

電子メディアとの付き合い方〔学習ノートC〕

中学生のみなさんへ

このノートは、電子メディア（スマートフォン、パソコン、タブレット、ゲーム機等）との適切な付き合い方を学校や家庭で学習できるようにつくりました。このシートを利用して、自分の電子メディアの使い方を振り返ったり、友だち同士や家庭で話し合ったりできるようになっています。

私の1日の電子メディア時間をふり返ろう!!

あなたは普段、1日のうちどれくらいの時間をスマホやゲーム、タブレットなどの「電子メディア」に使っていますか？ 平日（学校がある日）と休日（休みの日）の生活を思い浮かべて、それぞれの時間を書き出してみましょう。

	平日（学校がある日）	休日（休みの日）
① 睡眠時間	時間	時間
② 学校・勉強の時間（宿題や塾も含む）	時間	時間
③ 食事・お風呂・お手伝いなどの時間	時間	時間
④ 電子メディアを使う時間 （スマホ・ゲーム・動画・SNSなど）	時間	時間
⑤ その他の自由な時間 （部活や読書、ぼーっとする時間など）	時間	時間
合計（①～⑤を足すと24時間になるように書いてね）	24 時間	24 時間



インターネット

依存度チェック!



右の二次元コードから自分のインターネットの依存度を確認してみよう

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るなど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さまの利用状況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・ゲーム機などの機器やコンテンツ

年 組 番 名前



電子メディアを正しく使えないとどうなる？

電子メディアの不適切な使用は、心身の健康や人間関係に深刻なトラブルを引き起こします。次の2つの事例を読み、この後に起こりうるリスクを深く考えてみましょう。

【Aさんの場合】

中学生のAさんは最近、オンラインゲームにハマっています。夜11時にはやめようと思っているものの、「あと1回だけ」「フレンドに悪いから」とずるずる続け、気づけば午前2時。次の日は朝起きられず、学校では強い眠気と頭痛に襲われ、授業にまったく集中できません。イライラすることも増えました。



この生活をこのまま続けると、Aさんの心や体、学校生活はどうなってしまうのでしょうか。自分の考えを書いたあと、他の人の意見も聞いてみましょう。

【Bさんの場合】

中学生のBさんは、友達が授業中に居眠りをしている姿を学校のタブレット端末で撮影しました。冗談のつもりで、その動画に「こいつマジでウケるんだけど（笑）」と、実名入りの文字を添えて自分のSNS（鍵をかけていない公開アカウント）に投稿しました。「面白いから、クラスの友達に見せたい」という軽い気持ちでした。



○Bさんは「これくらい大丈夫」「冗談だし」と軽く考えていましたが、ここからどんな問題が起きてしまうのでしょうか。

--

○「まずい」と思って、Bさんが数時間後に動画を削除しました。これで問題は完全に解決したのでしょうか。その理由もあわせて書きましょう。

--

こんな時どうする？正しい判断トレーニング

日常でよくある3つの場面です。あなたなら、A・Bどちらの行動を選びますか？それぞれの行動を選んだ理由も含めて考えてみましょう。A・Bどちらでもない行動を選ぶ場合は行動Cにどんな行動をするか書いてみましょう。

場面①：テスト勉強中、友達からLINEの通知が止まらない！

行動A【友達に無視したと思われたくないので勉強を中断してすべて返信する】

行動B【勉強に集中したいので返信しない】

行動C【】

行動	理由
-------------------------	----

場面②：SNSで知らない人から「気が合いそうだね。LINE交換しよう」と言われた！

行動A【プロフィール写真が優しそうで話も合うから、秘密にする約束で交換する】

行動B【インターネット上のプロフィールは嘘の可能性もあるので、交換しない】

行動C【】

行動	理由
-------------------------	----

場面③：匿名のSNSアカウントやオンラインゲームのチャットで気に入らない相手がいた！

行動A【相手への不満や、悪口（「下手くそ」「消えろ」など）インターネット上に書き込む】

行動B【インターネット上の書き込みは、匿名であっても特定されるので書き込まない】

行動C【】

行動	理由
-------------------------	----

これからの私を守る「マイルール」をつくろう

電子メディアは、正しく使えばとても便利な「道具」ですが、使い方を誤ると自分や他人を傷つける「凶器」にもなります。これからの生活をコントロールするために、あなたのルールを決めましょう。この部分は、ぜひ保護者の人と一緒に話し合って決めてください。

【時間のルール】 1日に使う時間や、夜何時まで使うかなど

【情報発信・人との付き合い方のルール】

インターネット上に文字を書き込んだり、写真を送ったりするときに、必ず確認すること



ネットトラブルに巻き込まれない！

皆さんが学校の授業や日々の生活の中で当たり前のように使っているインターネット。しかし、インターネットの中で多くの中学生がトラブルに巻き込まれています。皆さんや皆さんの身近にいる人たちが被害者や加害者にならないようにするために、次の①～④のトラブルについて調べ、対策を自分なりに考えてみましょう

