

SNS 東京 1 人 下

1

年目

年

組

番

2

年目

年

組

番

名前

もくじ	2
情報モラル教育について	3
 イラストから学ぼう	
タブレット・パソコンを上手に活用しよう	4
生活を見直そう	6
 イラストから学ぼう、  カードで学ぼう	
つかいすぎていないかな ①	8
つかいすぎていないかな ②	10
自分とあいてとのちがい	12
 ストーリーから学ぼう	
るすばんをしていたときのできごと	14
ゲームの中の友だち	15
おうちの人とのやくそく	16
友だちのまね	18
 保護者のみなさまへ	
ケータイ・スマホトラブル分類表	19
家庭のルールを考えよう	20
フィルタリングとアプリの設定	22
3つの視点での「コミュニケーションのトレーニング」	24
子供のケータイ・スマホ利用実態	25
サービス・アプリ紹介	26

「SNS 東京ノート」で扱う用語について

スマホ・・・スマートフォン
ケータイ・・・携帯電話

アップ・・・アップロード
ネット・・・インターネット

※ 本冊子は、ネットやスマホ・ケータイとの上手な付き合い方を「自ら考える」ことを目的としています。スマホ・ケータイの購入を推奨するものではありません。



指導する
先生へ

情報モラル教育について

SNS 東京ルール

身近な問題として捉え、 情報社会に主体的に参画

東京都教育委員会は、平成27年から「SNS東京ルール」の取組を開始しました。

学校では、児童・生徒による話し合い等を通して「SNS学校ルール」づくりに参画させたり、見直したりすることが、主体的な情報モラル教育を推進する上で効果的です。

平成31年4月には、ネット利用の長時間化傾向や情報を発信するアプリの普及等の新たな課題を受け、SNS東京ルールを改訂しました。

また、東京都教育委員会は、平成28年度に、情報モラルについて、児童・生徒が主体的に考え、学ぶための補助教材「SNS東京ノート」を作成しました。

平成29年度版からは、共同研究を行っているLINE株式会社（現在はLINE 払い財団に移管）の知見を取り入れ、毎年内容を見直ししながら、都内公立学校の全ての児童・生徒に配布し、その活用を促しています。



SNS東京ルール

- ① スマホやゲームの一日の合計利用時間、使わない時間帯・場所を決めよう。
- ② 必ずフィルタリングを付け、パスワードを設定しよう。
- ③ 送信前には、誰が見るか、見た人がどのような気持ちになるか考えて読み返そう。
- ④ 個人情報を教えたり、知らない人と会ったり、自撮り画像を送ったりしない。
- ⑤ 写真・動画を許可なく撮影・掲載したり、拡散させたりしない。



SNS 学校ルール

教員の指導のもと、児童・生徒同士が話し合ってつくるルール



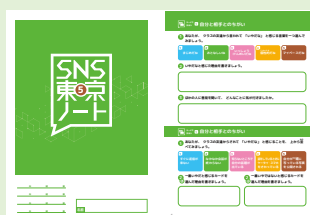
SNS 家庭ルール

保護者と子供が話し合ってつくるルール

今後の取組

- 「SNS 学校ルール」により学校、家庭等が一体となって、児童・生徒の適正なSNS 利用に向けた取組を推進
- 「SNS 東京ノート」を活用した成果について、共同研究企業と共にアンケート調査を行い、児童・生徒の変容を分析し、効果を測定
- 学年間や校種間等のスマホミーティングの実施や、児童・生徒と保護者が一緒に学び合い、話し合う取組を推進

