

→ やってみよう

端末を使うと、自分と同じ年齢の人だけでなく、異年齢の人や外国にルーツをもつ人など、多様な人たちと交流を楽しむことができますが、その際には自分のもっている「当たり前」や「思い込み」を意識しておくことも必要になります。自分が「当たり前」と思い込んでいることには、どのようなことがあるでしょうか。

- 例1 男性が泣くことは恥ずかしいことだ
- 例2 ブラジルから来た人はサッカーが得意だろう



他の人の意見を見てみましょう。



Aさん

この前さ、理科の実験で男子がうまくできなかったら、誰かが『男子って不器用だよな』って言ってて、それって偏見かもって思った。



Cさん

あるある。あと、『お年寄りはスマホ苦手でしょ』って言っちゃったことあるけど、うちのおばあちゃん、わたしより使いこなしてるよ。



Dさん

それ言うなら、私も『アジアの人って全員箸使えるでしょ』って思い込んでた。全然そんなことないんだよな。気をつけなきゃな。

自分の意見と他の人の意見を比べて、どう思いましたか。

例1 男性が泣くことは恥ずかしいことだ

例2 ブラジルから来た人はサッカーが得意だろう

友達と共有してみよう

スキルのポイント

アンコンシャスバイアスとは、アンコンシャス（無意識）のバイアス（偏見）、つまり「自分自身で気付いていない偏った物事の見方や考え方」のことです。多様な人たちと交流する際には、こういった偏った見方や考え方をしていないかを意識する必要があります。

「男性だから、女性だから」と考えていないか、「その国の一部だけを切り取って全体がそうだ」と思っていないか、「この年齢の人はこうだ」と決めつけていないかなど、日常生活におけるアンコンシャスバイアスを考えてみましょう。



他の人の意見を見てみましょう。



Aさん

“海”と“もち”を組み合わせたら、「海の幸もちフェス」とかできそうじゃない？ 海の幸ともちを使った料理を出すイベントにするとか。



Cさん

おもしろい！ じゃあ、“キャベツ”と“坂道”を合わせて、「坂道ウォーキング&キャベツ収穫体験」はどうか？ 歩いたあとに地元の野菜を味わえるとか。

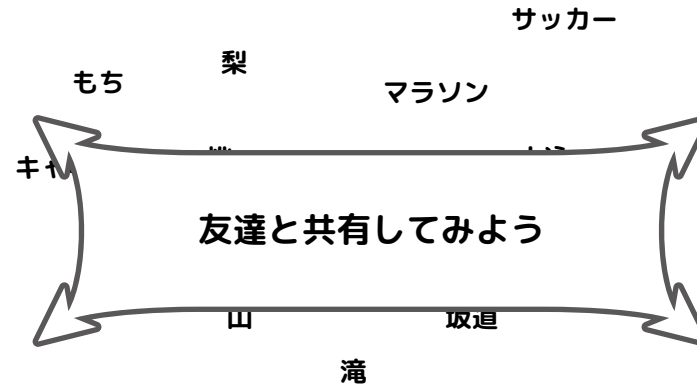


Bさん

それなら、“滝”と“水泳”も、滝の近くで安全に水辺の自然体験ができるイベントにしたらどうか。監視員をつけて、浅い場所で体験するとか。

自分の意見と他の人の意見を比べて、どう思いましたか。

新しいまとめ方



どんなアイデアが考えられますか？

☆ スキルのポイント

お互いが出した意見をまとめる際には、似ているものをまとめてグループ化することが一般的です。しかし、あえて違ったものをグループ化しようと考えることで、新しいアイデアが生まれやすくなります。

例えば、ある地域では、「梨」と「マラソン」を掛け合わせた「梨マラソン」が行われています。給水所で水の代わりに梨が配られることで、その地域の名物行事となり、地域活性化に一役買っています。



端末を使うと、様々な人と交流することができますが、自分の情報をどこまで伝えてよいのかは、そのリスクも踏まえて考えなければなりません。

あなたは、同じアイドルグループ（BSK）を応援するサイトで知り合った人たちから、「あなたの連絡先を教えて」と言われました。どこまで教えてよいか、リスクを踏まえて考えてみましょう。

