






# SNS 東京 1 東 下

1 初回の 年目			
	初 年	く 組	ぼ 番

2 初回の 年目			
	初 年	く 組	ぼ 番

応募者 名前	
-----------	--

# もくじ

もくじ	2
情報モラル教育について	3
 イラストから学ぼう 生活を見直そう	4
 イラストから学ぼう、  カードで学ぼう	
つかいすぎていないかな ①	6
つかいすぎていないかな ②	8
自分とあいてとのちがい	10
 ストーリーから学ぼう	
教えていいこと悪いこと	12
るすばんをしていた時のできごと	14
ゲームの中の友達	15
おうちの人とのやくそく	16
友だちのまね	18
 保護者のみなさまへ	
子供のケータイ・スマホ利用実態	19
ケータイ・スマホトラブル分類表	20
家庭のルールを考えよう	21
フィルタリングの設定	24
3つの視点での「コミュニケーショントレーニング」	25
サービス・アプリ紹介	26

## 「SNS東京ノート」で扱う用語について

スマホ・・・スマートフォン  
ケータイ・・・携帯電話

アップ・・・アップロード  
ネット・・・インターネット

※ 本冊子は、ネットやスマホ・ケータイとの上手な付き合い方を「自ら考える」ことを目的としています。スマホ・ケータイの購入を推奨するものではありません。



指導する  
先生へ

## 情報モラル教育について

### SNS 東京ルール

#### 身近な問題として捉え、 情報社会に主体的に参画

東京都教育委員会は、平成27年11月から「SNS 東京ルール」の取組を開始しました。

学校では、児童・生徒による話し合い等を通して「SNS 学校ルール」作りに参画させることで、日頃から児童・生徒にルールを意識させることが大切です。SNSのルールを作ることで終わらず、継続して見直すことが児童・生徒による主体的な情報モラル教育を推進する上で効果的です。

また、平成28年度東京都教育委員会は、SNSについて児童・生徒が自分の身近な問題として主体的に考えることができるよう、情報モラルについて学ぶ補助教材「SNS 東京ノート」を作成しました。平成29年度版からは、共同研究企業LINE株式会社のカード教材の知見を取り入れるなどして児童・生徒の発達段階に合わせ、毎年、内容を見直しながら、都内公立学校の全ての児童・生徒に配布し、その活用を促しています。



### SNS 東京ルール

- ① 一日の利用時間と終了時刻を決めて使おう。
- ② 自宅でスマホを使わない日をつくろう。
- ③ 必ずフィルタリングを付けて利用しよう。
- ④ 自分や他者の個人情報を載せないようにしよう。
- ⑤ 送信前には、相手の気持ちを考えて読み返そう。



#### SNS 学校ルール

教員の指導のもと、児童・生徒同士が話し合っ  
てつくるルール



#### SNS 家庭ルール

保護者と子供が話し合っ  
てつくるルール

#### 今後の取組

- 「SNS 学校ルール」により学校、家庭等が一体となって、児童・生徒の適正なSNS 利用に向けた取組を推進
- 「SNS 東京ノート」を活用した成果について、共同研究企業と共にアンケート調査を行い、児童・生徒の変容を分析し、効果を測定
- 学年間や校種間等のスマホミーティングの実施や、児童・生徒と保護者が一緒に学び合い、話し合う取組を推進

