となる前に、家庭でしっかりルールをつくり、それを守る習慣を身につけましょう。



本調査は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%とはならないものもあります。

# 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…」とおもっていても、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、誤解が生じたり、相手を傷つけてしまったりする場合があります。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。

## 「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推奨するものではありません。



# 「本当に会ってもだいじょうぶ？」

小学6年生のよし子さんは、SNSの利用を始めて半年になりました。最初は見るだけでしたが、3ヶ月ほど前から大好きなアイドルグループの写真や動画にコメントを送るようになりました。あるとき、同じグループが好きだというAさんから直接よし子さんへSNSを通じてダイレクトメッセージ(\*)が来ました。

高校生だというAさんと、今度発売されるCDのことやそのアイドルグループが最近出ているテレビ番組のことでやりとりが盛り上がり、Aさんはファンクラブ限定のグッズを2つ買うことができたことなども教えてくれました。

そして、毎日のようにAさんとやりとりを続けているうちに、よし子さんはAさんに難しい算数の問題の解き方や、友だちとけんかしたことなどを相談するようになりました。Aさんはいつも優しくしてくれるので、よし子さんはAさんがどんな人かなと考えるようになってきました。

すると、ある日「限定グッズを1つあげたいから、どこかで会おうよ!」という連絡が来ました。

「インターネット上で知り合った人に会ってはいけない」ということは家族からも、学校でも聞いていますが、Aさんとは何カ月もやりとりをし、いつも優しくしてくれているので、人がたくさんいる駅でなら会ってもだいじょうぶかなとよし子さんは考えています。明日になったら返信をしようと思っていますが…



(\*)ダイレクトメッセージ…SNSで自分と相手だけで直接メッセージのやりとりをすること

【<sup>かんが</sup>考えてみよう】

① よし子さんの<sup>こうどう</sup>行動で<sup>き</sup>気になるところがありますか。

-----  
-----

② よし子さんはこのあと、どうすればよいでしょうか。

-----  
-----

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

インターネット<sup>じょう</sup>上で<sup>し</sup>知り合<sup>あ</sup>った人<sup>ひと</sup>と<sup>あ</sup>会うことに<sup>もん</sup>どんな<sup>だい</sup>問題があるか  
家族<sup>かぞく</sup>と<sup>はな</sup>話し合<sup>あ</sup>って<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②」を参考にしてください。

先生の印

# 保護者の皆さんへ ②

## ポイント

- ゲームやインターネットの使いすぎ・トラブルについて、ほとんどの子どもたちは「自分は気をつけているから大丈夫」と思いがちです。しかし、現実には命の危険に関わる事件が全国で起きています。取り返しがつかないことにならないように、家族でインターネットの適切な使い方を話し合い、いつでも相談できる関係性を築くことを心がけましょう。（「令和元年度インターネットの利用に関するアンケート」において、「インターネットを利用して困ったことや嫌なことがあったときどうしましたか。」という質問に対して、小学6年生の38.8%が「何もしなかった」と回答しており、「家族に相談した」の34.3%を上回る結果となっています。）
- 生活習慣の乱れやトラブルに遭っていることをうかがわせるような、子どもたちの様子の変化を日頃から気にかけて、「いつもと違う」様子が見られたら、親子で話し合ってみましょう。困ったときは専門機関に相談しましょう。  
例) 食欲が落ちた・会話が減ってきた・元気がない・睡眠不足になっている・落ち着きがなくなりイライラすることが増えた・体の不調を訴えることが増えたなど

いつでも、どこでも世界中の誰とでもつながることができて、とても楽しく、便利で、学ぶことも多くあるインターネットの世界。しかし、判断力が十分に養われていない子どもたちにとって、全く知らない人とインターネット上でつながることはどのような危険性が存在するのでしょうか。

### ① 個人情報の流出

学校名・氏名・年齢・住所などが分かる写真や動画、文字を送信してしまうと、他人に自分が特定される情報を与えてしまうことになります。（写真に写った体操服・電信柱・壁にかけてある賞状などで特定されることもあります。）

