






1			
年目	年	組	番

2			
年目	年	組	番

名前	
----	--

# もくじ

もくじ	2
情報モラル教育について	3
 カードで学ぼう	
自分と相手とのちがい	4
使いすぎていないかな	6
これって悪口	8
写真を公開する前に	10
 ストーリーから学ぼう	
生活を見直そう	12
動画サイトにはまってしまったら / SNS からわかることは	14
アプリをダウンロードする時は / マンガを SNS にアップすると	15
匿名でつぶやいていたら	16
夜おそくまでのグループトーク	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



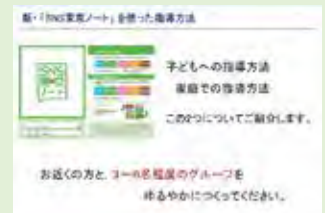
情報モラル推進校

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



カードで  
学ぼう

## ① 自分と相手とのちがい

- 1 あなたが、クラスの友達から言われて「いやだな」と感じる言葉を一つ選んでみましょう。

1 まじめだね	2 おとなしいね	3 いっしょう けんめいだね	4 こせいでき 個性的だね	5 マイペースだね
------------	-------------	----------------------	---------------------	--------------

- 2 いやだなと感じた理由を書きましょう。

- 3 ほかに人に意見を聞いて、どんなことに気が付きましたか。



カードで  
学ぼう

## ② 自分と相手とのちがい

- 1 あなたが、クラスの友達からされて「いやだな」と感じることを、上から並べてみましょう。

1 すぐに返信が 来ない	2 なかなか会話が 終わらない	3 知らないところで 自分の話題が 出ている	4 話をしている時に ケータイ・スマホ をさわっている	5 自分がいっしょ と一緒に 写っている写真 を公開される
--------------------	-----------------------	---------------------------------	--------------------------------------	---

- 2 一番いやだと感じるカードを  
A 選んだ理由を書きましょう。

- 2 一番いやではないと感じるカードを  
B 選んだ理由を書きましょう。

**!** ネットの<sup>とくせい</sup>特性

私たちは相手の感情を言葉以外のどんなところから読み取っているでしょうか。

.....

.....



 学んだこと

 家庭から

 学校から



カードで  
学ぼう

## 1 使いすぎていないかな

- 1 平日、 ネットを何時間使っていたら「使いすぎ」 だと思いますか。  
一つ選んで友達とくらべてみましょう。

1 1時間      2 2時間      3 3時間      4 4時間      5 5時間

- 2 どんなことに気がつきましたか。



カードで  
学ぼう

## 2 使いすぎていないかな

- 1 「この人、 ネットを使いすぎだなあ」 という順にカードを並べてみましょう。

1 夜おそくに  
メッセージを送ってくる

2 すぐに  
メッセージが返ってくる

3 友達と話している時に  
スマホをさわっている

4 アプリで毎月  
お金を使っている

5 いつもネットや  
ゲームの話ばかりする

- 2 順番がちがう人同士では、 どんなトラブルが起きる可能性<sup>かのうせい</sup>があると思いますか。



使いすぎないためには

- 1 ネットやゲームを使いすぎないために、自分が守れるルールを考えてみましょう。

.....

.....

- 2 1週間チャレンジしてみましょう。  
自分で決めたルールを守れたかどうか、<sup>きろく</sup>記録をつけましょう。

日付							
結果							

- 3 ルールが守れない時には、どんな時がありましたか。

.....

.....

学んだこと

.....

家庭から

.....

学校から

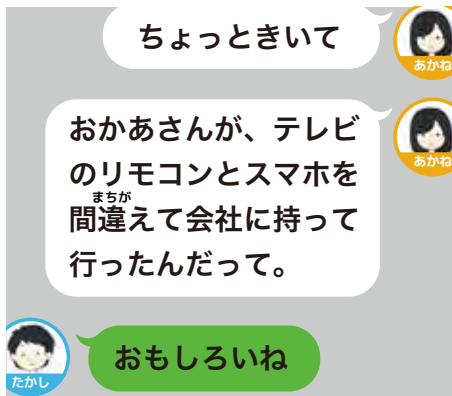
.....



