



年 組 番

年 組 番

年 組 番

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	
自分と相手との違い	4
写真を公開する前に	5
こんなつもりじゃなかったのに	6
 ストーリーから考えよう	
災害時SNSの活用	8
スマホと上手に付き合おう	10
あなたのアカウント情報が流出したら／頼んだ注文が届かない時	12
 データを読み取ろう	
セキュリティを見直そう	13
ネットで体験した嫌なこと	14
 身近な人に教えよう	
カード教材を作ってみよう	16
小中学生へのアドバイスを考えてみよう	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
「こんなつもりじゃなかったのに」状況シート	27

「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



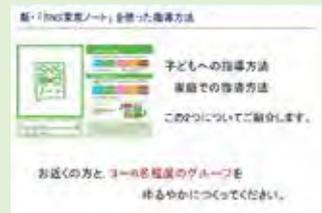
情報モラル推進校

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 自分と相手との違い

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

一生懸命だね

4

個性的だね

5

マイペースだね

2 どんなことに気が付きましたか。

3

「人によって感じ方が違う言葉」には、
どんな言葉がありますか。



カードで
学ぼう

2 自分と相手との違い

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、上から順に並べてみましょう。

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

自分が一緒に
写っている写真
を公開される

2 なぜ、その順番に並べたのか説明しましょう。



こんな時どうする

たかしさんと花子さんに、どんなトラブルが起きる可能性があるか、考えてみましょう。



たかし

5 自分が一緒に写っている写真を公開される

1 すぐに返信が来ない

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

2 なかなか会話が終わらない

いやだ



花子

いやじゃない

4 話をしている時にケータイ・スマホをさわっている

3 知らないところで自分の話題が出ている

1 すぐに返信が来ない

2 なかなか会話が終わらない

5 自分が一緒に写っている写真を公開される



ネットの特性

文字だけで伝えると、その時の「感情」が伝わらないので、相手に誤解されることがあります。例えば、直接、相手に「まじめだね」と言う場合には、その時の自分の表情

や口調から、相手は「まじめだね」の意図を理解します。しかし、文字だけで「まじめだね」と伝えると、自分の表情や口調が相手には伝わらないので、相手をいやな気持ちにさせてしまうなど、自分が伝えたかった「まじめだね」の意図が誤解されてしまう場合があります。



カードで
学ぼう

1 写真を公開する前に

- 1 あなたは、どの写真をネットに公開しますか。
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 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よいでしょうか。



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 どんなことに気が付きましたか。



こんな時どうする

- 1 あなたは、どのように対応しますか。
- 2 「楽しいコミュニケーション」をしていくために、これからどんなことを考えればよいでしょうか。



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。

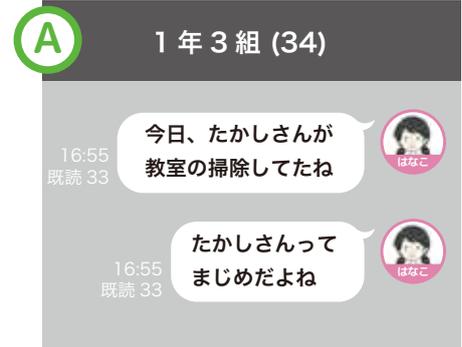
自分は「不適切じゃない写真」だと思っても、友達や社会の人が見たら「不適切な写真」になることもあります。特に、自宅で撮った写真などをアップする時は、自宅の住所などの情報も一緒にアップされる場合があるので注意が必要です。

こんなつもりじゃなかったのに

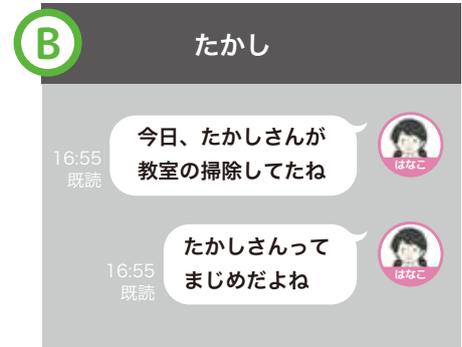
AのトークとBのトークでは、どちらがトラブルが起こるリスクが高いでしょうか。その理由と、このあとどのようなトラブルが起きる可能性があるか考えてみましょう。

