

電子メディアとの付き合い方〔学習ノートB〕

児童のみなさんへ

このノートは、みなさんがパソコンやタブレットを上手に使う勉強できるように、また、家で勉強以外に使うときにも正しい使い方ができるようにするためにつくられました。このノートを使ってパソコンやタブレット、ゲームなどの利用の仕方を友だちや家の人と話し合ったり、自分の使い方をふりかえったりしてみましょう。

あなたがパソコンやタブレットなどを健康的に使うことができているかを確認するため、あてはまるところに「○」をつけてみましょう。

	いつも している	ときどき している	して いない
パソコンやタブレットを見るときは、目を画面から30cm以上離して見えています。			
パソコンやタブレットを使うときは、背筋を伸ばして良い姿勢で使っています。			
パソコンやタブレットを使うときは、30分に1回は画面から目を離し、20秒以上、遠くを見えています。			
寝る1時間前からは、パソコンやタブレット、ゲームを使わないようにしています。			
外で遊んだり、運動したりしています。			
毎朝決まった時間に自分で起きています。			
家でパソコンやタブレット、ゲームを使うときのルールを決めています。 (決めているときは「いつもしている」に○、決めていないときは「していない」に○をしてください)			

保護者の皆様へ

私たちの生活に欠かせないものとなった電子メディア(*)は、学校の学習でも活用されています。電子メディアは便利で楽しいものですが、不適切な使い方による人間関係のトラブルや、使い過ぎによる生活習慣の乱れなども問題になっています。

そこで、子どもたちが、電子メディアと上手に付き合っていくことができるよう、このノートを作成しました。ノートは子どもたちが「自分で考え」、家庭で「話し合う」構成になっています。電子メディアについてお子様の利用状況(上のチェックリスト)の確認や家庭でのルールづくりに、ぜひご活用ください。

(*) 電子メディア…スマートフォン・パソコン・タブレット・携帯音楽プレーヤー・ゲーム機など

ねん 年 くみ 組 ばん 番

なまえ
名前



鳥取県子どものインターネット利用教育啓発推進協議会
(事務局：鳥取県教育委員会事務局 社会教育課)

令和7年7月作成

ちゃんとルールは決めているのに…

さとしさんは、最近オンラインゲームに夢中です。友だちとボイスチャット(*1)をしながら協力してゲームをクリアしていくのを楽しみにしています。また、ゲームには、いろいろなイベント(*2)があり、決まった時間帯に参加すると、いつもは登場しないボスが出現したり、レアアイテムをゲットしたりすることができ、イベントに参加するのを楽しみにしていました。



さとしさんの家では、1日にゲームは2時間まで、9時を過ぎたらゲームはしないという約束を決めています。

ところが、昨日は友だちとのオンラインゲームが盛り上がり、ついつい時間を忘れて、2時間以上プレイしてしまいました。ゲームの途中、家族から声をかけられましたが、なかなかやめることができませんでした。

今日も、友だちとオンラインゲームをする約束をしました。8時から始まる期間限定イベントがあるからです。よそう通り、いつもはなかなかゲットすることができないレアアイテムを、かんたんにゲットすることができました。約束の9時になりましたが、もう少しで、もっといいアイテムがゲットできそうです。

しかし、約束の時間を過ぎても、ゲームをやめないひろしさんに家族は怒っています。もう少しで、もっといいアイテムがゲットできそうだったひろしさんは、仕方なくゲームをやめましたが、イライラして他のことが手につきません。



(*1) ボイスチャット…コンピューター上で2人以上の相手と音声のやり取りができるシステムのこと。

(*2) イベント…期間限定イベント、コラボレーションイベント、季節イベントなど、通常とは異なるアイテムをお得にゲットできたり、特別なクエストなどに参加したりすることができるイベントのこと。

かんが
【考えてみよう】

① どうしてひろしさんは、イライラしているのだとおもいますか。

② 約束やくそくやきまりがあっても、守れないのはどうしてだとおもいますか。

いえ ひと はな あ
【家の人と話し合ってみましょう】

○ゲームやタブレットなど、メディアの使用しようがなかなかやめられなかった経験けいけんはありますか。 ⇒ [はい ・ いいえ]

○ゲームやタブレットなど、メディアの使用しようがやめられなかった時ときは、どんな時ときですか。

()

○ゲームやタブレットなど、メディアの使用しようを気持ちよくきもめるには、どうしたらよいとおもいますか。

()

★お家の方へ

話し合う際には6ページの「保護者の皆様へ①」を参考にしてください。

意外と難しい、

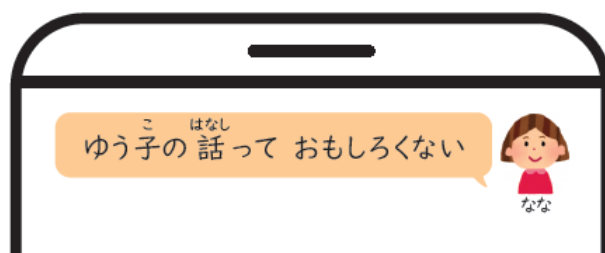
文字でのコミュニケーション

ななさんは、友だちとグループトーク(*)をしています。みんなで話していると太郎君の話題になりました。

(*)グループトーク…アプリによってはグループチャットなどとも言います。複数の友だちと同時に会話やビデオ通話などができる機能です。

ゆう子さんは、いつも気になる話題を出して、みんなを笑わせています。ななさんは、悪口はよくないと思いつつも、「ゆう子さんの話は、本当にいつもおもしろいなあ」と思っていました。その気持ちを伝えようと思ったななさんですが、他にも用事があったので、急いで右のようなメッセージを送りました。