カードで  
学ぼう

## 1 これって悪口

1 たかしさんはどんな気持ちでメッセージを送ったのでしょうか。



1  
すごく  
おもしろ  
かった  
気持ち

2  
ちょっとだけ  
おもしろか  
った  
気持ち

3  
いじわるな  
気持ち

2 どんなことに気が付きましたか。



カードで  
学ぼう

## 2 これって悪口

1 友達から次のメッセージが届きました。それぞれ **A** **B** **C** に分けてみましょう。



**A** すごくおもしろか  
った気持ち

**B** ちょっとだけ  
おもしろか  
った気持ち

**C** いじわるな気持ち

2 どんなことに気が付きましたか。





ネットの<sup>とくせい</sup>特性

メッセージを送信する前に、どんなことに気を付ければ良いでしょうか。

.....

.....



✎ 学んだこと

.....

🏠 家庭から

.....

🏫 学校から

.....



カードで  
学ぼう

## 1 写真を公開する前に

- 1 あなたなら、どの写真をネットに公開したいと思いますか。  
公開しても問題がないと思う順に上から並べてみましょう。



- 2 どんなことに気が付きましたか。



カードで  
学ぼう

## 2 写真を公開する前に

- 1 あなたが、ネットに公開されたら「いやだな」と感じる写真を  
一つ選んでみましょう。



- 2 ネットで公開するには、それぞれどんなことに気を付ければ良いでしょうか。



## ネットの特性

「不適切な写真をアップしない」ことは、全員が理解しているはずなのに、どうして「炎上」が起きるのでしょうか。

考えられるのは、「知っている人しか見ないだろう」という公開範囲の認識の甘さです。また、「不適切な写真」の認識のずれも考えられます。自

分は「不適切じゃない写真」だと思っても、友達や社会の人が見たら「不適切な写真」になることもあります。

特に、自宅で撮った写真などをアップする時は、自宅の住所などの情報も一緒にアップされる場合があるので注意が必要です。

また、一度公開した情報を消すことは難しいことを知っておきましょう。



## 学んだこと

### 家庭から

### 学校から



いざ勉強をしようと思っても、ついついスマホやゲームが気になったり、スマホを触っていたらいつのまにか時間が過ぎていた経験はありませんか。

そんな経験がある人は、自分が一日のうちでどのくらいスマホやゲームを使っているのか、一週間分を書き出してみましよう。そして、その時間を別のことに使うとしたら何ができるかを考えるとよいでしょう。



## 一日の時間の使い方を記録しましょう。



/	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
/	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
/	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
/	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
/	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
/	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

一週間の記録を見て、改善したほうがよい部分は何でしょうか。

## あなたはインターネットを使いすぎていませんか。

以下の項目で、自分に当てはまるものをチェックしてみましょう。当てはまる項目が多いほど、インターネットの使いすぎかもしれません。

当てはまるものが多い人は、保護者の方や学校の先生に相談し、一緒に改善していきましょう。

- 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れるためにインターネットを使う。

 学んだこと

 家庭から

 学校から



ストーリー  
から学ぼう

## 2 動画サイトにはまってしまったら

ゆうたさんが、友達のかかねさんと話していると、かかねさんが困ったように相談してきました。「最近、弟のたかしが、ずっと動画サイトを見ているんだよね。宿題もしないし、たまに夜おそくまで見ているときもあるし。一応、1日1時間までというルールもあるけれど、ほとんど守られていないんだよね。どうすればいいかな。」



