

【小学校1～3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A〕

### 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ったりしないようにするため、学校や家で学べるように作りました。このノートでは、友だち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



# 「やくそくの時間になったけれど」

だいきさんは友だちの家でゲームをしています。

そろそろ帰ろうとおもっていると、友だちから「あと30分ゲームをしよう」とさそわれました。

時計を見ると、4時45分です。

だいきさんは、5時までに家に帰ることを家の人とやくそくしています。



<sup>かんが</sup>  
【考えてみよう】

① だいきさんはどうすればよいと<sup>おも</sup>いますか。

-----  
-----

② もしあなたがだいきさんだったら、<sup>とも</sup>友だちに<sup>なん</sup>何と<sup>い</sup>言いますか。

-----  
-----

<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>とも</sup>友だちの家、または<sup>いえ</sup>外に<sup>そと</sup>遊び<sup>あそ</sup>に行くときのやくそくを<sup>はな</sup>話し合<sup>あ</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

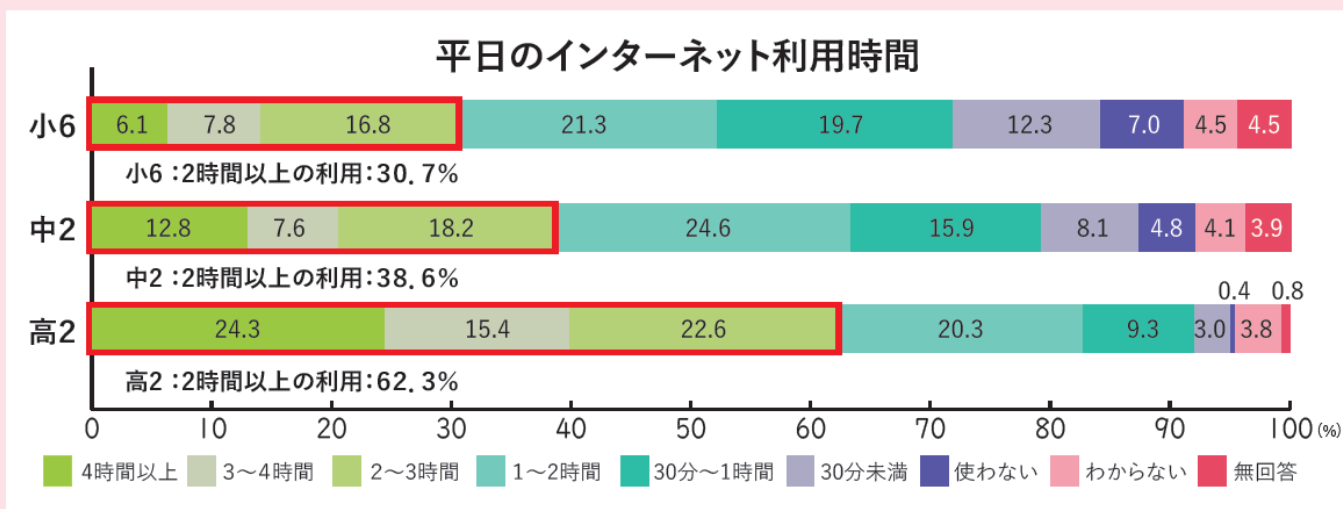
- ゲームや動画視聴をやめられなくなり、生活習慣が乱れてしまう事例が多いです。
- 家庭内でのルールに加え、友だちの家や外で遊ぶ時のルールも話し合っておきましょう。
- お子さんがしているゲームや見ている動画が、年齢に適しているかどうかを確認してみましょう。

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。

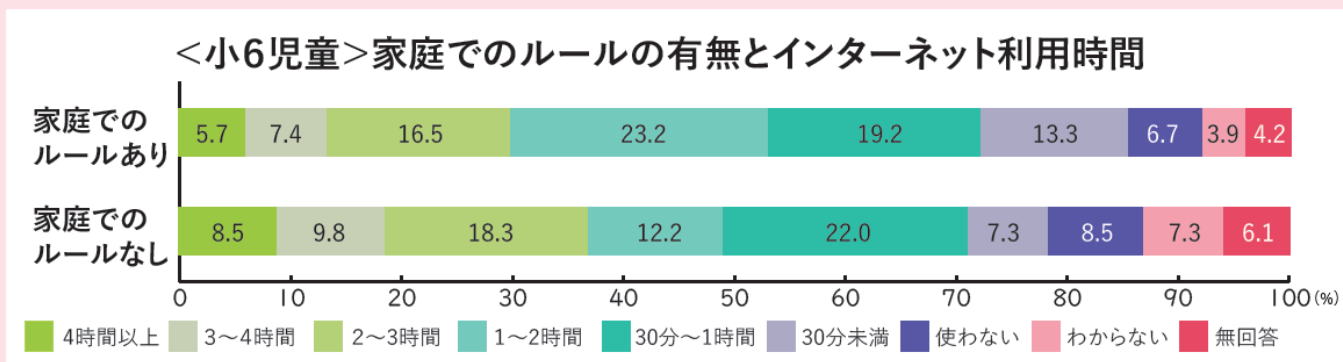
また、保護者の方で、ゲーム機にフィルタリングや時間制限などの機能制限をする「ペアレンタルコントロール」などを行い、子どもたちの健康・安全を守りましょう。

## 【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、それを守れ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。



## 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。

# 「使わない方がよいときを考えよう」

たろうさんは、いつも学校であったことを話しながら、かぞく4人で、ばんご飯を食べています。

しかし、中学生のたろうさんのお姉さんは最近、ご飯の時間もスマートフォンをずっと見ている、あまり話をしなくなりました。



かんが  
【考えてみよう】

① ゲームやスマートフォンを使わないほうがよい時間や場所はどこだと思いますか？

(時間)

-----

(場所)

② ゲームやインターネットをどのくらい使ったら、「使いすぎ」だと思いますか。

(時間)

-----

(理由)

いえ ひと はな あ  
【家の人と話し合ってみましょう】

家でインターネットやゲームをするときの、時間や場所について、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②」を参考にしてください。

先生の印

# 保護者の皆さんへ ②

## 電子メディア機器を子どもが利用するときのポイント

- ① ゲームやインターネットの特性を親子で話し合ってみましょう。(4ページを参考に)
- ② ルールは親子で話し合っ決めてみましょう。(親が一方向的に決めたルールより、話し合っ決めて決めたルールの方が子どもは守りやすい。)
- ③ お子さんが利用する機器(ゲーム機・スマートフォン等)で何ができるのかを、まず保護者の方が理解しておきましょう。
- ④ フィルタリング等の設定をしましょう。また、ゲームやアプリの内容に応じて表示されている対象年齢(レーティングマーク)も確認しましょう。
- ⑤ お子さんがどのように利用しているか(時間・相手・アプリ・ゲーム等)を、定期的に確認しましょう。



## ゲームやインターネット利用について決めておきたいルールの例

- 「平日は〇分以内」「夜〇時以降は使わない」など、利用時間について決めておきましょう。
- 電子メディア機器を使わない方がよい場所・場面を決めておきましょう。
- ルールを守れなかったときは…(〇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)

新しいゲームやソフト、アプリを欲しがったときは、ルールを見直す良い機会と捉え、子どもの成長に合わせたルールづくりを心がけましょう。

## 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