### SNS 東京ルール推進の具体的な取組



SNS 東京ノート

都内全公立学校の児童・生徒に配布し授業等で活用



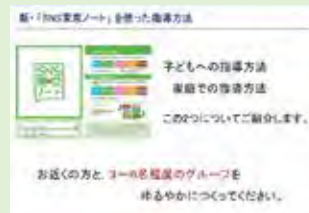
情報モラル推進校

異校種間の交流や授業公開等の実施



親子情報モラル教室

都内公立小学校約150校で実施



情報モラル研修

SNS 東京ノートの活用、ルール作り、授業実践の報告



① この絵の中で、<sup>え</sup> <sup>なか</sup> <sup>き</sup> 気になるところに○をつけましょう。



↑ <sup>かてい</sup> 家庭から

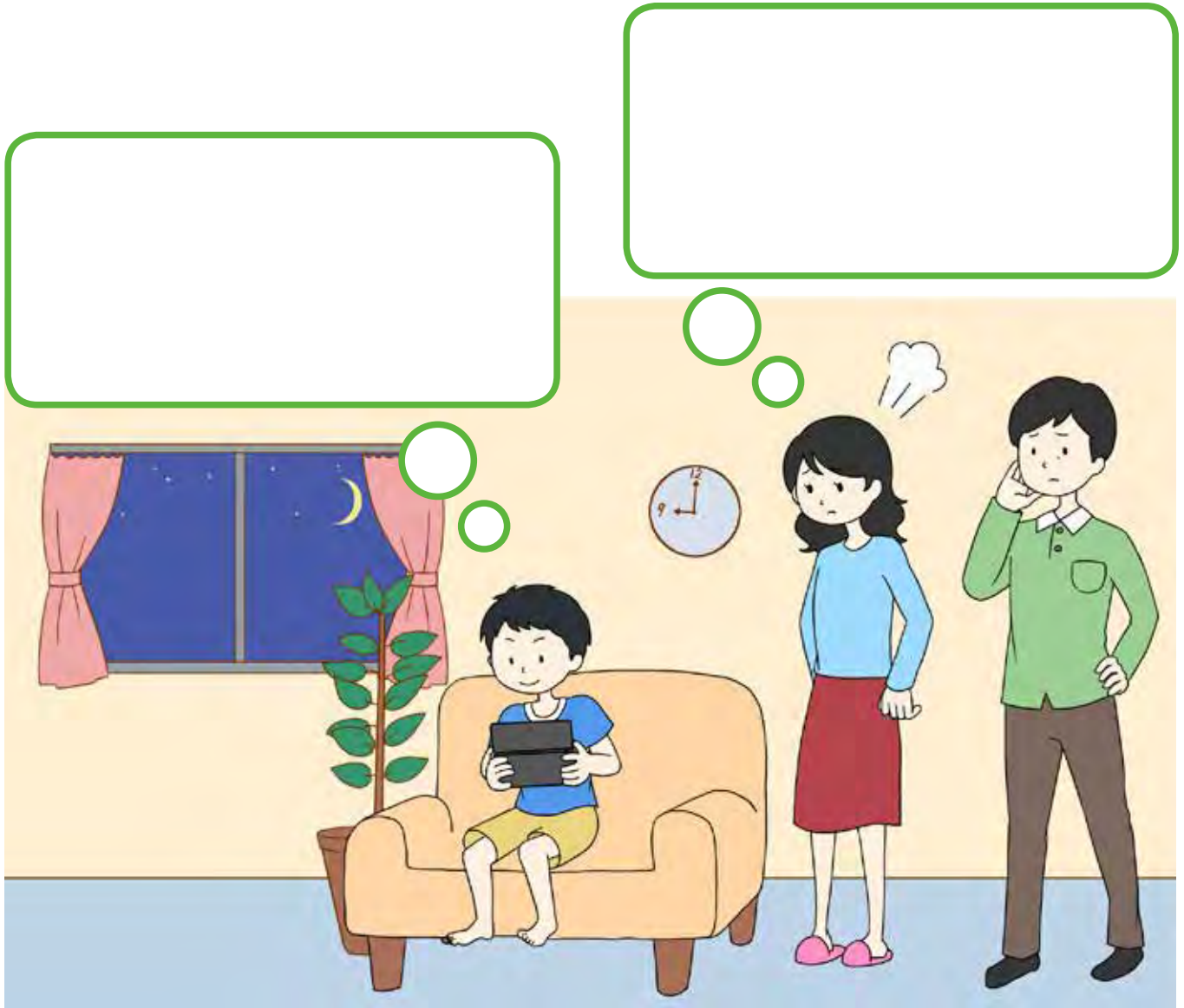
2 ○をつけたりゆうをせつめいしましょう。



# つかいすぎていないかな ①

たかしさんのおうちのようすです。

① ふきだしにはい入ることばをい入れましょう。



② どこをなお直したらよいでしょうか。あなたのかんが考えをか書きましょう。

Large empty rounded rectangular box for writing answers.



# つかいすぎていないかな ①

- ① へいじつ、ゲームやインターネットを何時間<sup>なんじかん</sup>つかっていたら「つかいすぎ」だ<sup>おも</sup>と思いますか。  
ひとつえらんで、りゆうをせつめいしてみましょう。