### ② 掲載されている情報は本当のこととは限らない

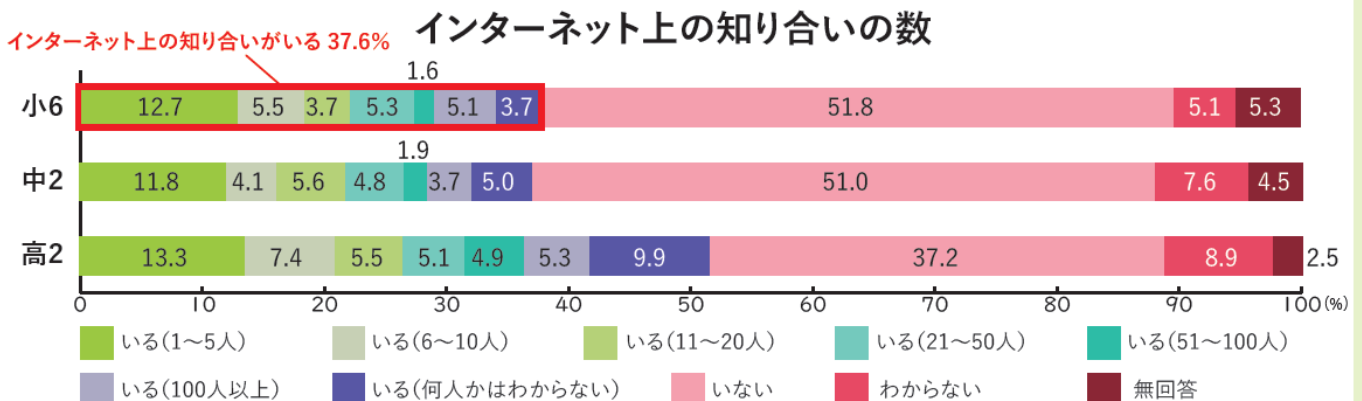
掲載している相手の情報（年齢・性別・写真・趣味など）は本当のことでしょうか。子どもたちに近づきたいために、嘘の情報を公開している場合もあります。

### ③ 思春期の心理状態や葛藤を利用して近づいてくる大人がいる

「同じ趣味の人と知り合いたい」「友だちとのやりとりがしたい」等というきっかけで始めたSNSが、いつのまにか悩みや不満をぶつける場所に変わっていく可能性があります。ネット上には真剣に回答してくれる善意の人もいますが、中には、そのような思春期の心理状態や葛藤を利用して、親身になって聞くふりをして個人情報を聞き出したり、会う約束をしようとするなどの事例も多くあります。「やめられなくなるまでSNSを利用しない」「ダイレクトメッセージ等で個人的なやりとりはしない」ことを徹底しましょう。

## 【参考】令和元年度インターネットの利用に関するアンケート結果（鳥取県教育委員会）

令和元年度に実施したインターネットの利用に関するアンケートの結果では、小学校6年生のインターネット利用者のうち、37.6%の児童が「インターネット上の知り合いがいる」と回答しています。また、100人以上知り合いがいる児童が5.1%もいます。知らない人とインターネット上でつながることの危険性を親子でしっかり話し合しましょう。



本調査は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%とはならないものもあります。



# 家庭で読むページ ② (家の人と一緒に読みましょう)

## インターネットの長時間利用や、まちがった使い方をすると…

### 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

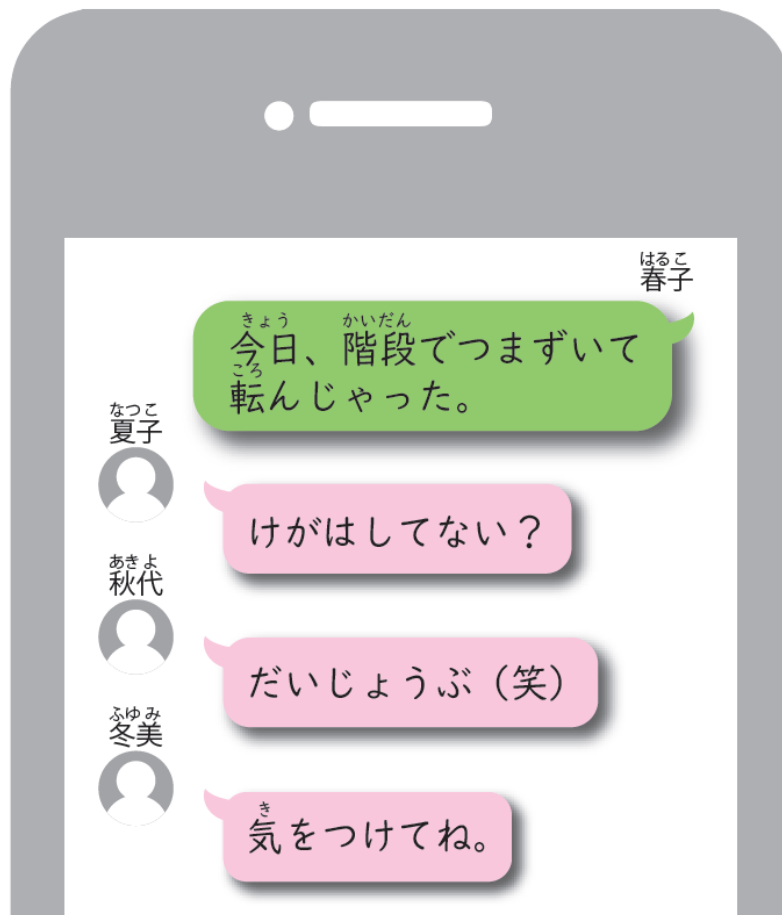
SNSなどネット上で知り合った相手から、優しい言葉をかけられたり、趣味が合ったりすると、自分のことを理解してくれると思ってしまう、実際に会ったことがなくても信頼してしまうことがあります。その結果、実際の友だちや家族に言えないことでも相談したり、悩みを話したりしやすくなります。