1 フォローする



たいち

大学2年 / ハタチ / ドライブ / お酒好き / BSK 大好き

フォロワー数：150

2 フォローする



みさき

情報高校 / 吹奏楽 / アニメ / 17歳♀ / BSK 大好き

フォロワー数：32

3 フォローする



みっち

2児のママ / カフェ通り / 旅行 / ホームパーティ / BSK 大好き

フォロワー数：560

4 フォローする



ブラウン

IT系 / ゲーム実況 / イベント / 田舎住み / BSK 大好き

フォロワー数：2510

5 フォローする

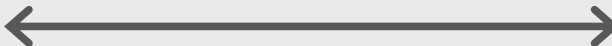


ルンたん

情報大学 / 留学 / 英語教えます / 教えてほしい人募集 / BSK 大好き

フォロワー数：68

リスク小 / 問題ない



リスク大 / かなり危険



他の人の意見を見てみましょう。



Cさん

たとえば“たいち”さんは大学生って書いてあるし、フォロワーも多すぎず少なすぎずで、ちょっと安心感あるよね。でも、それでも個人情報は教えないかな。



Aさん

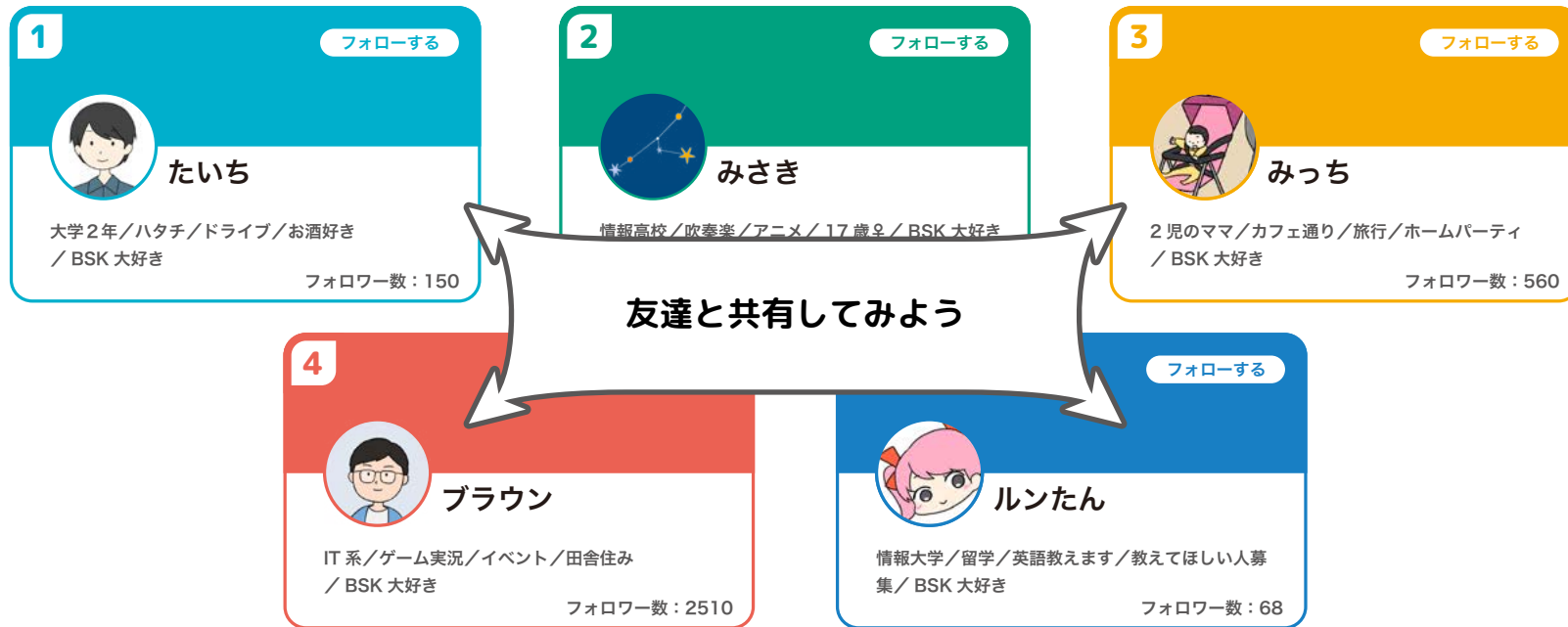
うん。でも“ブラウン”さんはフォロワー2500人って多すぎて、逆にビジネスっぽく見える。個人かどうかも怪しいし、連絡先とかは絶対教えないな。



Bさん

“ルンたん”みたいに『教えてほしい』って書いてあるのは、ちょっとあやしい気がする…。相手が誰か本当のこと言ってるか分からないもん。

自分の意見と他の人の意見を比べて、どう思いましたか。



★ スキルのポイント

サイトで知り合った人と連絡先を交換したり、会ったりすることで、新しいことを知り、自分の世界を広げることができます。しかし、こうした出会いにはリスクもあります。思っていた人と違っていたり、犯罪に巻き込まれたりする可能性もあります。

