



交流する

<sup>たんまつ</sup>端末を使うと、クラスや学校内だけでなく、世界中の人と<sup>ぎろん</sup>議論したり、交流したりすることができます。  
ここでは、<sup>たんまつ</sup>端末を使って交流するときに知っておくべきことや気をつけるべきことについて学びます。

### 最初にチェックしてみよう

- <sup>わたし</sup>私は、上手なチャットの使い方について知っていると思う
- <sup>わたし</sup>私は、上手に話し合いを進めることができると思う
- チャットを使って<sup>ぎろん</sup>議論するときに、どんなことに気をつければよいかを知っていると思う
- <sup>わたし</sup>私は、プライバシーについて<sup>せつめい</sup>説明することができると思う
- 自分の<sup>じょうほう</sup>情報を入力するときに、あやしいサイトかどうかを見きわめることができると思う
- <sup>わたし</sup>私は、SNSにいやなことが書かれたときに、きちんと<sup>たいおう</sup>対応することができると思う

→ やってみよう  
次のことを行いたいときに、チャットと対面、どちらが効果的でしょうか。

1  
見つけた画像を  
グループで  
共有したい

2  
グループで新しい  
アイデアを考えたい

3  
自分の気持ちを  
伝えたい

4  
前の発言を  
ふりかえりたい

チャットの方がよい **A**

**B** 対面の方がよい

自分の意見と他の人の意見をくらべて、どう思いましたか。



Aさん

わたしは1番の“見つけた画像がそをグループで共有きょうゆうしたい”は、チャットのほうがいいと思ったよ。  
画像がそをはるの簡単かんたんだし、あとから見返せるからね。



Bさん

わたしは2番の“グループで新しいアイデアを考えたい”は、やっぱり対面のほうがやりやすい  
と思った！ その場で話しながら思いついたことをすぐつた伝えられるから。



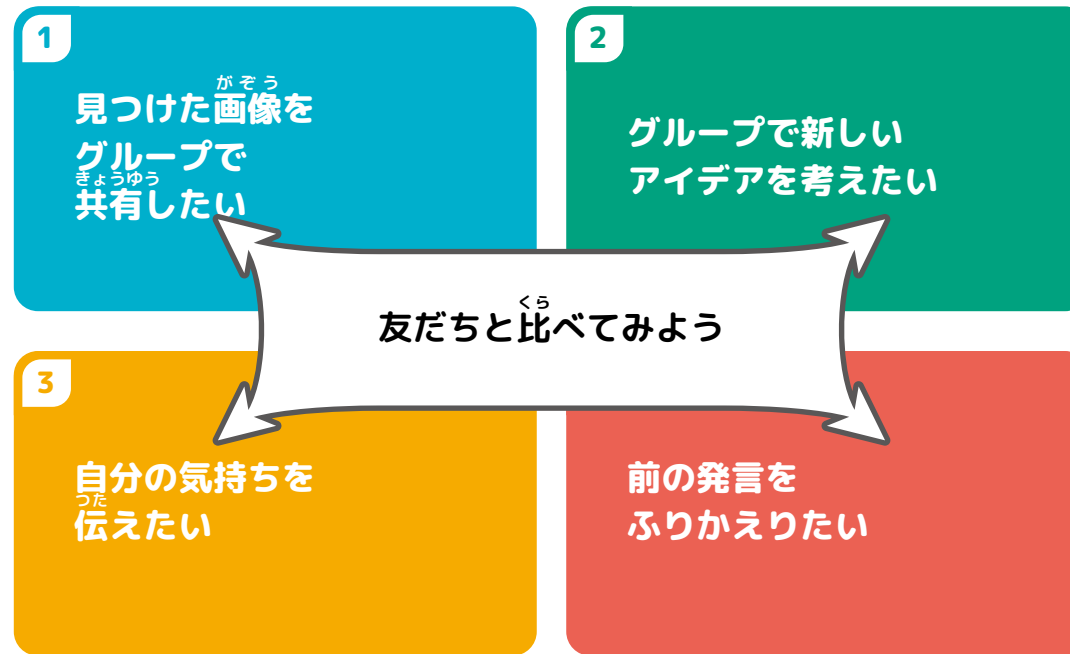
Cさん

うんうん。それもわかる。わたしは最初さいしょ、全部チャットでもいいと思ってたけど、  
話しながらだと意見がぶつかってもその場で解決かいけつできるし、気持ちも伝えやすつたいって気づいたよ。

思ったこと

↑ 家庭から

🏫 学校から



### ☆ スキルのポイント

チャットでの交流と対面での交流は、それぞれ良いところがあります。

チャットでは、**情報が記録されるので、画像の共有や発言のふりかえりがしやすくなります。**対面では、**気持ちを伝えたり、議論したりしやすくなります。**

しかし、人によっては、対面よりもチャットの方が**気持ちが伝えやすい、議論しやすい**と感じる人もいますので、やりたいことと共に、他の人の**特性も**考えて使いわけるようにしましょう。



話し合いを効果的に行うための働きかけを「ファシリテーション」と言い、そうした働きかけを行う人を「ファシリテーター」と言います。「3つのスキル」を意識して、話し合いを進めてみましょう。全員が安心して話し合いを進めることはできるでしょうか？

## 3つのスキル

- ① きくスキル  
相手の話にあいづちをしよう。相手の話を否定しない。
- ② 全員参加のスキル  
全員が話せているかな？ 「〇〇さんはどう思いますか？」
- ③ ふかめるスキル  
それはなぜですか？ 「〇〇さんの意見について、どう思いますか？」



## 話し合いのテーマ

1

子どもに人気のフルーツは？

2

先生を色で表すなら何色？

3

遠足で人気のおかしと言えば？

4

今、人気の有名人と言えば？

5

人気のスポーツと言えば？

### 3つのスキル

① きくスキル

相手の話をよく聴こう。相手の話を否定しない。

② 全員参加の

全員が話せて

③ ふかめるスキル

それはなぜですか？ 「〇〇さんの意見について、どう思いますか？」

ふり返ってみよう

### ★ スキルのポイント

話し合いを効果的に行うための働きかけを「ファシリテーション」と言い、そうした働きかけを行う人を「ファシリテーター」と言います。

ファシリテーターは、自分の意見を言うだけでなく、全員の意見を引き出し、安心して話し合いができるような場をつくるのが大切です。また、こうしたファシリテーターのスキルは、チャットで議論するときにも活用できます。