A	理由
B	
このあと起きる可能性があるトラブル	

クラスでのグループトーク



たかしさんとの個人トーク



カードで学ぼう こんなつもりじゃなかったのに

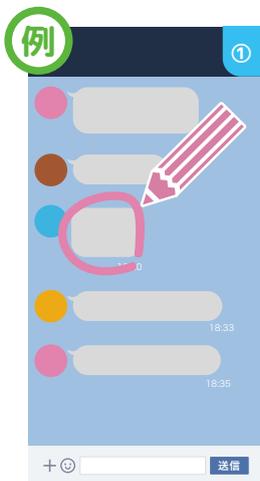
1 下の5つのトークはこのあとどうなるでしょうか。カードの表面を上にした状態で机に並べてください。



2 先生の指示が出たらカードを裏にし、トークの内容からこの後どうなるかを予想します。考える時間は各カード15秒です。予想したらワークシートに置いてください。



- 3 ②のように並べた根拠となる部分に○を付けましょう。○は何か所付けても構いません。また、○を付けた理由を書きましょう。



理由

- 4 ワークシートに並べたカードを近くの人と見せ合い、違いを確認しましょう。また、違う部分に関して、なぜそうなるかを話し合い、気付いたことを書きましょう。

- 5 「こんなつもりじゃなかったのに」とならないために、メッセージを送るとき、読むとき、どんなことに気を付けたらよいでしょうか。

学んだこと



あなたは、友人と自然豊かな観光地に旅行に来ています。

夕暮れ時、観光地で休んでいると、突然、スマホから緊急地震速報の音が鳴りました。

すぐに今まで経験したこともない大きな揺れがありました。大きな揺れは数十秒続き、揺れが収まった後、周囲を見ると、倒壊した建物が目に入りました。大地震が起きたことが分かりました。

2時間後、地元の方の誘導で、ある建物に避難しました。地元の方や観光客など、十数人が集まっています。あなたは、家族の安否が心配になり、家族に電話しましたが、つながりませんでした。



- 1 家族と連絡を取るために、事前にどのような準備をすればよいでしょうか。家族がスマホを使えなくなった状況も想定し、SNSを使う場合と使わない場合の、複数の方法を書きましょう。**

あなたは、今の状況を知るためにスマホを操作しました。非常に大きな地震が起きたことは分かりましたが、自分のいる地域がどのような状況なのかが分かりません。

そのうち、避難している人たちが、「山の向こうにある化学工場が爆発したらしい。ここも危険だ。」と叫び始めました。あなたはネットで調べてみましたが、そのような情報は見付かりませんでした。あなたは、本当だろうかと疑問をもちました。

- 2 災害時には、根拠のないうわさに惑わされ、誤った行動を取ってしまうことがあります。災害の状況を正しく把握するために有用なサイトや、SNSのアカウントを調べましょう。**

避難して二日目の夜を迎えました。水や食料は足りていますが、おむつや持病の薬が不足しているようです。

避難所の責任者は、食料・物資の状況について、関係機関とすぐに連絡を取らなければいけないと考えています。あなたは、もしも自分が責任者だったら、避難所の状況をどのように把握し、どのように伝えるだろうかと考えました。



3 この事例のような時に、情報を取りまとめて伝える時の注意点を考えましょう。

食料・物資の情報を集める時の注意点	
相手に短時間で伝えるために、情報を整理する時の注意点	

! もう一度見直しましょう

防災ブック「東京防災」

首都直下地震などの災害に対する事前の備えや、発災時の対処法などについて役立つ情報をまとめた防災指針です。

「防災ノート」

「防災ブック」を有効に活用し、防災について調べ、考え、家族と一緒に行動（防災アクション）するための防災教育教材です。

災害関連の投稿を人工知能で整理・要約 「災害状況要約システム D-SUMM」

災害時に、自治体等が必要な対応を行えるよう支援するシステムの研究が進んでいます。

平成28年10月から試験公開されている、災害状況要約システム「D-SUMM（ディーサム）」（Disaster-information SUMMarizer）というシステムでは、人工知能を用いて、Twitterに投稿された災害関連情報をリアルタイムに分析し、被災状況の概要を分かりやすく提示することで、各種救援、避難等を支援するものです。

SNSの活用が、自治体の支援に役立つ日が近付いています。



「災害状況要約システムD-SUMM」
国立研究開発法人情報通信研究機構（NICT）
D-SUMM公開アドレス <http://disaana.jp/d-summ/>



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

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。



- 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ことを思い出したり、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。

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。

ただ使い方を気をつけるだけではなかなか治すことができないことも多いと思います。ここでは、スマホを学習や生活に上手に活用している事例を紹介します。

使用履歴記録アプリを使って時間管理

Aさん・高校2年生

Aさんは記録アプリでスマホの使用履歴を細かく記録しています。そのため、どれくらいの時間をそれぞれのアプリに費やしているかがわかるので、自分の時間の使い方について見直すきっかけになり、時間の管理がうまくなりました。



