



年 組 番

年 組 番

年 組 番

年 組 番

名前

もくじ

もくじ	2
情報モラル教育について	3
 カードで学ぼう	
自分と相手との違い	4
 情報を活用しよう	
① SNSで情報を上手に伝えてみよう	5
② SNSで情報を上手に検索しよう	6
③ 災害時SNSの活用	8
④ スマホと上手に付き合おう	10
⑤ ネット上で上手に議論しよう	12
⑥ セキュリティを見直そう	13
 データを読み取ろう	
ネットで体験した嫌なこと	14
 情報を活用しよう	
⑦ 「見えないお金」と上手につきあおう	16
 ストーリーから学ぼう	
あなたのアカウント情報が流出したら／先輩がネットで知り合った人と会おうとしていたら	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



カードで
学ぼう

自分と相手との違い ①

- 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

一生懸命だね

4

個性的だね

5

マイペースだね

- 2 どのようなことに気が付きましたか。

3

「人によって感じ方が違う言葉」には、どのような言葉がありますか。



カードで
学ぼう

自分と相手との違い ②

- 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、上から順に並べてみましょう。

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 なぜ、その順番に並べたのか説明しましょう。



こんなときどうする

たかしさんと花子さんに、どのようなトラブルが起きる可能性があるか、考えてみましょう。



たかし

いやだ

5 自分が一緒に写っている写真を公開される
自分と相手との違い

1 すぐに返信が
3 知らないところで
4 話をしている時に
2 なかなか会話が
終わらない
自分と相手との違い



花子

いやじゃない

4 話をしている時に
3 知らないところで
1 すぐに返信が
2 なかなか会話が
終わらない
自分と相手との違い

5 自分が一緒に写っている写真を公開される
自分と相手との違い



ネットの特性

文字だけで伝えると、そのときの感情が伝わらないので、相手に誤解されることがあります。例えば、直接、相手に「まじめだね」と言う場合には、そのときの自分の表

情や口調から、相手は「まじめだね」の意図を理解します。しかし、文字だけで「まじめだね」と伝えると、自分の表情や口調が相手には伝わらないので、相手をいやな気持ちにさせてしまうなど、自分が伝えなかった「まじめだね」の意図が誤解されてしまう場合があります。



情報を
活用しよう

① SNSで情報を上手に伝えてみよう

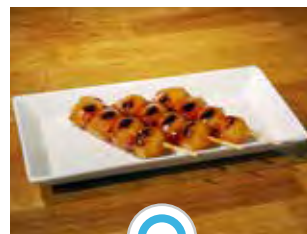
- ① 上手な写真の撮り方と加工について、自分の経験やサイト・SNSを検索した結果から、他の人も参考になるようにポイントをまとめましょう。

- ② 「スマホのマナー向上を小学生に伝える写真」を制作してみましょう。



上手にモノの写真を撮るために

SNSだけでなくレポート等でもモノの写真を載せることがあります。そこで3つのポイントを意識してモノの写真を撮ってみましょう。①構図（背景を意識する）、②角度（高い目線の写真は商品を客観的に眺めているような感じ、低い目の写真は商品を触ったり使ったりする感じがする）、③光（真上から当てるか斜めから当てる）。



その写真は本当の姿？

最近では、写真を加工するアプリが増えてきました。こうしたアプリのおかげで手軽に写真をよりよくすることができる反面、過剰に加工することで本来の写真からはかけ離れた写真になってしまうこともあり

考えよう 「情報モラル」

ます。写真を加工する場合には、その写真を使う目的を踏まえて加工の内容や範囲をよく考える必要があります。また、写真を見る場合にも、その写真が加工されている可能性を意識しておくことも重要です。