相手の話を聞き、全員の様子を見て、話し合いを深める練習をしてみましょう。



→ やってみよう

保護者と<sup>いっしょ</sup>一緒にやってみましょう。どのように感じましたか。

話し合いのテーマ：子どもに人気のフルーツは？



お姉さん

いちごが人気だと思う！



Aさん

なるほどね。おばあちゃんはどう思う？



保護者

わたしはバナナかな。小さい子にも食べやすいし。

🏠 家庭から

🏫 学校から

グループでチャットを使って議論するとき、あなたが「一番イヤだな」と感じるものを1つ選んでください。

1  
自分の意見に対して誰も  
コメントしてくれない

2  
グループとは別に個別で  
チャットをされる

3  
「どれでもいいよ」  
といった投げやりな  
メッセージが多い

4  
ざろん  
議論とは関係のない  
メッセージを送ってくる

自分の意見と他の人の意見をくらべて、どう思いましたか。



Aさん

①にしたよ。だって、自分の意見にだれもふれてくれないと、なんかさみしいし、“これでよかったのかな？”って不安ふあんになっちゃうから。



Dさん

わたしは③にしたよ。だって、「どれでもいいよ」って、なんも考えてないみたいに見えるし、ちゃんと決めたいときにやる気なくなるんだよな。



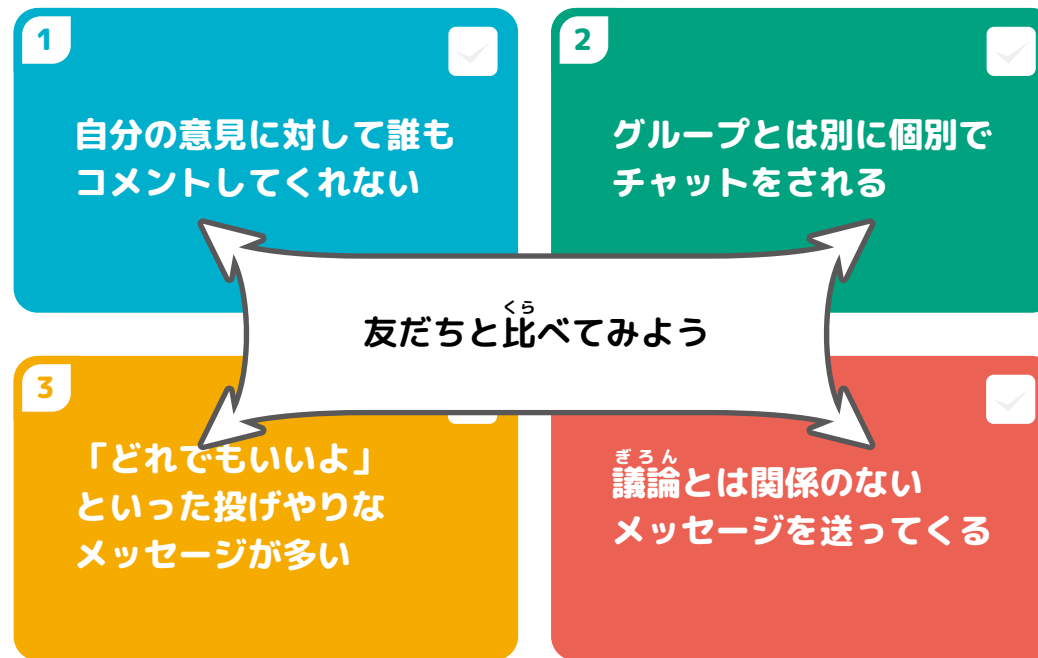
Cさん

わたしは②にしたよ。だって、グループで話してるのに、ひそひそ別べつでチャットされるのってちょっと気になるんだもん。

思ったこと

🏠 家庭から

🏫 学校から

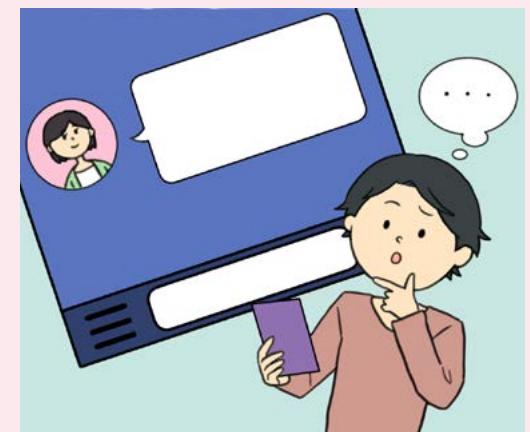


## ☆ スキルのポイント

グループでチャットを使うと、相手の顔が見えないので相手の感情がわからず、「なんでこんなことするんだろう」とイライラすることがあるかもしれません。でも、決して悪意がある場合だけではありません。

もしかしたら、グループでは言いにくいことや場をなごませようとして行ったことかもしれません。

グループでチャットを使って議論を行う場合には、自分のマナーを友だちに押しつけるだけでなく、全員でチャットのマナーやルールを考えておくといよいでしょう。



→ やってみよう

人に知られたいくない情報じょうほうや秘密ひみつにしたい情報じょうほうをプライバシーと言います。  
 次のうち、友達ともだちから聞かれたり、見られていやな順じゅんに並べてみましょう。

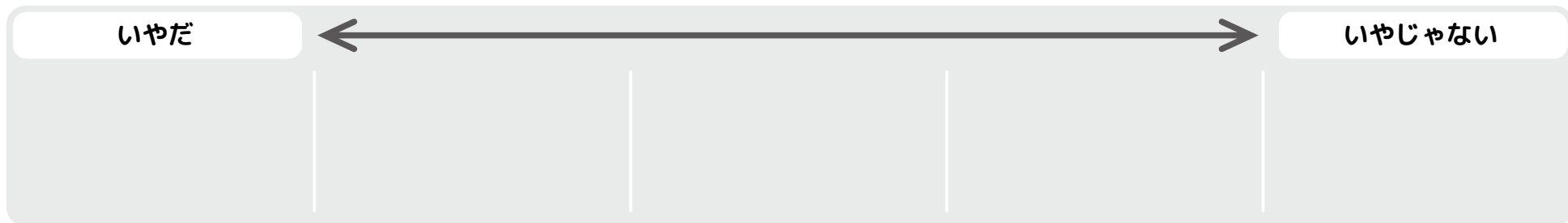
1  
自分のしゅみの  
ことを聞かれる

2  
自分の好きな人のこと  
を聞かれる

3  
自分の昔のことを  
聞かれる

4  
自分のカバンの中を  
見られる

5  
自分の学校の机つくえの中を  
見られる



自分の意見と他の人の意見をくらべて、どう思いましたか。



Dさん

わたしは②にしたよ。だって、<sup>す</sup>“好きな人だれ？”って聞かれるのって、一番言いたくないことだから。



Bさん

わたしは④にしたよ。だって、かばんの中ってけっこうぐちゃぐちゃな時あるし、人に見られたくない物とかも入ってることあるから。



Aさん

わたしは⑤にしたよ。だって、<sup>つくえ</sup>机の中って、自分だけの場所って感じがするし、勝手に見られるのって、ちょっとムカつくんだよな。

思ったこと

🏠 家庭から

🏫 学校から



### ☆ スキルのポイント

人に知られたくない情報や秘密にしたい情報をプライバシーと言います。  
自分は「気にしない」と思っているけど、他の人は、そのことを「知られたくない」「ひみつにしたい」と思っているかもしれません。  
自分だけでなく、他の人のプライバシーも大切に守るようにしましょう。



学校外の人に質問するために、お問<sup>しつもん</sup>い合わせフォームに入力することにしました。  
次のお問い合わせフォームの中で、「おかしいな・あやしいな」と思うところに○をつけてください。

### お問い合わせフォーム

必要事項を入力してください。

名前 ※必須	<input type="text"/>
性別	<input type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 女
生年月日	<input type="text"/>
メールアドレス ※必須	<input type="text"/>
住所	<input type="text"/>
質問内容 ※必須	<input type="text"/>

友達 出会い  
恋人 婚活

**会員数  
100  
万人**

**無料**

今すぐ出会える

すぐにクリック ▶

PC にエラーがあります。修復するにはこちらをクリックしてください。

かいとろれい  
解答例

お問い合わせフォーム

必要事項を入力してください。

名前 ※必須

性別  男  女

生年月日

メールアドレス ※必須

住所

質問内容 ※必須

友達 出会い  
恋人 婚活

会員数  
100万人

無料

今すぐ出会える

すぐをクリック

PCにエラーがあります。修復するにはこちらをクリックしてください。

★ スキルのポイント

サイトの中には、広告のバナーなどがはられている場合もあります。

「エラーを見つけました」「すぐにタッチ」などという言葉が出てきたり、日本語の表現におかしいところがあったりする場合は、「あやしいな」と考えてみましょう。

そもそも、サイトが「あやしいな」と思ったら、「本当に問い合わせでよいのかな？」と考えてみましょう。もし、タッチしてしまった場合は、すぐにページを閉じたり、アプリを終了させてください。また、名前やメールアドレス以外に、性別や生年月日、住所などを入力することが求められていますが、これは本当に必要な情報でしょうか。