海外ニュースアプリを使って英語学習

Bさん・高校1年生

Bさんは海外のニュースアプリを使って日々のニュースを英語で読んだり、ニュース動画を観ています。英語力がつくだけでなく、世界情勢も分かるので社会の勉強にもなっています。



フラッシュカードアプリで知識の確認

Cさん・高校3年生

Cさんはフラッシュカードアプリで知識の確認に使っています。以前間違えた部分を覚えるまで繰り返し出題できるので、苦手な教科の暗記も克服しやすくなりました。



自分で書いたノートを写真に撮って復習

Dさん・高校1年生

Dさんは自分のノートを写真に撮って授業の復習に使っています。空いた時間にいつでも復習が出来るので、遊びに行く日の電車の中などでも勉強ができています。



自分自身や、周りの人の中で上手な使い方があったら共有してみましょう。



ストーリー
から学ぼう

あなたのアカウント情報が流出したら

ある日、あなたのところにいつも使っているオンラインゲームサイトからEメールが届きました。

最近設定を変更した覚えはありません。少し調べたところ、アカウントが乗っ取られている人が同様のメールを受け取っているようです。

1 この時、あなたはどのように対応しますか。

2 なぜ、他の人にIDやパスワードが漏れたのでしょうか。考えられる可能性をあげてみましょう。

パスワード変更受付：
ゲームオンライン .jp

FROM: info@ゲームオンライン.jp

TIME: 2018年12月14日(金) 15:47

ゲームオンライン.jpをご利用いただきありがとうございます。お客様のリクエストに従って、アカウントに登録されているパスワードを再設定いたしましたのでお知らせします。

当サイトにお問い合わせの際は、アカウントにご登録のお名前及びEメールアドレスでお問い合わせください。他のEメールアドレスや別のお名前での問い合わせにお答えできませんので、ご了承ください。



ストーリー
から学ぼう

頼んだ注文が届かない時

あなたは部活で使う水筒をネットで探しています。

いくつかのサイトがあったのですが、一番安いところで買い、先にコンビニでお金を支払いました。

しかし、何日経っても商品が届きません。

1 この時、あなたはどのように対応しますか。

2 「あやしい」サイトを見分けるには、どんなところに注意すればよいでしょうか。



運営者：
激安通販
問い合わせ先：
info@gekiyasu.com

mini water bottle

【激安！】400ml 水筒

~~2,980円~~ 680円

送料別

- クレジットカード払い
- コンビニ払い
- 代金引換
現在利用できません



データを
読み取ろう

セキュリティを見直そう

セキュリティについて、普段から気を付けるべきことはたくさんあります。以下の質問のうち、当てはまるものにチェックしてみましょう。

- ① パスワードに生年月日など推測されやすい文字を入れている。
- ② 無料のアプリは、作成者や配布者などを気にせずインストールしている。
- ③ スマホにウイルス対策ソフトを入れていない。
- ④ 自分のスマホにはログイン時のパスワードを設定していない。
- ⑤ 激安の通販サイトやフリマサイトをよく利用する。
- ⑥ 公衆無線LAN（無料Wi-Fi）によくアクセスする。
- ⑦ パスワードは、全てのSNSで同一のものを使用している。
- ⑧ 迷惑メッセージに返信したことがある。
- ⑨ OS（WindowsやMacなど）は更新したことがない。
- ⑩ スマホで「ウイルスが見つかりました」と表示されたことがある。