情報を
活用しよう

2 SNSで情報を上手に検索しよう

について、グループごとに複数のサイトや SNS を検索して情報を集めましょう。

分かったこと	使用したサイトやSNS

！ 情報を上手に検索するポイント

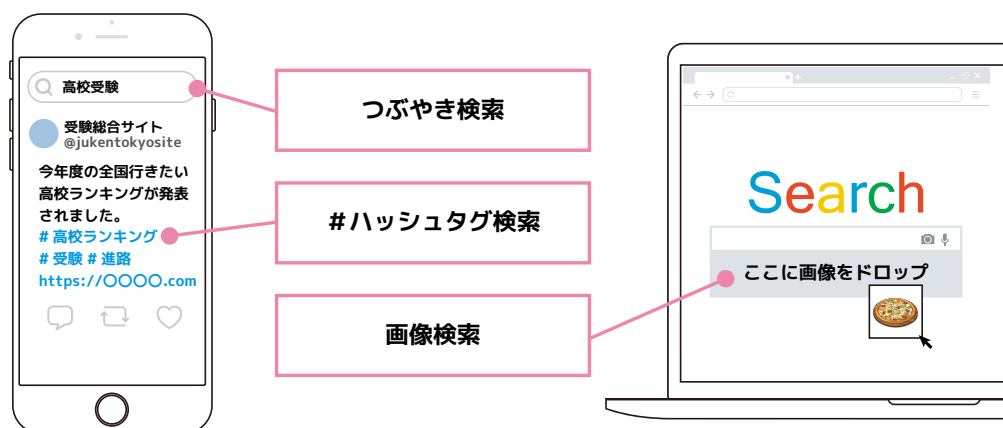
情報を検索する場合は、「サッカー 日本代表」のようにスペースを入れた検索を検索サイトで行うことが多いでしょう。これはAND 検索（アンド検索）と呼ばれ、最も一般的な検索方法だと言えます。しかし、検索方法はAND 検索が全てではありません。例えば、日本代表以外のサッカーの動画を見たい場合は、除きたいキーワードの前に「-（半角マイナス）」をつけて、「サッカー - 日本代表」と検索します。これをマイナス検索と呼び、動画検索で実況動画や歌ってみた動画を外して検索する場合などにも活用できます。また、選手の名前が分からない場合には、その画像に似た類似画像を検索できる画像検索という方法もあります。

最近ではSNSを活用した検索も増えてきました。例えば、今のサッカーの試合の感想をすぐに知った

いときには、SNSで「つぶやき」を検索すると、他の人がどのように感じたのかを調べることができます。また、「# 日本代表」と検索すると、日本代表のことをつぶやいた情報を集めることができます。これをハッシュタグ検索と呼び、同じ興味をもつ人の意見や感想を調べるだけでなく、電車の運行状況などの情報収集でも活用されています。

さらに、学術的な情報を検索する場合には、国立情報学研究所が運営する「CiNii（サイニイ）」などを利用すると、日本の論文などを調べることができます。

短期間で目的にあった情報を見付けるためには、このような上手に情報を検索するスキルを身に付けることが重要です。



データに注意しよう

検索結果では、様々な数字が出てきます。こうした数字を適切に読み解くことがこれからの情報社会では重要となります。

例えば、あるスポーツ選手の年収を調べていたところ、平均値で1,000万円という数字が出てきました。しかしよく調べてみると、対象となった10名の選手の年収は、ある1名の選手が5,500万円、その他9名の選手はすべて500万円でした。この場合、平均値は1,000万円ですが、中央値は500万円になります。このように統計情報を適切に読み解くことが求められます。

考えよう 「情報モラル」

また、ダイエット情報などでは、「1ヶ月で10kg 痩せた」という表現がよく出てきますが、こうした数字も注意が必要です。例えば、10人がダイエットに挑戦し、そのうちの1人だけが10kg 痩せて、その他の9人は変化がなかった場合でも、「1ヶ月で10kg 痩せた」と表現する場合があることも考えられます。こうしたたくさんのデータの中から都合のよいものを選んだデータのことを「チャンピオンデータ」と呼びます。広告等のデータを読み解く場合には、チャンピオンデータに注意する必要があります。



情報を
活用しよう

3 災害時SNSの活用

あなたは、友人と自然豊かな観光地に旅行に来ています。
夕暮れ時、観光地で休んでいると、突然、スマホから緊急地震速報の音が鳴りました。

すぐに今まで経験したこともない大きな揺れがありました。大きな揺れは数十秒続き、揺れが収まった後、周囲を見ると、倒壊した建物が目に入りました。大地震が起きたことが分かりました。