「本当に必要なかな？」と考え、不要な情報は入力しないようにしましょう。

次の問い合わせフォームの「おかしいな・あやしいな」と思うところに○をつけてみましょう。

→ やってみよう

**高額プレゼントが当たる! 特別**  
**キャンペーン付きお問い合わせフォーム**

OKに当選しました!  
OK

名前(本名で必須)  
 男  女

生年月日 西暦年 ~  ~  日

学校名・学年

保護者の名前

電話番号

住所(番地まで正確に)

メールアドレス

好きな有名人・趣味・家での過ごし方


安全で  
ありません

質問内容


今すぐ登録すれば57円分の商品券が当たる!

すぐに登録


PCにウイルスがあるかも。診断するにはこちらをクリックして下さい。

 Cさん

この“<sup>こうがく</sup>高額プレゼント”って文字、なんかあやしくない? こういうのって、だいたいウソだったりするじゃん。

 Aさん

うん、それもだけど、フォームになっていて文章がおかしいのも気になるよ。

 Bさん

住所とか生年月日まで入れるのもイヤだな…。こんな<sup>ひつよう</sup>の本当に必要なの?

🏠 家庭から

🏫 学校から

→ やってみよう



海行ってきた

#今年初 #ビーチバレー #日焼け

コメント



いいなー



どこの海？



1 2 3 4

自分がSNSに投こうした内容に、知らない人から悪意のあるコメントがありました。

次のコメントが書かれた場合、大人に相談するか、相談しないかを考えてみましょう。

1

自まん？  
ヒマなんだね

2

そんなところにしか行けないなんてかわいそう

3

〇〇の海だね。  
とくてい  
特定しました。

4

水着写真ちょうだい

大人に相談する

相談するか迷う<sup>まよ</sup>

相談しない

大人に相談するものはどれかについて話し合っています。自分の意見と他の人の意見をくらべて、どう思いましたか。



Bさん

わたしは4番の「水着写真ちょうだい」がいちばん危険だと思ったよ。これは絶対に大人に相談した方がいいよ。



Dさん

うん、確かに。あと3番の「〇〇の海だね。特定しました。」もこわいよな。場所が知られてしまうのって危ないから、ちょっと迷うけど相談したほうがいいかもって思う。



Cさん

わたしは2番の「そんなところにしか行けないなんてかわいそう」がイヤだったな。からかわれているように感じるし…。これは相談するかはちょっと迷うけど、イヤな気持ちにはなるよね。

思ったこと

↑ 家庭から

↑ 学校から



1  
自まん？  
ヒマなんだね

2  
そんなところにしか行け  
ないなんてかわいそう

友だちと比べてみよう

〇〇の海だね。  
とくてい  
特定しました。

4  
水着写真ちょうだい

## ★ スキルのポイント

悪意のあるコメントがあると、どうしても「みんながそう思っているのではないか」と悲しい気持ちや怖い気持ちになってしまいます。

そのようなときは身近な大人に相談するとともに、そういったコメントをする人をブロックしたり、知らない人が見ることができないように設定を見直したりすることが重要です。



交流する

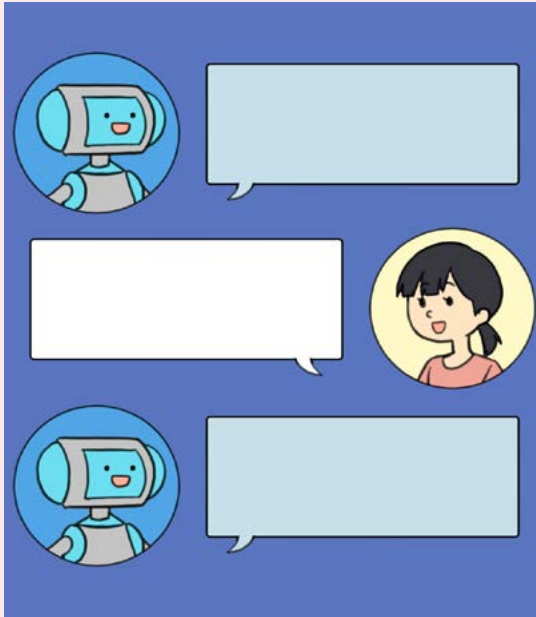
## まとめ

### よき使い手になるために

端末たんまつを使って「交流する」ためには、どんなツールが適てきしているのかを考えることが重要です。例えば、文字だけの交流ならばチャット、映像えいそうでの交流ならばビデオ通話など、様々なツールを選えらぶことができます。もちろん、じっくりと議論ぎろんしたいときは、チャットではなく、対面の方が議論ぎろんしやすいこともあります。「交流する」ために、どの方法がもっともよいのかを考えてみましょう。

### チェックしてみよう

- 私は、上手にチャットを使うことができる
- 私は、上手に話し合いを進めることができる
- チャットを使って議論ぎろんするときに、どんなことに気をつければよいかを説明できる
- 私は、プライバシーについて説明せつめいすることができる
- 突然とつぜん、メッセージが表示ひょうじされたときに、あやしいかどうかを判断はんだんすることができる
- 私は、SNSにいやなことが書かれたときに、きちんと対応たいおうすることができる



<sup>さいきん</sup>最近、<sup>せいひん</sup>製品の使い方などを問い合わせたいときは、電話ではなくチャットで行うことが増えてきました。こうした問い合わせには、「チャットボット」と呼ばれる自動的に会話するプログラムが使われています。チャットボットは、「チャット」と「ロボット」を組み合わせた言葉で、問い合わせに対して、24時間365日いつでも<sup>たいおう</sup>対応してくれるようなサービスです。これからの社会では、人の手に<sup>たよ</sup>頼っていた仕事の一部をチャットボットに<sup>まか</sup>任せることも増えてくるかもしれませんね。