上の10項目のうち、あなたの利用状況を踏まえて、危険だと思うものから順に3段階で分類し、その理由も書いてみましょう。

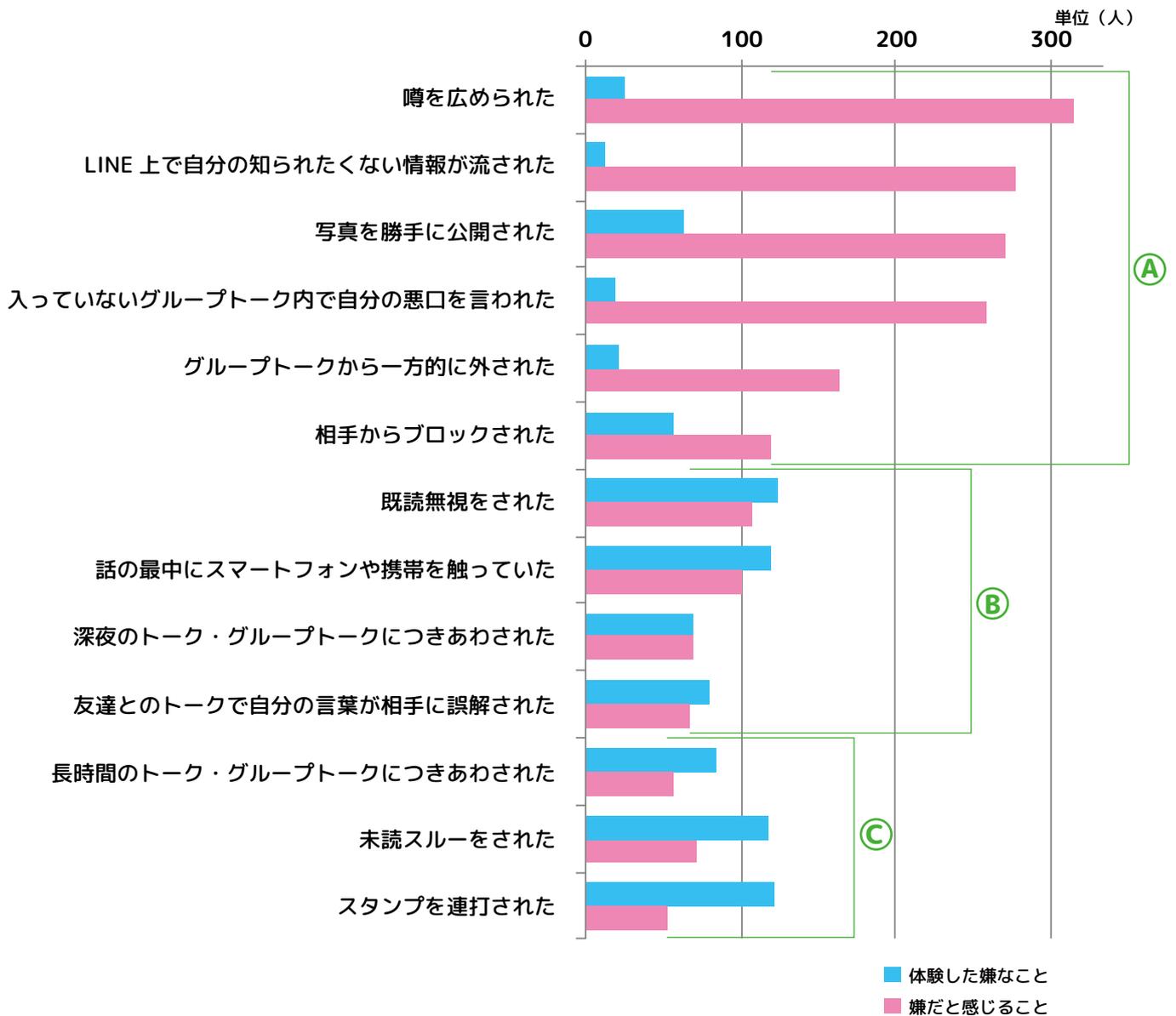
危険度「大」		理由
危険度「中」		理由
危険度「小」		理由



以下は、高校生を対象とした調査結果をまとめたものです。

質問は以下の二つの項目です

1. LINEで経験したことがらのうち、嫌だと感じたことがらは何でしょうか。
2. LINE上で、もし、されたとしたら嫌だと感じると思うことがらは何でしょうか。



出典：「青少年のネット利用実態把握を目的とした調査（中間報告）」（平成29年3月・LINE株式会社）のデータより作成

1



まじめだね

自分と相手との違い①

2



おとなしいね

自分と相手との違い①

3



一生懸命だね

自分と相手との違い①

4



個性的だね

自分と相手との違い①

5



マイペースだね

自分と相手との違い①

カード教材
自分と相手との違い

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

なかなか会話が
終わらない



自分と相手との違い②

1

すぐに返信が
来ない



自分と相手との違い②

4

話をしている時に
ケータイ・スマホ
をさわっている



自分と相手との違い②

3

知らないところで
自分の話題が
出ている



自分と相手との違い②

カード教材
自分と相手との違い

5

自分が一緒に
写っている写真
を公開される



自分と相手との違い②

1

自分の寝顔



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

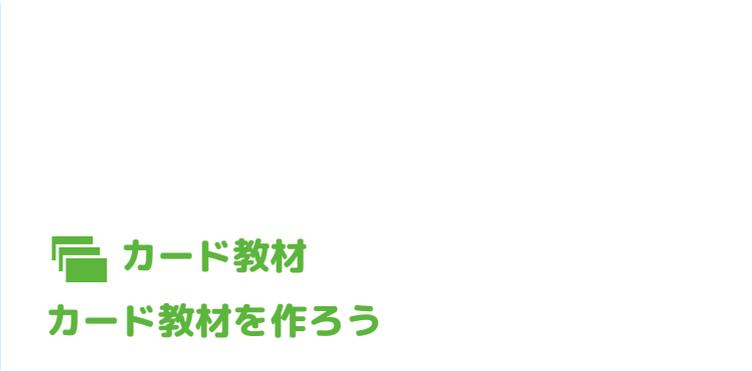


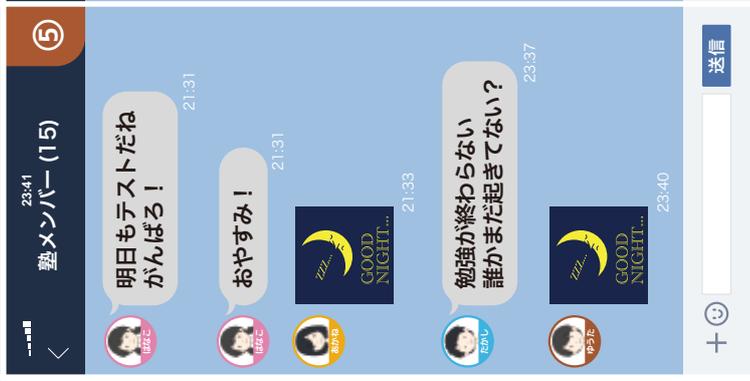
写真



📄 カード教材
こんなつもりじゃなかったのに

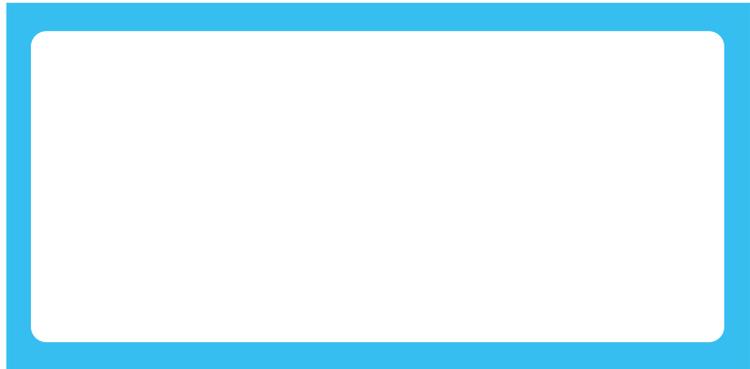
📄 カード教材
カード教材を作ろう





カード教材
カード教材を作ろう

カード教材
こんなつもりじゃなかったのに