①  
30分<sup>ぶん</sup>

②  
1時間<sup>じかん</sup>

③  
2時間<sup>じかん</sup>

- ② どんなこと<sup>き</sup>に気がつきましたか。

 まな  
学んだこと

 家庭<sup>かてい</sup>から

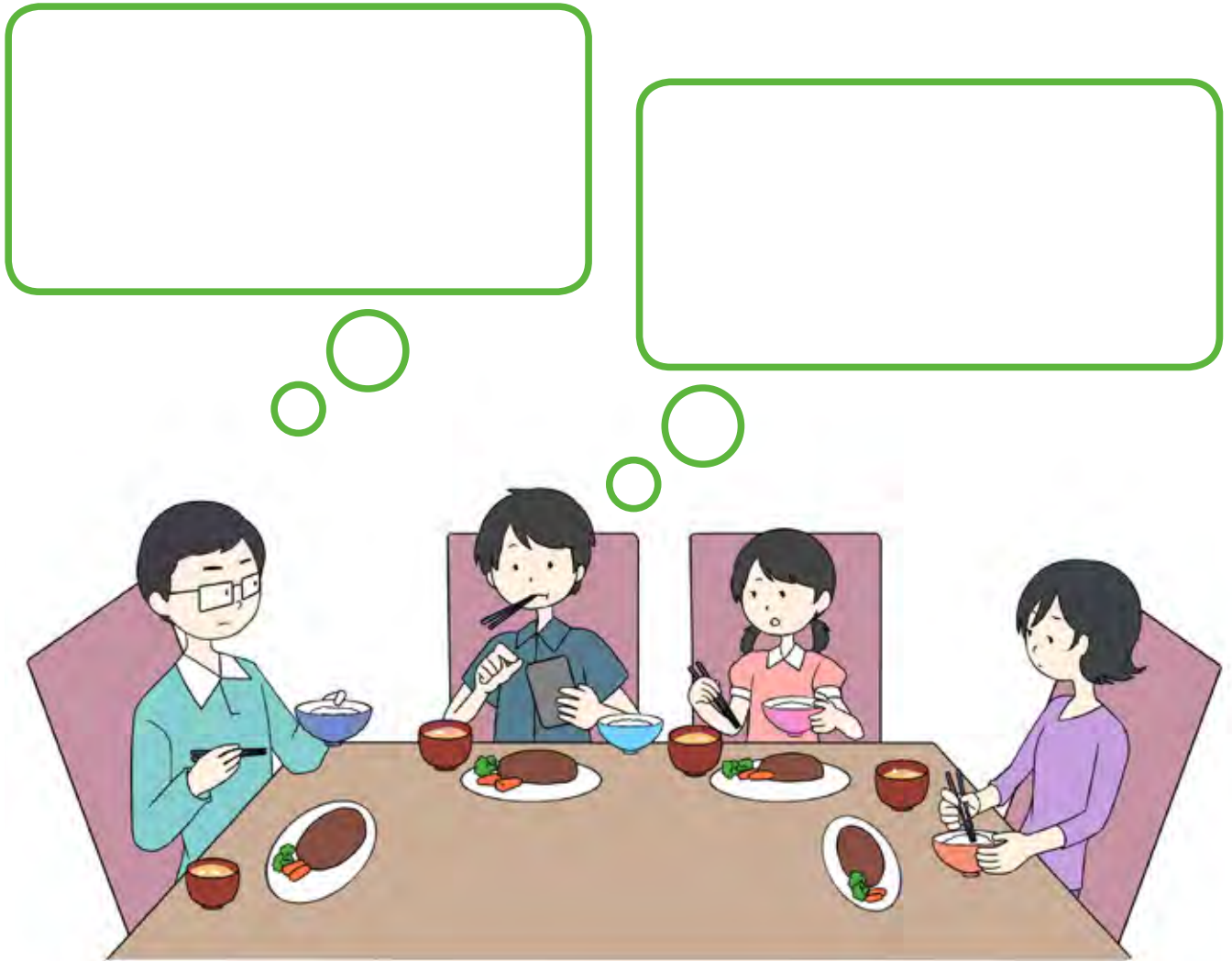
 学校<sup>がっこう</sup>から



## つかいすぎていないかな②

ゆうたさんのおうちのようすです。

① ふきだしに<sup>はい</sup>入ることばを<sup>い</sup>入れましょう。



② どこを<sup>なお</sup>直したらよいでしょうか。あなたの<sup>かんが</sup>考えを<sup>か</sup>書きましょう。





## つかいすぎていないかな 2

1 <sup>いちばん</sup>一番つかいすぎだと思<sup>おも</sup>うカードをひとつえらんでみましょう。

1 かぞくとあそびに  
行く<sup>い</sup>時<sup>とき</sup>にいつも  
スマホやゲームきを  
もっていく

2 おこづかいは、  
ほとんどゲームに  
つかっている

3 いつもネットや  
ゲームのはなし  
ばかりする

2 どんなこと<sup>き</sup>に気がつきましたか。

 <sup>まな</sup>学んだこと

 <sup>かてい</sup>家庭から

 <sup>がっこう</sup>学校から



きょうしつ

教室でのようすです。

① ふきだしに<sup>はい</sup>入ることばを<sup>い</sup>入れましょう。



② なぜ、たかしさんはおこってしまったのでしょうか。  
あなたの<sup>かんが</sup>えを<sup>か</sup>書きましょう。



# 自分とあいてとのちがい

- ① あなたが、クラスの友だちから言われて「あまりうれしくない」と感じることをばをひとつえらんでみましょう。

1

まじめだね

2

おとなしいね

3

かわいいね

- ② 人に言われて「うれしい」と感じることはには、どんなことばがあるでしょうか。

 まな  
学んだこと

 家庭から

 学校から



# 教えていいこと悪いこと

花子さんが、2人で協力するゲームをしていたときのできごとです。

花子さんが、2人で協力しながらゲームをしていると、「あなたのことをもっと教えて」とメッセージがきました。

実際に会ったことはないけれど、もっと仲良くなりたいとおもっていたので、メッセージを送ることにしました。



こんなとき、伝えてはいけないことはどれでしょうか。

①

自分の名前

②

自分の住所

③

好きな食べ物

さらに、あなたのことを知りたいを言ってきました。  
こんな時、伝えてはいけないことはどれでしょうか。

- ① かぞく なまえ  
家族の名前
- ② かよ 通っている  
しょうがっこう  
小学校
- ③ す 好きな動物  
どうぶつ
- ④ とも 友だちの名前  
なまえ
- ⑤ かぞく 家族の  
でんわばんごう  
電話番号
- ⑥ す 好きな色  
いろ

まな 学んだこと

かてい 家庭から

がっこう 学校から

# ☎ るすばんをしていた時のできごと

たかしさんが、<sup>いえ</sup>家でひとりですばんをしていると、<sup>でんわ</sup>電話が鳴りました。



はい、もしもし。

たかしさんですか。  
わたしは同じ<sup>おな</sup>小学校の<sup>ちち</sup>〇〇の父です。  
じつは、□□さんにれんらくをしたいのですが、  
<sup>でんわ</sup>電話ばんごうがわからなくてこまっています。  
<sup>おし</sup>教えてもらえませんか。



こんな<sup>とき</sup>時、あなたならどうしますか。

① <sup>でんわ</sup>電話ばんごうを  
<sup>おし</sup>教えてあげる

② わからない  
とつたえる

③ かぞくに  
そうだんする  
とつたえる

カードきょうざい  
つかいすぎていないかな ①

1



30分<sup>ぶん</sup>

つかいすぎ 1

2



じかん  
1時間

つかいすぎ 1

3



じかん  
2時間

つかいすぎ 1

カードきょうざい  
つかいすぎていないかな ②

1



かぞくとあそびに  
行く<sup>い</sup>時<sup>とき</sup>にいつもスマホや  
ゲームきをもっていく

つかいすぎ 2

2



おこづかいは、  
ほとんどゲームに  
つかっている

つかいすぎ 2

3



いつもネットや  
ゲームのはなし  
ばかりする

つかいすぎ 2

カードきょうざい  
じぶん  
自分とあいてとのちがい

1



まじめだね

じぶん  
自分とあいてとのちがい

2



おとなしいね

じぶん  
自分とあいてとのちがい

3



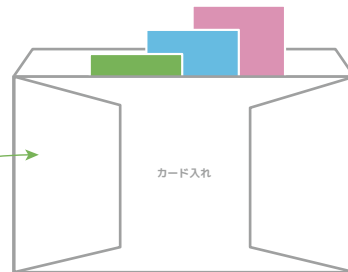
かわいいね

じぶん  
自分とあいてとのちがい





つくりかた



そとがわ  
外側から  
はりつける

カード入れ

かんせいず

きりとり

のり

きりとり

きりとり

たにおり

きりとり

たにおり

たにおり

たにおり

きりとり

きりとり

のり

きりとり

カード<sup>u</sup>入れ



# なかとも ゲームの中の友だち

はなこ  
花子さんは、4人できょうりよくして、てきとたたかうゲームであ  
そんでいます。

さいきん、「えりりん」さんというネットの<sup>とも</sup>友だちといっしょにたたかうことが多  
くなり、いつも「えりりん」さんにたすけてもらうので、「えりりん」さんのこ  
とが<sup>き</sup>気になりました。



