

SNS 東京 人 下

3

1

年目

年

組

番

2

年目

年

組

番

名前

もくじ

もくじ	2
情報モラル教育について	3
 情報を活用しよう	
タブレット・パソコンを上手に活用しよう	4
 カードで学ぼう	
自分と相手とのちがい	6
使いすぎていないかな	8
写真を公開する前に	10
 情報を活用しよう	
メディアの特性を考えよう	12
情報を上手に整理しよう	14
 ストーリーから学ぼう	
匿名でつぶやいていたら	16
SNS からわかることはノマンガをSNS にアップすると	18
 ほごしや 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 せってい 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 りようじったい	25
サービス・アプリ紹介 しょうかい	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・・・けいたいでんわ携帯電話

アップ・・・アップロード
ネット・・・インターネット

※ ほんさつし本冊子は、こうにゆう すいしょうネットやスマホ・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



情報を
活用しよう

① タブレット・パソコンを上手に活用しよう

上手に使うためのルールやマナーを考えましょう。

① どんなトラブルが考えられるでしょうか。

①

友達にテキスト
で意見を伝える
とき

②

写真や動画を
使って制作する
とき

③

オンライン（遠
隔）で学習を
するとき

④

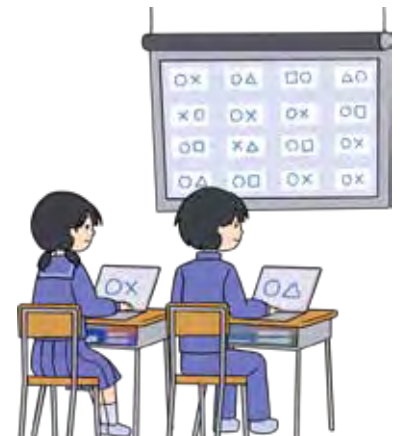
家に持ち帰った
とき

② どんなルールやマナーが必要でしょうか。

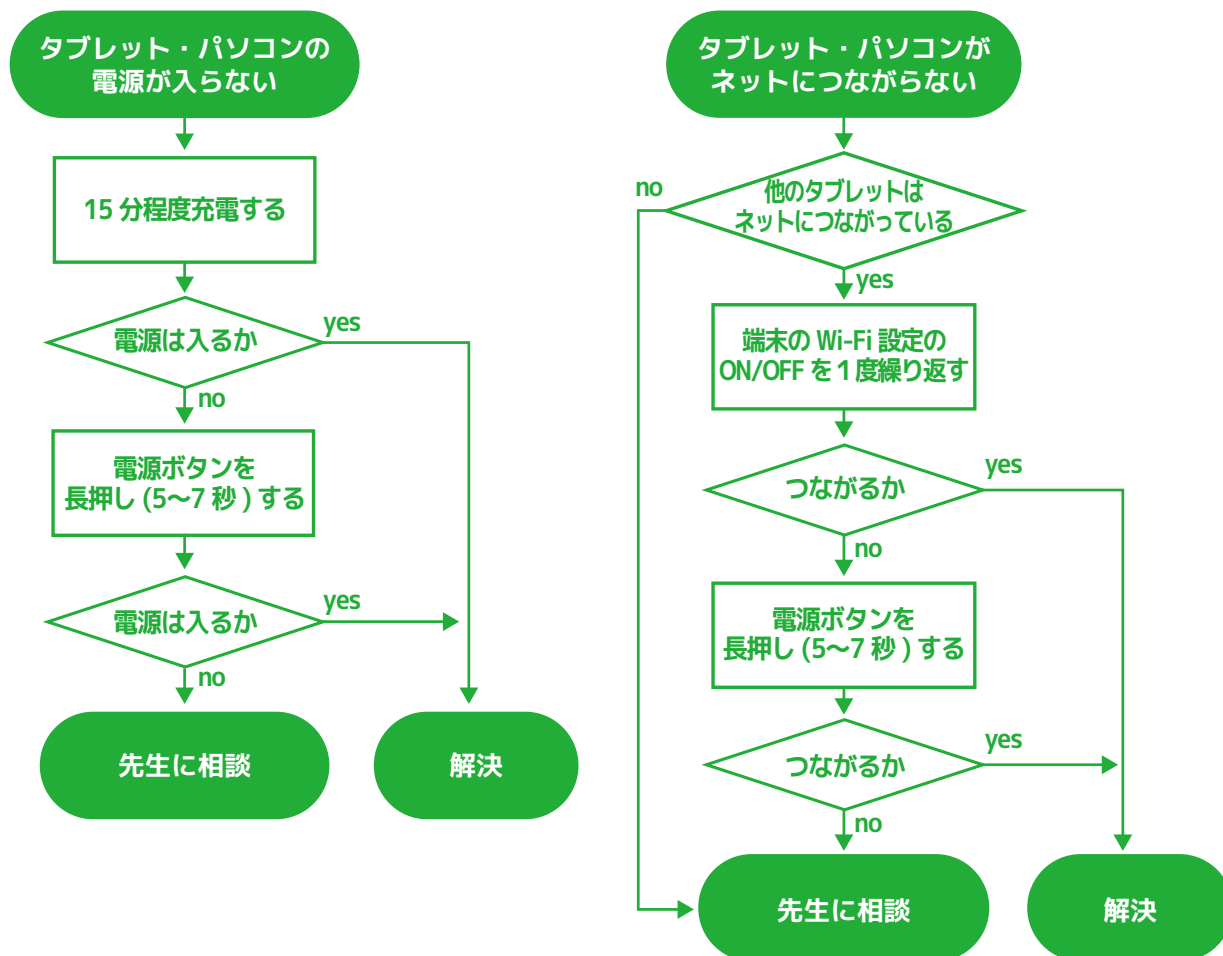