2時間後、地元の方の誘導で、ある建物に避難しました。地元の方や観光客など、十数人が集まっています。あなたは、家族の安否が心配になり、家族に電話しましたが、つながりませんでした。



- 1 家族と連絡を取るために、事前にどのような準備をすればよいでしょうか。家族がスマホを使えなくなった状況も想定し、SNSを使う場合と使わない場合の、複数の方法を書きましょう。

あなたは、今の状況を知るためにスマホを操作しました。非常に大きな地震が起きたことは分かりましたが、自分のいる地域がどのような状況なのかが分かりません。

そのうち、避難している人たちが、「山の向こうにある化学工場が爆発したらしい。ここも危険だ。」と叫び始めました。あなたはネットで調べてみましたが、そのような情報は見付かりませんでした。あなたは、本当だろうかと疑問をもちました。

- 2 災害時には、根拠のないうわさに惑わされ、誤った行動を取ってしまうことがあります。災害の状況を正しく把握するために有用なサイトや、SNSのアカウントを調べましょう。

避難して二日目の夜を迎えました。水や食料は足りていますが、おむつや持病の薬が不足しているようです。

避難所の責任者は、食料・物資の状況について、関係機関とすぐに連絡を取らなければいけないと考えています。あなたは、もしも自分が責任者だったら、避難所の状況をどのように把握し、どのように伝えるだろうかと考えました。



3 この事例のようなときに、情報を取りまとめて伝えるときの注意点を考えましょう。

食料・物資の情報を集めるときの注意点	
相手に短時間で伝えるために、情報を整理するときの注意点	

! もう一度見直しましょう

防災ブック「東京防災」

首都直下地震などの災害に対する事前の備えや、発災時の対処法などについて役立つ情報をまとめた防災指針です。

「防災ノート」

「防災ブック」を有効に活用し、防災について調べ、考え、家族と一緒に行動（防災アクション）するための防災教育教材です。

災害関連の投稿を人工知能で整理・要約 「災害状況要約システム D-SUMM」

災害時に、自治体等が必要な対応を行えるよう支援するシステムの研究が進んでいます。

平成28年10月から試験公開されている、災害状況要約システム「D-SUMM（ディーサム）」（Disaster-information SUMMarizer）というシステムでは、人工知能を用いて、Twitterに投稿された災害関連情報をリアルタイムに分析し、被災状況の概要を分かりやすく提示することで、各種救援、避難等を支援するものです。

SNSの活用が、自治体の支援に役立つ日が近付いています。



「災害状況要約システムD-SUMM」
国立研究開発法人情報通信研究機構 (NICT)
D-SUMM公開アドレス <http://disaana.jp/d-summ/>



いざ勉強をしようと思っても、ついついスマホが気になったり、スマホを触っていたらいつのまにか時間が過ぎてしまったといった経験はありませんか。

以下の項目で自分に当てはまるものをチェックしてみましょう。



- ☒ 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ことを思い出したり、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。

当てはまるものが多い人は、保護者の方や学校の先生に相談し、一緒に改善していきましょう。

ただ使い方を気を付けるだけでは改善することができないことも多いと思います。ここでは、スマホを学習や生活に上手に活用している事例を紹介します。

使用履歴記録アプリを使って時間管理

Aさん・高校2年生

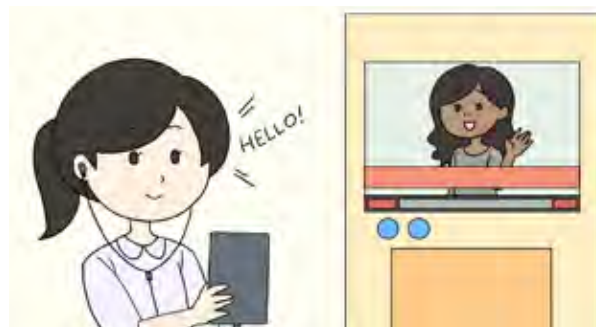
Aさんは記録アプリでスマホの使用履歴を細かく記録しています。そのため、どれくらいの時間をそれぞれのアプリに費やしているかが分かるので、自分の時間の使い方について見直すきっかけになり、時間の管理がうまくなりました。