- 1 たかしさんが、ずっと動画サイトを見てしまう原因として、どんなことが考えられますか。



ストーリー  
から学ぼう

## 3 SNSからわかることは

最近、かかねさんの家のとなりにコンビニができたので、塾<sup>じゅく</sup>の帰りに行ってみることにしました。

「家のとなりにコンビニができた。塾<sup>じゅく</sup>の帰りに行けるから便利。」

このメッセージを、コンビニで買った飲み物の写真<sup>いっしょ</sup>と一緒に、SNSにアップしたところ、友達からたくさんコメントがありました。



- 1 このメッセージや写真から、分かることは何でしょうか。

- 2 このようなことを見かけたら、あなたはどのようにアドバイスをしますか。

1



# まじめだね

自分と相手とのちがい ①

2



# おとなしいね

自分と相手とのちがい ①

3



# いっしょう けんめいだね

自分と相手とのちがい ①

4



# こ せい てき 個性的だね

自分と相手とのちがい ①

5



# マイペースだね

自分と相手とのちがい ①

カード教材  
自分と相手とのちがい



1



# 1 時間

使いすぎ ①

カード教材  
使いすぎていないかな



2



# 2 時間

使いすぎ ①

3



# 3 時間

使いすぎ ①

4



# 4 時間

使いすぎ ①

5



# 5 時間

使いすぎ ①

2

なかなか会話が  
終わらない



自分と相手とのちがい ②

1

すぐに返信が  
来ない



自分と相手とのちがい ②

4

話をしている時に  
ケータイ・スマホ  
をさわっている



自分と相手とのちがい ②

3

知らないところで  
自分の話題が  
出ている



自分と相手とのちがい ②

カード教材  
自分と相手とのちがい

5

自分が一緒に  
写っている写真  
を公開される



自分と相手とのちがい ②

1

夜おそくに  
メッセージを  
送ってくる



使いすぎ ②

カード教材  
使いすぎではないかな

3

友だちと話している  
時にスマホを  
さわっている



使いすぎ ②

2

すぐに  
メッセージが  
返ってくる



使いすぎ ②

5

いつもネットや  
ゲームの話  
ばかりする



使いすぎ ②

4

アプリで毎月  
お金を  
使っている



使いすぎ ②



1

すごく  
おもしろかった  
気持ち



悪口①

2

ちょっとだけ  
おもしろかった  
気持ち



悪口①

3

いじわるな  
気持ち



悪口①



カード教材  
これって悪口

カード教材  
写真を公開する前に



1

1-Bサイコー!



2

バスケ楽しかった(^^) /



3

ミナの家で勉強中ww



4

いつものお店!なう(^^) /



5

たかしといっしょ♡



2

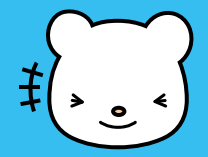
おもしろいね



悪口②

1

おもしろいね



悪口②

4

おもしろいね



悪口②

3

おもしろいね



悪口②

カード教材  
これって悪口

5

おもしろいね



悪口②

1

自分のねがお



写真

カード教材  
写真を公開する前に

3

自分の部屋



写真

2

自分の変顔



写真

5

自分の食事中



写真

4

たまたま  
写り込んだ自分



写真



ストーリー  
から学ぼう

## 4 アプリをダウンロードする時は

あかねさんは、テレビで見たゲームのアプリを、自分のスマホにダウンロードしてみたいと思いました。

「アプリを探して。」

「あった。ダウンロードしてもいいかな。」



- 1 アプリをダウンロードしたいと思ったら、どんなことに気を付ける必要があるのでしょ



ストーリー  
から学ぼう

## 5 マンガをSNSにアップすると

ゆうたさんは、毎週発売されるマンガ雑誌<sup>ざっし</sup>を楽しみにして、いつも購入<sup>こうにゆう</sup>しています。今週発売されたマンガ雑誌<sup>ざっし</sup>には、お気に入りのマンガが載<sup>の</sup>っていて、うれしくて、友達に知らせることにしました。

「今週号、すっごくおもしろかった。」

このメッセージをマンガの一部と一緒<sup>いっしょ</sup>にSNSにアップしたところ、友達からたくさんのコメントがありました。



- 1 このメッセージと写真には、どんな問題があるのでしょうか。

- 2 マンガ以外で、気を付けなければならないものには何があるのでしょうか。



あきらは学校みんなには内緒でSNSを使っています。  
「いいね」といろいろな人に評価されるのがうれしくて、友だちのことを面白おかしく書きこみをしていました。

「たくみがまた、算数の問題解けなくて笑われていた」  
その日に学校であったことを書きこみ、今日もさっそく「いいね」をもらい、その後も何件か書きこみをしていました。

① なぜ、あきらは、クラスメイトのことをけなすような書きこみをしてしまったのでしょうか。



翌日の学校



―――学校にて―――

学校に行くとみんなの様子がおかしいことに気づきます。どうも自分のことをうわさされているようです。

② あきらはもしかしたら自分の書きこみがみんなに読まれているかもしれないと感じています。

なぜ、あきらの書きこみはクラスみんなに読まれてしまったのでしょうか。いくつか可能性を考えてみましょう。

その日の自宅



――その日、家にて――

学校での異変<sup>いへん</sup>に気づいたあきらは、家で自分の書きこみに「いいね」を付けた人のプロフィールを<sup>かくにん</sup>確認します。

いろいろな人のプロフィールを<sup>かくにん</sup>確認したところ、やはりあきらの書きこみはみんなに読まれていたようでした。

これまでの自分の書きこみをあらためて読み直したあきらは、自分のしたことを<sup>こうかい</sup>後悔しました。

- 3** 他の人が見ていないだろうと思って書きこんだ内容が読まれたとき、あなたならどうしますか。

数日後、学校にて



――数日後、学校にて――

学校ではこのうわさがひろまり、あきらは誰<sup>だれ</sup>にも話しかけられなくなってしまいました。あきらはみんなから仲間はずれにされてしまい、あきら自身も友だちと<sup>せつ</sup>接するのがこわくなってしまいました。