用事が終わったななさんは、みんながどんな話をしていたか気になり、グループトークを確認しました。すると…



かんが
【考えてみよう】

① どうすれば、ななさんの^{き も}気持ちを^{ただ}正しく^{つた}伝えることができたでしょう。

② メッセージのやり取り^とで、^き気になるところはどこでしょう。

いえ ひと はな あ
【家の人と話し合ってみましょう】

SNS(*)に自分の^{じ ぶん}意見や^{い けん}考^{かんが}えを^か書くときに、どんなことに^き気^つを付ければよいでしょうか。

(*) SNSとは、インターネット上^{じょう}でたくさん^{ひと}の人たちと^{こうりゅう}交流するサイトや^{しく み}仕組みの^{じ ぶん}こと^{かんが}です。自分の^{しやしん}考^{きょう}えや写真などをたくさん^{ひと}の人たちと^{きょうゆう}共有^{れい}することができます。(例:「ライン」「インスタグラム」「ユーチューブ」「X(旧ツイッター)」など)

★お家の方へ

話し合う際には7ページの「保護者の皆様へ②」を参考にしてください。



ネットを使うときは気を付けよう

インターネットを安全に使うため、知っておきたいこと

インターネットには、様々な特性やサービスがあります。自分やまわりの人を守るために知っておきましょう。

① 世界中に公開されます

インターネットへ載せた文章や写真・動画などは、世界中に公開されます。「親しい友だちだけだから…」と書いていても、誰かが転送すれば、世界中に公開されてしまいます。

② 一度載せると取り消すことはできません

インターネットに一度載せた文章や写真・動画などは取り消すことができないことが多く、必ずどこかに記録が残ってしまいます。名前を書かない場合でも、誰が発信したかという記録が必ず残ります。将来の自分にとって、マイナスになってしまうこともあります。

③ 情報をそのまま信用してはいけません

インターネット上には誰でも情報を載せることができるので、信用できない情報も多く、情報を手に入れる時には正しい内容かどうかを確かめる必要があります。

インターネットだけを見てその情報を信用するのではなく、本や新聞、テレビなどの複数のメディアから情報を集め、総合的に判断するようにしましょう。また、その情報がいつ頃書かれたものなのかを確かめることも大切です。情報が古いものだった場合、現在とは状況が異なるかもしれないので注意しましょう。

④ 相手のことを考えながらやりとりをしましょう

インターネット上のやりとりでは、思いが相手に伝わりにくく、誤解が生じたり、相手を傷つけてしまったりする場合や、同じ情報でも相手によってとらえ方が違ってしまいう場合があります。また、相手にも事情があり、すぐに返信できないこともあるということを知っておきましょう。

⑤ 夢中になってやめられなくなることがあります

インターネットのサービスの中には、夢中になってしまうようなサービスがたくさんあります。使い始めるとなかなかやめられなくなり、依存症になってしまう可能性もありますので、使う時間を決めましょう。

⑥ SNSには年齢制限があります

SNSは便利ですが、使い方を間違えると危険も伴います。特に、判断力が未熟な子どもたちを守るために、多くのSNSには年齢制限が設けられています。(例:TikTok 13歳以上、Instagram 13歳以上など)

保護者の皆様へ ① ～ちゃんとルールは決めているのに～

ルール作りのポイント

・何のためにルールを作るのか明確にしましょう

ゲームのし過ぎの防止、睡眠時間の確保、勉強のためなど

・具体的な目標を決めましょう

1日の使用時間の上限、時間帯、してもいい日・いけない日、使ってもいい場所など

・子どもと一緒に話し合って決めましょう

一方的にルールを押し付けるのではなく、お互いに納得できるルールを考えることが大切です。文書化して視覚化するなども有効です。

・ゲーム内のマナーやリスクも学んでアドバイス!