SNS 東京ルール推進の具体的な取組



SNS 東京ノート

都内全公立学校の児童・生徒に配布し授業等で活用



情報教育研究校

情報モラルを育成する実践的な指導方法の研究開発



親子スマホ教室

都内公立小学校約100校で実施



タブレット・パソコンを上手に活用しよう

じょうず かつよう

1 この絵の中で、^え ^{なか} ^き 気になるところに○をつけましょう。



2 ○をつけたりゆうをせつめいしましょう。

3 ^{じょうず}上手につかうためのルールを^{かんが}考えましょう。

① ^{せんせい}先生が^{はな}話しているときは

② ^も持ち^{はこ}運ぶときは

③ ^{じぶん}自分のパスワードは

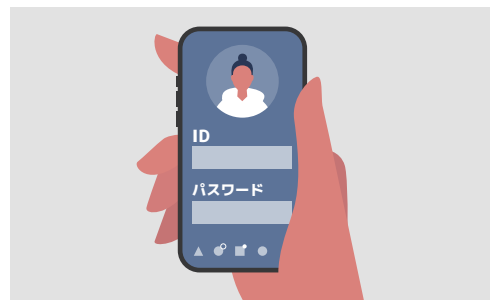
④ つくえの^{うえ}上は

ID とパスワード

みなさんが^{しょう}使用している ID（アイ
ディー）とパスワードは、とても大切
なものです。

ほかの^{ひと}人に^し知られないよう、きちんと
^{かんり}管理しましょう。

考えよう 「情報モラル」





① この絵の中で、^え ^{なか} ^き 気になるところに○をつけましょう。



🏠 ^{かてい} 家庭から

2 ○をつけたりゆうをせつめいしましょう。

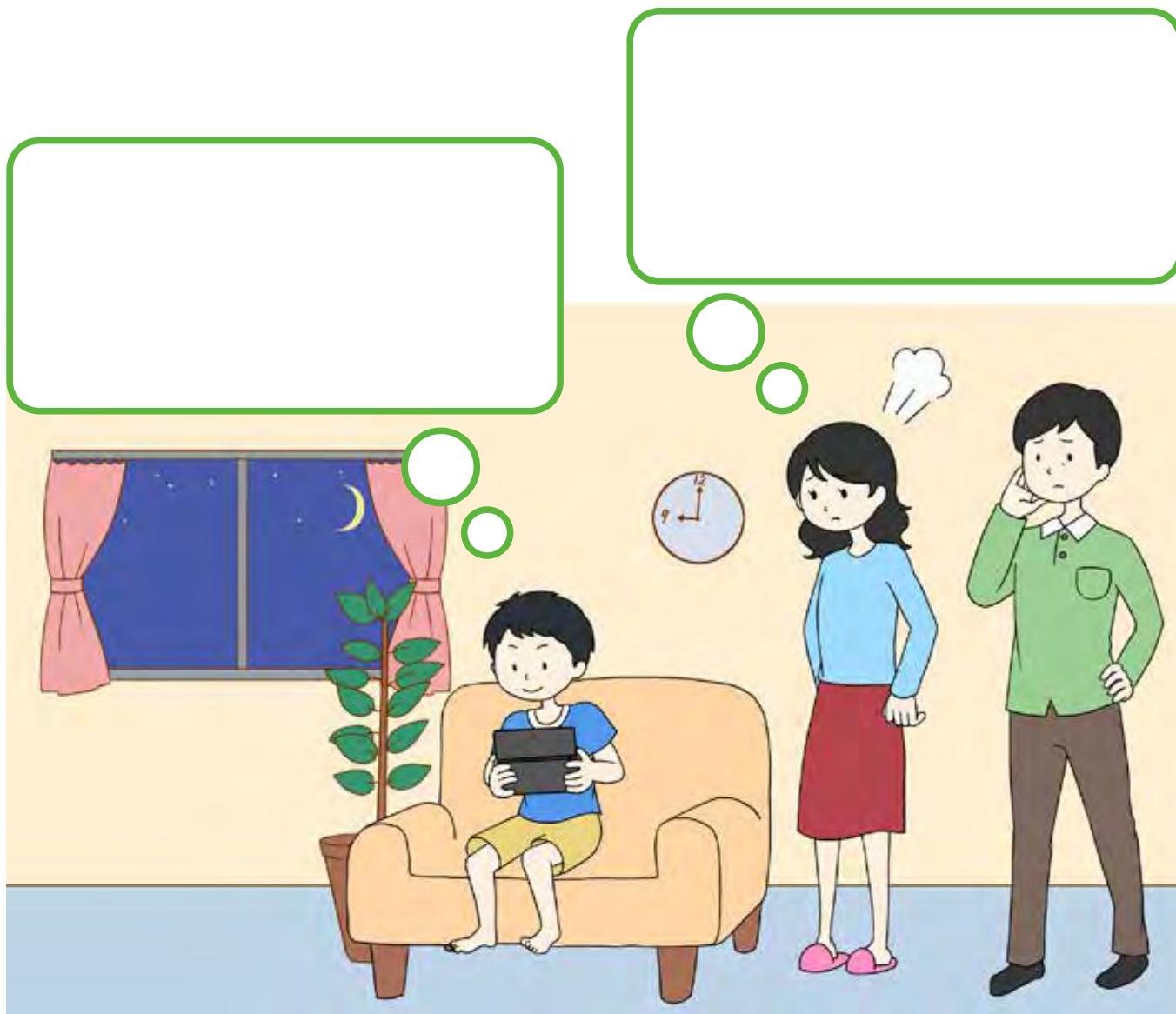




つかいすぎていないかな ①

たかしさんのおうちのようにです。

① ふきだしに^{はい}入ることばを^い入れましょう。



② どこを^{なお}直したらよいでしょうか。 あなたの^{かんが}考えを^か書きましょう。

Empty box for writing answers.



つかいすぎていないかな 1

- 1 へいじつ、ゲームやインターネットを何時間^{なんじかん}つかっていたら「つかいすぎ」だと思^{おも}いますか。
ひとつえらんで、りゆうをせつめいしてみましょう。