調べてみよう

今後、どのような仕事の一部をチャットボットに<sup>まか</sup>任せることができるだろうか。

考えてみよう

<sup>げんざい</sup>現在、どのようなところで、チャットボットが使われているだろうか。



家で使う

端末は、学校だけでなく、家に持ち帰って使うこともできます。

家で宿題をしたり、友達と一緒に課題の続きをしたりと、家で端末を使うことで、様々な学習を行うことができます。

ここでは、端末を家で使うときに知っておくべきことや気をつけるべきことについて学びます。

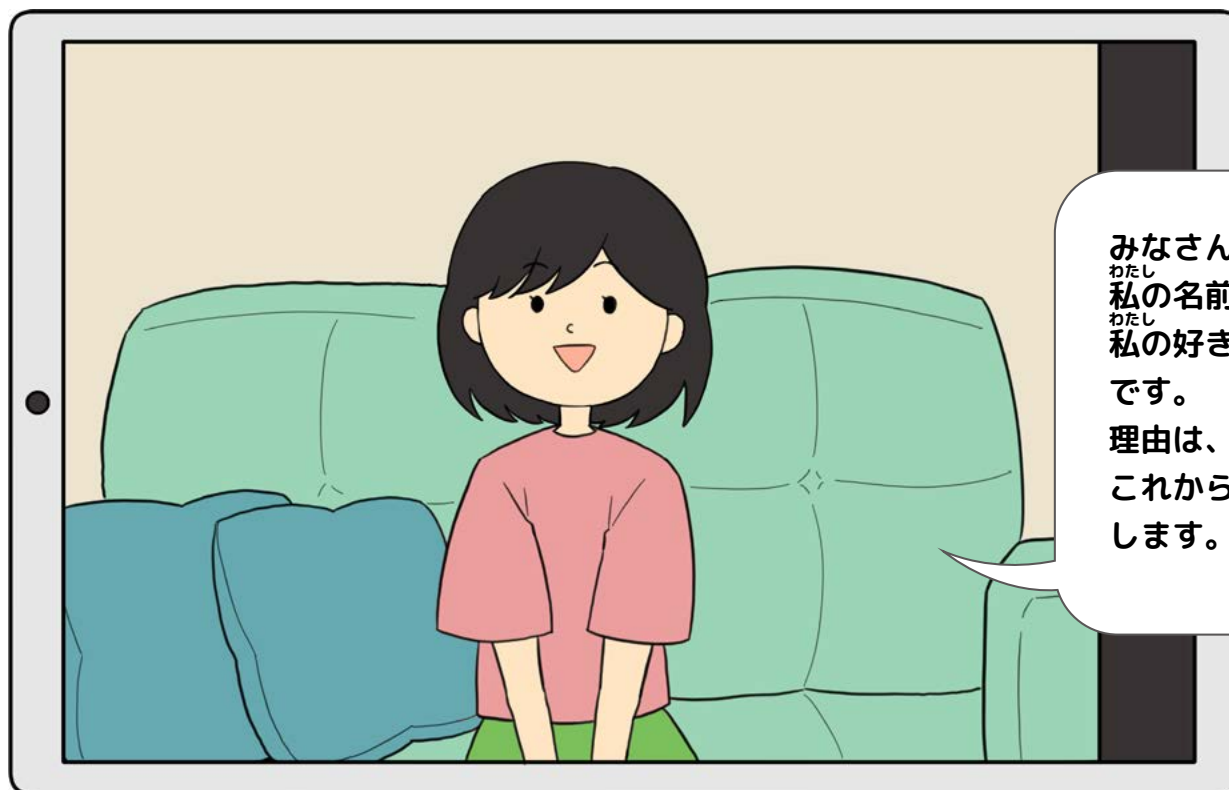
### 最初にチェックしてみよう

- 私は、練習のための動画を上手に撮ることができると思う
- 私は、自分の行動をプログラミングで表すことができると思う
- 私は、「学習の目的」かどうかを判断して使うことができると思う
- 私は、ゲームやSNS以外にも新しくチャレンジしたいことを考えたことがある
- 私は、「家庭のルール」を守って使うことができると思う
- 私は、ゲームをやめたり、勉強をはじめたりする方法について考えたことがある

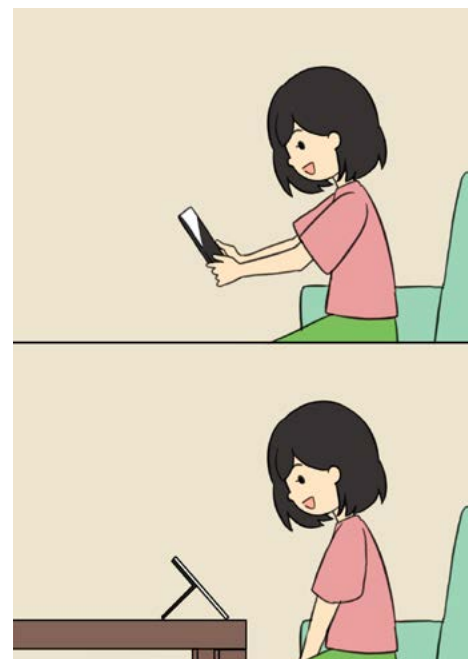
→ やってみよう

クラスで、じこしょうかい自己紹介（好きな食べ物とその理由）をする必要があるので、家庭で、じこしょうかい自己紹介の練習を一人ですることになりました。

カメラを使って、自分のじこしょうかい自己紹介を動画にとって、見かえしてみましょう。  
どのように撮ると、こうかてき効果的でしょうか。



みなさん、こんにちは。  
わたし私の名前は、〇〇です。  
わたし私の好きな食べ物は、〇〇  
です。  
理由は、〇〇だからです。  
これから、よろしくお願  
いします。



★ スキルのポイント

カメラで自分の様子を撮り、ふりかえると様々なことに気づくことができます。しかし、きちんと撮影しないと、ふりかえったときに違う印象を受けてしまいます。

まずは構図です。自己紹介の場合は、顔だけでなく、手も映るような構図で撮るとよいでしょう。

次に明るさです。暗い場所で撮ると、それだけで見た時の印象が変わってきます。できるだけ明るい照明の近くで撮るとよいでしょう。

最後に固定です。カメラを手に持ったまま撮影してしまうと、ブレてしまうので、固定して撮影するようにしましょう。

→ 保護者と一緒にやってみましょう。どのように感じましたか。



Cさん

ちょっとはずかしかったけど、カメラで自分を見ながら話すと、どこで笑顔にするかとか分かってよかったよ！



保護者

そうね。最初は緊張してたけど、声ははっきりして聞いてやすかったよ。もう少しゆっくり話すともっと伝わると思うな。



保護者

カメラの位置も照明の近くだから明るくてよかったな。発表のときもそのままの笑顔でやったらきっと上手くいくぞ。

思ったこと

↑ 家庭から

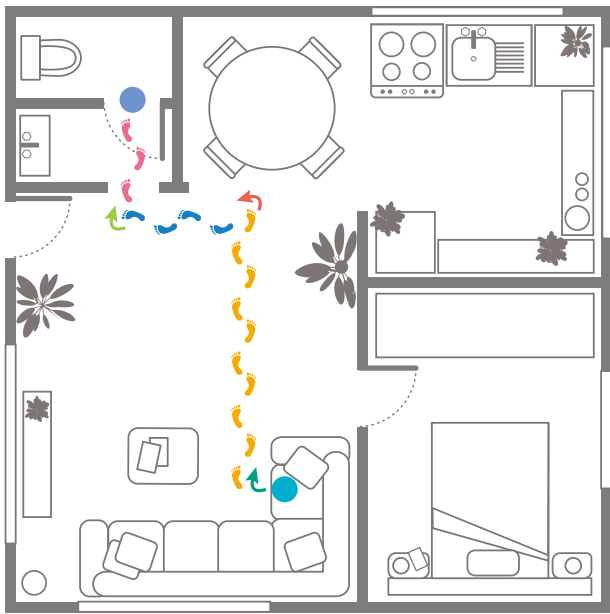
↑ 学校から

→ やってみよう

家の中の行動を細かく分解して、書き出してみよう。  
その行動を家族にやってもらったら、うまくできるでしょうか？

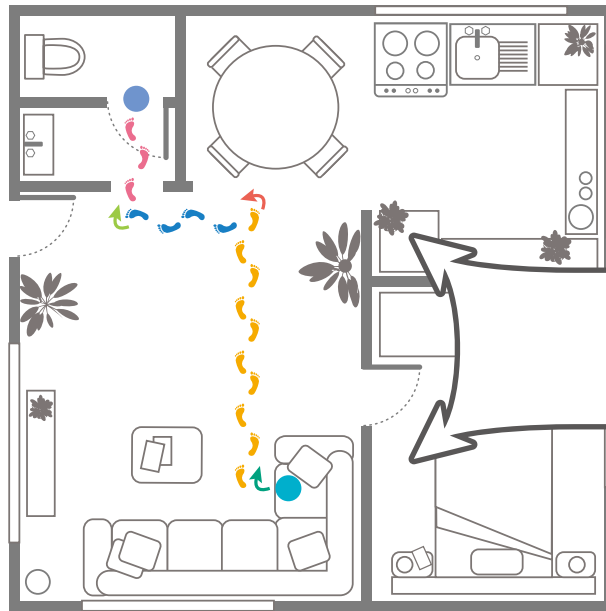
タイトル

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8



**例** リビングのソファからトイレまで移動する いどう

- 1 ソファから立ち上がる
- 2 右を向く
- 3 まっすぐ 10 歩進む
- 4 左を向く
- 5 まっすぐ 4 歩進む
- 6 右を向く
- 7 まっすぐ 3 歩進む
- 8 ドアを開ける