個人情報やID・パスワードの管理など、安心・安全に楽しむためのポイントも大切です。



ルールを守るための工夫

ゲームやSNSには、やりたくなる、もっと見たくなるような工夫が凝らされています。ゲーム依存を防ぐには、子どもが「自分は大切にされている」「誰かの役に立てる」と感じる事が大切です。たくさん愛情を伝えて、安心させてあげましょう。また、お手伝いを頼んで、「ありがとう」「助かったよ」など感謝を伝えましょう。こうすることで、子どもは現実世界で自信を持ち、充実感を感じられるようになります。家族の目が届く場所です、タイマーやアプリを活用する、ゲームやSNSの視聴以外の楽しみを見つけるなどして、ルールを守るための工夫を考えてみましょう。

ルールはあくまで目安です。状況に応じて柔軟に対応しましょう。特に、子どもの場合は、成長に合わせてルールを見直す必要があります。また、ゲームやSNSとの健全な付き合い方は、すぐに身につくものではありません。長期的な視点を持ちましょう。焦らず、根気強くルールを守り続けることが大切です。

ルールを守れた時は、しっかり褒めてあげることも大切です。

鳥取県青少年健全育成条例が改正されました（令和7年4月）

このたびの条例改正により、保護者の皆様に、青少年にSNSの適切な利用方法等を習得させること、ペアレンタルコントロールを強化することの努力義務が追加されました。

保護者、学校関係者及び関係団体は

青少年（18歳未満の子ども）がSNSを利用する際、個人情報の漏えい、いじめ、誹謗中傷、性的な被害等に遭わないよう、SNSの適切な利用方法を指導していただくをお願いします。

保護者は

次に掲げる事項について、青少年の権利を尊重しつつ、ペアレンタルコントロール(※)を適切に実施してください。

- ・いわゆる闇バイトを募集する広告やオンラインカジノなどに誘引する有害情報の閲覧および視聴を防止すること
- ・SNSアプリについて、保護者が同意したものに限り利用できるようにすること。

(※)ペアレンタルコントロールとは・・・

「あんしんフィルター」などの青少年有害情報フィルタリングサービスを利用すること等により、有害サイトへのアクセスや利用できるアプリ、スマートフォンの利用時間を制限すること。



保護者の皆様へ ② ～意外と難しい、文字でのコミュニケーション～

文字でコミュニケーションをするときのポイント

・誤解を与えないために

記号、絵文字、スタンプなどをうまく使って、気持ちを正しく伝えましょう。

・速くて複雑な会話だから

流れに乗ることも大切だけれど、送る前に“ちょっと見直す”ことを習慣にしましょう。

・ムカツ!イラッ!としたら

嫌な気持ちになっても少し落ち着いて。文字で伝えづらいなら電話するのも良い方法です。



スマホやSNSの普及で新たな問題となったのが、いわゆる“SNSいじめ”。これまでの、1人の子を多数で追いつめる、発言を無視する、いじめ・嫌がらせのネタとなる写真や動画を共有する、グループから外す(または新たなグループを作り会話を移動)などに加え、「ステメ(※)」を悪用した嫌がらせも全国で起きています。メンバー以外



は読むことができないグループトーク、誰宛てかを一切書かない悪口ステメ(※)、いずれも人目につきにくく発見が遅れがちです。身近な大人が日々の様子や会話から変化・違和感を察することが早期発見・解決の鍵となります。また、子ども自身も気になる画面をスクリーンショットなどに残して保護者や先生に相談しましょう。

※ステータスメッセージの略で、メッセージアプリのプロフィール欄に書ける一言メッセージのこと。ステメを使っただけやトラブルが増えています。

困ったときの相談窓口

もしものときや、困ったときは、一人で悩まず、相談しましょう。
親身になって話を聞いてくれます。

インターネットを
利用した犯罪に
あつたら

【鳥取県警察本部】

【警察相談専用電話】 #9110 (通常の通話料がかかります。ダイヤル回線及び一部のIP電話不可)

0857-27-9110

【サイバー犯罪対策課】 0857-23-0110 (代表)

架空請求に悩ん
だり、請求の内容
に疑問を感じたら

【消費者ホットライン】 188 (局番なし)

【鳥取県消費生活センター】

【東部消費生活相談室】 0857-26-7605 (県庁第2庁舎2階)

【中部消費生活相談室】 0858-22-3000 (倉吉交流プラザ2階)

【西部消費生活相談室】 0859-34-2648 (米子コンベンションセンター4階)

ネットいじめに
悩んだら

【相談電話・メール】

【24時間子供SOSダイヤル】 0120-0-78310 (無料・毎日24時間)

【いじめ相談メール】 ijime@g.torikyo.ed.jp

【いじめ110番】 0857-28-8718 (毎日24時間)

【子どもの人権110番】 0120-007-110 (平日のみ8:30~17:15) (無料・IP電話不可)

お子様がインターネットの使いすぎで生活習慣が乱れていると感じたら、まずは学校やかかりつけ医などに相談してみましょう。
また、専門機関に相談したいときは下記の機関にご相談いただけます。

使いすぎで心身や
日常生活に支障が
でているときには

【鳥取県教育委員会生徒支援・教育相談センター】 0857-31-3956 (平日のみ8:30~17:15)

【鳥取市保健所】 0857-22-5616

【中部総合事務所倉吉保健所】 0858-23-3921

【西部総合事務所米子保健所】 0859-31-9310

【県立精神保健福祉センター】 0857-21-3031

その他ネットやSNS
の利用で悩んだら

【青少年SNS・ネット悩みごと相談窓口】 0857-26-7798 (平日のみ13:00~17:00)

seishounensoudan@pref.tottori.lg.jp