

# 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、みなさんがパソコンやタブレットを上手に使うことができ、また、家で勉強以外に使うときにも正し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、ゲームなどの利用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てください。

あなたがパソコンやタブレットなどを健康的に使うことができているかを確認するため、あてはまる場所に「○」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
パソコンやタブレットを見るときは、目を画面から30cm以上離して見えています。			
パソコンやタブレットを使うときは、背筋を伸ばして良い姿勢で使っています。			
パソコンやタブレットを使うときは、30分に1回は画面から目を離し、20秒以上、遠くを見えています。			
寝る1時間前からは、パソコンやタブレット、ゲームを使わないようにしています。			
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。			
家でパソコンやタブレット、ゲームを使うときのルールを決めています。 (決めているときは「いつもしている」に○、決めていないときは「していない」に○をしてください)			

## 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ています。電子メディアは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様の利用状況(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

ねん 年      くみ 組      ばん 番

なまえ 名前



鳥取県子どものインターネット利用教育啓発推進協議会  
(事務局：鳥取県教育委員会事務局 社会教育課)

令和6年7月作成

# IDとパスワードを教えたら…

ゆうきさんは、最近オンラインゲームに夢中です。オンラインゲームを通して仲良くなった友だちと、ボイスチャット(\*)をしながら協力してゲームをクリアしていくのを楽しみにしています。

ある日、ゆうきさんはどうしてもクリアできないステージがあったので、オンラインゲームの友だち「タケシ」さんにボイスチャットで相談をしました。するとタケシさんが「ゆうきさんのIDとパスワードを教えてくれたら、僕が代わりにクリアしてあげるよ。」と言ってくれました。ゆうきさんはすぐに自分のIDとパスワードをタケシさんに伝えました。



翌日、ゲームにログインすると自分ではクリアできなかったステージが見事クリアできていたので、「さすがタケシさん!」と感心しました。

しかし数日後、大変なことが起こりました。いつものようにオンラインゲームにログインすると、ゲーム内のアイテムが全てなくなっています。さらに、課金した覚えはないのに、高額な請求が届きました。

ゆうきさんは困ってしまい、家の人に相談をしました。

(\*)ボイスチャット…コンピューター上で2人以上の相手と音声のやり取りができるシステムのこと

かんが  
【考えてみよう】

① どうしてゲーム内のアイテムがなくなっていたり、覚えのない請求が届いたりしたとおもいますか。

-----  
-----

② この後、ゆうきさんはどのような行動をとればよいとおもいますか。

-----  
-----

いえ ひと はな あ  
【家の人と話し合ってみましょう】

オンライン上で交流するときに、伝えても良い情報、伝えてはいけない情報には、それぞれどんなものがあるとおもいますか。

つた  
伝えても  
よ じょうほう  
良い情報

つた  
伝えては  
いけな  
じょうほう  
いけない情報

★お家の方へ  
話し合う際には5ページの「保護者の皆様へ①」を参考にしてください。

# その投稿、本当に大丈夫？

ともこさんのお姉さんは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、「グッドマーク」がついたりコメントが届いたりして楽しいそうで、時々、ともこさんにも見せてくれます。最近は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)



しばらくして、ともこさんはお姉さんからこんな不思議な出来事があったことを聞きました。

ある日、ともこさんのお姉さんが学校から帰っていると、家の近くで知らない人が声をかけてきたそうです。その人は「りょうこさん、ダンスの発表会がんばってね。」と言ってきたそうです。

(\*) 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:「ライン」「インスタグラム」「ユーチューブ」「X(旧ツイッター)」など)

【<sup>かんが</sup>考えてみよう】

ともこさんのお姉さんがSNSにアップした(1)～(4)の投稿に、ともこさんのお姉さんのどのような「情報」が含まれていますか。

(1)の投稿

(2)の投稿

(3)の投稿

(4)の投稿

【<sup>いえ</sup>家の人と話し合ってみましょう】

インターネット上に自分に関する情報や写真等を投稿する際、どんなことに気を付ければよいでしょうか。

-----  
-----  
-----  
-----

★お家の方へ

話し合う際には7ページの「保護者の皆様へ②」を参考にしてください。

# 保護者の皆様へ ①

～IDとパスワードを教えたら…～

- アカウントを乗っ取るために、ID・パスワードを聞き出そうとする人もいます。
- 「個人情報」の重要性や、何が「個人情報」にあたるのかについて、日頃から話題にし、子どもたちの意識を高めましょう。
- 課金は保護者と相談してから、保護者の同意の下で行いましょう。