① 学校での学習でタブレット・パソコンを使うとき

② オンライン（遠隔）で学習をするとき

③ 家に持ち帰って学習するとき



! こんなとき、 どうする？

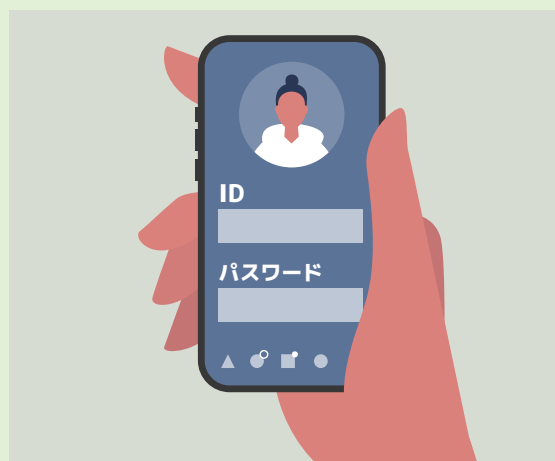


ID とパスワード

みなさんが使用しているID（アイディー）とパスワードは、とても大切なものです。他の人に知られないよう、きちんと管理しましょう。もし、勝手に他者のIDとパスワードを使うと、「不正アクセス禁止法」に違反することになります。

また、パスワードをつくるときは、自分の誕生日など、他者から推測されやすいものではなく、数字、英語の大文字や小文字、記号（?、! など）を取り入れたものにするとよいでしょう。

考えよう 「情報モラル」





カードで
学ぼう

1 自分と相手とのちがい

- 1 あなたが、クラスの友達から言われて「いやだな」と感じる言葉を一つ選んでみましょう。

1

まじめだね

2

おとなしいね

3

いっしょう
けんめいだね

4

こせいでき
個性的だね

5

マイペースだね

- 2 いやだなと感じた理由を書きましょう。

- 3 ほかに人に意見を聞いて、どんなことに気が付きましたか。



カードで
学ぼう

1 自分と相手とのちがい

- 1 あなたが、クラスの友達からされて「いやだな」と感じることを、上から並べてみましょう。

1

すぐに返信が
来ない

2

なかなか会話が
終わらない

3

知らないところで
自分の話題が
出ている

4

話をしているときに
ケータイ・スマホ
をさわっている

5

自分が一緒に
写っている写真
を公開される

- 2 一番いやだと感じるカードを
A 選んだ理由を書きましょう。

- 2 一番いやではないと感じるカードを
B 選んだ理由を書きましょう。

！ ネットの^{とくせい}特性

私たちは相手の感情を言葉以外のどんなところから読み取っているでしょうか。

.....