例 **リビングのソファからトイレまで移動する**

- 1 ソファから立ち上がる
- 2 右を向く
- 3 まっすぐ1歩進む
- 4 右を向く
- 5 まっすぐ3歩進む
- 6 右を向く
- 7 まっすぐ3歩進む
- 8 ドアを開ける

ふり返ってみよう

★ スキルのポイント

家族にやってもらう場合には、「少し前」「もうちょっと右」などの声かけは禁止です。

「少し前」と言いたければ、それを「1歩前」などを書いておかなければなりません。まずは自分で何度も試してみましょ

う。また、自分が試したり、家族にやってもらう場合には、安全に気をつけて行いましょう。



保護者と一緒にやってみましょう。どのように感じましたか。



Cさん

ちょっとこのとおりに動いてみて！

えーと、まずは“ソファから立ち上がる”…はいはい、次は？



保護者

ちょっとまって、“右を向く”って、こっちで合ってる？



ううん、それ反対！  
トイレの方向に向くんだよ～

“まっすぐ10歩”…って、ぶつかり  
そうぞ。



ちゃんと数えて！  
そこ通るように書いたんだから！

思ったこと

↑ 家庭から

↑ 学校から

次の家庭での<sup>たんまつ</sup>端末の利用は、「学習の目的」と言えるのでしょうか。

「学習の目的と言える」と「学習の目的とは言えない」にわけてみましょう。

1

クラブ活動の練習の  
ために、<sup>たんまつ</sup>端末でバドミ  
ントンの動画を見た

2

勉強するときに、  
<sup>たんまつ</sup>端末で音楽をきいた

3

国語の勉強のために  
<sup>たんまつ</sup>端末で小説を読んだ

4

友だちと仲良くなるため  
に、<sup>たんまつ</sup>端末で友だちが好き  
なお笑いの動画を見た

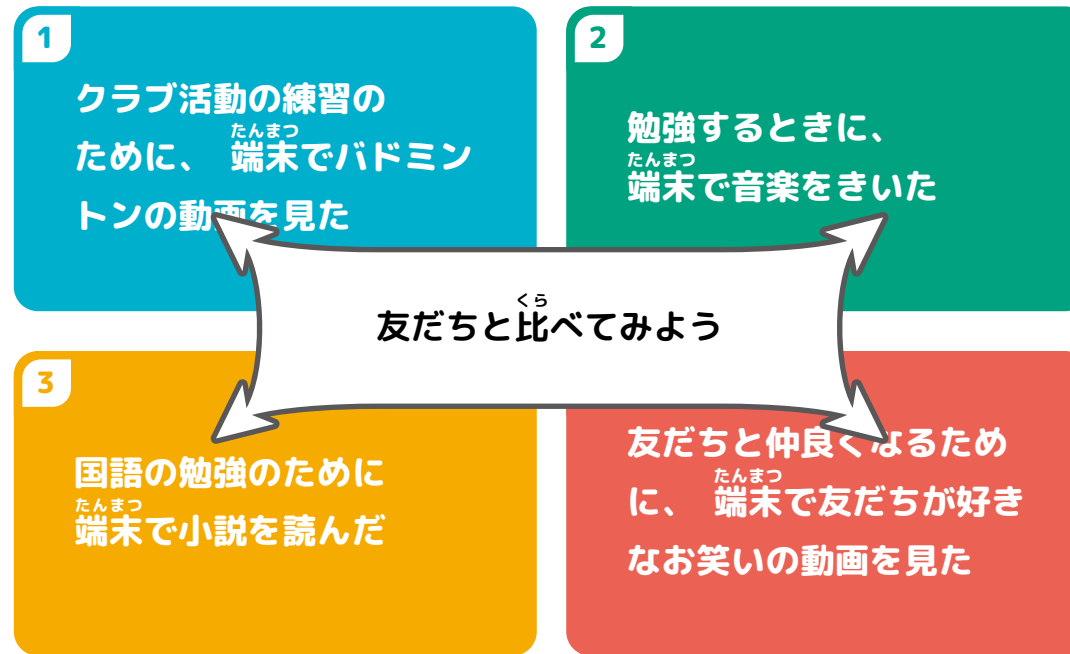
学習の目的と言える

A

B

学習の目的とは言えない





## ☆ スキルのポイント

<sup>たんまつ</sup>端末を家庭に持ち帰ると、自分で「どこまで利用するか」を決めることになります。

すべてのケースを挙げて、「どこまでが学習の<sup>はんい</sup>範囲です」と決めることはできません。自分で、「どこまでが学習の<sup>はんい</sup>範囲かな」と考え、学習の目的で<sup>たんまつ</sup>端末を使うようにしましょう。

例えば、「もし学校の<sup>じゅぎょう</sup>授業や休み時間だったら、そのことは<sup>ゆる</sup>許されるのかな？」と考えてみると、「学習の目的」の線引きが考えやすくなります。「楽しいから」だけでなく、「何を身につけるためか」を考えることが大切です。

→ やってみよう  
保護者と一緒にやってみましょう。どのように感じましたか。



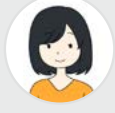
Cさん

クラブ活動の練習でバドミントンの動画見たのは、学習の目的って言えるかな？



保護者

うん、クラブでうまくなりたいたいという目的があるなら、それは立派な学習だよ！



Cさん

友だちと仲良くなるために、お笑いの動画見るのって学習の目的？

思ったこと

↑ 家庭から

↑ 学校から

→ やってみよう

ゲームやSNSで遊ぶことも楽しいですが、その他にも新しくチャレンジしたいことを考えてみましょう。

- 1** **体を動かす**  
サッカー、野球、バレー…
- 2** **自然**  
しぜん  
こん虫採集、キャンプ…
- 3** **見学**  
はくぶつかん びじゅつかん  
博物館、美術館…
- 4** **料理**  
りょうり  
新しい料理、おかし作り…
- 5** **育てる**  
やさい  
花、動物、野菜…
- 6** **考える**  
しょうぎ  
パズル、将棋…
- 7** **つくる**  
しゅげい  
手芸、プラモデル…
- 8** **のんびり**  
読書、おふろ…
- 9** **見る**  
えいが  
映画、ドラマ…
- 10** **話す**  
ともだち ちいま  
新しい友達、地域の人…
- 11** **出かける**  
買い物、名所…
- 12** **食べる**  
りょうり  
新しい料理、新しいおかし…