「えりりん」さんは、<sup>ひと</sup>どんな人だ<sup>おも</sup>と思いますか。

①

②

③

# ひと おうちの人とのやくそく

花子さんは、5時までに家に帰るやくそくをしていました。

友だちの家でゲームをしていたら、帰る時間になってしまいました。友だちからは「もう少しだけゲームをしようよ」とさそわれました。



こんな時、あなたならどう答えますか。

① うん  
いいよ

② きょう  
今日はむり

③ おうちの人と  
やくそく  
約束したから  
まきょう  
今日は帰るね

この後、<sup>あと</sup>友だちとけんかになってしまいました。

あなたならどうしますか。

①

だれにも  
そうだんしない

②

べつの<sup>とも</sup>友だちに  
そうだんする

③

<sup>せんせい</sup>先生に  
そうだんする

④

<sup>か</sup>家ぞくに  
そうだんする

 <sup>まな</sup>学んだこと

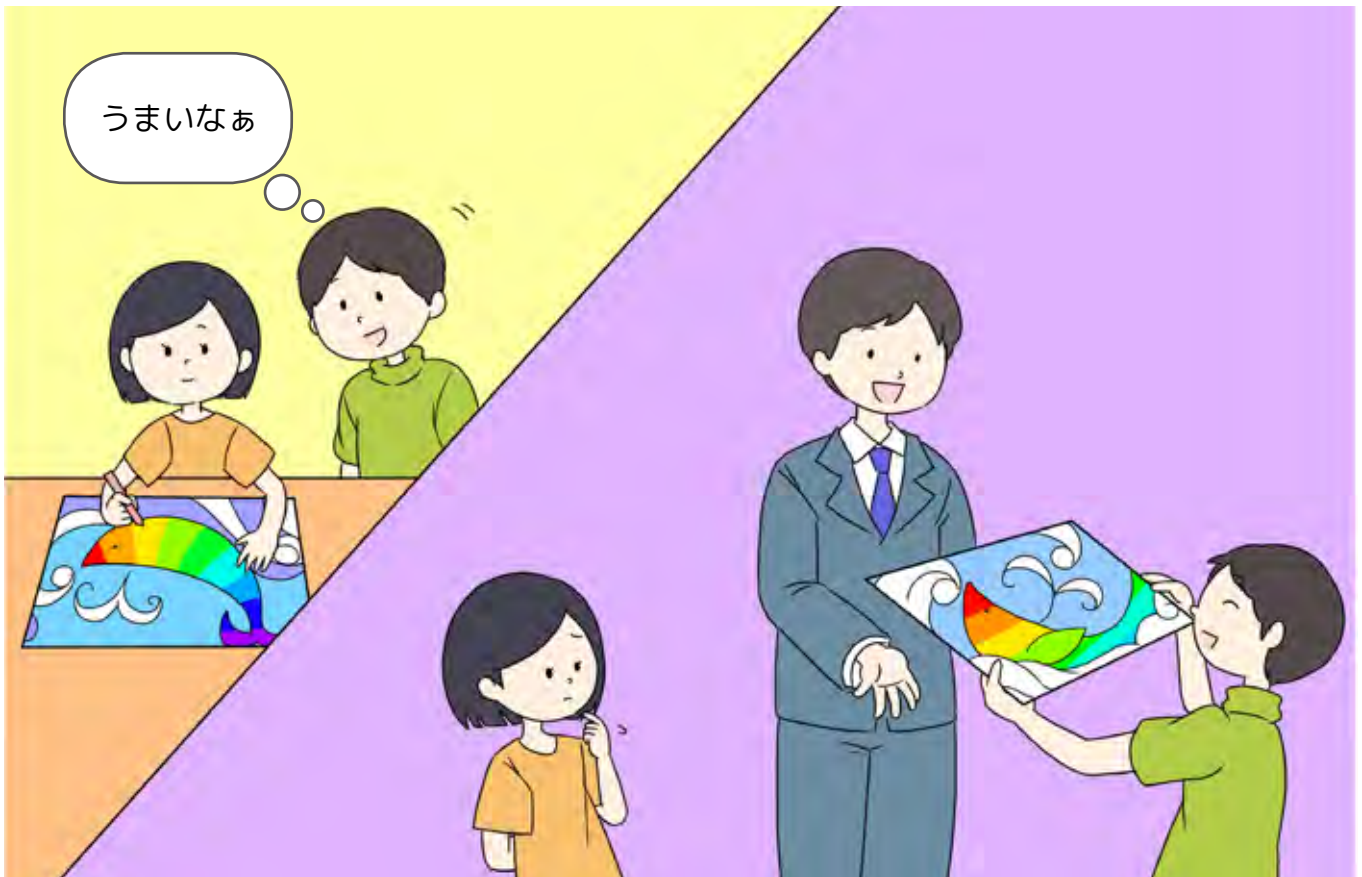
 <sup>かてい</sup>家庭から

 <sup>がっこう</sup>学校から



たかしさんは<sup>ずこう</sup>図工の<sup>じかん</sup>時間に<sup>え</sup>絵をかいていました。

クラスメイトの花子さんの<sup>え</sup>絵がうまかったので、たかしさんもそれをまねしてかいたら、みんなからほめられました。



たかしさんが、花子さんの<sup>え</sup>絵をまねすることは、よいことなのでしょうか。

①

まねをしてもよい

②

ちょっと<sup>か</sup>変えれば  
まねをしてもよい

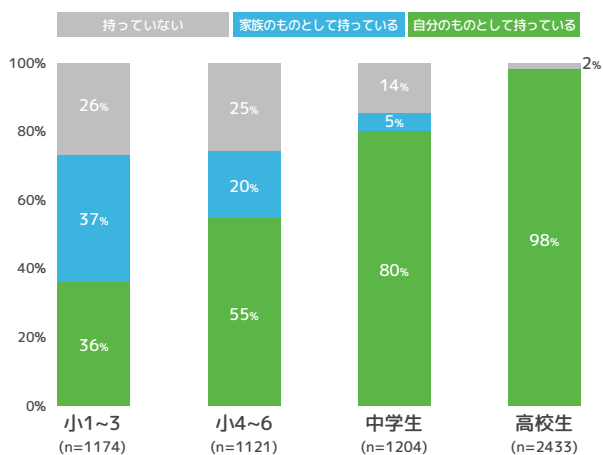
③

まねをしては  
いけない

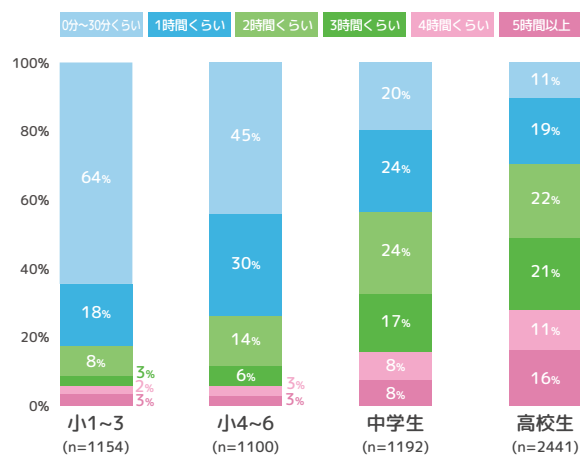


「携帯電話（スマホ含む）の所持率」は、中学生になると80%となり、それに合わせてネットゲーム、LINE、動画サイトの利用時間も増えてきます。また、「ネット上で経験した嫌なこと」も中学生から増えてくることから、小学校高学年から中学生への情報モラル教育が重要であると言えます。