.....



✎ 学んだこと

🏠 家庭から

🏫 学校から



カードで
学ぼう

2 使いすぎていないかな

- 1 平日、 ネットを何時間使っていたら 「使いすぎ」 だと思いますか。
一つ選んで友達とくらべてみましょう。

1 1時間	2 2時間	3 3時間	4 4時間	5 5時間
----------	----------	----------	----------	----------

- 2 どんなことに気が付きましたか。



カードで
学ぼう

2 使いすぎていないかな

- 1 「この人、 ネットを使いすぎだなあ」 と思う順にカードを並べ^{なら}てみましょう。

1 夜おそくに メッセージを送ってくる	2 すぐに メッセージが返ってくる	
3 友達と話しているときに スマホをさわっている	4 アプリで毎月 お金を使っている	5 いつもネットや ゲームの話ばかりする

- 2 並べたカードの順番がちがう人同士では、 どのようなトラブルが起きる^{かのうせい}可能性がある
と思いますか。

! 使いすぎないためには

- ① ネットやゲームを使いすぎないために、自分が守れるルールを考えてみましょう。

.....

.....

- ② 1週間チャレンジしてみましょう。
自分で決めたルールを守れたかどうか、^{きろく}記録をつけましょう。

日付							
結果							

- ③ ルールが守れないのは、どのようなときでしょうか。

.....

.....

✎ 学んだこと

🏠 家庭から

🏫 学校から



カードで
学ぼう

3 写真を公開する前に

- 1 あなたなら、どの写真をネットに公開したいと思いますか。
公開しても問題がないと思う順に上から並^{なら}べてみましょう。



1 1-Bサイコー！



2 バスケット楽しかった(^^)/



3 ミナの家で勉強中ww



4 いつものお店！なう(^^)



5 たかしといっしょ♡

- 2 どのようなことに気が付きましたか。



カードで
学ぼう

3 写真を公開する前に

- 1 あなたが、ネットに公開されたら「いやだな」と感じる写真を
一つ選んでみましょう。

1 自分のねがお

2 自分の変顔

3 自分の部屋

4 たまたま
写り込んだ自分

5 食事時の自分

- 2 ネットで公開するには、それぞれどのようなことに気を付けばよいでしょうか。

ネットの^{とくせい}特性

「^{ふてきせつ}不適切な写真をアップしない」ことは、全員が理解^{りかい}しているはずなのに、どうして「^{えんじょう}炎上」が起きるのでしょうか。

考えられるのは、「知っている人しか見ないだろう。」という公開範囲^{ひんしき}の^{あま}甘さです。また、「^{ふてきせつ}不適切な写真」の^{にんしき}認識のずれも考えられます。

自分は「^{ふてきせつ}不適切ではない写真」だと思っても、友達や社会の人が見たら「^{ふてきせつ}不適切な写真」になることもあります。

特に、^{じたく}自宅で撮った写真などをアップするときは、^{じたく}自宅の住所などの^{じょうほう}情報も^{いっしょ}一緒にアップされる場合があるので注意が必要です。

