

【小学校4～6年生向け】令和4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使って勉強したり、遊んだりするときに思いがけない失敗を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。このノートを使ってパソコンやタブレットなどの利用の仕方を友だちやお家の人と話し合ったり、自分の使い方を振り返ったりしてみましょう。

保護者の皆様へ

電子メディア機器(*)は、私たちの生活に欠かせないものとなりつつあり、令和3年度から始まった「GIGAスクール構想(*)」により、小学校の学習でもパソコンやタブレットが活用されるようになりました。電子メディア機器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。子どもたちがトラブルに巻き込まれることなく、電子メディア機器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。ご家庭での電子メディア機器利用のルールづくりに、ぜひご活用ください。

(*)電子メディア機器…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

(*)GIGAスクール構想…児童生徒1人1台学習用端末・高速大容量通信ネットワークにより、多様な子どもたちに個別最適化され創造性を育む教育を、全国の学校現場で実現させる文部科学省の構想のこと。(GIGAとはGlobal and Innovation Gateway for Allの略)

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4年9月作成

あたま 頭ではわかっているけれど

よしおさんは、学校がっこうの授業じゅぎょうでゲームりょうじかんの利用時間りょうじかんについて話し合う学習はなあがくしゅうをしました。

よしおさんはゲームが大好きだいすなので、正直しょうじきなところ、このテーマはなの話し合いあをしたくありません。なぜなら大好きだいすなゲームじかんの時間へが減へってしまう可能性かのうせいがあるからです。

友だちともは、授業中じゅぎょうちゅうに「長い時間なが使うと悪い影響わるいえいきょうがありそう」と言いっていました。

よしおさんも、この意見いけんに賛成さんせいしましたが、心こころの中なかでは、「でも、ゲームはじを始めておしまうとやめられないんだよな」と思おもっていました。



かんが
【考えてみよう】

① ゲームの長時間利用が心や体に与える影響にはどんなものがあるでしょうか。

② 「ゲームがやめられない」という人に、ゲームと上手に付き合うためのアドバイスをするとしたら、どんなアドバイスをしますか。

いえ ひと はな あ
【家の人と話し合ってみましょう】

がく しゅう せい かつ えい きょう はん い てん し き き し ゃう ほう ほう
学習や生活に影響のない範囲で電子メディア機器を使用するための方法を話し合ってみましょう。

★お家の方へ

話し合う際には次ページの「保護者の皆様へ①」を参考にしてください。

先生のサイン

保護者の皆様へ ①

- ゲーム機器やゲームソフト(アプリ)によっては、1人で楽しむものだけでなく、オンラインで誰かと対戦するもの(オンラインゲーム)等、魅力的なものが多数あります。
- 一方で、ゲームの中で知り合った「会ったことのない友だち」に個人情報教えてしまい詐欺にあったり、保護者が知らない間に高額な課金をしてしまう危険があります。
- また、オンラインゲームだけに限らず、インターネットに接続する機器の長時間使用により、生活リズムが乱れ、心や身体の不調を招くケースも見られます。
- まずは、保護者の皆さんがオンラインゲームやインターネットの特徴を理解し、お子さんがどのような遊び方をしているかしっかり把握しましょう。

■ オンラインゲームの特徴

オンラインゲームは、パソコンやスマートフォン、タブレット端末、ゲーム専用機器などから、インターネットを経由して、他のコンピュータとデータを交換しながらゲームを進めるという、コンピュータゲームの一形態です。

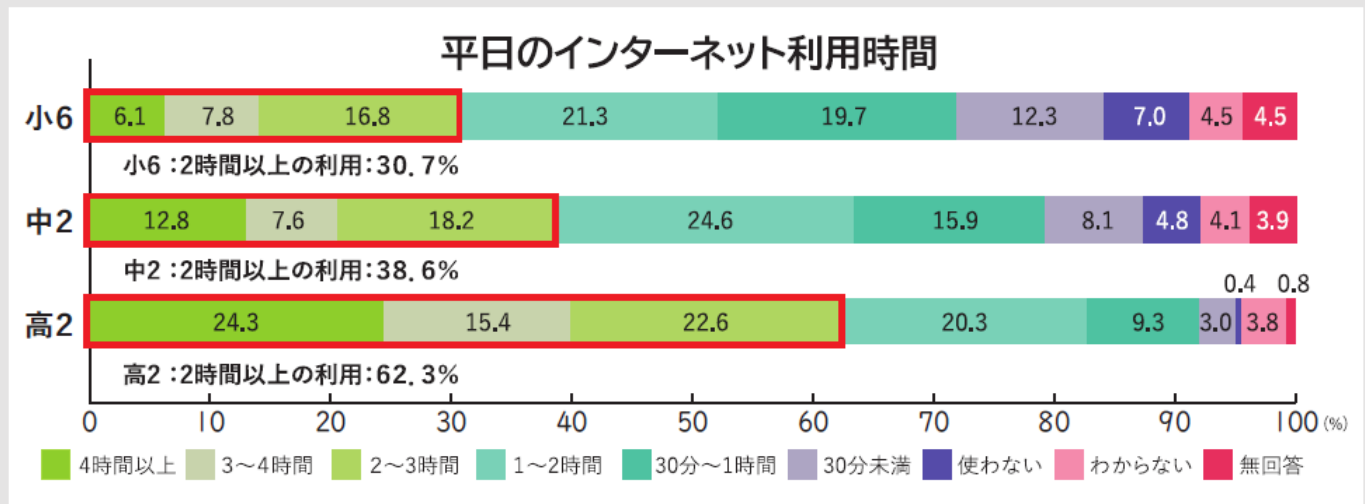
オンライン上で複数の人が同時に参加・交流しながらゲームを進めることができる、最初に購入対価を支払うのではなく、月額料金やプレイ内容に応じて課金されることが多いといった特徴があります。