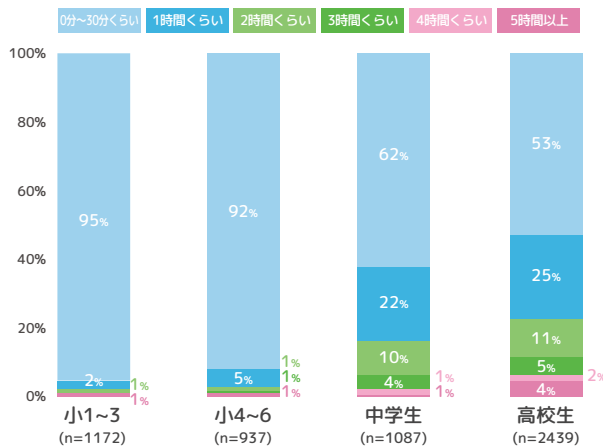
### ケータイ・スマホ保有状況



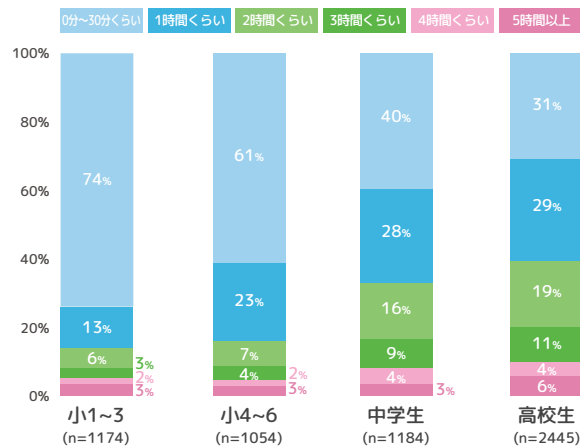
### 平日のネットゲーム利用時間



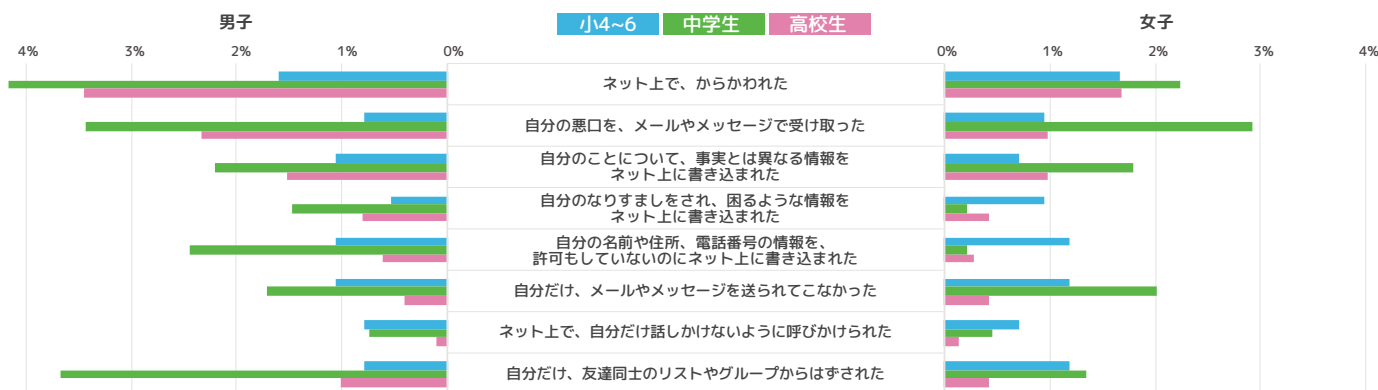
### 平日のLINE利用時間



### 平日の動画サイト（YouTube等）利用時間



### ネット上で経験した嫌なこと（複数回答）





現在のネットに関するトラブルは、大きく以下のように分類することができます。

## 1 長時間利用



ゲームや動画、コミュニケーションにかかわる時間の使いすぎや、ながらスマホ

主に **A**

## 2 高額課金



たくさんのお金を使って、ゲームのアイテムなどを購入してしまう

主に **A**

## 3 不適切サイトの閲覧



性的描写や暴力表現など青少年にふさわしくないサイトの閲覧

主に **B**

## 4 出会い



SNS で知らない人から会うことを求められたり、自分の画像を送ることを求められる

主に **A** と **B**

## 5 著作権の侵害



無許可の映像や音楽のアップロードや、違法と知りながらの音楽や映像のダウンロード

主に **A** と **C**

## 6 不適切情報の発信



悪ふざけの写真やデマの書き込みなどの SNS での発信

主に **C**

## 7 個人情報の投稿



SNS へのテキストや写真などの投稿から、個人を特定できる情報の流出

主に **C**

## 8 悪口・いじり



グループトークでのいじりや無視、短文の意味の取り違いによる誤解

主に **C**

- 1 子供と一緒に、起きやすいと思うトラブルにチェックを付けながら話し合ってみましょう。
- 2 トラブルに巻き込まれないための対策を考えてみましょう。大きく3つの対策が重要です。

- A** 家庭のルールを考えよう ..... P21～23へ
- B** フィルタリングやアプリの設定 ..... P24へ
- C** インターネットにおけるコミュニケーションの特性 ..... P25へ





東京都には「SNS東京ルール」があります。また、東京都の条例では、右記のことが保護者の責務として記されています。これらを基に、家庭のルールを子供と話し合ってみましょう。

- フィルタリングサービス等を利用する。
- 利用状況を適切に把握する。
- インターネット利用の危険性について、必要な知識の習得に努める。
- 利用ルールを定めるなど、適切な利用に努める。