そこで、どのようなところであやしさを見極めればよいかを考えてみましょう。もし連絡先を教えたらどのようなメッセージを送ってくるかな？と考えてみると、リスクを想像しやすくなります。

もちろん「絶対に大丈夫」「リスクがない」ということはありえないということは意識しておきましょう。



→ やってみよう

次の4つの書き込みについて、「^{ひぼうちゅうしょう}誹謗中傷」と「^{ひぼうちゅうしょう}表現の自由」のどちらにあたるかを考え、「^{ひぼうちゅうしょう}誹謗中傷」と「^{ひぼうちゅうしょう}表現の自由」の^{とくちょう}特徴を考えてみましょう。

1
アイドルの〇〇さん
なんて、もうジジイ
じゃん、はやくやめ
ろ！

2
〇〇の映画、楽し
かったけど、前作に
比べてアクションが
多くてストーリーに
共感できなかったか
な

3
〇〇の店員の対応が
ひどすぎ。ぜったい
職場でも嫌われてい
るでしょ

4
今日の試合はファウ
ルが多くてよくな
かったな。次回は
フェアに頑張って！

^{ひぼうちゅうしょう}誹謗中傷にあたると思う **A**

B ^{ひぼうちゅうしょう}表現の自由にあたると思う

^{ひぼうちゅうしょうとくちょう}誹謗中傷の特徴

^{とくちょう}表現の自由の特徴

他の人の意見を見てみましょう。



Aさん

「〇〇の店員の対応がひどすぎ」って書き込み、たしかに思ったことかもしれないけど、名前とか出したら誹謗中傷になりそうだね。



Cさん

うん。「共感できなかった」とか「もっとこうだったらよかった」って書くのは「表現の自由」だと思う。でも相手を不快にする感じはダメだね。



Dさん

たとえ本当のことでも、言い方だけで傷つけることになるし…。「事実に基づいて、攻撃的じゃない言葉で言う」というのが大事なんだね。

自分の意見と他の人の意見を比べて、どう思いましたか。

解答例

ひぼうちゆうしょう
誹謗中傷にあたると思う

A

1

アイドルの〇〇さん
なんて、もうジジイ
じゃん、はやくやめ
ろ！

3

〇〇の店員の対応が
ひどすぎ。ぜったい
職場でも嫌われてい
るでしょ

B

表現の自由にあたると思う

2

〇〇の映画、楽し
かったけど、前作に
比べてアクションが
多くてストーリーに
共感できなかったか
な

4

今日の試合はファウ
ルが多くてよくな
かったな。次回は
フェアに頑張って！

★ スキルのポイント

自分が思ったことを表現することは大切なことなので、「^{ひぼうちゆうしょう}誹謗中傷」と「表現の自由」の線引きは難しい問題です。

しかし、自分が思ったことをなんでも表現してよいわけではありません。特に、^{こうげまてき}事実に基づかない情報や攻撃的な内容が多く含まれる表現は、^{ひぼうちゆうしょう}誹謗中傷になることがあります。

自分が思ったことを表現するときは、相手を尊重して、^{こうげまてき}攻撃的な言葉を使わずに、事実に基づいて表現できるとよいですね。

→ 様々な人と交流するからこそ、セキュリティを見直しておく必要があります。
次の内容のうち、当てはまるものにチェックを入れてみましょう。

- 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。

他の人の意見を見てみましょう。



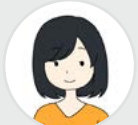
Aさん

私全部のSNSで同じパスワード使ってた…。
見直さなきゃだな。



Bさん

私もウイルス対策ソフト入れてなかったかも。公衆無線LAN（無料Wi-Fi）もよく使っちゃうけど、危ないって初めて知ったよ。



Cさん

この前、『ウイルスが見つかりました』ってスマホに出て焦ったんだよね。変なアプリ入れたのが原因かも。もっと気をつけよう。

自分の意見と他の人の意見を比べて、どう思いましたか。

- 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る。
- ⑤ 激安の通話サービスを利用している。
- ⑥ 公衆無線LANを利用している。
- 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。