海外ニュースアプリを使って英語学習

Bさん・高校1年生

Bさんは海外のニュースアプリを使って日々のニュースを英語で読んだり、ニュース動画を観ています。英語力がつくだけでなく、世界情勢も分かるので社会の勉強にもなっています。



フラッシュカードアプリで知識の確認

Cさん・高校3年生

Cさんはフラッシュカードアプリで知識の確認に使っています。以前間違えた部分を覚えるまで繰り返し出題できるので、苦手な教科の暗記も克服しやすくなりました。



自分で書いたノートを写真に撮って復習

Dさん・高校1年生

Dさんは自分のノートを写真に撮って授業の復習に使っています。空いた時間にいつでも復習が出来るので、遊びに行く日の電車の中などでも勉強ができています。



自分自身や、周りの人の中でスマホやSNSの上手な使い方があったら共有してみましょう。



情報を
活用しよう

5 ネット上で上手に議論しよう

とは何か。グループでネット上で議論し、必要な条件を3つ挙げましょう。

1 議論で出た結論

2 気付いたこと



ネット上で上手に議論するポイント

ネット上で議論をする場合は、サイトのURLなどの参考となる情報や根拠となる情報をすぐに共有できるというメリットがあります。しかし、たくさんの人とネット上で議論する場合には、情報量が多くなりこうした情報がすぐに過ぎ去ってしまうこともあるので、議論している場所とは別の場所に情報を集約しておくことも有効です。



官公庁のデータで一番うまくまとまっているサイトないかな？

10:54

10:55

ここはどう？

<https://OOOO.go.jp>

高等学校設備整備指針：文科省
はじめに「高校設備整備指針」は、学校教育をすすめる上で必要な施設機能を確保する ...



相手から非難・罵倒されたときは

特に匿名の掲示板等で議論する場合には、自分の意見が非難されたり、時には罵倒されたりすることもあります。こうなるとすぐに反論したくなりますが、こちらが感情的に反論することで逆に相手からの非難や

罵倒が大きくなることもあります。そうした場合は、「反論しない」（スルーする）ことで、落ち着くのを待つという方法も有効です。いったん落ち着いてから反論することが冷静な議論のポイントです。

考えよう 「情報モラル」



情報を
活用しよう

6 セキュリティを見直そう

セキュリティについて、普段から気を付けるべきことはたくさんあります。以下の質問のうち、当てはまるものにチェックしてみましょう。

- ☐ ① パスワードに生年月日など推測されやすい文字を入れている。
- ☐ ② 無料のアプリは、作成者や配布者などを気にせずインストールしている。
- ☐ ③ スマホにウイルス対策ソフトを入れていない。
- ☐ ④ 自分のスマホにはログイン時のパスワードを設定していない。
- ☐ ⑤ 激安の通販サイトやフリマサイトをよく利用する。
- ☐ ⑥ 公衆無線LAN（無料Wi-Fi）によくアクセスする。
- ☐ ⑦ パスワードは、全てのSNSで同一のものを使用している。
- ☐ ⑧ 迷惑メッセージに返信したことがある。
- ☐ ⑨ OS（WindowsやMacなど）は更新したことがない。
- ☐ ⑩ スマホで「ウイルスが見つかりました」と表示されたことがある。