## オンラインゲームやSNSで知り合った人からの犯罪被害

オンラインゲームやSNSなどインターネット上で知り合った人から、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い、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、個人情報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、本当に優しい人なのかどうかなどは、確認することはできません。聞かれても答えないのはもちろん、プロフィールやゲーム中のやりとりから推測できそうなパスワードは使わないようにしましょう。また、ボイスチャット(ゲーム中の会話)がきっかけのトラブルも増えています。ボイスチャットをする際は、個人がわかる情報が伝わらないよう、話す内容、マイクで拾う音など、細かな注意が必要です。



## 個人情報とは

子どもたちに「個人情報が分かるようなことを書き込んではいけません」と伝えても、子どもは何が個人情報にあたるのかを判断できない場合があります。個人情報は名前や住所以外に次のようなものがあることを話し合しましょう。

### (個人情報の例)

- ・それだけで個人が特定される情報: 氏名、マイナンバー など
- ・氏名と組み合わせたら個人が特定される情報: 生年月日、性別、住所、学校名 など
- ・顔写真や指紋: 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。
- ・メールアドレス、ID・パスワード
- ・インターネットのアクセス履歴や生活圏なども悪用される可能性があります。



## 課金は保護者の責任で

課金は契約行為なので、18歳になるまでは保護者の同意を得なければなりません。課金してよいか、いくらまで課金するか、誰のお金を使うかなど、必ず親子間で相談しましょう。使いすぎを防ぐために、年齢に応じた課金の上限設定を活用するのも一案です。

また、親のスマートフォンを子どもに貸した際に、親のクレジットカード情報が端末に残っており、親が知らないうちに子どもが勝手に課金していたという事例も起きています。親の端末を子どもにさせる際は、必ず情報が残っていないかを確認しましょう。

万が一、高額請求や架空請求に困ったときは、消費者ホットライン188に相談しましょう。

## クイズで学ぼう

県内の中学生と「インターネットの特性や適切な使い方」を考えるためのクイズを作成しました。親子でこのクイズに参加してみてください。

全てに解答していただくと、家庭で使っているスマートフォンやパソコンに「からばと」の待ち受け画面がダウンロードできます。クイズはこちらから→



←壁紙例(パソコン用)  
↓壁紙例(スマートフォン用)



こ　さま　つた  
お子様に伝えてください。



## 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、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・動画などは、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

インターネットに一度載せた文章や写真・動画など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を見てその情報を信用するのではなく、本や新聞、テレビなどの複数のメディアから情報を集め、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通信しましょう

インターネット上のやりとりでは、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ってしまったり場合があります。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。

# 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

- 自分では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。
- 映りこんだ建物や電柱、看板の文字、瞳に映ったものなどから撮影場所や生活範囲が特定される可能性があります。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。
- 自分のサイトに気になる投稿があった、知らない人に突然名前呼び止められたなど、不安を感じたときは、子どもだけで解決しようとせずに、家族や先生などオンラインだけのつながりではない大人に相談するようにしましょう。

## 知っていますか？主な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、「子どものICT利用に関する調査2023」では、小学校4～6年生の3割が「SNSの閲覧・投稿を週に1日以上している」と答えており、小学生が年齢制限に関係なく何らかのSNSを利用している実態がうかがえます。お子様のSNS利用に際しては、利用規約に十分御留意ください。

LINE	X (旧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。また、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。

## 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@g.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)

お子様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、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

[鳥取県教育委員会いじめ・不登校総合対策センター] 0857-31-3956 (平日のみ8:30～17:15)

[鳥取市保健所] 0857-22-5616

[中部総合事務所倉吉保健所] 0858-23-3921

[西部総合事務所米子保健所] 0859-31-9310

[県立精神保健福祉センター] 0857-21-3031

[参考] ・総務省「インターネットトラブル事例集(2023年版)」[https://www.soumu.go.jp/main\\_content/000872813.pdf](https://www.soumu.go.jp/main_content/000872813.pdf)

・東京大学社会科学研究所・ベネッセ教育総合研究所「こどものICT利用に関する調査2023」

[https://berd.benesse.jp/up\\_images/research/ICT\\_tyousa\\_2023\\_231025\\_2\\_compressed1.pdf](https://berd.benesse.jp/up_images/research/ICT_tyousa_2023_231025_2_compressed1.pdf)