また、一度公開した情報を消すことは難しいことを知っておきましょう。



学んだこと

家庭から

学校から

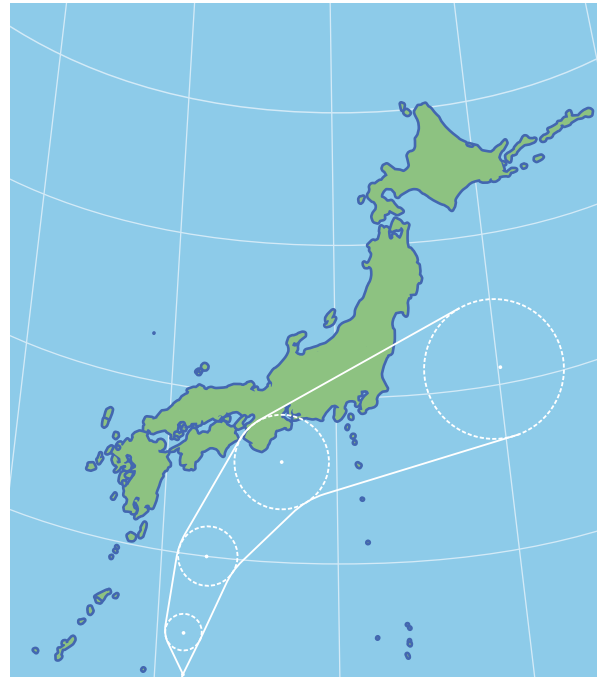


情報を
活用しよう

2 メディアの特性を考えよう

1 あなたの地区を台風が通過しました。

あなたの地区では洪水の被害はなかったのですが、近くの町で被害がないか心配になりました。
あなたはどのように情報を収集しますか。



2 次のカードを、

- ・ 今、どこに台風がいるかを知りたいとき
 - ・ 自分の住んでいる場所の近くの状況を知りたいとき
 - ・ 被害の大きさを知りたいとき
 - ・ 過去の台風の情報を知りたいとき
- に並べてみましょう。

1

テレビ

2

本

3

SNS

3 どのようなことが分かりましたか。

同じところ

ちがうところ



メディアの特性

本やテレビ、SNS など、情報を伝達するものを「メディア」と呼びます。これらのメディアには、それぞれ特性があります。例えば、テレビは映像を通して情報を伝達し、本は文字、SNS は主に文字や画像を通して情報を伝達します。テレビはテレビ局の人が取材しないと映像を送ることはできませんが、

SNS は一般の人でも文字や画像を送ることができます。このため、情報の「速さ」では、SNSの方がテレビや本などよりも速い場合も多くあります。

情報を収集するときは、こうしたメディアの特性を意識するとよいでしょう。

情報の「速さ」と「正確さ」の関係

SNS は、テレビや本よりも情報をはやく知ることができるがありますが、「正確さ」ではどうでしょうか。SNS は不特定多数の人が情報を発信しているため、かならずしも正確であるとは限りません。情報の「速さ」だけでなく、「正確さ」も情報収集では大切なポイントです。

考えよう「情報モラル」



学んだこと

🏠 家庭から

🏫 学校から



情報を
活用しよう

3 情報を上手に整理しよう

- 1 ネットで「外国人向けの日本の情報」について検索したところ、次のような情報が集まりました。

① 日本の^{おい}美味しい食べ物

② 日本の観光地ランキング

③ 北海道で雪遊び

④ 冬の服装

⑤ 人力車

⑥ 東京の^{おい}美味しいお寿司

⑦ 夏の服装

⑧ 京都のお寺

⑨ 和食の食べ方

⑩ 新幹線に乗ってみよう

- 2 どのように分類できるか考えましょう。

分類	検索結果のサイト番号
例) 食べ物	①、⑥、⑨

1



まじめだね

自分と相手とのちがい ①

2



おとなしいね

自分と相手とのちがい ①

3

いっしょう
けんめいだね

自分と相手とのちがい ①

4

こ せい てき
個性的だね

自分と相手とのちがい ①

5



マイペースだね

自分と相手とのちがい ①

 カード教材
自分と相手とのちがい

1



1 時間

使いすぎ ①

2



2 時間

使いすぎ ①

3



3 時間

使いすぎ ①

4



4 時間

使いすぎ ①

5



5 時間

使いすぎ ①



2

なかなか会話が
終わらない



自分と相手とのちがい ②

1

すぐに返信が
来ない



自分と相手とのちがい ②

4

話をしているときに
ケータイ・スマホ
をさわっている



自分と相手とのちがい ②

3

知らないところで
自分の話題が
出ている



自分と相手とのちがい ②



カード教材

自分と相手とのちがい

5

自分が^{いっしょ}一緒に
写っている写真
を公開される



自分と相手とのちがい ②

1

夜おそくに
メッセージを
送ってくる



使いすぎ ②



カード教材

使いすぎていないかな

3

友だちと話している
ときにスマホを
さわっている



使いすぎ ②

2

すぐに
メッセージが
返ってくる



使いすぎ ②

5

いつもネットや
ゲームの話
ばかりする



使いすぎ ②

4

アプリで毎月
お金を
使っている



使いすぎ ②



1

1-Bサイコー!