- 1 左のグラフのA、B、Cそれぞれの部分について、どのようなことを読み取ることができますか。

A

B

C

- 2 グラフを基に、ネット上のトラブルを防ぐための取組を考えてみましょう。



身近な人に
教えよう

カード教材を作ってみよう

皆さんが、中学生や小学生に「情報モラル」を教えるとしたら、どのように教えるでしょうか。

近隣の中学生や小学生に教えるというつもりで、これまで学習したような「カード教材」を作成してみましょう。

授業の流れを組み立てよう

中学校や小学校の教室で、40人ほどの児童・生徒に対して、高校生7～10人で教えるものとします。



授業の流れ	学習内容・学習活動
導入	挨拶
講義	代表の高校生が、「A.よくあるスマホトラブル」について具体例を出す。
班ごとの話し合い	カード教材を使って、「B.トラブルの解決方法」について話し合う。
まとめ	今日学んだことを確認する。

1 この授業のテーマを設定してください。

例 小学生の利用ルールを考える。

事例を使って、何がよくないのかを考える。

LINEなどの文字を使ったコミュニケーションの注意点を考える。

2 「A.よくあるスマホトラブル」について、箇条書きで考えてみましょう。

3 「A.よくあるスマホトラブル」はなぜ起こるのか、考えてみましょう。

4 下記の例を参考に、「B.トラブルの解決方法」を話し合うためのカードを作ってみましょう。

例1 5枚の中から1枚だけを選ばせる方法

ネットを1日に使ってよい時間は、何時間でしょうか。1枚だけ選んでみましょう。

1 30分	2 1時間	3 1時間半	4 2時間	5 3時間
-------	-------	--------	-------	-------

1日のネットの終了時刻は、何時まででしょうか。1枚だけ選んでみましょう。

1 19時	2 20時	3 21時	4 22時	5 23時
-------	-------	-------	-------	-------

例2 5枚のカードを並びかえる方法

「スマホを使わない日」を決めた場合、その日は、どこまでが使ってはいけないことになるでしょうか。使ってはいけない順に並べ、「ここまでは絶対に使ってはいけない」というところでスペースを空けてみましょう。