1

30 分^{ぶん}

2

1 時間^{じかん}

3

2 時間^{じかん}

- 2 どんなこと^きに気がつきましたか。

まな
学んだこと

かてい
家庭から

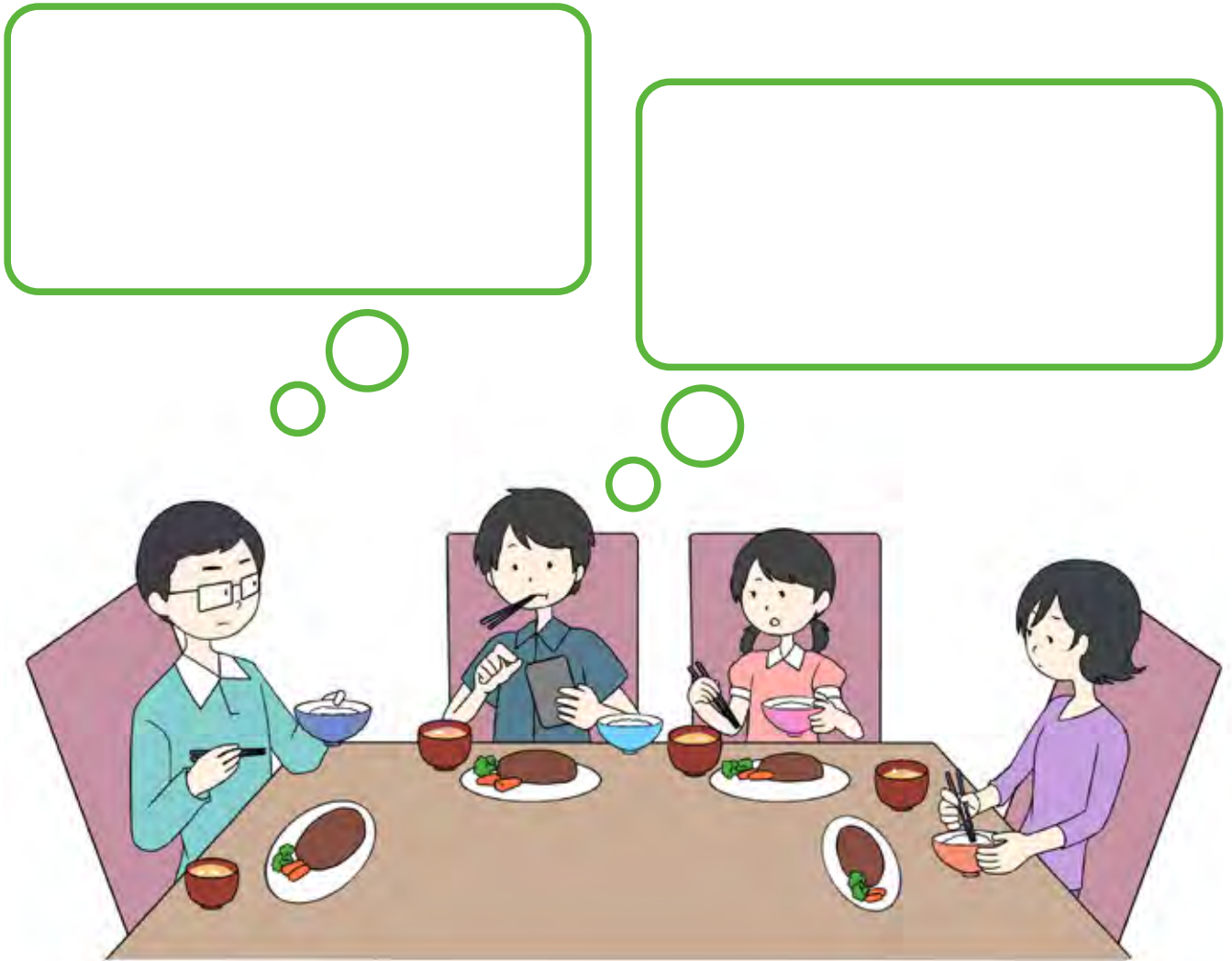
がっこう
学校から



つかいすぎていないかな②

ゆうたさんのおうちのようにです。

① ふきだしに^{はい}入ることばを^い入れましょう。



② どこを^{なお}直したらよいでしょうか。 あなたの^{かんが}考えを^か書きましょう。



つかいすぎていないかな 2

1 ^{いちばん}一番つかいすぎだと思^{おも}うカードをひとつえらんでみましょう。

1 かぞくとあそびに
行くときにいつも
スマホやゲームきを
もっていく

2 おこづかいは、
ほとんどゲームに
つかっている

3 いつもネットや
ゲームのはなし
ばかりする

2 どんなことに気^きがつけましたか。

 まな
学んだこと

 かてい
家庭から

 がっこう
学校から



自分とあいてとのちがい

きょうしつ

教室でのようすです。

① ふきだしに^{はい}入ることばを^い入れましょう。



② なぜ、たかしさんはおこってしまったのでしょうか。
あなたの^{かんが}えを^か書きましょう。



自分とあいてとのちがい

- ① あなたが、クラスの友だちから言われて「あまりうれしくない」と感じることをひとつえらんでみましょう。

1

まじめだね

2

おとなしいね

3

かわいいね

- ② 人に言われて「うれしい」と感じることは、どんなことばがあるでしょうか。



まな
学んだこと



かてい
家庭から



がっこう
学校から



るすばんをしていたときのできごと

たかしさんが、^{いえ}家でひとりでするすばんをしていると、^{でんわ}電話が^な鳴りました。



はい、もしもし。

たかしさんですか。