友達と共有してみよう

★ スキルのポイント

セキュリティについては、定期的に状況を見直すことが重要です。

特に、パスワードの設定やウイルス対策ソフトの更新、OSの更新などは、必ず見直したいポイントです。

また、知り合いを装ってメッセージが届き、そのメッセージ内のURLにアクセスしたところ、個人情報要求被告を要求してくるサイト等に接続するなどのトラブルもありますので、メッセージ内のURLをクリックする場合には注意が必要です。

→ SNSで次のようなアルバイト募集の広告を見つけました。
この広告のあやしいな、おかしいなと思うところに○をつけてみましょう。

http://○○○○.com

【アルバイト募集】

- ・ 荷物を受け取るだけで5万円～。
- ・ 先着2名限定。
- ・ 初心者、学生歓迎。
- ・ 詳細はDMでご連絡ください。

#ホワイト案件 #絶対安全 #学生多数
#簡単 #即日現金 #副業

他の人の意見を見てみましょう。



Aさん

『荷物を受け取るだけで5万円〜』って、高すぎない？ 普通そんな簡単な仕事にそんなに払わないよね。



Bさん

しかも『詳細はDMで』って、ちゃんとしたバイトなら会社のサイトとか電話番号があるはず。



Dさん

『ホワイト案件』とか『絶対安全』って言うてるのも逆にあやしいよね。本当に安全ならそんな言い方しないかも。

自分の意見と他の人の意見を比べて、どう思いましたか。

解答例



★ スキルのポイント

様々な人と交流すると、なかには、あなたを危険なことに誘いこもうとする人がいるかもしれません。

特に、闇バイトの求人では、「簡単な」「高額」「〇〇だけ」といった「すぐにできそう」と思わせること、「ホワイト」「安全」「学生多数」などと「安心できそう」と思わせることが特徴です。こうしたキーワードが出てきたら、注意してください。



交流する

まとめ

よき使い手になるために

自分の端末やアカウントからたくさんの人と交流できるということは、たくさんの人たちもあなたの端末やアカウントにアクセスすることができるということです。たくさんの人の中には、「悪意を持っている人」もいることを忘れずに、自分の情報をどこまで伝えてよいかやセキュリティに対する意識をもう一度見直してみましょう。

チェックしてみよう

- 私は、自分のもっている「当たり前」について意識することができる
- 私は、たくさん意見を上手にまとめることができる
- 私は、外部の人に自分の情報をどこまで伝えてよいかを説明することができる
- 私は、「誹謗中傷」と「表現の自由」のちがいについて説明することができる
- 私は、自分の端末のセキュリティについて意識することができる
- 私は、「闇バイト」に関する募集を見きわめることができる



現在、仮想空間での交流が注目されています。

例えば、メタバース（ネット上の仮想空間）では、ユーザーがアバターを操作して他のユーザーと交流するなど、仮想空間での社会生活を送ることができます。

調べてみよう

メタバースを活用するサービスにはどのようなモノがあるだろうか？

話し合ってみよう

メタバースが充実すると、どのような社会問題を解決できる可能性があるだろうか？



家で使う

端末は、学校だけでなく、家庭でも使うことができます。

端末を効果的に使えば、学習や生活を便利にすることができますが、端末を使いすぎてしまうこともあります。

ここでは、家庭での効果的な端末の使い方と「使いすぎ」を防ぐための「自分で時間を管理する力（タイムマネジメント）」について学びます。

最初にチェックしてみよう

- 私は、端末を学習や生活のために効果的に使う方法を知っていると思う
- 私は、生成AIを上手に使うことができると思う
- 私は、端末を使いすぎないように「自分で時間を管理すること」ができていると思う
- 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、自分が端末を「使いすぎてしまう理由」を理解していると思う
- 私は、余暇の時間の使い方について考えたことがある

→ やってみよう

端末を活用することによって、学習を効果的に進めることができます。
皆さんが行っている学習での端末の活用方法や、これからやってみたい活用方法を共有してみましょう。

例1

使用履歴記録アプリを使って時間管理 Aさん・中学校3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分かるので、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。



例2

海外ニュースアプリを使って英語学習 Bさん・高校2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、ニュース動画を観たりしています。英語力が高まるだけでなく、世界情勢も分かるので社会の勉強にもなっています。