1 SNSを使うこと	2 ゲームで遊ぶこと	3 音楽を聞くこと	4 わからない単語をネットで調べること	5 勉強のアプリを使うこと
------------	------------	-----------	---------------------	---------------

5 実際の授業を行った結果、どのようなことに気が付きましたか。



スマホミーティング
小学生等とSNSの使い方について一緒に話し合ってみましょう。

一部の都立高校では、高校生が小学校等を訪問し、SNSの適切な使い方について一緒に話し合う活動（「スマホミーティング」）を行いました。小学生からは、「ゲームアプリを何個入れているのか。」「課金をしているのか。」「LINEの友達は何人いるのか。」など、なかなか先生には聞き

づらいことの質問がありました。

もしも皆さんの学校でこのような機会があれば、SNSやスマートフォンを利用する先輩として、良いアドバイスをすようお願いします。



身近な人に
教えよう

小中学生へのアドバイスを考えてみよう

- 1  いつもゲームをやりすぎて、家族におこられてしまいます。
どうしたらよいですか。(小4・男子)



- 2  スマホがほしいのですが、なかなか買ってもらえません。
どうしたらよいですか。(中1・女子)



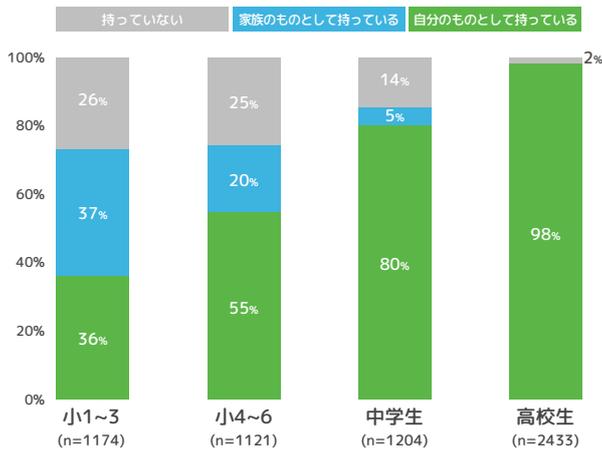
- 3  将来、動画共有サイトに動画をのせて有名になりたいです。
どうしたらよいですか。(小6・男子)



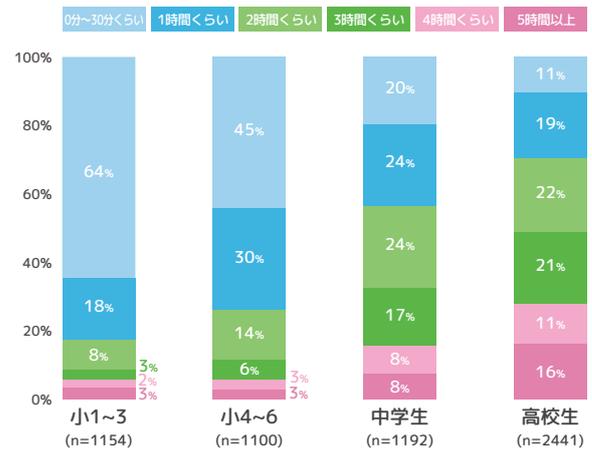


「携帯電話（スマホ含む）の所持率」は、中学生になると80%となり、それに合わせてネットゲーム、LINE、動画サイトの利用時間も増えてきます。また、「ネット上で経験した嫌なこと」も中学生から増えてくることから、小学校高学年から中学生への情報モラル教育が重要であると言えます。