「東京都青少年の健全な育成に関する条例」より

## 主体的に考えることを目指した「ルールの工夫」

次のルールは何が問題でしょうか。

ネットの  
「使いすぎ」に  
気をつけよう

スマホは  
「夜遅い時間」には  
使わない

ネットで  
「たくさんお金」を  
使わない

「」の中の表現にあいまいさがあるため、親と子供とで基準が異なる場合があります。ルールを決めるときは、あいまいな表現をさけましょう。

「スマホは夜10時までしか使わない」というルールを破ってしまう子供がいたら、どのように声を掛けますか。

A

ルールを破ったことを  
叱る

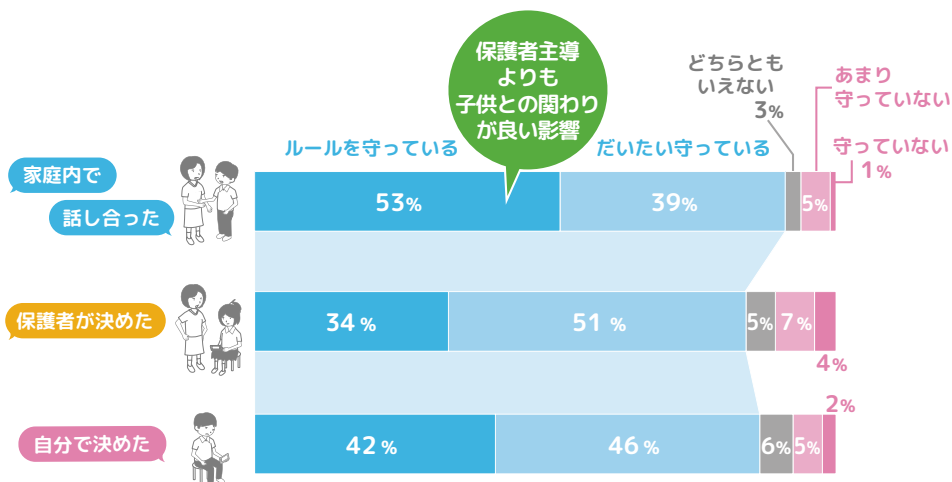
B

どのようにしたら  
ルールを守れるかを  
一緒に考える

Aのような「制限」によるコントロールから、Bのように子供と一緒に対話をしながら「主体的なルールづくり」をするようにしましょう。

## ルールの決め方と遵守の関係

高校生を対象とした調査によると、保護者主導でルールを作ったときより、子供と一緒にルールを作ったときのほうが、子供がルールを守る確率が高いことが分かっています。





## 「使い過ぎ」に関するルールを考えましょう

家庭のルールでは、ネットやゲームの「使い過ぎ」を防ぐものが多く見られますが、子供と保護者との間で「使い過ぎ」の解釈がずれている場合が心配されます。

子供は、「自分はネットやゲームを使い過ぎていない」と考える傾向があるため、結果として、「ルールがあっても守られない」状態になりがちです。

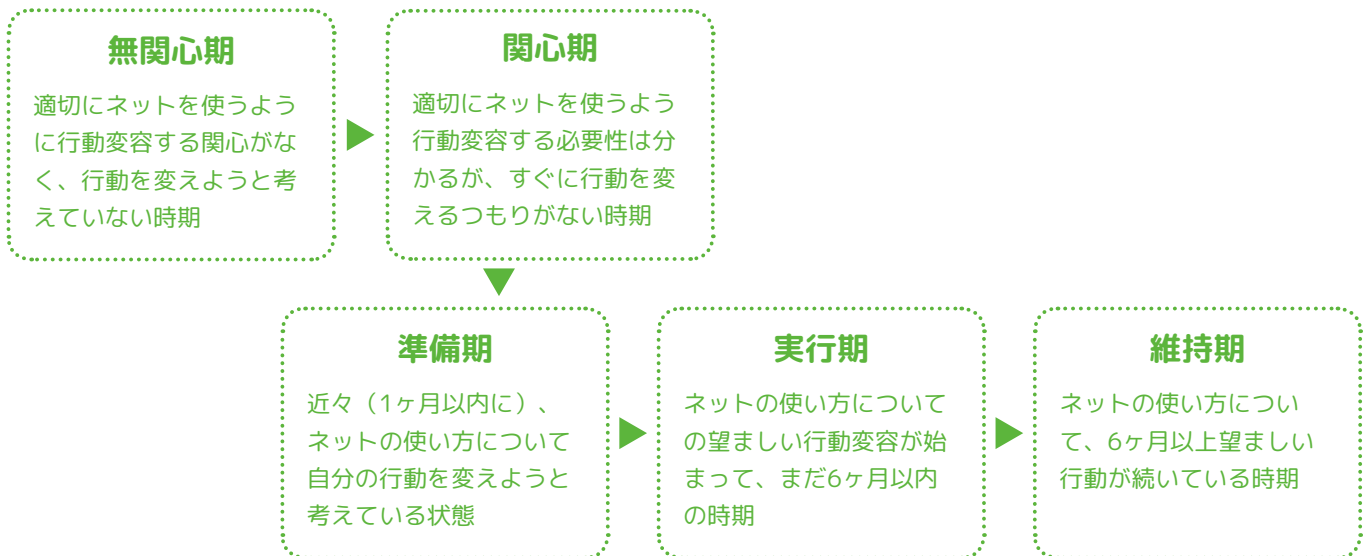
そこで、子供がネットの「使い過ぎ」にならないために、どのようなことに気を付けてルールを決めればよいのでしょうか。

## 行動変容を促すためには

問題行動を変容させるためには、自分がどのような状態にあるかを自覚させ、それに応じた指導・支援を行うことが重要とされています。これを、子供のインターネット依存傾向の予防・改善に当てはめてみましょう。

インターネットの使い過ぎから抜け出すためには、5つの時期があると言われています。はじめに、「無関心期」にある子供は、「ネットを使い過ぎていない」、「インターネット依存に陥ることはない」と考えている状態です。「関心期」については、「ネットを長い時間使っている」、「ネットを使うことで、夜寝る時間が遅くなっている」など、ネットを使い過ぎていることは認識しているものの、その危険性や悪影響について重大と捉えておらず、すぐに行動を改善しようとは考えていない状態です。（詳しくは下図参照）