ひとりでやってみたい **A**

**B** ともだち いっしょ  
友達や家族と一緒にやってみたい

1

### 体を動かす

サッカー、野球、バレー…

2

### しぜん 自然

さいしゅう  
こん虫採集、キャンプ…

3

### 見学

はくぶつかん びじゅつかん  
博物館、美術館…

4

### りょうり 料理

りょうり  
新しい料理、おかし作り…

5

### 育てる

やさい  
花、動物、野菜…

6

### 友だちとくらべてみよう

パス

ゲル…

8

### のんびり

読書、おふろ…

9

### 見る

えいが  
映画、ドラマ…

10

### 話す

ともだち ちいま  
新しい友達、地域の人…

11

### 出かける

買い物、名所…

12

### 食べる

りょうり  
新しい料理、新しいおかし…

## ★ スキルのポイント

みなさんは、スマホやタブレット、ゲームでどのくらいの時間あそんでいるでしょうか。

もし、その時間を新しいことにチャレンジする時間にしてみたら、どのようなことができるでしょうか。

自分だけでなく、**友達**と一緒にやってみたいこと、**家族**と一緒にやってみたいことも考えてみましょう。



→ やってみよう  
保護者と一緒にやってみましょう。どのように感じましたか。



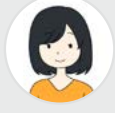
Cさん

“育てる”って書いてあるけど、ひとりで野菜育ててみたいな～。



保護者

それはいい心がけだ。水やりを毎日続けるのは立派なことだよ。



Cさん

うん、まずはミニトマトにしようかな！

思ったこと

↑ 家庭から

↑ 学校から

→ やってみよう

あなたの家庭には、「宿題などのやることが終わったら、30分だけ動画を見てもよい」というルールがあります。でも、ついつい30分を超えて動画を見てしまうときがあります。

次の①～④のキーワードを使って、自分だったらどんな時に30分を超えて動画を見てしまうかを考えてみましょう。また、A～Dのキーワードの中から、自分ができるような工夫を1つ選んでみましょう。

1 続きが気になる

2 きりが悪い

3 むちゅう 夢中になってしまう

4 だれ 誰も注意してくれない

A 時計やタイマーを使う

B じどうさいせい 自動再生をオフにする

C リビングで見るようにする

D 最初に動画の さいせいじかん 再生時間を かくにん 確認する

ルールを <small>やぶ</small> 破ってしまう理由	ルールを守れるようにする工夫
例) ④ <small>だれ</small> 誰も注意してくれない	例) C. リビングで見るようにする

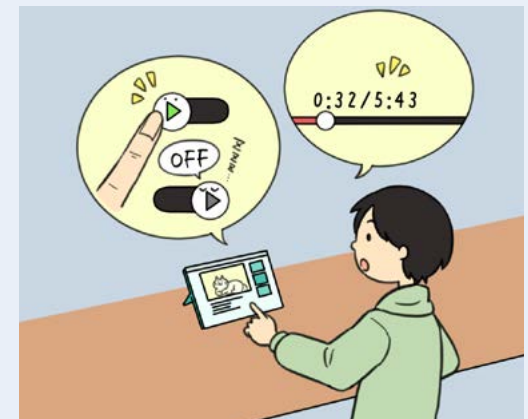
かいどうれい  
解答例

ルールを <sup>やぶ</sup> 破ってしまう理由	ルールを守るようにする工夫
例) ④ <sup>だれ</sup> 誰も注意してくれない	例) C. リビングで見るようにする
①続きが気になる	B.自動再生をオフにする
②きりが悪い	A.時計やタイマーを使う
③夢中になってしまう	D.最初に動画の再生時間を確認する

★ スキルのポイント

ルールを決めても、ついついやぶってしまう時はあるかもしれません。その時は、**どんな時に自分がやぶってしまうのかを考えるとよいでしょう。**

もし、次が気になるなら、動画の「自動再生」をオフにする、集中して時間がわからないなら、時計を自分の見えるところにおいて、アラームをかけるなど、**どんな時に自分がやぶってしまうのかを意識して、その対策を考えてみましょう。**

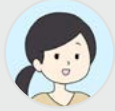


→ 保護者と一緒にやってみましょう。どのように感じましたか。



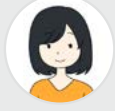
Cさん

気づいたらずーっと動画見ちゃってるんだよね。なんでだろ？



保護者

「<sup>つづ</sup>続きが気になる」っていうのが理由かもね。



Cさん

うん！それぞれ！じゃあ、「<sup>さいしょ</sup>最初に動画の<sup>さいせいじかん</sup>再生時間を<sup>かくにん</sup>確認する”っていう<sup>くふう</sup>工夫してみようかな！

思ったこと

↑ 家庭から

↑ 学校から

楽しいゲームをやめたり、勉強をはじめたりするのは、なかなか大変です。  
 あらかじめ、ゲームをやめるためのスイッチ（きっかけ）や勉強をはじめるといへんスイッチ（きっかけ）を考えてみましょう。

<b>例1</b> 「短いもの」をはさむ	「ゲーム→勉強」ではなく、「ゲーム→音楽を1曲だけ聞く→勉強」のように短くできる楽しいものをはさむ
<b>例2</b> 「とりあえず」から始める	とりあえずペンを持つ、とりあえず座る、とりあえず一行だけ書いてみる
ゲームをやめるためのスイッチ（きっかけ）	
勉強をはじめるといへんスイッチ（きっかけ）	



→ やってみよう

<p><b>例1</b> 「短いもの」をはさむ</p>	<p>「ゲーム→勉強」ではなく、「ゲーム→音楽を1曲だけ聞く→勉強」のように短くできる楽しいものをはさむ</p>
<p><b>例2</b> 「とりあえず」から始める</p>	<p>とりあえずペンを持つ、とりあえず座る、とりあえず一行だけ書いてみる</p>
<p>ゲームをやめるためのスイッチ（きっかけ）</p>	<p>友だちと比べてみよう</p>
<p>勉強をはじめるスイッチ（きっかけ）</p>	

★ スキルのポイント

だれかに言われずに、自分でゲームをやめたり、勉強をはじめたりする力を「自律」と言います。いつまでもだれかが「やめなさい」「やりなさい」と言ってくれるとは限りません。自分でやめたり、はじめたりするためには、そのためのスイッチ（きっかけ）が重要です。どんな工夫ができるか、友達と共有してみましょう。



→ やってみよう  
保護者と一緒にやってみましょう。どのように感じましたか。



保護者

さあ、そろそろ勉強始めないとね。



Cさん

でも気がのらないなあ…。



保護者

じゃあ“とりあえず”ペンを持って、1行だけ書いてみようか。

思ったこと

↑ 家庭から

↑ 学校から



## 家で使う

## まとめ

### よき使い手になるために

「家で使う」ためには、家庭でルールを決めておくことが重要になります。<sup>たんまつ</sup>端末を学習の目的として使うために、どんなルールがあればよいか、家庭で話しあってみましょう。また、ルールを決めるだけでなく、「どんな時にそのルールを破<sup>やぶ</sup>ってしまうのかな」「どんな工夫をすれば、そのルールを守れるのかな」と考えてみるとよいでしょう。