■ インターネット長時間利用による影響

ゲームやインターネットの過剰利用により、「いらいら、怒り、倦怠といった気分の変化」「睡眠覚醒サイクルの乱れと睡眠の質の低下」「抑うつ、不安、自殺リスク」「身体的な不安感や痛みの問題」「体調不良」「現実の友人関係の喪失や社会的孤立」「家族との衝突」など心や身体の健康問題が起こると言われています。(国立病院機構久里浜医療センター ホームページより)

【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ともに、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。



■ 上手に付き合うために

- 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。
- お子様と話し合って、時間や使える場所などを具体的に決めたルールを作りましょう。そして、作ったルールは親子で協力して守りましょう。

家庭で読むページ①(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**っている**だれ**も、**だれ**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。

「メディア21:00」運動

21時以降は友だちを巻き込むようなメッセージのやりとりやチャット(会話)ができる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大切にしようという運動です。鳥取県PTA協議会が提唱し、様々な団体がいっしょに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運動ではありません。

良いことをしたはずなのに・・・

ゆうたさんの学校では、タブレットを使った学習が始まって1年が過ぎました。

ゆうたさんは、もっとタブレットで学習したいと思って、家族に相談してタブレットを買ってもらいました。そのおかげで、自分の好きなこん虫や動物のことを調べることができ、とても満足しています。

ある日、ゆうたさんがタブレットを見ていると、「貴重なこん虫の住む〇〇山の自然を守る活動」という動画あり、その最後に「活動に賛成する人は、動画のコメント란に自分の名前と家の電話番号を書いてほしい」と流れました。ゆうたさんはこの活動に賛成だったので、コメント란に感想と名前と電話番号を書きました。

次の日、知らない人から「ゆうたさん、日曜日の午後9時に〇〇山の駐車場に1万円持ってきてください。」と電話がかかってきました。ゆうたさんが家族に電話のことを話したら、「個人情報を書き込むからこんな電話がかかってくるんだ!」ときびしくしかられてしまいました。

ゆうたさんは、「何で良いことに賛成しただけなのに、こんなにしかられるんだろう。」と思いました。



かんが
【考えてみよう】

① ゆうたさんの家族は、どうしてきびしくしかったのでしょうか。

② あなたならゆうたさんにどんなアドバイスをしてあげますか。

いえ ひと はな あ
【家の人と話し合ってみましょう】

① 個人情報にはどのようなものがあるのでしょうか。

② インターネットを使うとき、個人情報をもらさないためにはどうしたらいいですか。

★お家の方へ

話し合う際には次ページの「保護者の皆様へ②」を参考にしてください。

先生のサイン

保護者の皆様へ ②

ポイント

- インターネットを安全に利用するためには、個人情報についての知識が不可欠です。
- 名前や住所だけでなく、個人が特定できるもの(写真など)を公開しない、インターネット上の会話で言わない(書き込まない)ことが大切です。
- インターネット上では個人的な話は控え、個人情報や写真を送らせようとする人がいるなど、気になることがあったらすぐに返信せず、保護者と相談するよう約束しましょう。
- 個人情報流出が招く危険なことがらについて話し合しましょう。



■ 個人情報とは

子どもたちに「個人情報がかかるようなことを書き込んでほめ」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等以外に次のようなものがあることを話し合しましょう。

(個人情報等の例)

- ・ 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、勤務先 など
- ・ 顔写真や指紋、運転免許所やパスポートの番号、メールアドレスなども個人の特定につながる情報です。
- ・ インターネットのアクセス履歴や生活圏などプライバシーが漏れると悪用される可能性があります。