上の10項目のうち、あなたの利用状況を踏まえて、危険だと思うものから順に3段階で分類し、その理由も書いてみましょう。

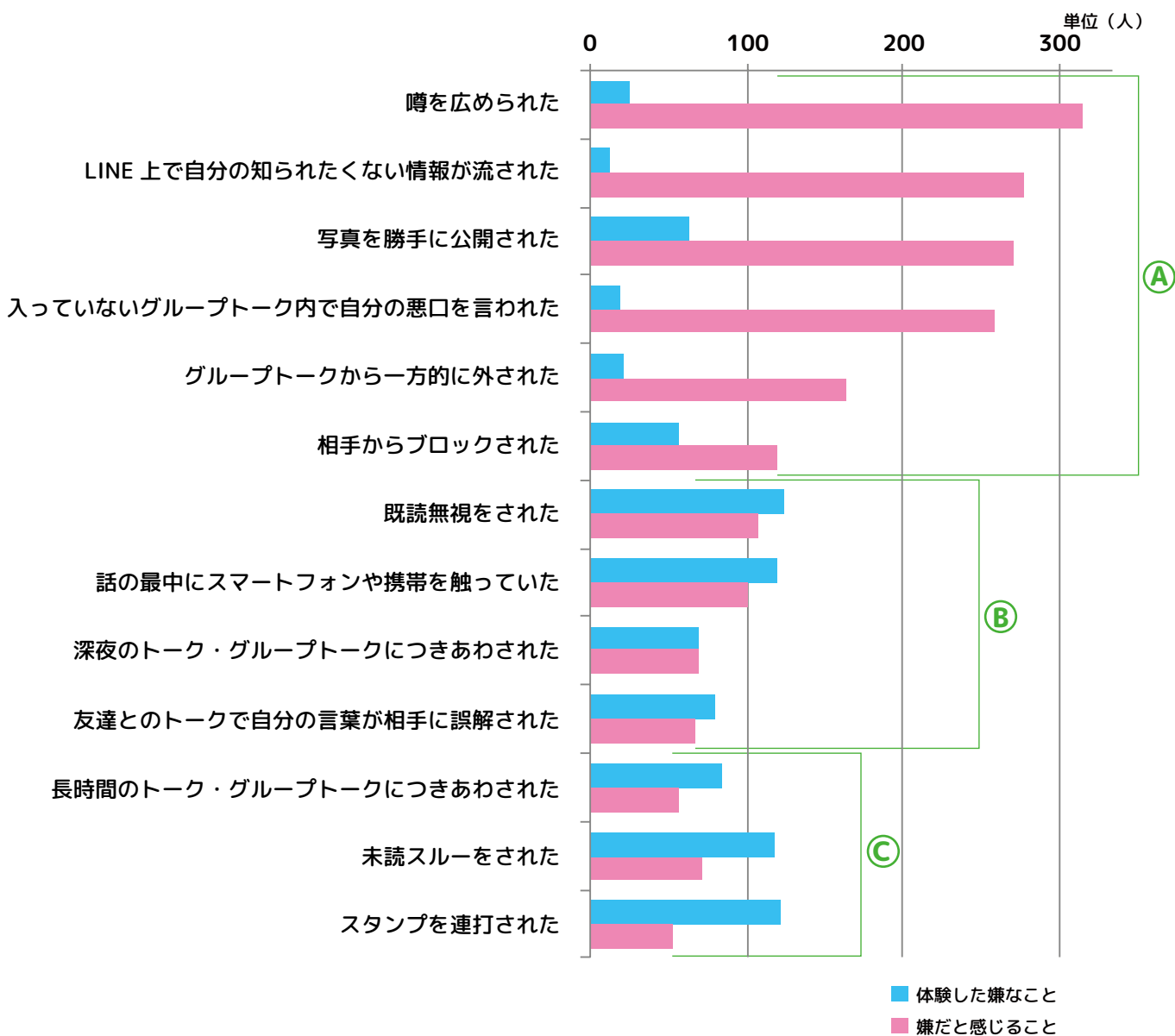
危険度「大」		理由
危険度「中」		理由
危険度「小」		理由



以下は、高校生を対象とした調査結果をまとめたものです。

質問は以下の二つの項目です。

1. LINEで経験したことがらのうち、嫌だと感じたことがらは何でしょうか。
2. LINE上で、もし、されたとしたら嫌だと感じると思うことがらは何でしょうか。



出典：「青少年のネット利用実態把握を目的とした調査（中間報告）」（平成29年3月・LINE株式会社）のデータより作成

1



まじめだね

自分と相手との違い①

2



おとなしいね

自分と相手との違い①

3



一生懸命だね

自分と相手との違い①

4



個性的だね

自分と相手との違い①

5



マイペースだね

自分と相手との違い①

 カード教材
自分と相手との違い カード教材
カード教材を作ろう

1



30 分

カード教材

2



1 時間

カード教材

3



1 時間半

カード教材

4



2 時間

カード教材

5



3 時間

カード教材

2

なかなか会話が
終わらない



自分と相手との違い②

1

すぐに返信が
来ない



自分と相手との違い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



自分と相手との違い②

3

知らないところで
自分の話題が
出ている



自分と相手との違い②

カード教材
自分と相手との違い

5

自分が一緒に
写っている写真
を公開される



自分と相手との違い②

1

19 時



カード教材

カード教材
カード教材を作ろう

3

21 時



カード教材

2

20 時



カード教材

5

23 時



カード教材

4

22 時



カード教材

1



SNS を使うこと

カード教材

2



ゲームで遊ぶこと