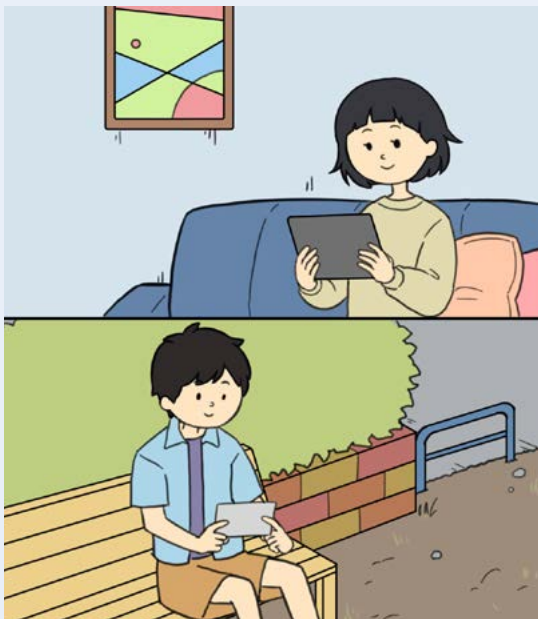
### チェックしてみよう

- <sup>わたし</sup>私は、練習のための動画を上手に撮<sup>と</sup>ることができる
- <sup>わたし</sup>私は、自分の行動をプログラミングで表すことができる
- <sup>わたし</sup>私は、「学習の目的」かどうかを判断<sup>はんだん</sup>して使うことができる
- <sup>わたし</sup>私は、ゲームやSNS以外<sup>いがい</sup>にも新しくチャレンジしたいことがある
- <sup>わたし</sup>私は、「家庭のルール」を守って、工夫して使うことができる
- <sup>わたし</sup>私は、ゲームをやめたり、勉強をはじめたりするために、工夫<sup>くふう</sup>することができる



家で使う

## これからの社会では



学校で学習したことを、家庭で引き続き学習することができるのはなぜでしょうか。これまで、情報は手元の端末に保存され、処理されていましたが、インターネット上に保存し、処理することで、スマホでも家のタブレットでも、学校でも家庭でも同じデータやサービスを利用することができます。これを「クラウド」と言います。

例えば、動画共有サイトでは、家のタブレットで見た動画を、家の外でスマホを使って見ても、その動画の続きから見るすることができます。これからの社会でも様々なクラウドサービスが登場し、どんな場所でも同じように学習や仕事ができるようになるでしょう。

調べてみよう

クラウドを利用したサービスやアプリには、どのようなものがあるだろうか。

考えてみよう

クラウドを利用したサービスやアプリが広がった場合、どんな問題が起きるだろうか？

活用型情報モラル教材



## 保護者の方へ

このGIGA ワークブックでは、1人1台の端末を上手に活用するために、基本となる情報活用能力（情報モラルを含む）を身につけることができます。

家庭でも、端末の上手な使い方や端末を使うためのルールについて、ぜひ話し合いをしてください。

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を使いすぎたり、「ながらスマホ」をする。

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を閲覧する。

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をダウンロードする。

主に **A** と **C**

## 6 不適切情報の発信



悪ふざけの写真やデマなどを SNS で発信する。

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を流出させる。

主に **C**

## 8 悪口・いじり



グループトークでいじりや無視をしたり、短文の意味の取り違いによって誤解してしまう。

主に **C**

① 子どもと一緒に、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 アプリやフィルタリング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..... P172~174へ
- B** フィルタリングやアプリの設定..... P175~176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..... P177へ

## 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、親と子ども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どもがいたら、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

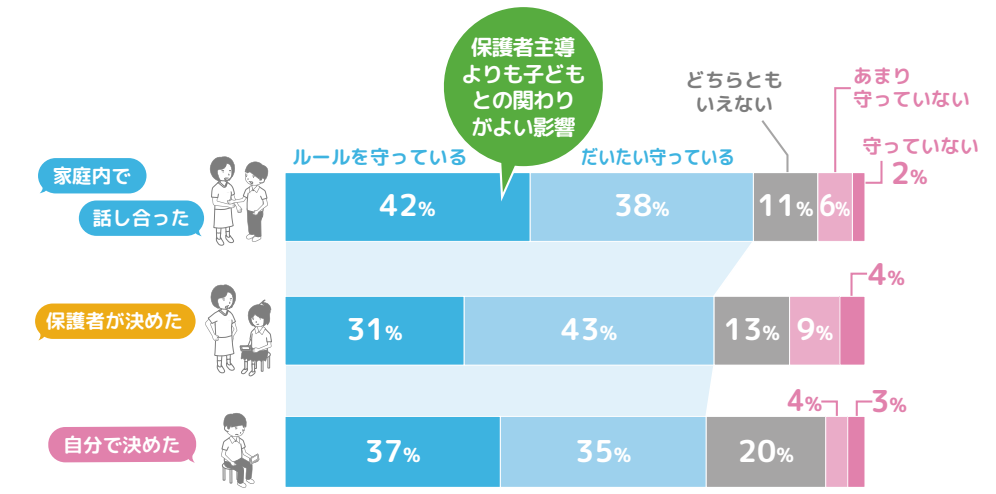
B

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のように子ども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つくったときより、子どもと一緒にルールをつくったときのほうが、子どもがルールを守る確率が高いことが分かっています。



## 「ネットを使い過ぎない」というルールが守られない理由

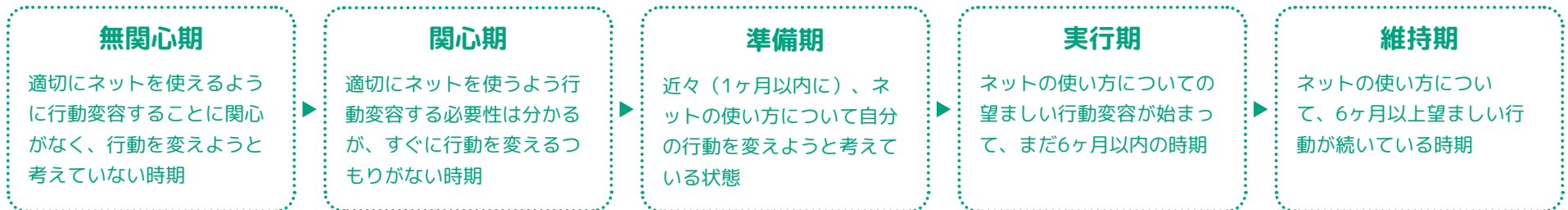
子どもは、「自分はネットやゲームを使いすぎている」と考える傾向があるため、「使い過ぎない」というルールは守られなくなりがちです。

## 「使い過ぎ」から抜け出すための5ステップ（ステージ）

下の5つのステップ（ステージ）に沿って声を掛け、行動変容を促しましょう。

1日のうちにどのくらいネットを利用しているか、子ども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。

## インターネット依存傾向から抜け出す段階



## ネットを使い過ぎていないか、子どもと確認してみましょう

以下の質問票で、8項目のうち5項目以上当てはまれば「病的使用者」と判定されます。

- 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のを思い出したり、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。

## スマートフォン・端末の保護者向け機能

### スクリーンタイム

iPhone/iPad向け



© Apple Inc.