1 ネット上で出会って仲良くなることもあるけれど



好きな歌手の話題で仲良くなった人と、SNSでたくさんのやり取りをするようになりました。いつしか、人には言えない悩みも打ち明けるほどに。

ところが突然、「お前の秘密を拡散されたくなかったら下着姿の写真を送れよ」と脅されました。相手は同世代で同性だと思い込んでいましたが、嘘をついて近づいてきた、悪い人だったのです。



詳しくはこちら

○左の二次元コードの内容等を参考に、自分なりの対策を考えてみよう。

2 良かれと思って拡散した情報がデマだった！？



大規模な停電が起き、現在も確認中です。そんなとき、「停電宅の空き巣をする不審な車両」という写真が送られてきました。こんな時にひどいと思って正義感から拡散すると…。

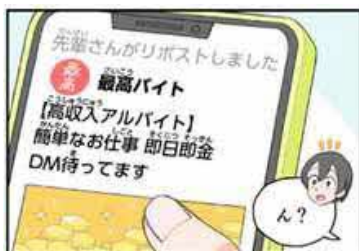
実は空き巣をする不審な車両といわれていたのは、復旧のための工事関係者の車両だったのです。誤認されたことで、工事関係者は嫌がらせを受けてしまいます。工事の復旧にも遅れが…。



詳しくはこちら

○左の二次元コードの内容等を参考に、自分なりの対策を考えてみよう。

3 高額バイト、お小遣い稼ぎのつもりが思わぬ事態に！



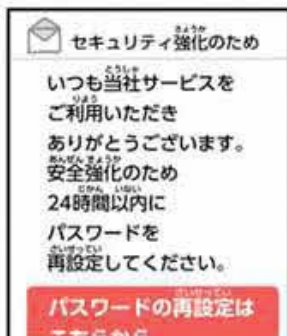
SNSを見ていると「簡単で高収入のバイト」が掲載されていました。さっそく、DMを送ってみると「〇月〇日に××町にある、Aさん宅に荷物を受け取りに行ってください。」という連絡が帰ってきました。こんな簡単なバイトならもっと早くやればよかったと思いながら、Aさんの家に行くと…。そこには、警察が待っていて闇バイトの取り調べを受けることに…。



詳しくはこちら

○左の二次元コードの内容等を参考に、自分なりの対策を考えてみよう。

4 個人情報の再設定など不安をあおるメールに要注意！



ある日スマートフォンに「セキュリティ強化のため、24時間以内にパスワードの再設定をしてください」というメールが届きました。24時間以内と書いてあったので、急いで、今のパスワードと新しいパスワードを入力しました。

次の日、そのサイトにログインしようすると、昨日登録したはずのパスワードを入れてもログインできません。不思議に思って調べていると、お知らせのところに「パスワードの再設定を要求する詐欺メールにご注意ください」と書いてありました。



詳しくはこちら

○左の二次元コードの内容等を参考に、自分なりの対策を考えてみよう。

<生徒のみなさんへ>

より良い学習ノートを作るために、みなさんの感想を聞かせてください。簡単なアンケートですので、ご協力よろしくお願いします。



インター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に知っておきたいこと

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は、世界中に公開されます。「親しい友だちだけだから…」と思っていても、誰かが転送すれば、世界中に公開されます。

②一度載せると取り消すことはできません

インターネット上に載せた文章や写真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ではなく、本や新聞、テレビなどの複数のメディアからも情報を集め、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

インターネット上でやりとりは文字が中心になるため、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う場合もあります。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。

⑥SNS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 ~最近の中学生の状況は~



中学生は被害に遭いやすい？

インターネットの危険は高校生になってから、と思いませんか？警察庁のデータでは、**SNSで犯罪に巻き込まれる子どもの2人に1人が中学生です。**

毎年、SNS起因の被害児童数（約1,500人前後）のうち、中学生が約5割、高校生が約4割を占めており、中高生だけで全体の約9割に達しています。つまり、中学生もターゲットにされやすい現状があります。特にオンラインゲームに係るトラブルでは、高校生よりも中学生の被害数が多い傾向にあります。

【SNSに起因する事犯の被害児童数】



参考：警察庁「令和7年における少年非行及び子供の性被害の状況について」



中学生の1日のインターネット利用時間過去最高を記録

こども家庭庁が毎年行っている「青少年のインターネット利用環境実態調査」の令和7年度の結果から、中学生の1日当たりのインターネットの平均利用時間が5時間を超えたことが分かりました。大人は子どもが画面の向こうで『誰と何をしているか』、本当に把握できているのでしょうか。