2

バスケット楽しかった(^^)/



3

ミナの家で勉強中ww



4

いつものお店!なう(^^)



5

たかしといっしょ♡



カード教材
写真を公開する前に

カード教材
メディアの特性を考えよう

1

テレビ



メディアの特性

2

本



メディアの特性

3

SNS



メディアの特性

2



自分の変顔

写真

1



自分のねがお

写真

4



たまたま
写り込んだ自分

写真

3



自分の部屋

写真

5



食事中的自分

写真



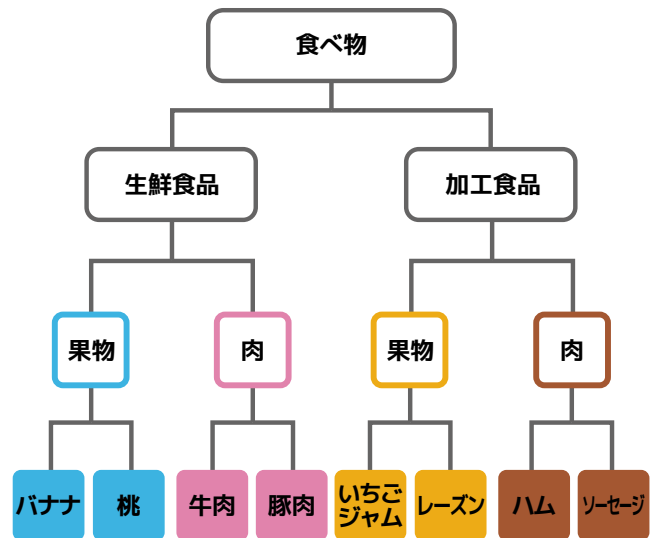
カード教材
写真を公開する前に





情報を上手にまとめるポイント

情報を上手にまとめるためには、「どちらがより広い範囲のことを指すか。」と考えるとよいでしょう。例えば、「バナナ」、「果物」、「食べ物」は、どれが一番広い範囲を指す言葉でしょうか。これはもちろん「食べ物」です。「食べ物」には「果物」や「バナナ」以外の肉や魚などもふく含まれるからです。その次が「果物」、最後に「バナナ」ですね。このような関係は、右のような図で表現することができます。



その情報は誰がまとめたのかな？

みなさんが見ている情報は、誰かがまとめたものです。例えば、外国人向けの日本の情報は、日本にたくさん観光に来てほしいと考えている人がまとめていると考えられます。しかし、中にはわざと悪い情報ば

考えよう 「情報モラル」

かりを書いて、日本に悪いイメージをもたせようと考えている人がつくった可能性もあります。情報を見るときには、どんな人がその情報をまとめたのかを考えることが重要です。



学んだこと



家庭から



学校から



ストーリー
から学ぼう

とく 匿名でつぶやいていたら



あきらさんは学校みんなには内緒でSNSを使っています。
「いいね」といろいろな人に評価されるのがうれしくて、友達の
ことを面白おかしく書きこみをしていました。

「たくみがまた、算数の問題と解けなくて笑われていた。」
その日に学校であったことを書きこみ、今日もさっそく「いい
ね」をもらい、その後も何件か書きこみをしていました。

- ① なぜ、あきらさんは、クラスメイトのことをけなすよう
な書きこみをしてしまったのでしょうか。



翌日の学校



———学校にて———

学校に行くとみんなの様子がおかしいことに気付きます。どう
も自分のことをうわさされているようです。

- ② あきらさんはもしかしたら自分の書きこみがみんなに読
まれているかもしれないと感じています。
なぜ、あきらさんの書きこみはクラスみんなに読まれ
てしまったのでしょうか。いくつか可能性を考えてみま
しょう。

その日の自宅



——その日、家にて——

学校での異変^{いへん}に気付いたあきらは、家で自分の書きこみに「いいね」を付けた人のプロフィールを確認^{かくにん}します。

いろいろな人のプロフィールを確認^{かくにん}したところ、やはりあきらの書きこみはみんなに読まれていたようでした。

これまでの自分の書きこみをあらためて読み直したあきらは、自分のしたことを後悔^{こうかい}しました。

- 3** 他の人が見ていないだろうと思って書きこんだ内容が読まれたとき、あなたならどうしますか。

数日後、学校にて



——数日後、学校にて——

学校ではこのうわさがひろまり、あきらは誰^{だれ}にも話しかけられなくなっていました。あきらはみんなから仲間外れにされてしまい、あきら自身も友達と接^{せつ}するのがこわくなってしまいました。