- 4** あなたがクラスメイトなら、仲間はずれにされているあきらさんに対してどのように<sup>せつ</sup>接しますか。



ストーリー  
から学ぼう

## 7 夜おそくまでのグループトーク

これは、クラスの友達4人のグループトークです。

あなたは、そろそろねようと思っているので、グループトークを終わりにしたいと考えていますが、なかなか終わりそうにありません。

### 1 こんな時、あなたは、どのように返信しますか。



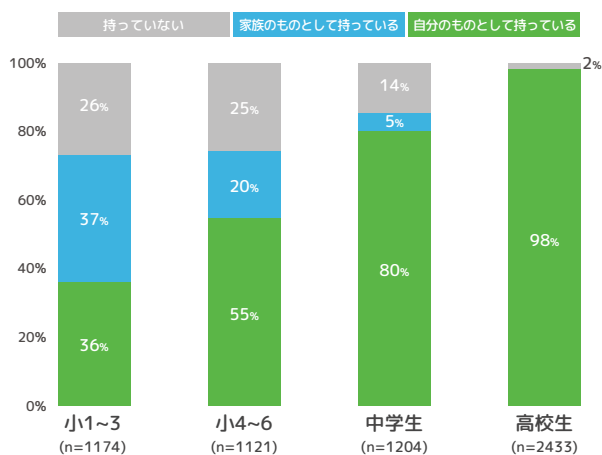
### 2 クラスメイトの意見を聞いて、「上手だな」と思う返信や対応を書いてみましょう。

### 3 「楽しいコミュニケーション」をしていくために、これから気をつけることはどんなことでしょうか。

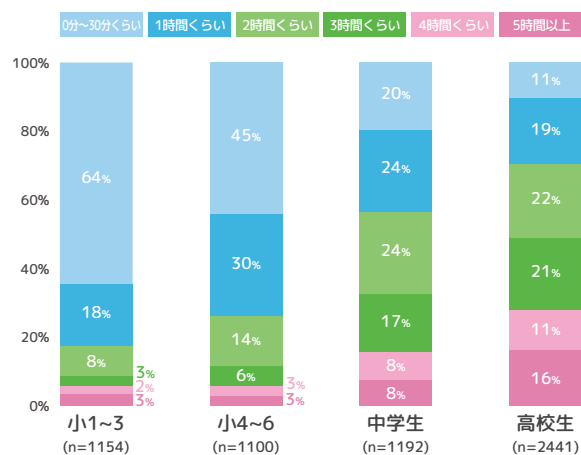


「携帯電話（スマホ含む）の所持率」は、中学生になると80%となり、それに合わせてネットゲーム、LINE、動画サイトの利用時間も増えてきます。また、「ネット上で経験した嫌なこと」も中学生から増えてくることから、小学校高学年から中学生への情報モラル教育が重要であると言えます。