カード教材

3



音楽を聞くこと

カード教材

4



分からない単語を
ネットで調べること

カード教材

5



勉強のアプリを
使うこと

カード教材

📁 カード教材
カード教材を作ろう

📁 カード教材
カード教材を作ろう



- 1 左のグラフの①、②、③ それぞれの部分について、どのようなことを読み取ることができますか。

①

②

③

- 2 グラフを基に、ネット上のトラブルを防ぐための取組を考えてみましょう。

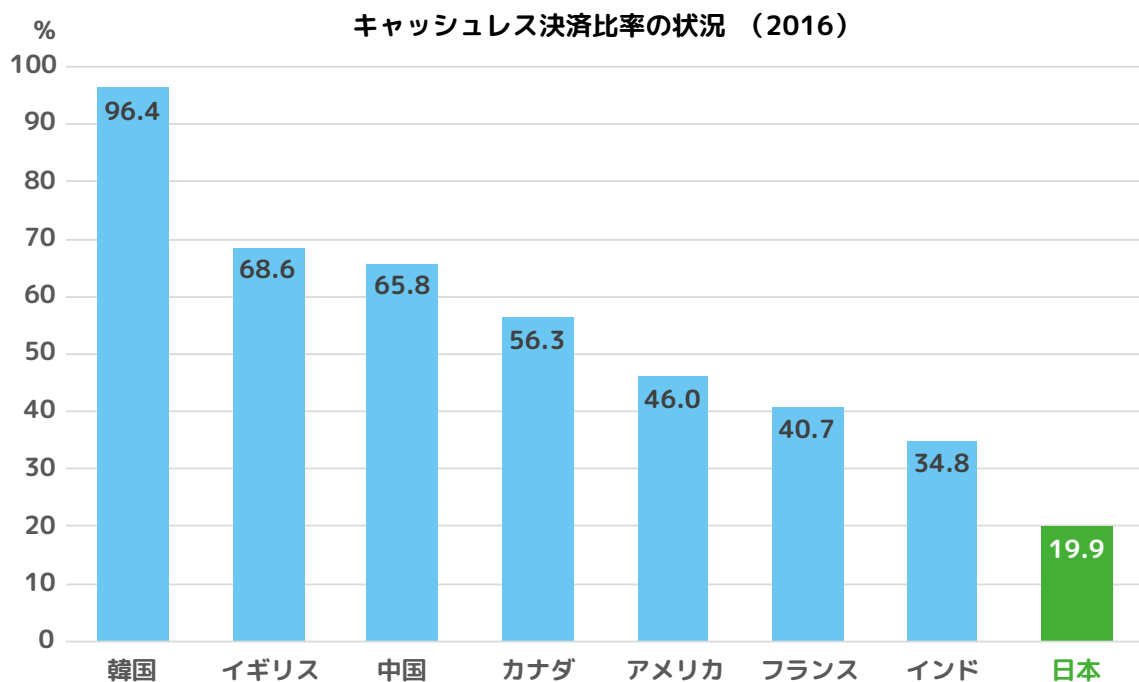


情報を
活用しよう

7 「見えないお金」と上手につきあおう

- 1 「キャッシュレス決済」（現金を使わない決済）には何があるでしょうか。

- 2 下のグラフから分かるとおり、日本ではキャッシュレス決済が広がっていません。その理由について、根拠となるデータや資料を示しながら、説明してみましょう。



出典：「一般社団法人キャッシュレス推進協議会のキャッシュレス・ロードマップ2019」のデータより作成

3 キャッシュレス決済のメリット・デメリットを「お店・事業者」と「消費者」の視点から考えてみましょう。

① キャンペーンや外国人観光客の利用で売上があがる

② 現金を持たずに
出かけられる

③ 支払いが楽になる

④ 会計のミスを防げる

⑤ 使ったお金を
管理しやすい

⑥ ポイントがもらえる

⑦ どんな人が
何に使ったのかが
わかる

⑧ 衛生面での不安が
なくなる

⑨ 停電やトラブルで
使えないことがある

⑩ 使える人と
使えない人がいる

⑪ ついついお金を
使ってしまう

⑫ いろいろな方法があり、
覚えるのが大変

	お店・事業者	どちらにもあてはまる	消費者
メリット 			
デメリット 			

4 キャッシュレス決済を使えない人がいる状況を、どのように解決すればよいでしょうか。様々な立場に立って考えてみましょう。



ストーリー
から学ぼう

① あなたのアカウント情報が流出したら

ある日、あなたのところにいつも使っているオンラインゲームサイトからEメールが届きました。