自分が行っている学習での活用方法

これからやってみたい活用方法

他の人の意見を見てみましょう。



Aさん

最近、英語の授業どう？ ついていける？



Bさん

うーん、単語は大丈夫だけど、聞き取りがちょっと…。だから、海外のニュースアプリを入れて英語の動画を観てみようかなって思ってるんだ。

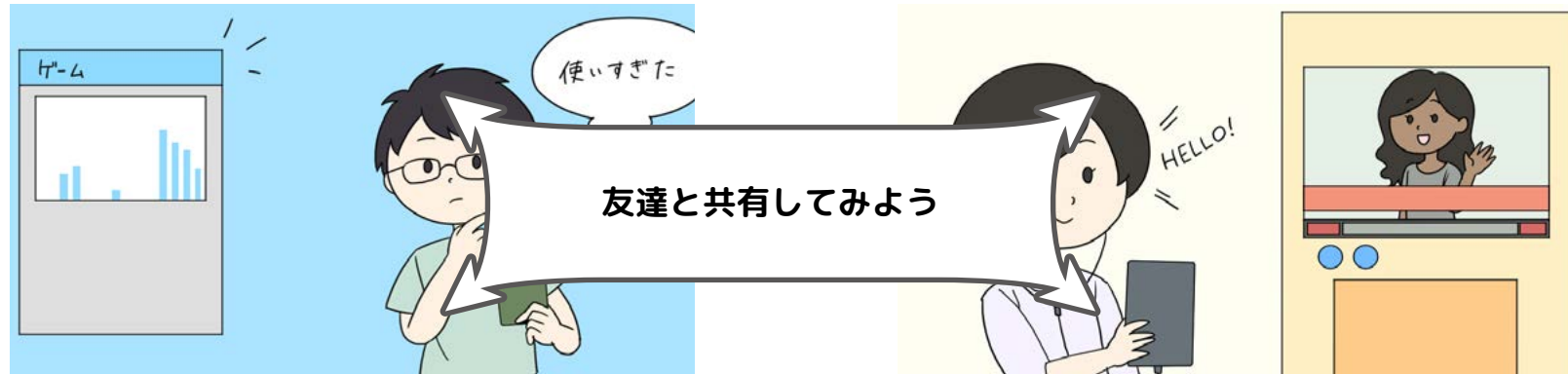


Dさん

いいね。内容も勉強になるし、リスニング力もつきそうだ。

自分の意見と他の人の意見を比べて、どう思いましたか。





★ スキルのポイント

現在、様々なオンラインでの学習ツールやサービスが生まれています。

特に、ゲーム感覚で学習するようなコンテンツも多くありますので、楽しく学習を習慣化することもできます。もちろん、学習とは学校の勉強だけを指すわけではありません。学校や家庭で考えたルールを守りながら、自分のキャリアに役立つ様々な学習にチャレンジしてみましょう。

また、学習で端末を利用する際には、目や体の健康にも配慮するようにしましょう。

あなたは、小学校5年生向けにクイズをつくることになりました。
よいアイデアが浮かばなかったため、保護者と一緒に生成AIを使って、クイズをつくることにしました。

クイズをつくって



「クイズをつくって」以外に、どのような命令文を入れるとよいか、考えてみましょう。

命令文

例) 4択でつくって



クイズをつくって

友達と共有してみよう

 スキルのポイント

生成AIに、「クイズをつくって」と命令すると、小学校5年生向けではないクイズを生成する可能性があります。

そこで、例えば、「小学校5年生に向けて」という対象を加えたり、「4択で」や「短く」「びっくりするような」といった制約を加えたりすると、5年生向けのクイズが出来上がってきます。

ただし、内容が間違っている可能性もありますので、内容をきちんと確認するとともに、生成AIの使用には年齢制限などのルールがあります。実際に使用する際には、必ず保護者と一緒にルールを確認して、実施しましょう。



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。

Blank area for user response.



Aさん

『小学生にもわかるようにして』って命令したら、すごくやさしい言葉にしてくれた！



保護者

それなら小学5年生の弟も一緒にできるクイズができるね。



Aさん

うん。漢字も習った漢字だけで出してくれるし、解説も丁寧だったよ。

端末を使いすぎて、日常生活に悪影響がでないためには、「自分で時間を管理する力（タイムマネジメント）」が必要になります。

タイムマネジメントの基礎は、①やることを書き出す、②どのくらいでできるかの時間を予想する、③やる順番を考えるですが、この中でも特に難しいのが「②時間を予想する」ことです。

次の内容について、あらかじめ時間を予想したうえで、実際に測ってみましょう。

	予測		実際	
① 自分の名前を10回書くのにかかる時間	分	秒	分	秒
② 掛け算の7の段を書くのにかかる時間	分	秒	分	秒
③ 友達の良いところを5つ考えるのにかかる時間	分	秒	分	秒