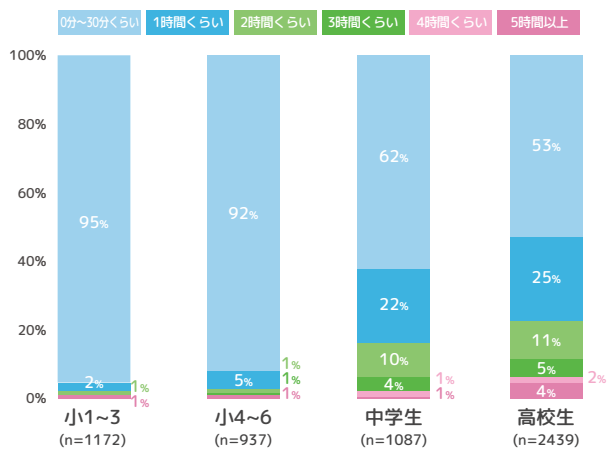
### ケータイ・スマホ保有状況



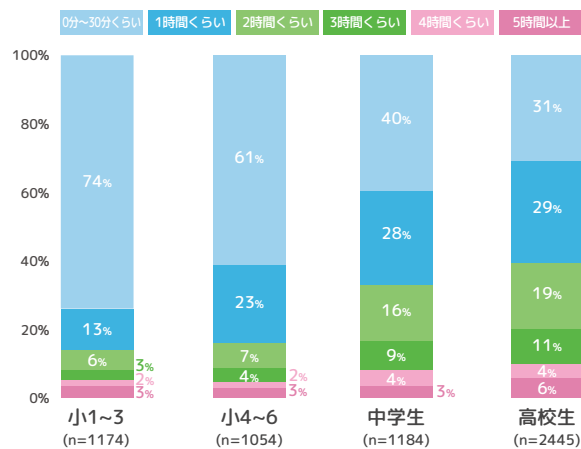
### 平日のネットゲーム利用時間



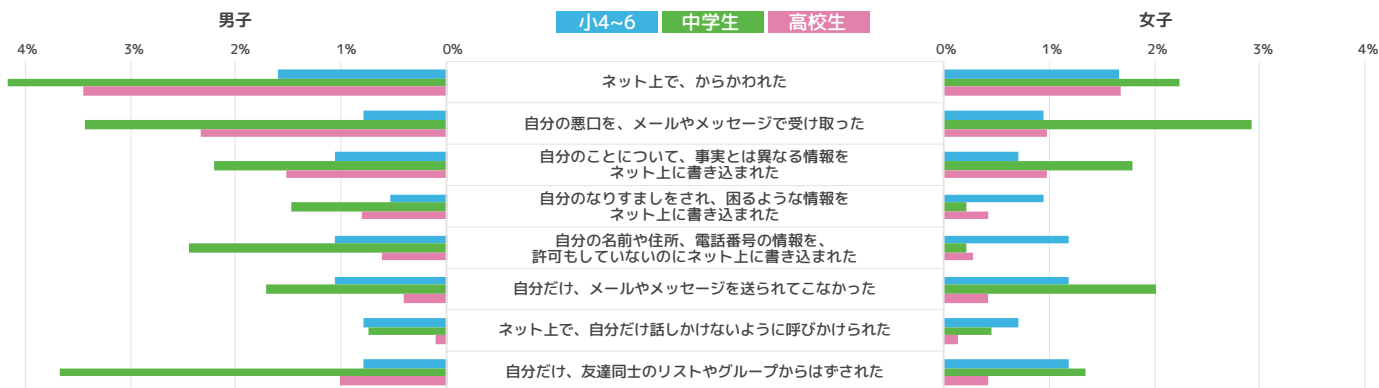
### 平日のLINE利用時間



### 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。

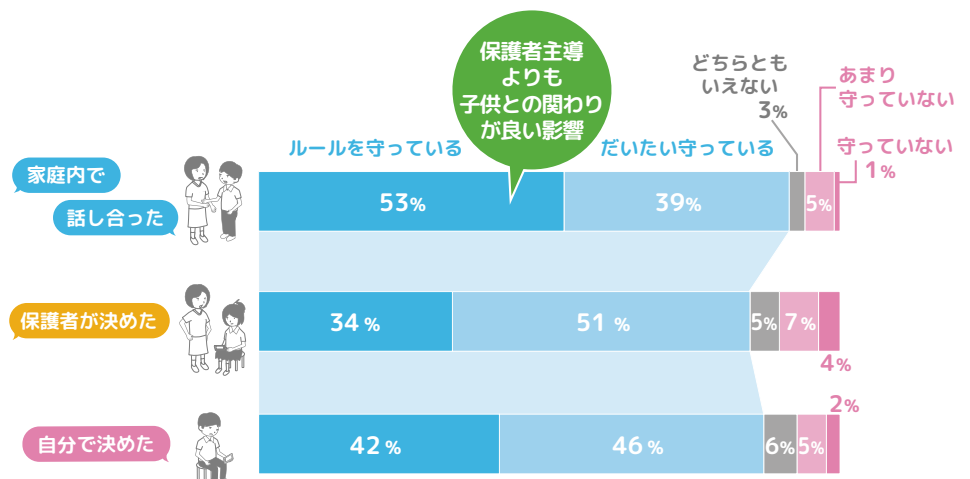
**A**  
ルールを破ったことを  
叱る

**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。

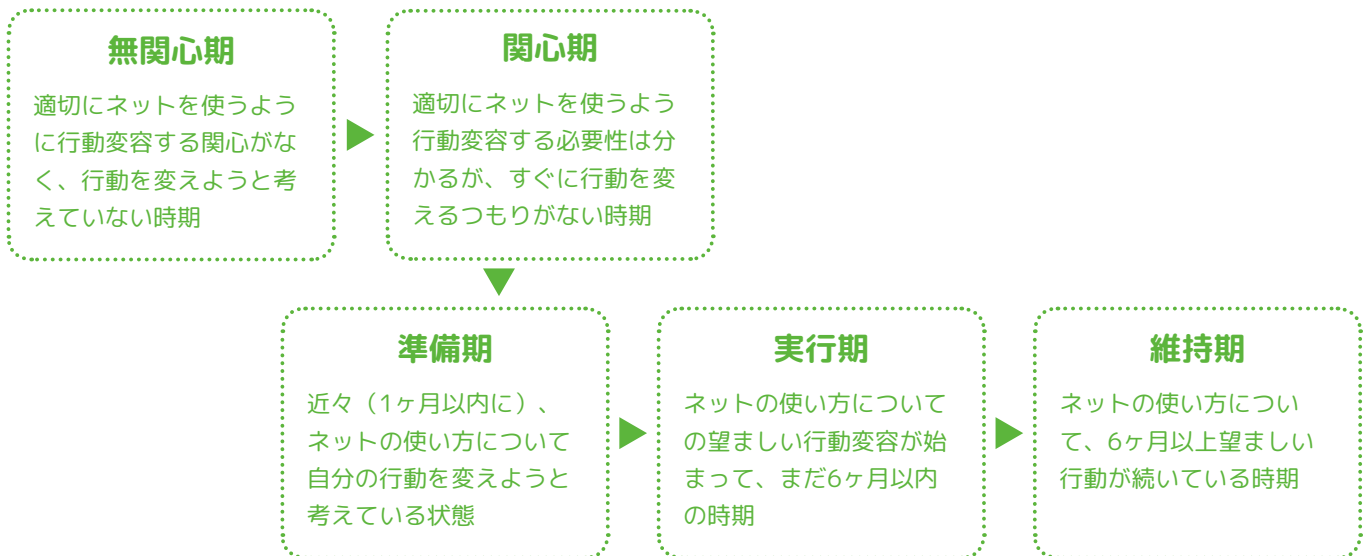
そこで、子供がネットの「使い過ぎ」にならないために、どのようなことに気を付けてルールを決めればよいのでしょうか。

## 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。

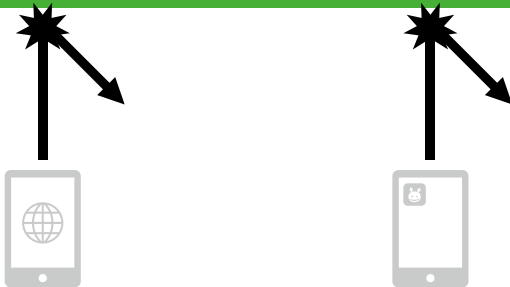
### WEB サイトにアクセス させない機能

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。

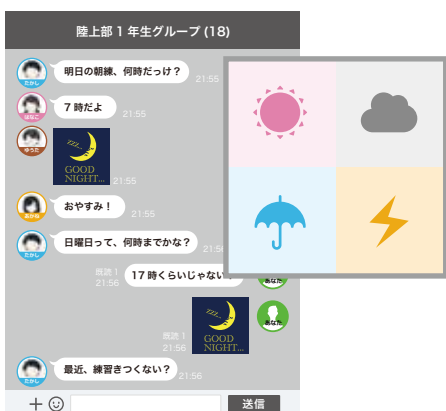


### 1 感覚のズレ

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！



インターネットなやみゼロに  
0120-1-78302

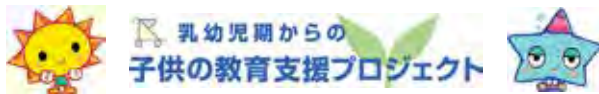
受付時間  
月～金：午前9時～午後6時  
土曜日：午前9時～午後5時  
※祝日及び年末年始を除く

<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？



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





---

## SNS東京ノート3 (小学校5,6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。