わたしは^{おな}同じ^{しょうがっこう}小学校の〇〇の^{ちち}父です。
じつは、□□さんにれんらくをしたいのですが、
^{でんわ}電話ばんごうがわからなくてこまっています。
^{おし}教えてもらえませんか。



こんなとき、あなたならどうしますか。

①

^{でんわ}電話ばんごうを
^{おし}教えてあげる

②

わからない
とつたえる

③

かぞくに
そうだんする
とつたえる

カードきょうざい
つかいすぎていないかな ①

1



30 分^{ぶん}

つかいすぎ 1

2



1 時間^{じ かん}

つかいすぎ 1

3



2 時間^{じ かん}

つかいすぎ 1

カードきょうざい
つかいすぎていないかな ②

1



かぞくとあそびに
行くときにいつもスマホや
ゲームきをもっていく

つかいすぎ 2

2



おこづかいは、
ほとんどゲームに
つかっている

つかいすぎ 2

3



いつもネットや
ゲームのはなし
ばかりする

つかいすぎ 2

カードきょうざい
自分^{じぶん}とあいてとのちがい

1



まじめだね

自分^{じぶん}とあいてとのちがい

2



おとなしいね

自分^{じぶん}とあいてとのちがい

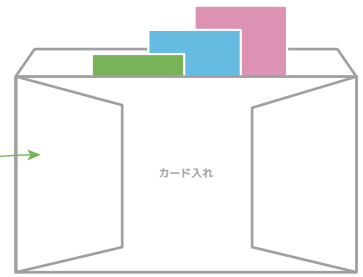
3



かわいいね

自分^{じぶん}とあいてとのちがい

つくりかた



かんせいず

きりとり

のり

きりとり

たにおり

きりとり

たにおり

きりとり

たにおり

きりとり

のり

きりとり

たにおり

きりとり

カード入れ



ゲームの中の友だち

花子さんは、4人できょうりよくして、てきとたたかうゲームであそんでいます。

さいきん、「えりりん」さんというネットの中の友だちといっしょにたたかうことが多くなり、いつも「えりりん」さんにたすけてもらうので、「えりりん」さんのことが気になりました。