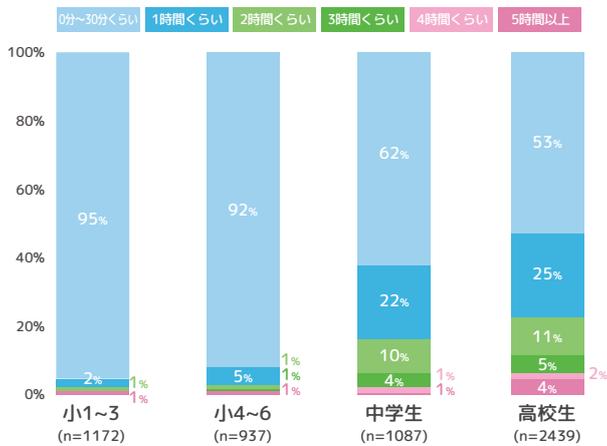
ケータイ・スマホ保有状況



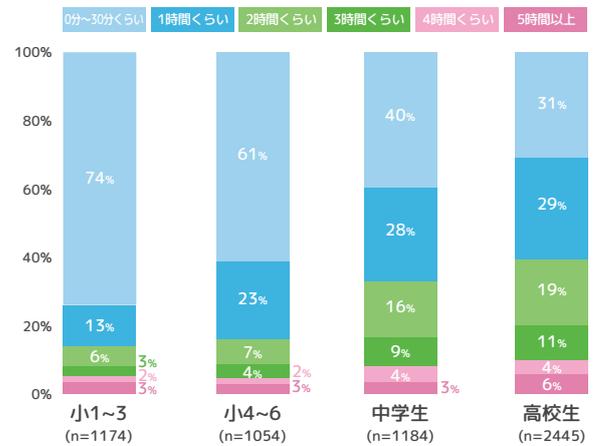
平日のネットゲーム利用時間



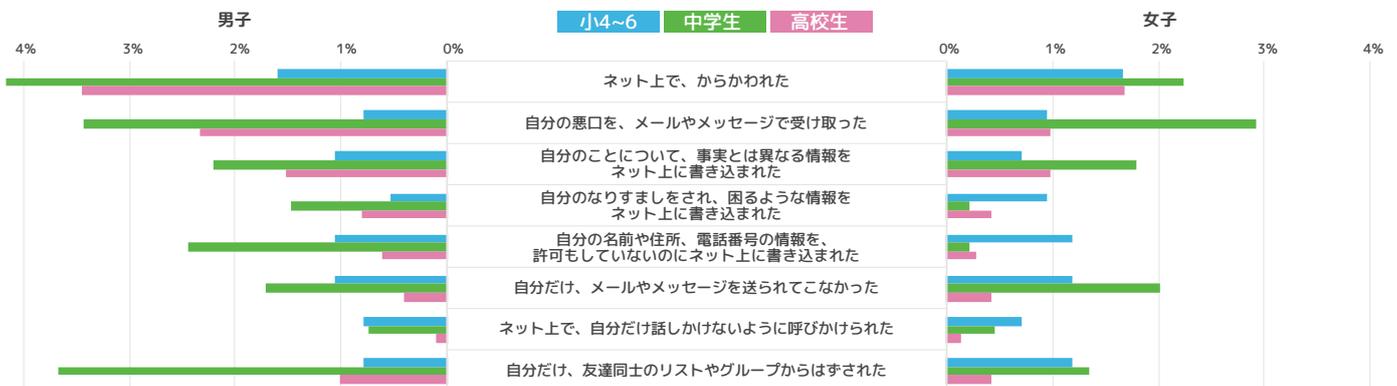
平日のLINE利用時間



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。

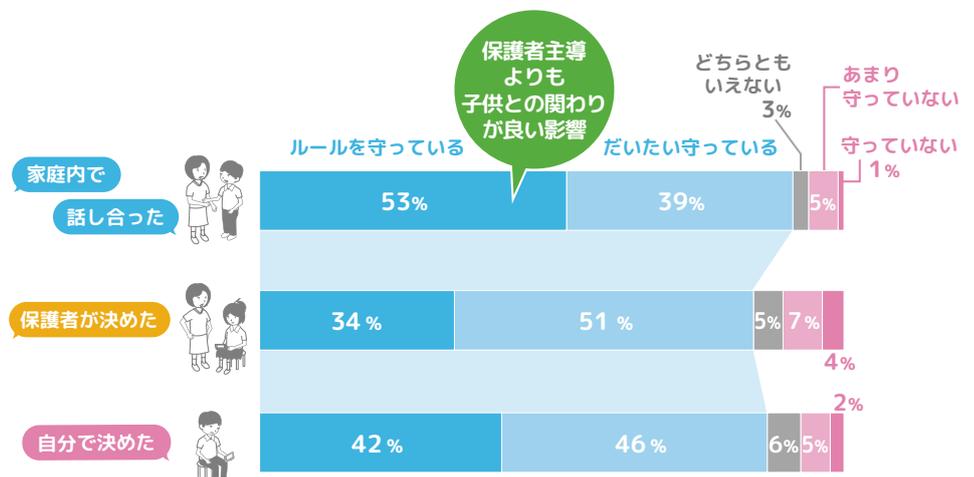
A
ルールを破ったことを
叱る

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。

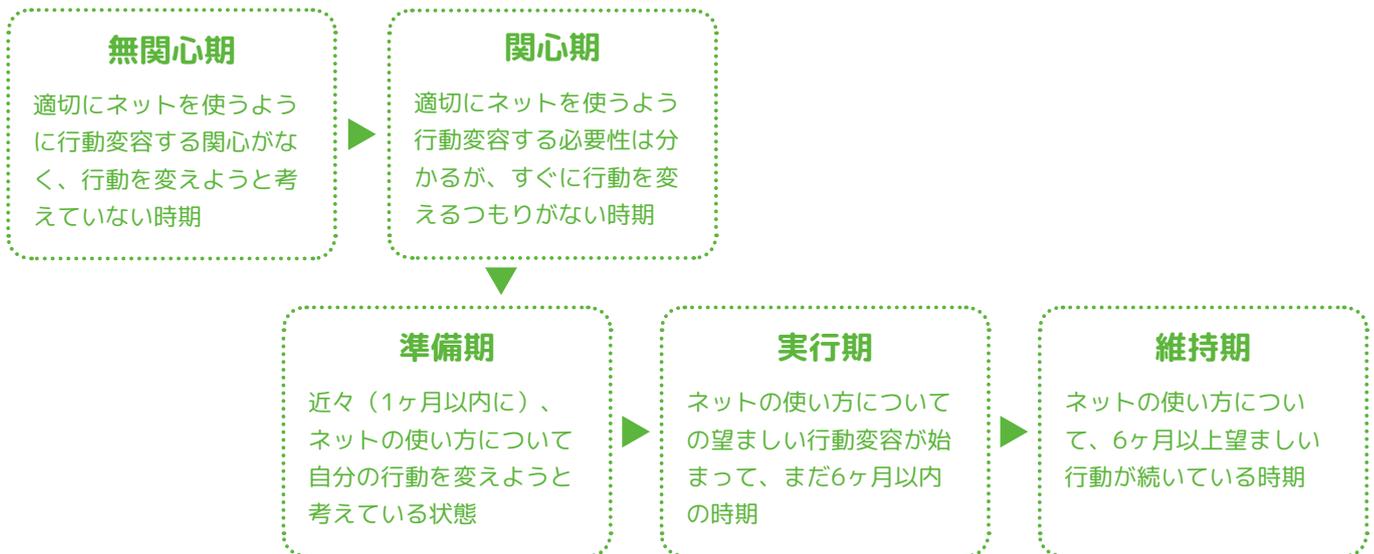
そこで、子供がネットの「使い過ぎ」にならないために、どのようなことに気を付けてルールを決めればよいのでしょうか。

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つの時期があるとされています。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。

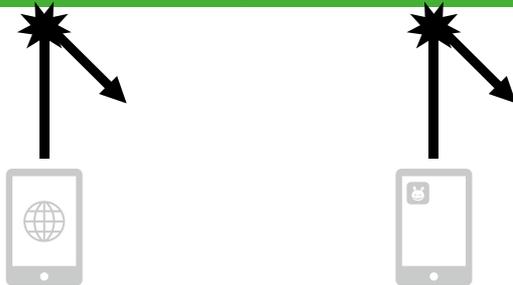
WEB サイトにアクセス させない機能

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。