	予測	実際
① 自分の名前を10回書くのにかかる時間	分 秒	分 秒
② 掛け算の7の段を書くのにかかる時間	友達と共有してみよう	
③ 友達の良いところを5つ考えるのにかかる時間	分 秒	分 秒

★ スキルのポイント

宿題が「30分くらいで終わるだろう」と思っていたら30分以上かかってしまった、というように、予想の時間よりも長く時間がかかった経験はありませんか。普段から、「どのくらいの時間がかかるのか」を考え、実際に測ってみるという経験を重ねてみましょう。それがタイムマネジメントの基礎になります。

また、タイムマネジメントを考える際には、「効率化してあまった時間で何をするか」を考えておくことも重要になります。「やることを書き出す」だけでなく、「やりたいこと」も書き出しておくことで、余った時間を有効に活用できます。

→ 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。



Aさん

自分の名前10回書くの、もっと早くできると思ったのに、30秒もかかったよ！



保護者

たしかに、毎日書いてるのにね。でも実際に計ってみると、思ったより時間かかることってあるよね。



Aさん

うん。勉強も、頭の中で『5分で終わる』って思っても、やってみると10分かかったこともあったなー。

→ やってみよう

スマホやゲーム以外に、楽しいことを見つけるために、自分の好きなことを広げてみましょう。

自分の好きなことを3つ挙げて、その好きなことを行動、状況、感情から分解し、それぞれに当てはまる要素を選んでみましょう。

行動	#遊ぶ #体を動かす #見る・観る #聞く #考える #触れる #食べる #休む #つくる #話す
状況	#自由に #友達と #家族と #自然 #都会 #スポーツ #話題性 #好きな人と #地域 #にぎやかな #一人で
感情	#のんびり #ドキドキ #わくわく #しみり #かわいい #おしゃれ #きれい #すっきり #おどろき #ふしぎ

例

好きなこと **サッカーをみること**

行動	#見る・観る
状況	#友達と
感情	#ドキドキ

好きなこと	
行動	#
状況	#
感情	#

好きなこと	
行動	#
状況	#
感情	#

好きなこと	
行動	#
状況	#
感情	#

好きなこと		好きなこと		好きなこと	
行動	#			行動	#
状況	#			状況	#
感情	#	感情	#	感情	#

友達と共有してみよう

★ スキルのポイント

好きなことを広げるために、まずは自分の好きなことを分解してみましょう。

例えば、「サッカーをみる」は、行動は「#見る・観る」、状況は「#友達と」、感情は「#ドキドキ」に分解できます。ここから、2つを組み合わせて、新しい好きなことを考えてみましょう。例えば、「友達と一緒にドキドキできることは?」「ドキドキしながら見るものは?」

などと考えてみると、新しい好きなことが見つかるかもしれません。

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。

Blank area for writing responses.



Aさん

“音楽を聞くこと”って、単に好きって思ってたけど、こうやって“行動・状況・感情”に分けるとおもしろいな。



保護者

わかる。私は“家でのもんびり聞く”から、“聞く・家で・のもんびり”って感じかな。



Aさん

私は“ライブで聞く”のが好きだから、“聞く・友達と・ドキドキ”だな。

→ やってみたい
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。



Aさん

“友達からメッセージがたくさん届くから”ってやつ、よくあるよね。



お姉さん

わかる！ スタンプ1個だけの通知とかでも、気になって開いちゃうんだよね。



Aさん

それで返信してたら、気づいたら1時間たってた…。

学校の時間でもなく、部活やお手伝いの時間でもない、自分が自由に使える時間を「余暇（よか）」と言います。みなさんは、そのような時間があったら、どんなことにチャレンジしたいでしょうか。余暇の3つの機能（休息／気晴らし／自己成長）を意識して、やってみ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**
昆虫採集、キャンプ…

3 **見学**
博物館、美術館…

4 **料理**
新しい料理、お菓子作り…

5 **育てる**
花、動物、野菜…

6 **考える**
パズル、将棋…

7 **つくる**
手芸、プラモデル…

8 **のんびり**
読書、お風呂…

9 **見る**
映画、ドラマ…

10 **話す**
新しい友達、地域の人…

11 **出かける**
買い物、名所…

12 **食べる**
新しい料理、新しいおかし…

休息として

気晴らしとして

自己成長として



→ やってみよう



★ スキルのポイント

余暇を考える場合、3つの機能（休息／気晴らし／自己成長）を意識してみましょう。

もちろん体を休める休息も重要ですし、リフレッシュするための気晴らしも重要です。しかし、それだけでなく、自己成長につながるような余暇も見つけて、これらにバランスよく取り組んでみましょう。

例えば、同じ読書でも、休息としての読書、気晴らしとしての読書、自己成長としての読書では、読む本も変わってくるはずですよ。

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。

Blank area for user response.