「えりりん」さんは、どんな人だと思いますか。

①

②

③



おうちの人とのやくそく

花子さんは、5時までに家に帰るやくそくをしていました。

友だちの家でゲームをしていたら、帰る時間になってしまいました。友だちからは「もう少しだけゲームをしようよ」とさそわれました。



こんなとき、あなたならどう答えますか。

①

うん
いいよ

②

今日はむり

③

おうちの人と
約束したから
今日は帰るね

この後、^{あと}友だちとけんかになってしまいました。

あなたならどうしますか。

①

だれにも
そうだんしない

②

べつの^{とも}友だちに
そうだんする

③

^{せんせい}先生に
そうだんする

④

^か家ぞくに
そうだんする

 ^{まな}学んだこと

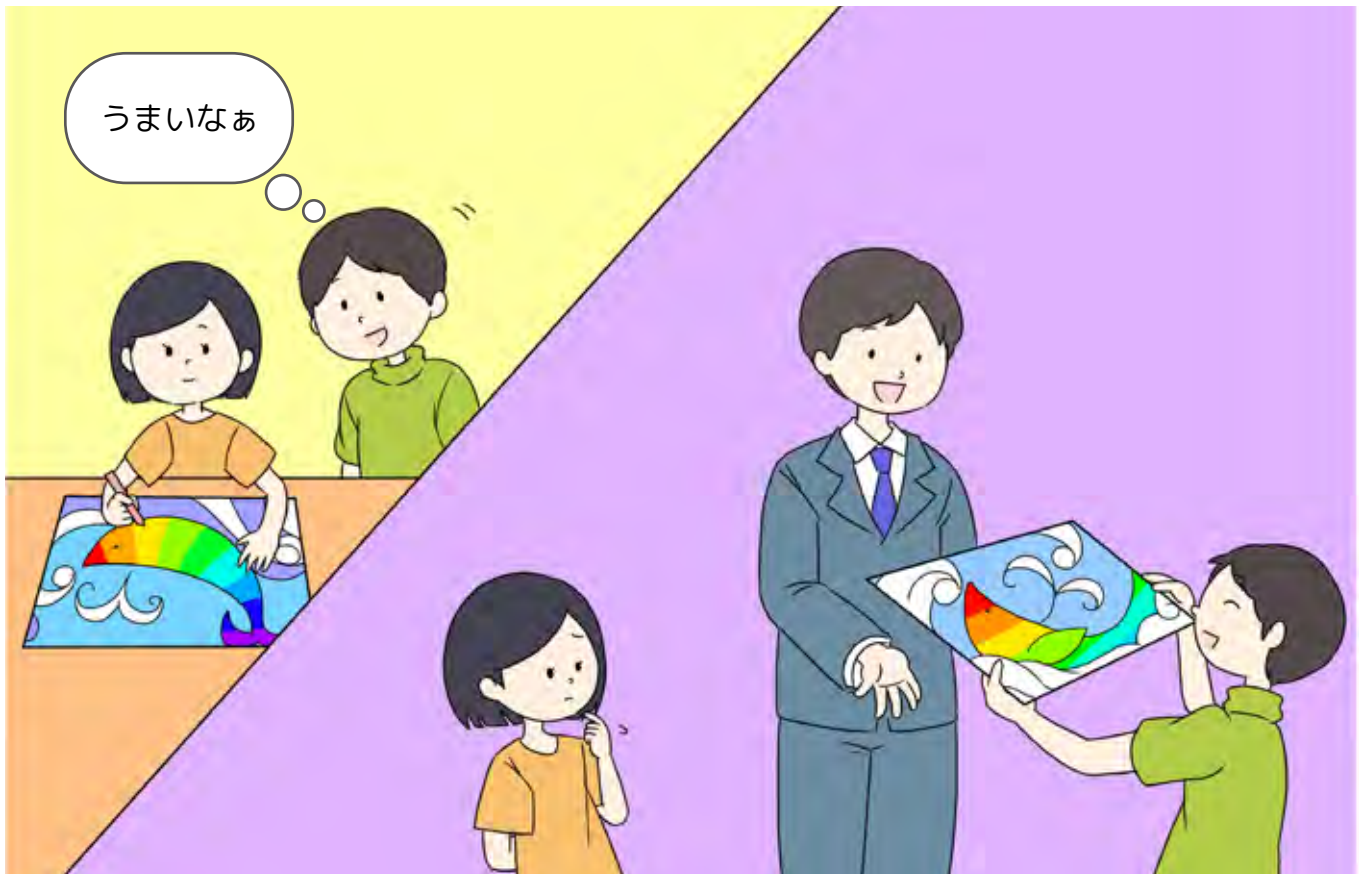
 ^{かてい}家庭から

 ^{がっこう}学校から



たかしさんは図工の時間に絵をかいていました。

クラスメイトの花子さんの絵がうまかったので、たかしさんもそれをまねしてかいたら、みんなからほめられました。



たかしさんが、花子さんの絵をまねすることは、よいことなのでしょうか。

①

まねをしてもよい

②

ちょっと変えれば
まねをしてもよい

③

まねをしては
いけない



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 子供と一緒に、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 P20～21へ

B フィルタリングやアプリの設定 P22～23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 P24へ



保護者の
みなさまへ

家庭のルールを考えよう

東京都には「SNS東京ルール」があります。また、東京都の条例では、右記のことが保護者の責務として記されています。これらを基に、家庭のルールを子供と話し合ってみましょう。

- フィルタリングサービス等を利用する。
- 利用状況を適切に把握する。
- インターネット利用の危険性について、必要な知識の習得に努める。
- 利用ルールを定めるなど、適切な利用に努める。

「東京都青少年の健全な育成に関する条例」より

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、親と子供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供がいたら、どのように声をかけますか。

A

ルールを破ったことを
叱る

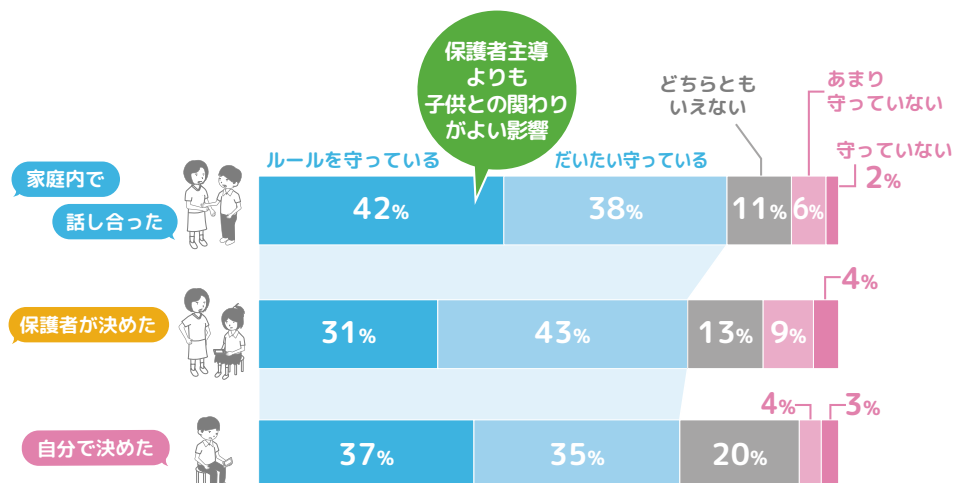
B

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のように子供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、子供と一緒にルールをつくったときのほうが、子供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

子供は、「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）

右の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、子供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

無関心期

適切にネットを使えるよう行動変容することに関心がなく、行動を変えようと考えていない時期



関心期

適切にネットを使うよう行動変容する必要性は分かるが、すぐに行動を変えるつもりがない時期



準備期

近々（1ヶ月以内に）、ネットの使い方について自分の行動を変えようと考えている状態



実行期

ネットの使い方についての望ましい行動変容が始まって、まだ6ヶ月以内の時期



維持期

ネットの使い方について、6ヶ月以上望ましい行動が続いている時期

ネットを使い過ぎていないか、子供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される。
- ☒ 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・タブレットの保護者向け機能

スクリーンタイム

iPhone/iPad向け



「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。子供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。

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

※子供端末は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 Kitkat (4.4) 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 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 歳未満の子供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的に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。
Android、ファミリーリンク、YouTube、YouTube Kids、Digital Wellbeing は、Google LLC の商標または登録商標です。



