

む  
小学校3年生から6年生向け

ゲームやスマートフォンを使っていて  
困ったことないですか?  
✓ チェックしてみましょう!

寝ないといけない時間なのに、  
動画を見るのがやめられない



ゲームをしているとき、  
言葉がきつくなつて友だちとケンカした

SNSに勝手に自分の写真が投稿されていた

知らない人に自分の個人情報を教えてしまつた

上の項目に一つでも当てはまる場合は、  
「青少年SNS・ネット悩みごと相談窓口」にご相談ください

困ったときやつらいときは、  
信頼できる大人に相談してください。

青少年SNS・ネット悩みごと相談窓口（鳥取県）

0857-26-7798

seishounensoudan@pref.tottori.lg.jp

対応時間 月～金 13:00～17:00



食はカラダをつくる 情報はココロをつくる  
鳥取県は県民が情報を見極めることの重要性  
を「食」に例えて、幅広い世代に届けるプロジェクトを推進しています。

きょういく い いんかい  
教育委員会

電子メディアとの  
付き合い方学習ノート  
(シート)



発行:鳥取県

監修:日本デジタルウェルビーイング協会代表理事 森山沙耶(公認心理師)

# ＼「とりのからあげ」で守ろう!/

# スマホとゲーム のルール



インターネットを使うときは「とりのからあげ」を  
しっかり守りましょう

と もだちがきずつくことをしない  
り よう時間をきめよう  
の せない個人情報  
か きんしない  
ら いんは相手のことを考えて送信  
あ わない SNSで知りあった人  
げ むソフトの年齢制限を守る

鳥取県



## 「とりのからあげ」の のとあ

B1

SNSでいろんな写真を投稿したんだ  
けど、最近知らない人からメッセージ  
が届くようになった。



## 「とりのからあげ」の のとあ

B3

オンラインゲームで知り合った人が  
親切なんだけど、私のことを色々と  
質問してくる。どこまで答えれば良  
いのかな？



SNSに投稿したものは誰でも見ることが  
できる、と覚えておきましょう。

親しい友達だけに見せるつもりでも、誰かが拡散して  
しまうかもしれません。SNSでのやり取りについて、  
不安を感じたときは、必ず大人に相談しましょう。



防ごう！  
悪用・詐欺被害・  
個人の特定

? SNSにどんな投稿をすると、自分の住んでいる家や地域が他の人に知ら  
れてしまう危険があると思いますか？おうちの人と話し合ってみよう！

＼こんなとき、どうする？／

## インターネット利用によるトラブル

### 「とりのからあげ」の ととらとげ

B2

オンラインゲームやってたら、つい  
カッとしてひどいこと言っちゃって、  
友達とけんかになっちゃった。



### 「とりのからあげ」の りとか

B4

オンラインゲームが楽しくて、もう寝  
ないといけないと思ってるのに、やめ  
られない。学校でもねむくて、ボー  
としちゃう。



インターネットでのやり取りでは、相手の顔が見えないた  
めつい感情が出来てしまいがちです。ただ、見えないだけで  
必ず相手はいます。自分が言われたらいやだなと思うこと  
は、言わない、投稿しないということに気を付けましょう。

文字や音声だけのコミュニケーションは意外と  
難しいもの。伝える前に“ちょっと見直す”こと  
を習慣にしましょう。



文字だけの  
コミュニケーションは  
難しい

どうが  
動画、ゲーム…ついもうちょっと、ってなりがちですよね。  
でも寝る時間が不足すると、心と体の調子が悪くなり、学  
校で十分な活動が出来なくなります。

? 大人と使い方や時間のルールを一緒に決めて、  
守りながら使いましょう。



使い方を上手に  
コントロールしよう

? 1日にどれくらいの時間インターネットを利用するのが  
良いと思いますか？おうちの人と話し合ってみよう！