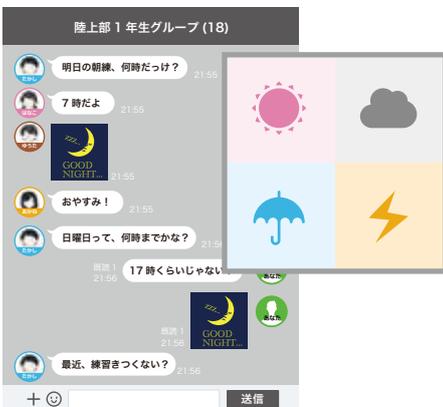
2 ネットの特性

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 月～金：午前9時～午後6時

時間 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/>



脅されたりだまされたりして自分の性的画像を送信させられる、
「自撮り被害」が多発しています！



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

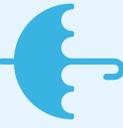
決めたルールを登録することがで
きます。忘れた頃に通知が出て、
ルールを思い出すことができます。



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

 <p>楽しい。うれしい。 おもしろい。ほっとする。</p>	 <p>特になにも起きない。 このままと変わらない。</p>	 <p>いらっとする。気まづくなる。 悲しくなる。</p>	 <p>けんかする。怒り出す。 泣く。炎上する。</p>				
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--



SNS東京ノート5（高校生用）

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。