「スクリーンタイム」を使うことによって、iPhone、iPad、iPod touch でどのように時間を費やしているのかリアルタイムでまとめたレポートを確認し、管理しておきたいものについては制限を設けることができます。

親子で使い方を約束して、そのとおりに使えているかを確認しましょう。

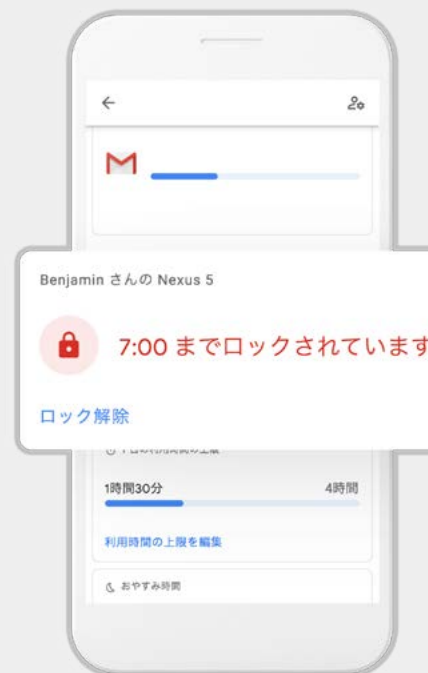


iPhone、iPad、iPod touch のスクリーンタイムの設定方法 (保護者向け) — Apple サポート

<https://www.youtube.com/watch?v=6KbTXIO2vU4>

### ファミリーリンク

Android向け




Google が提供する無料のペアレンタルコントロールのアプリです。子どもと保護者の携帯端末にインストールすることで以下のことが可能になります。

- 子どものアプリ利用を管理
- 子どもの利用時間を管理
- 子どもの位置情報を確認

※子ども端末はAndroid Lollipop (5.1) 以降を搭載したAndroidスマートフォン、保護者端末はAndroid Lollipop (5.0) 以降を搭載したAndroidスマートフォンと、iOS 9 以降を搭載したiPhone、iPad でファミリーリンクを利用することができます。

**YouTube Kids** Android・iPhone/iPad向け



YouTube Kids は、13歳未満の子どもがより簡単に楽しくYouTubeを視聴できるアプリです。プロフィールを作成することで、視聴できるコンテンツ選択や、視聴時間を制限するタイマーの設定をすることができます。また適切なデジタル習慣を身に付けるために役立つ情報も提供しています。

**Digital Wellbeing** Android向け




毎日のスマートフォンの利用習慣を把握し、オフラインで過ごす時間を作る機能です。

- その日のスマートフォンの使用状況がグラフに表示され、自分の使い方を振り返ることができます。グラフをタップすることで、詳細を確認することができます。
- 勉強などに集中できるよう、気が散る原因となるアプリをワンタップで一時停止することができます。
- アプリの1日の利用時間の上限を設定することができます。動画の見過ぎなどに気付くことができます。

**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。スクリーンタイムやファミリーリンクにはフィルタリング機能があります。また下記のようなフィルタリング用アプリもあります。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。

**あんしんフィルター for (キャリア名、ブランド名)**



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。

iPhone、iPad は、米国および他の国々で登録されたApple Inc. の商標です。iPhone 商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。Google、Google Classroom、Android、ファミリーリンク、YouTube、YouTube Kids、Digital Wellbeing は Google LLC の商標です。

## 8 悪口・いじり

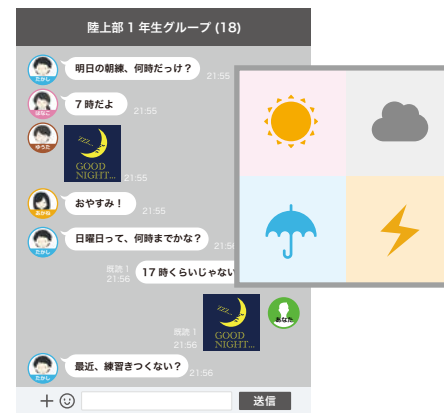


相手の  
「イヤなこと」を  
しないようにしましょう

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、友だちのイヤな言葉と同じとは限りません。

### 2 ネットの特性

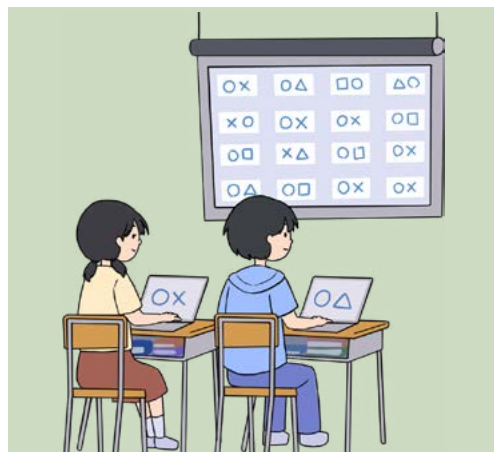
普段、「まじめだね」という言葉を解釈するときには、顔の表情やシチュエーション、トーンなどから、それがよい言葉なのか悪い言葉なのかを判断しています。しかし、メール等のテキストコミュニケーションの場合には、感情が伝わりにくく、それがよい言葉なのか悪い言葉なのかを判断するのが難しく、誤解が生じやすくなります。

### 3 「リスクの見積り」によるズレ

子どもたちは、「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。

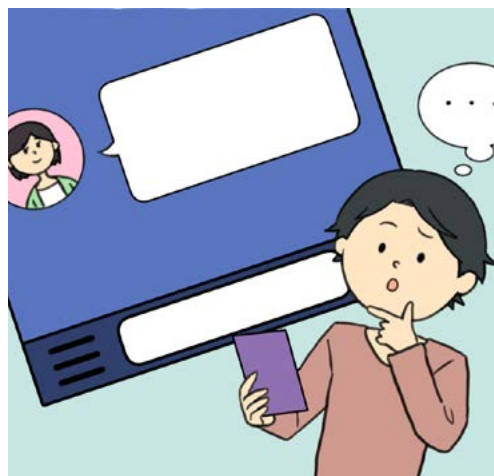
LINEヤフー株式会社（Yahoo!きっず、LINEヤフーみらいプロジェクト）は、ソフトバンク株式会社とともに、SNSやインターネット・通信分野における情報モラル教育に関して協業します。

本協業をデジタル活用能力育成プロジェクト「デジいく」と称し、子どもたちのより良いコミュニケーションの実現と、健全なインターネット利用の啓発を目的とした情報モラル教育に、積極的に取り組んでまいります。



## LINEヤフー

SoftBank



# 全国统一 スマホデビュー検定



考えよう 家族みんなで スマホのルール

私たちは子供たちの  
情報モラル育成に取り組みます



この検定は、スマホデビューする上でぜひとも知っておいてほしい知識を、身につけてもらうための検定です。

合格を目指し、ぜひ親子でチャレンジしてみてください！

## 監修者紹介




藤川大祐

千葉大学教育学部 教授・教育学部長 文部科学省「ネット安全安心全国推進会議」委員や内閣府「青少年インターネット環境の整備等に関する検討会」座長代理などを歴任。メディアリテラシー教育の第一人者。

問題のイメージ

00:21.90

インターネットを使っていたら、急にこのような画面が出てきました。そのときにすべきこととして正しいものを選んでください。



!!!警告!!!  
ウイルスが検出されました。  
下のボタンをタップして、  
最新のウイルス対策アプリを  
無料ダウンロードしてください。  
残り時間 2分54秒

A ウィルスを取り除くためすぐにダウンロードする

B 画面に出ていた問い合わせ先にメールする

C その画面を開いたままおうちの方に相談する

受検はこちら！（受検料無料）

<https://ymobile.jp/s/Ew7uH>



---

活用型情報モラル教材  
GIGAワークブック  
スタンダード  
【自主学习ノート】

---

ver.5.1

発行日 2026年4月1日

---

制 作 LINEヤフー株式会社  
静岡大学教育学部准教授 塩田真吾  
常葉大学教育学部准教授 酒井郷平  
アラサキデザインスタジオ

協 力 ソフトバンク株式会社

---

**LINEヤフー**  SoftBank

- ・本教材は、東京都教育委員会とLINE株式会社（現：LINEヤフー株式会社）との共同研究による成果物「SNS東京ノート」をベースとして、GIGAスクール構想に対応した内容を加えています。
- ・本教材の著作権は、LINEヤフー株式会社が保有しています。
- ・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。これ以外での2次利用はおやめください。