## インターネット依存から抜け出す段階



1日のうちにどのくらいネットを利用しているか、子供に具体的に書き出させるなどして、「長時間使い過ぎていること」、「他者よりも長く使っていること」を本人に自覚させることが、インターネット依存傾向の予防・改善のための行動変容のきっかけとして重要です。

## インターネットの使用時間を書き出してみましょう

例

12/1	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時		
月	睡眠	朝食	登校	学校							下校	ゲーム	勉強	夕食	風呂	ネット	睡眠				

平日

/	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時
---	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

休日

/	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時
---	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

## インターネットを使い過ぎていないか、子供と確認してみましょう

インターネット依存傾向を調べるために作成された質問表を利用することも1つの方法です。この質問票では、8項目の質問のうち5項目以上に当てはまれば「病的使用者」と判定されます。平成30年8月に公表された厚生労働省研究班の報告書によると、この質問票を利用したところ、「病的使用者」の割合は、中学生が12.4%、高校生が16.0%で、両校種とも女子の割合が高い結果が見られたということです。

- ① インターネットを利用し、SNSやゲーム、ショッピングなどをするを思い出したり、次の利用が楽しみになるなど、インターネットに夢中になっている。
- ② 満足するには、インターネットの利用時間をどんどん長くしていかなければならない。
- ③ 利用時間を減らしたり、やめようとしたりしても、うまくいかないことが繰り返しある。
- ④ インターネットの利用時間を減らそうとすると、落ち着かなくなったり、不機嫌になったり、落ち込んだり、いらいらしたりする。
- ⑤ インターネットを利用した活動の時間が、利用する前に予定していた時間より長くなる。
- ⑥ インターネットの利用のせいで、大切な人との関係を危うくしたり、勉強の機会を失ったりする。
- ⑦ インターネットに夢中になりすぎたせいで困ったことが起きてても、ごまかすためにうそをつく。
- ⑧ 困っていることや不快なことから逃げるためにインターネットを使う。

## インターネット依存の治療法

医師から、インターネット依存と診断された場合、現時点では治療薬は存在しません。主に次のようなカウンセリング及び行動療法が施されています。

- ① インターネットから離れた環境で一定の時間を過ごす
- ② 運動療法や作業療法に取り組みながら、身体を動かす爽快感を感じる
- ③ 他者とのコミュニケーションスキルを磨く



## フィルタリングについて

犯罪・トラブルに巻き込まれないため、フィルタリングを設定することが大切です。

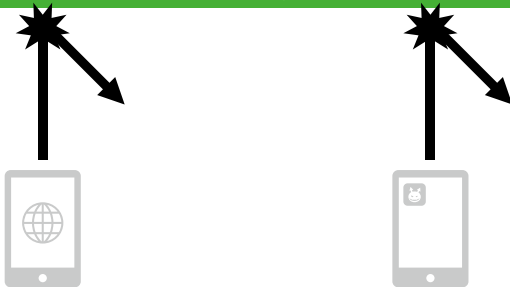
### WEB サイトにアクセス させない機能

子供が見ることがふさわしくない情報にアクセスさせない。

### 使用を認めていないアプリ を起動させない機能

子供がインストールしたアプリを許可無く使用させない。

## フィルタリング



平成29年2月に、携帯電話事業者が提供するスマートフォン等のフィルタリングサービスのアプリアイコンが、統一されました。

Android			iOS		
WEB	無線LAN	アプリ	WEB	無線LAN	アプリ
<p>あんしんフィルター for (キャリア名、ブランド名)</p>					iOS 機能制限



携帯電話会社の販売店に行き、最適なフィルタリングを設定してもらったり、相談したりしましょう。

子供のスマホの  
フィルタリング、  
ちゃんと設定できて  
いるか不安





## 8 悪口・いじり



相手の  
「イヤなこと」を  
しないようにしましょう

というルールや指導で  
大丈夫？

「イヤなこと」の感覚が人によって  
ズレやすく、ネットの特性によって、  
ズレがより大きくなります。

3つの視点からその内容を見てみま  
しょう。

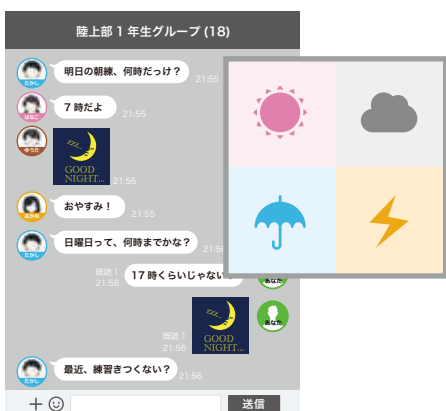


### 1 感覚のズレ

人によって「イヤだな」と感じる言葉には違いがあります。自分にとってイヤな言葉が、友達のイヤな言葉と同じとは限りません。

### 2 ネットの特性

普段、「まじめだね」という言葉を解釈するときには、顔の表情やシチュエーション、トーンなどから、それが良い言葉なのか悪い言葉なのかを判断しています。しかし、メール等のテキストコミュニケーションの場合には、感情が伝わりにくく、それが良い言葉なのか悪い言葉なのかを判断するのが難しく、誤解が生じやすくなります。



### 3 「リスクの見積り」によるズレ

子供たちは、「何が危険か」は分かっているのですが、「どのくらい危険か」というリスクの見積りがズレやすく、「このくらいは大丈夫だろう」と思うことにより、トラブルにつながってしまうことがよくあります。

情報モラル = 日常モラル × ネットの特性 × 想像力・判断力



保護者の  
みなさまへ

## サービス・アプリ紹介

はな  
話してみよう  
あなたの心配

なんでも  
相談できる  
んだって



でんわ  
電話  
してみよう  
かな

### 東京都いじめ相談ホットライン

0120-53-8288

24時間受付  
いじめ以外の相談もできます。



いじめをはじめ、友人関係、学校生活、家族関係、  
こころの悩みなど聴いてほしいこと、話したいこと、  
様々な相談ができます。

東京都教育相談センター  
<http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp/>

1人で悩まない！今すぐ相談しよう！

こどもの

ネット・ケータイのトラブル相談!