Aさん

土日に“出かける”って気晴らしになるよね～。



お姉さん

この前、名所を訪れて写真をたくさん撮ったよ。スマホを使ったけれど、ゲームとはちがう使い方だったんだ。



Aさん

“自然”に行くのもよさそう。森林浴とかやってみたい！



家で使う

まとめ

よき使い手になるために

家で端末を学習や生活に使う際に効果的なコンテンツやサービスを、友達と共有してみましょう。友達はもっと便利な使い方を知っているかもしれません。

また、自分で時間を管理する力（タイムマネジメント）は、これからの情報社会を生きる上で必須となる力です。ぜひ、「やること」のリストと「やりたいこと」のリストを作成し、時間を有効に使いましょう。

チェックしてみよう

- 私は、端末を学習や生活のために効果的に使う方法を説明することができる
- 私は、生成AIを上手に使うことができる
- 私は、端末を使いすぎないように「自分で時間を管理すること」ができています
- 私は、ゲームやSNS以外にも新しくチャレンジしたいことがある
- 私は、自分が端末を「使いすぎてしまう理由」を理解している
- 私は、余暇の3つの機能を意識して余暇の時間の使い方を工夫することができる



現在、スマホなどの高速大容量の通信規格として5G（5th Generation）が主流になってきていますが、すでにその次の世代である「6G」の研究開発も行われています。

調べてみよう

6Gの特徴と6Gを活用するサービスにはどのようなモノがあるだろうか？

話し合ってみよう

6Gが主流になると、どのような社会問題を解決できる可能性があるだろうか？

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）を身に付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 お子様と一緒に、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
気を付けよう

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

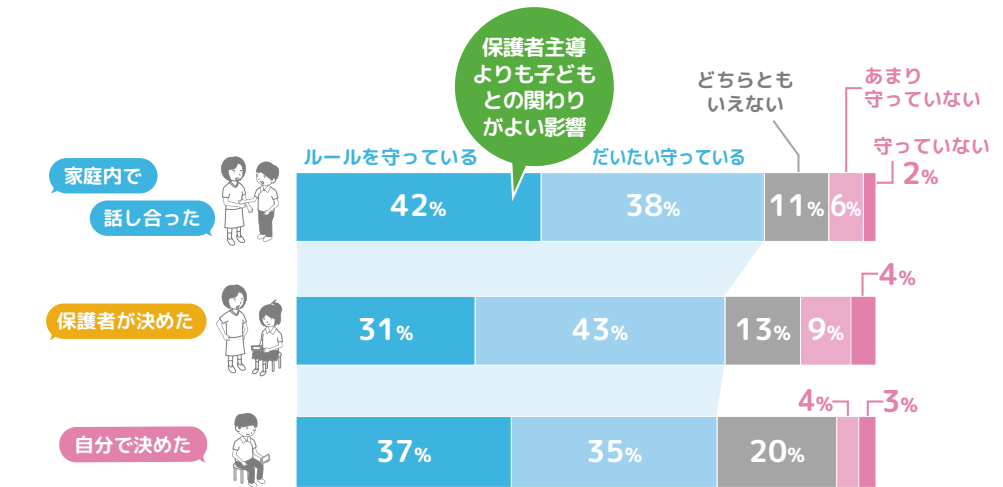
B

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のようにお子様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。



出典：LINEみらい財団（2018）「青少年のネット利用実態把握を目的とした調査」

「ネットを使い過ぎない」というルールが守られない理由

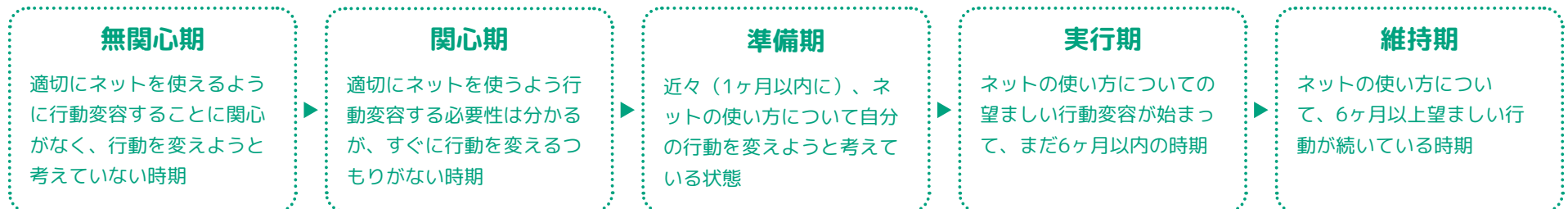
子どもは、「自分はネットやゲームを使いすぎている」と考える傾向があるため、「使い過ぎない」というルールは守られなくなりがちです。