8 悪口・いじり



相手の
「イヤなこと」を
しないようにしよう

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。

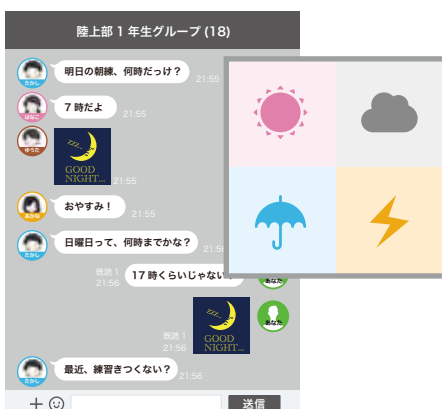


1 感覚のズレ

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、「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

子供たちは、「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。

情報モラル

=

日常モラル

×

ネットの特性

×

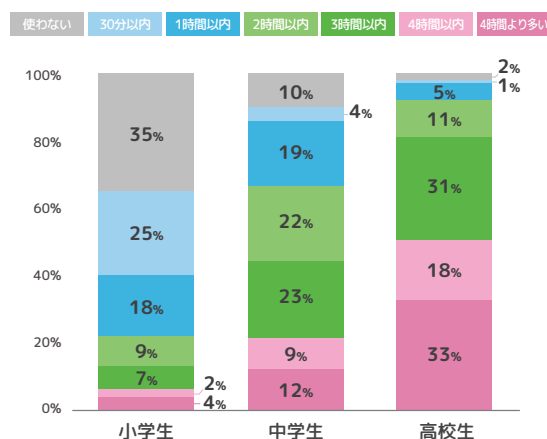
想像力・判断力



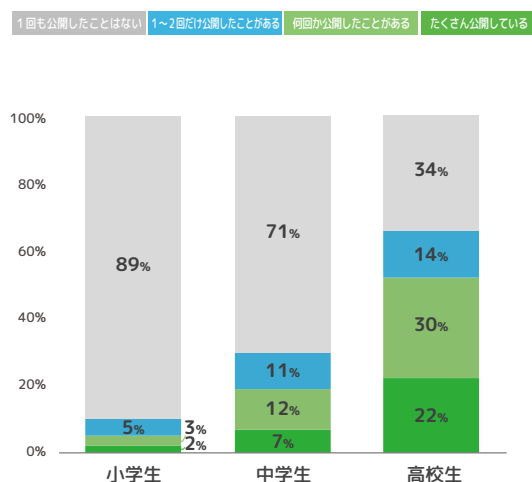
子供たちは、日常的に「ケータイ／スマホ」を使用し、学校種が上がるにつれ、写真や動画をネットに公開するなど、SNSを積極的に利用している実態があります。最近では、位置情報を共有するアプリを使用する子供が増えたり、インターネットで知らない人とやりとりした経験がある子供がいたりする実態があります。