インターネットなやみゼロに

0120-1-78302

受付時間  
月～金：午前9時～午後6時  
土曜日：午前9時～午後5時  
※祝日及び年末年始を除く

<http://www.tokyohelpdesk.jp/>



「いまクリックしちゃったけど、心配…」という身  
近な相談から「ネットで仲良くなった人から、自分の  
写真を送るように言われた。どうやって断つたらいい  
んだろう」などの悩み、架空請求、ネットいじめ、有  
害サイトなどのネット・ケータイのトラブル、困りご  
とに、電話やネットを通じて幅広くお答えします。

### インターネットで生活リズムが乱れていませんか？



乳幼児期からの  
子供の教育支援プロジェクト



子供の健やかな発達のためには早起き・早寝の規則  
正しい生活習慣が大切です。早起きが大切な理由、夜  
更かしの悪影響などについて学びましょう。

東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課  
<http://www.nyuyoji-kyoiku-tokyo.jp/>



### その写真、送って大丈夫？

東京都では、「自撮り被害」を防止  
するための取組を進めています。

被害事例や啓発講演会等の案内サイト  
です。



東京都青少年・治安対策本部総合対策部青少年課

### 東京都教育委員会が、いじめやSNSについて考えるアプリを公開しました。



こころ空模様  
チェック

簡単なストレスチェック機能が  
あります。いじめ相談ホットライ  
ンにすぐに電話をかけることがで  
きます。



こころストーリー  
(いじめ相談・SNS)

いじめを相談することや、SNS  
との上手な付き合い方について、  
ストーリーを見ながら自分に問い掛  
けることができます。



SNSルール  
リマインダー

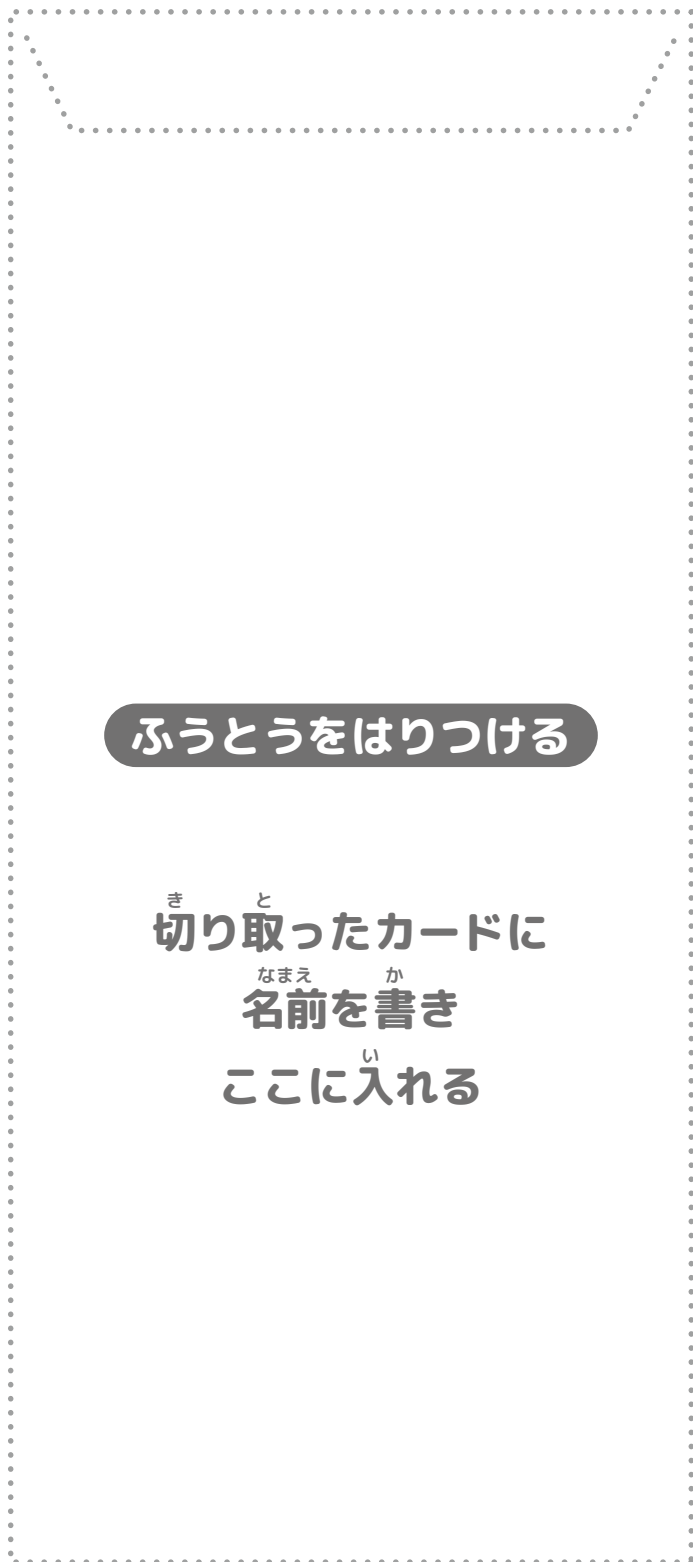
決めたルールを登録することがで  
きます。忘れた頃に通知が出て、  
ルールを思い出すことができます。



アプリのダウンロードはこちらから  
考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

<http://ijime.metro.tokyo.jp/>

東京都教育委員会



**ふうとうをはりつける**

きと  
切り取ったカードに  
なまえ か  
名前を書き  
ここに<sup>い</sup>入れる

つく  
作ったカード入れをはってもよい



---

## SNS東京ノート1 (小学校1,2年生用・2年間使用)

東京都教育委員会印刷物登録

平成30年度第120号 平成31年3月

編集・発行 東京都教育庁指導部指導企画課

所在地 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03-5320-6848

印刷 株式会社〇〇

---

制作 東京都教育委員会

LINE株式会社

静岡大学教育学部准教授 塩田真吾

アラサキデザインスタジオ

---

協力 平成30年度SNS東京ノート活用推進委員会

---

- ・この教材は、東京都教育委員会とLINE株式会社が締結した協定「『SNS東京ルール』共同研究プロジェクト」の成果物です。
- ・本教材の著作権は、東京都教育委員会とLINE株式会社が共同で保有しています。
- ・本教材は、児童・生徒・保護者への啓発・教育を目的として、無償で提供する場合に限り、自由に利用することができます。