■ 子どもたちのインターネット利用と個人情報漏えいのリスク

子どもの行動	考えられるリスクと対策
パスワード不用の無料Wi-Fiの使用	リスク 通信内容、個人情報(IDやパスワード)などが盗み取られて悪用される。など 対策 「🔒(鍵マーク)」や掲示物を先ず見て、安全な接続先か確認してから使用する。など
写真や動画などの投稿(※)	リスク 位置情報や背景、映り込んだ情報から、住所や生活圏が特定され付きまとわれる。など 対策 個人が特定できるものやコトを公開しない。 写真や映像に個人が特定できるものなどが写っていないか公開前に確認する。 作品は限定的な公開にする。
SNSやオンラインゲームでの会話(書き込み)	ネットだけの友だちに個人的な話をしない。 知らない人に呼び止められたり不審な投稿があったら、すぐに家族に相談する。など
無料アプリなどへの入力、勧誘メールへの返信	リスク 氏名、生年月日、住所、電話番号、ID、パスワードなどが盗み取られて悪用される。 対策 新しいアプリを使うときや、「セキュリティ上の警告」「料金督促」「当選しました」といったメールが来たときは、入力・返信する前に家族の人に相談する。 公式サイトだけを利用する。 OSやセキュリティソフトを常に最新にする。 など

※内閣府の令和3年度 青少年のインターネット利用環境実態調査によると、小学生の約19%がインターネットを使って「撮影や制作、記録をする(動画撮影や音楽制作、編集を含む)」経験をしており、その中の約16%(対象小学生の約3%)が「配信をしたことがある」と答えています。

また、子どもが写真や動画を配信する際は、個人情報の漏えい以外にも次のような危険性があります。

- ・ 漫画やアニメのキャラクターを映すことで、著作権と肖像権を侵害してしまう。
- ・ 動画等を撮影するときに、してはいけないこと、入ってはいけない場所などの判断ができない場合がある。

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...

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。



・ 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。

■ 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。

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、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。



学校のパソコン・タブレットの使い方

学校で一人一台ずつタブレットまたはパソコンを使った学習が昨年から始まりました。

これまでのことを振り返って、学校のタブレット(パソコン)と家のタブレット(スマートフォン、パソコン)でできること、使うときに気を付けることを考えてみましょう。

【考えてみよう】

① 学校のタブレット(パソコン)を使うようになって、学校での学習はどのように変わりましたか。思いっただけ書いてみましょう。

② 学校のタブレット(パソコン)と家のタブレット(スマートフォン、パソコン)について、してもよいこと・あっていることに「○」、してはいけないこと・まちがっていることに「×」を付けてみましょう。

学校	家		学校	家	
		学習に使う			好きなユーチューバーの動画を見る
		タイピングの練習をする			ゲームで課金する
		インターネットを自由に見る			自分以外の人に使う
		アプリを自由にインストールする			乱暴に使う
		IDとパスワードを人に見せる			よごれた手で使う
		オンラインゲームで対戦する			使い終わったら決まった場所にもどす
		シールなど好きなかざりをつける			先生や家の人に相談せず自由に使う
		自由に持って帰ったり、持って行ったりする			ねころんで使う

かんが
【考えてみよう】

③ 学校のタブレット(パソコン)はだれのものだと思ひますか。

はる みち せん せい つか かた き てん けん せん せい
春道さん：先生が使用方のルールを決めたり、点検したりしているから、先生のも
のだと思ひます。

なつ こ わたし せん よう つか わたし おも
夏子さん：私専用で使うから私のもものだと思ひます。

あき え わたし せん よう がく しゅう か がっ こう おも
秋絵さん：私専用だけど、学習のために借りただけで、学校のものだと思ひます。

あなたのかんが：

④ 学校のタブレット(パソコン)を使うときのルールは、どんなことがあるか確かめましょう。

いえ ひと はな あ
【家の人と話し合ってみましょう】

いえ がっ こう
家のタブレット(スマートフォン、パソコン)を使うときのルールは、どんなことがありますか。

★お家の方へ

話し合う際には次ページの「保護者の皆様へ③」を参考にしてください。

先生のサイン

保護者の皆様へ ③

- 学校のタブレットやパソコンは学習のために学校(市町村教育委員会)が整備したものです。そのため、学習に使用するアプリや機能だけになっていたり、安全に使用できるようセキュリティやフィルタリングの設定が行われたりしています。(市町村により、機種やソフト、詳細な設定は異なります)
- 学校のタブレットやパソコンは、同じタブレット、パソコンであっても家庭で購入したものと異なり、学校での学習に使うための機能に絞られていることや、たとえ家庭用と同じように使える機能があっても学校の学習以外の目的に使ってはいけないことをお子様に伝えてください。
- 学校から持ち帰って家庭で使う際は、保護者の皆様も学校で決められた使用ルールやタブレットの仕様をお子様と一緒に確認しましょう。
- なお、家庭で購入したタブレット(スマートフォン、パソコン)も、お子様が安全に使うために「家庭のタブレット(スマートフォン、パソコン)使用ルール」をお子様と話し合しましょう。



■ 学校でのタブレット、パソコン使用・GIGAスクール構想に関する情報
鳥取県教育センター URL:<https://www.pref.tottori.lg.jp/giga/>



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)