また、利用規約で利用することができない学齢の子供が利用している実態もあります。

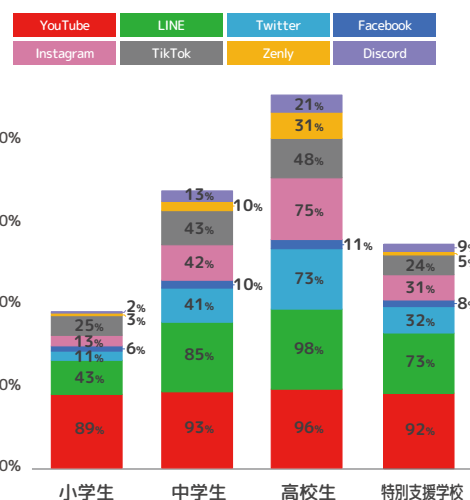
平日のケータイ・スマホ利用時間※1



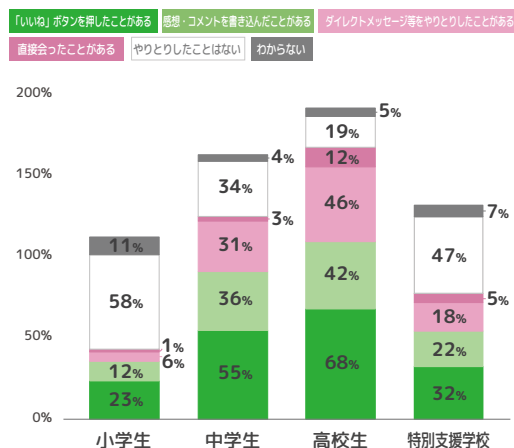
写真や動画をネットにアップした経験※1



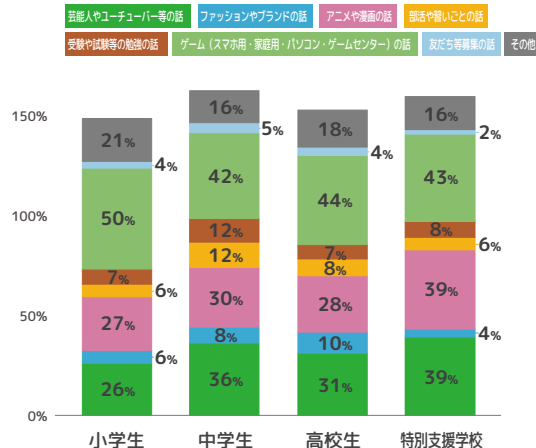
アプリ（SNS）を使っていますか※2



インターネットで知らない人とやりとりしたことがありますか※2



やりとりのきっかけは、どのような話題でしたか※2



※1 第4回「『SNS東京ノート』効果測定およびネット利用実態把握調査 調査結果」一般財団法人LINEみらい財団 令和2年11月

※2 令和2年度「児童・生徒のインターネット利用状況調査」東京都教育委員会 令和3年3月



保護者の
みなさまへ

サービス・アプリ紹介

はな
話してみよう
あなたの心配

なんでも
相談できる
んだって



でんわ
電話
してみよう
かな

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

0120-53-8288

24時間受付
※都内からおかけください。



いじめをはじめ、友人関係、学校生活、家族関係、
こころの悩みや不安など聴いてほしいこと、話したい
こと、様々な相談ができます。

東京都教育相談センター
<https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/>

一人で悩まないで。今すぐ相談しよう！



インターネット な や み ゼロ に
電話相談 0120-1-78302

月～土曜日（祝日、年末年始を除く）
午後3時～午後9時

LINE相談 受付時間は電話相談と同じ

メール相談 24時間受付

<https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/>

インターネットやスマートフォン等での
トラブル相談窓口です。

青少年のほか、保護者の方も相談できま
す。相談は無料です。



インターネットで生活リズムが乱れていませんか？



乳幼児期からの
子供の教育支援プロジェクト



子供の健やかな発達のためには早起き・早寝の規則
正しい生活習慣が大切です。早起きが大切な理由、夜
更かしの悪影響などについて学ぶことができます。

東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課
<http://www.syougai.metro.tokyo.jp/sesaku/nyuyoji.html>



脅されたりだまされたりして自分の性的画像を送らされる
「自撮り被害」が多発しています！



東京都では「自撮り被害」を防
止するための取組を行っています。

被害事例や啓発講演会等の案内
サイトです。



東京都都民安全推進本部総合推進部都民安全推進課

東京都教育委員会が、いじめやSNSについて考えるアプリを公開しました。



こころ空模様
チェック

簡単なストレスチェック機能があります。いじめ
相談ホットラインにすぐに電話をかけることができ
ます。



こころストーリー
(いじめ相談・SNS)

いじめを相談することや、SNS との上手な付き合い
方について、ストーリーを見ながら自分に問い掛
けることができます。



アプリのダウンロードはこちらから
考えよう！いじめ・SNS@Tokyo
<https://ijime.metro.tokyo.lg.jp/>

東京都教育委員会

ふうとうをはりつける。

きと
切り取ったカードに
なまえ か
名前を書き
ここのうへに入れる。

つく
作ったカード入れをはってもよい。



S N S 東京ノート1 (2年間使用)

東京都教育委員会 印刷物登録番号 令和2年度第106号

編集・発行 東京都教育庁指導部指導企画課

所在地 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03-5320-6848



制作 東京都教育委員会

一般財団法人LINEみらい財団

静岡大学教育学部准教授 塩田真吾

アラサキデザインスタジオ

- ・この教材は、東京都教育委員会とLINEみらい財団が締結した協定「『SNS東京ルール』共同研究プロジェクト」の成果物です。
- ・本教材の著作権は、東京都教育委員会とLINEみらい財団が共同で保有しています。
- ・本教材は、児童・生徒・保護者への啓発・教育や教職員への研修を目的として、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。
- ・本教材の電子データは「とうきょうの情報教育」ポータルサイトからダウンロードできます。 URL <https://infoedu.metro.tokyo.lg.jp>