最近設定を変更した覚えはありません。少し調べたところ、アカウントが乗っ取られている人が同様のメールを受け取っているようです。

1 このとき、あなたはどのように対応しますか。

2 なぜ、他の人にIDやパスワードが漏れたのでしょうか。考えられる可能性をあげてみましょう。

パスワード変更受付：
ゲームオンライン.jp

FROM: info@ゲームオンライン.jp

TIME: 2018年12月14日(金) 15:47

ゲームオンライン.jpをご利用いただきありがとうございます。お客様のリクエストに従って、アカウントに登録されているパスワードを再設定いたしましたのでお知らせします。

当サイトにお問い合わせの際は、アカウントにご登録のお名前及びEメールアドレスでお問い合わせください。他のEメールアドレスや別のお名前での問い合わせにお答えできませんので、ご了承ください。



ストーリー
から学ぼう

② 先輩がネットで知り合った人と会おうとしていたら

あなたの先輩の大学生が、ネットで知り合った人と会いたいので、あなたにも一緒に来てほしいと言ってきました。

同じ趣味をもつ人たちなので、あなたも悩んでいます。

1 あなたは、「会ってはいけない人」をどのような特徴から判断していますか。

2 会いに行こうとしている大学生の先輩に、どのようにアドバイスしますか。

フォローする



まるもん

IT系 / 27歳 / ゲームの実況の動画配信をしています / イベント好きの人フォローしてね / ホラー映画大好き

フォロワー数 2,231



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



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

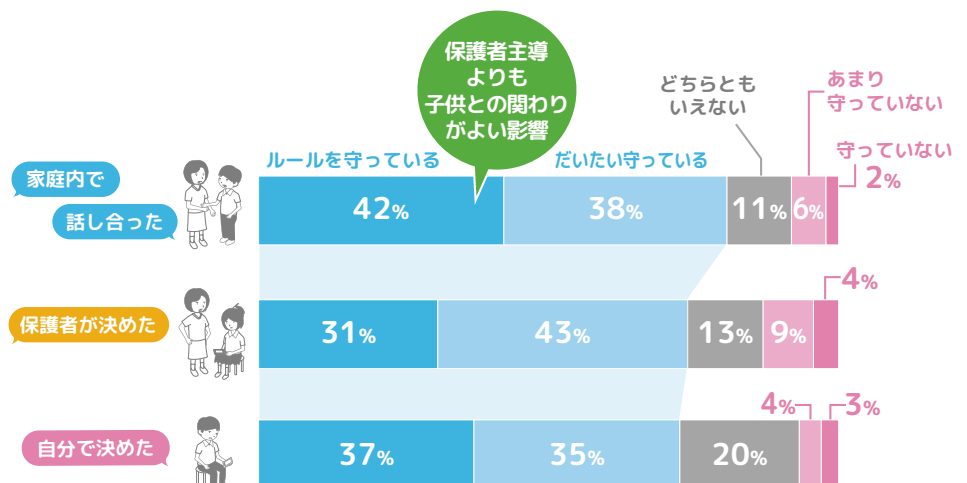
B

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ない」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。