- 4** あなたがクラスメイトなら、仲間外れにされているあきらさんに対してどのように接^{せつ}しますか。



ストーリー
から学ぼう

2 SNSからわかることは

最近、あかねさんの家のとなりにコンビニができたので、塾^{じゅく}の帰りに行ってみることにしました。

「家のとなりにコンビニができた。塾^{じゅく}の帰りに行けるから便利。」

このメッセージを、コンビニで買った飲み物の写真^{いっしょ}と一緒に、SNS にアップしたところ、友達からたくさんのコメントがありました。



1 このメッセージや写真から、分かることは何でしょうか。

2 このようなことを見かけたら、あなたはどのようにアドバイスをしますか。



ストーリー
から学ぼう

3 マンガをSNSにアップすると

ゆうたさんは、毎週発売されるマンガ雑誌^{ざっし}を楽しみにしていて、いつも購入^{こうにゆう}しています。今週発売されたマンガ雑誌^{ざっし}には、お気に入りのマンガが載^のっていて、うれしくて、友達に知らせることにしました。

「今週号、すっごくおもしろかった。」

このメッセージをマンガの一部^{いっしょ}と一緒にSNS にアップしたところ、友達からたくさんのコメントがありました。



1 このメッセージと写真には、どのような問題があるでしょうか。



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

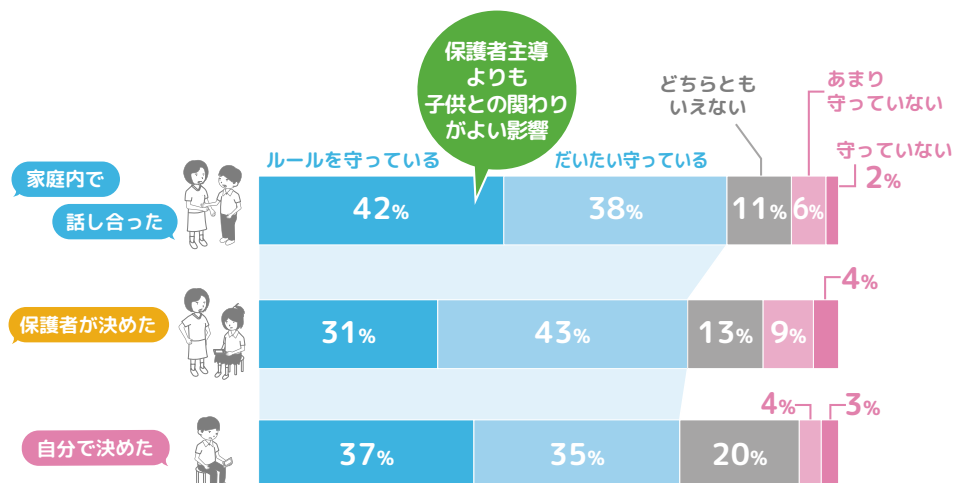
B

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しある。
- ☒ 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。