【中学生の平日1日当たりのインターネット平均利用時間】



参考：こども家庭庁「令和7年度青少年のインターネット利用環境実態調査」

保護者の皆様へ② ~子どもが加害者にならないために~

インターネットやSNSの世界では、悪意がなくても、真面目な中学生が「一瞬のタップ」で加害者になってしまう事例が急増しています。トラブルが起きた際の最終的な責任は保護者であるあなた方にあり、「子どもが勝手にやった」「知らなかった」では済まされない現実があります。

○中学生が行ってしまいがちな「4つの加害行為」

「ウザい」「あいつキモい」など、軽い気持ちで友達の悪口をSNSに書き込む行為。

【名誉毀損・侮辱罪】

友達の変顔写真や、動画配信サービスのスクリーンショット、他人のイラストを無断でSNSにアップする行為。

【肖像権・著作権侵害】

ネットゲームのチャット等で「次負けたらぶっ殺す」「個人情報晒すぞ」などと相手を脅す行為。

【脅迫・恐喝罪】

SNSで「高収入」「荷物を運ぶだけ」という言葉に騙され、本人も気づかぬうちに詐欺の受け子（犯罪の実行犯）にされてしまうケース。

【犯罪への加担（闇バイト）】

子どもが加害者になった場合、相手側から数百万円規模の損害賠償を請求されます。

子どもを加害者にしないため、そして家庭を守るために、以下の責任を意識していきましょう。

○スマートフォンなどの契約者は「保護者」であることを自覚する

スマートフォンは買い与えたものではなく、あなた方が「ルールを守ることを条件に貸している」もの

○フィルタリングは保護者の義務

危険なサイトやアプリへのアクセスを遮断するフィルタリングは、子どもに嫌がられても絶対に外さない

○「文字の重み」を教える

「目の前の相手に直接言えない言葉は、インターネットでも絶対に書かない・送らない」を徹底させる

鳥取県青少年健全育成条例より

保護者の皆様には、青少年にSNSの適切な利用方法を習得させること、ペアレンタルコントロールを強化することが義務付けられています。(努力義務)

保護者は

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ください。
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。



鳥取県人権尊重の社会づくり条例より

- インターネット上の人権侵害に関する投稿に対し、県がご相談に応じます。
- 命令を受けた者が命令に従わないときは、発信者の氏名や呼称等及び当該命令の内容を公表します。
- 命令に違反した者は、5万円以下の過料に処します。
- 削除要請等を行うにあたっては、表現の自由に配慮して慎重な手続を行います。
- 当事者が未成年者の場合、削除要請等を行うにあたっては、当事者の心身への影響に十分配慮します。
- インターネットの利用に関するリテラシー向上を積極的に推進します。



条例について知りたい人は
こちらをチェック！



こちらから
啓発動画をチェック！！



ネットトラブルに関する相談窓口

もしものときは、一人で悩まず、相談しましょう。



ネットを利用した
犯罪に遭ったら

【警察相談専用電話】 # 9 1 1 0 (平日のみ8:30~17:15)
【サイバー犯罪対策課】 0 8 5 7 - 2 3 - 0 1 1 0 (代表) (平日のみ8:30~17:15)

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】 1 8 8 (局番なし) (毎日24時間)
【鳥取県消費生活センター】 東・中・西部の各消費生活相談室

ネットいじめに悩んだら

【24時間子どもSOSダイヤル】 0 1 2 0 - 0 - 7 8 3 1 0 (無料・毎日24時間)
【いじめ110番】 0 8 5 7 - 2 8 - 8 7 1 8 (毎日24時間)

お子様がインターネットの使い過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。

使い過ぎで心身や日常生活
に支障が出ているときは

【鳥取県教育委員会生徒支援・教育相談センター】
0 8 5 7 - 3 1 - 3 9 5 6 (平日のみ9:00~17:00)
【その他】 東・中・西部の各保健所 等

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】
0 8 5 7 - 2 6 - 7 7 9 8 (平日のみ13:00~17:00)
seishounensoudan@pref.tottori.lg.jp

【参考】

- ・ ことば家庭庁「令和7年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」 https://www.cfa.go.jp/policies/youth-kankyou/internet_research/results-etc/
- ・ 総務省「我が国における青少年のインターネット利用に係る調査(2024.6)」 https://www.soumu.go.jp/main_content/000955176.pdf
- ・ 総務省「インターネットトラブル事例集2026年版」 https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/
- ・ 警察庁「令和7年度における少年非行及び子どもの性被害の状況広報資料」 https://www.npa.go.jp/publications/statistics/safetylife/pdf_r7_syonenkohosiryoyo.pdf