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。



# 「<sup>も</sup>文字<sup>じ</sup>だけのやりとり」



はるこ  
春子さんは、すこ かな きも  
少し悲しい気持ちになりました。

## 【<sup>かんが</sup>考えてみよう】

はるこ  
春子さんはなぜ<sup>かな</sup>悲しい<sup>きも</sup>気持ちになったのでしょうか。

-----

-----

## 「<sup>も</sup>じ<sup>じ</sup>文字だけのやりとり」について<sup>かんが</sup>考えてみよう

<sup>とも</sup>友だちから、<sup>した</sup>下の<sup>ひょう</sup>表の<sup>なか</sup>中の<sup>こと</sup>言葉<sup>ば</sup>を<sup>て</sup>メール<sup>がみ</sup>や<sup>じ</sup>手紙<sup>ぶん</sup>で<sup>たい</sup>自分<sup>い</sup>に対して<sup>おも</sup>言<sup>おも</sup>われたら<sup>おも</sup>どう<sup>おも</sup>思いますか。「いやだ」と<sup>おも</sup>思う<sup>おも</sup>ものは<sup>おも</sup>その<sup>おも</sup>理由<sup>おも</sup>も<sup>おも</sup>書き<sup>おも</sup>、<sup>おも</sup>友<sup>おも</sup>だち<sup>おも</sup>と<sup>おも</sup>話し<sup>おも</sup>合<sup>おも</sup>って<sup>おも</sup>みましよう。

うれしい→○ ふつう→△ いやだ→×

	○・△・×	×をつけたときはその <sup>り</sup> 理由 <sup>ゆう</sup> も <sup>か</sup> 書 <sup>か</sup> きましょう。
まじめだね		
おとなしいね		
<sup>こ</sup> 個性 <sup>せい</sup> 的 <sup>てき</sup> だね		
マイペースだね		
<sup>いっ</sup> 一生 <sup>しょう</sup> <sup>けん</sup> 懸命 <sup>めい</sup> だね		

【<sup>とも</sup>友<sup>はな</sup>だち<sup>あ</sup>と<sup>あ</sup>話し<sup>あ</sup>合<sup>あ</sup>って<sup>あ</sup>みましよう】

-----

-----

【<sup>いえ</sup>家<sup>ひと</sup>の<sup>はな</sup>人<sup>あ</sup>と<sup>あ</sup>話し<sup>あ</sup>合<sup>あ</sup>って<sup>あ</sup>みましよう】

<sup>も</sup>じ<sup>じ</sup>文字だけのやりとりをするときに、<sup>き</sup>気<sup>き</sup>をつける<sup>き</sup>ことを<sup>かんが</sup>考<sup>かんが</sup>えて<sup>かんが</sup>みましよう。

-----

-----



# 保護者の皆さんへ ③

## ■ ゲームソフト・アプリの年齢制限

○ 日本で販売されている家庭用ゲームソフトには、表示年齢以上向けの内容が含まれていることを示す「CEROレーティングマーク」があるので、必ず確認するようにしましょう。

### レーティングマーク (ゲームソフトのパッケージ等に表示)

				
全年齢対象	12歳以上を対象	15歳以上を対象	17歳以上を対象	18歳以上を対象 <small>*鳥取県青少年健全育成条例に基づく「有害図書類」として指定されています。</small>

○ スマートフォンのゲームアプリにも年齢区分が設定されています。4+ (4歳以上を対象)、9+ (9歳以上を対象) などのように書かれています。

## ■ 主なSNSサービス等の年齢制限

○ LINEをのぞく主なSNSでは、13歳未満の子どもの利用を認めていません。

LINE	Twitter	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。

## こま 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。ダイヤル回線及び一部のIP電話不可)  
0857-27-9110

【サイバー犯罪対策課】 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]

【24時間子供SOS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)

上記のほか、お子さんがインターネットの使いす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。また、強い依存が疑われ、専門機関に相談したいときは下記の機関にご相談いただけます。

使いすぎで心身や  
日常生活に支障が  
でているときには

【鳥取市保健所】 0857-22-5616

【中部総合事務所福祉保健局】 0858-23-3147

【西部総合事務所福祉保健局】 0859-31-9310

【県立精神保健福祉センター】 0857-21-3031