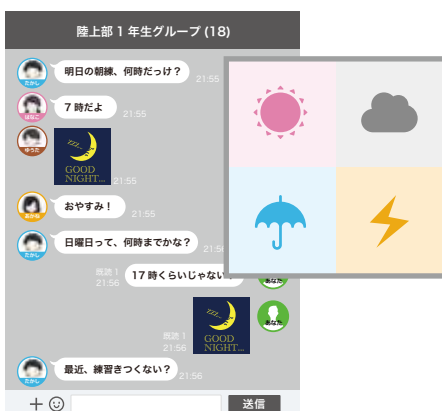


1 感覚のズレ

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

×

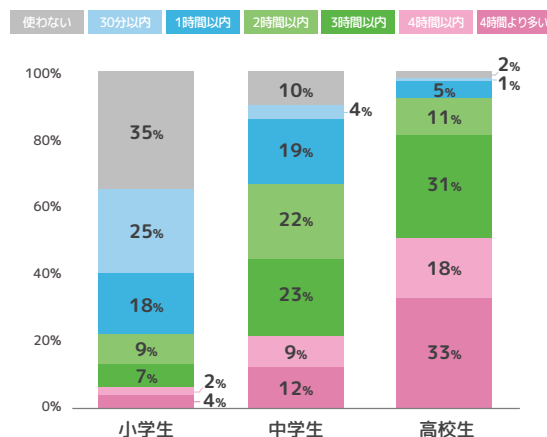
想像力・判断力



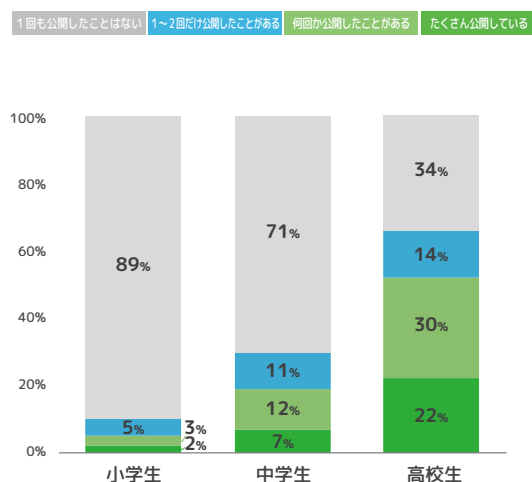
子供たちは、日常的に「ケータイ／スマホ」を使用し、学校種が上がるにつれ、写真や動画をネットに公開するなど、SNSを積極的に利用している実態があります。最近では、位置情報を共有するアプリを使用する子供が増えたり、インターネットで知らない人とやりとりした経験がある子供がいたりする実態があります。

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。

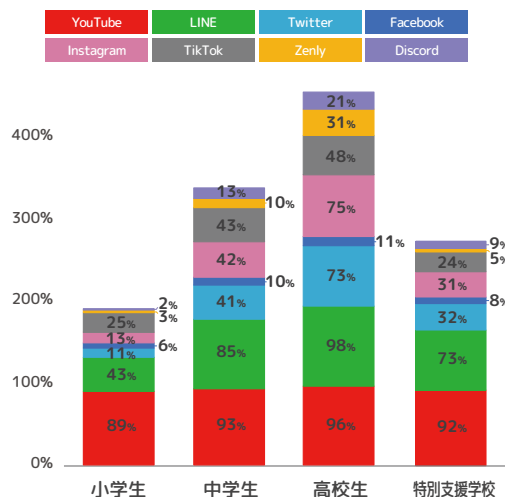
平日のケータイ・スマホ利用時間※1



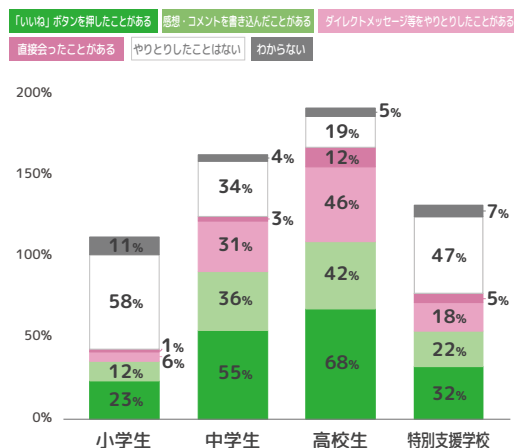
写真や動画をネットにアップした経験※1



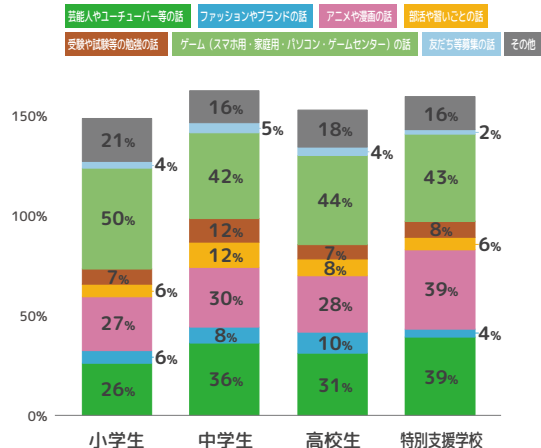
アプリ（SNS）を使っていますか※2



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



S N S 東京ノート3 (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>