「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、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。

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、お子様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 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、ネットに夢中になっている。
- ② 満足するには、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 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 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 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 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。

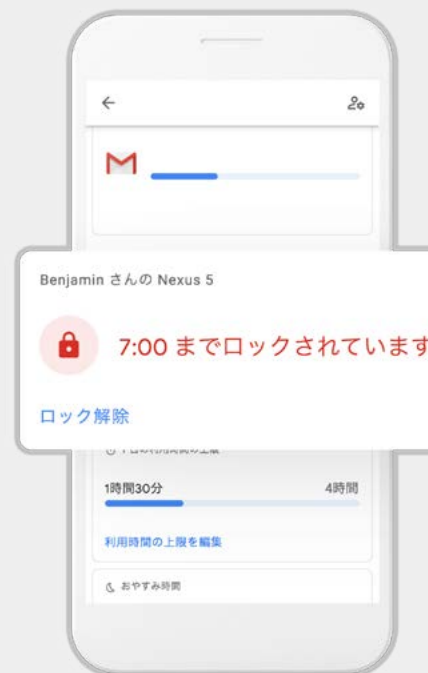


iPhone、iPad、iPod touch のスクリーンタイムの設定方法 (保護者向け) — Appleサポート

<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

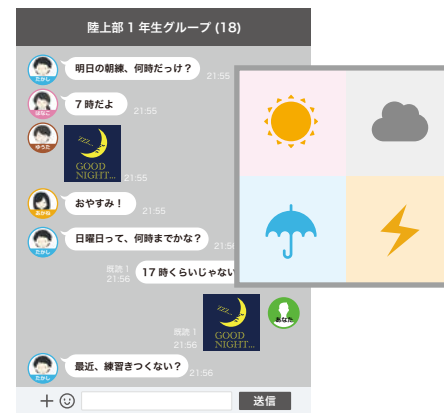


相手の
「イヤなこと」を
しないようにしましょう

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

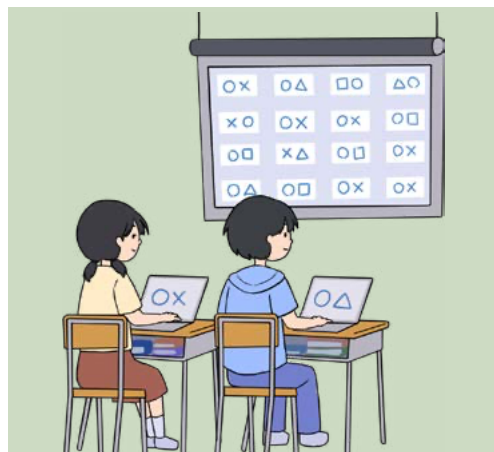
普段、「真面目だね」という言葉を解釈するときには、顔の表情やシチュエーション、トーンなどから、それがよい言葉なのか悪い言葉なのかを判断しています。しかし、メール等のテキストコミュニケーションの場合には、感情が伝わりにくく、それがよい言葉なのか悪い言葉なのかを判断するのが難しく、誤解が生じやすくなります。

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。

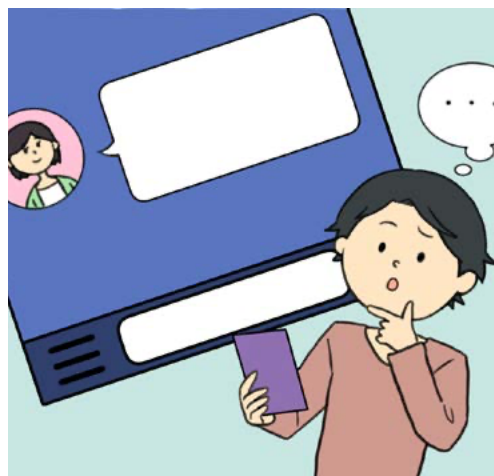
LINEヤフー株式会社（Yahoo!きっず、LINEヤフーみらいプロジェクト）は、ソフトバンク株式会社とともに、SNSやインターネット・通信分野における情報モラル教育に関して協業します。

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。



- A ウイ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
アドバンスト
【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。