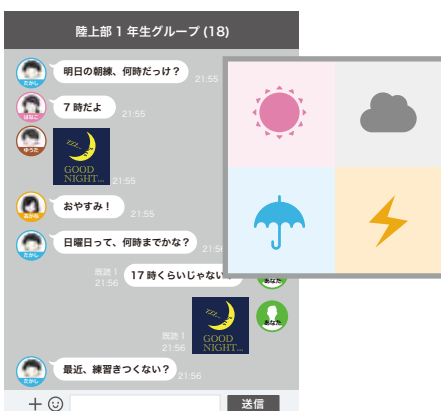


1 感覚のズレ

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

×

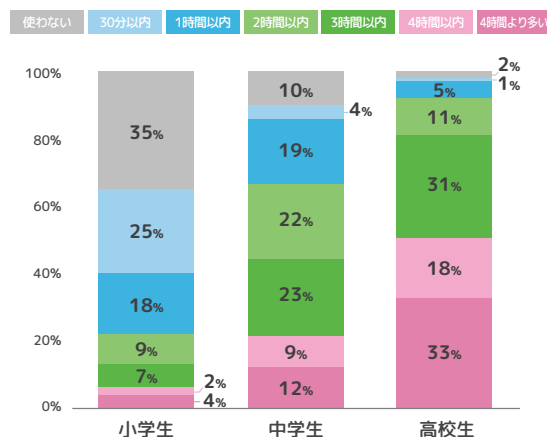
想像力・判断力



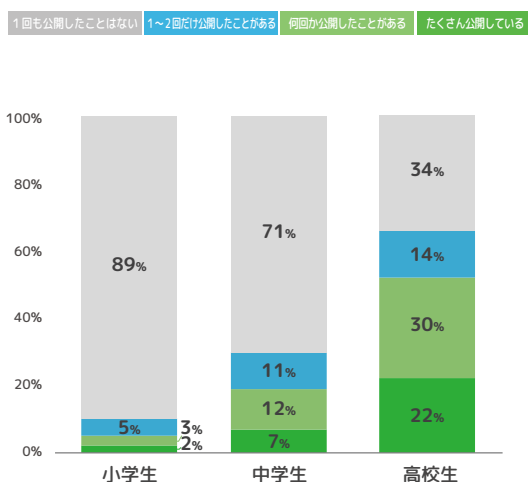
子供たちは、日常的に「ケータイ／スマホ」を使用し、学校種が上がるにつれ、写真や動画をネットに公開するなど、SNSを積極的に利用している実態があります。最近では、位置情報を共有するアプリを使用する子供が増えたり、インターネットで知らない人とやりとりした経験がある子供がいたりする実態があります。

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。

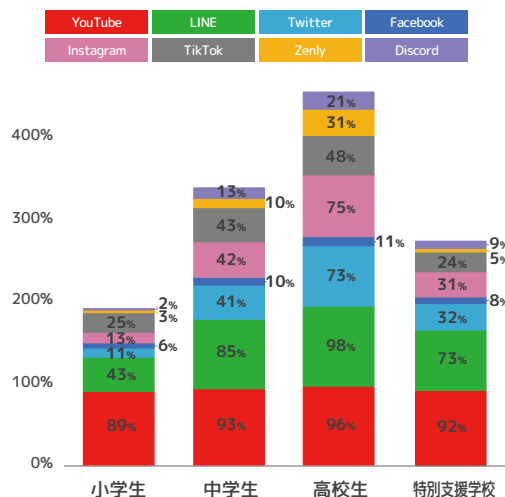
平日のケータイ・スマホ利用時間※1



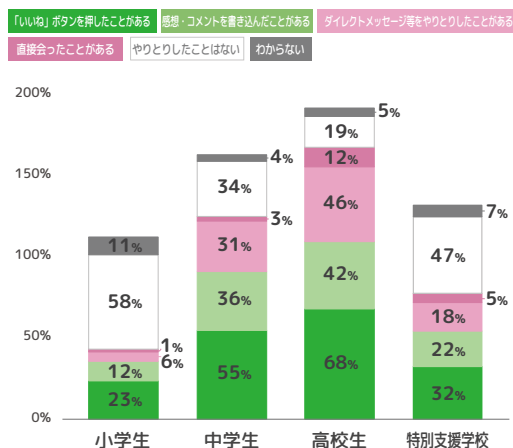
写真や動画をネットにアップした経験※1



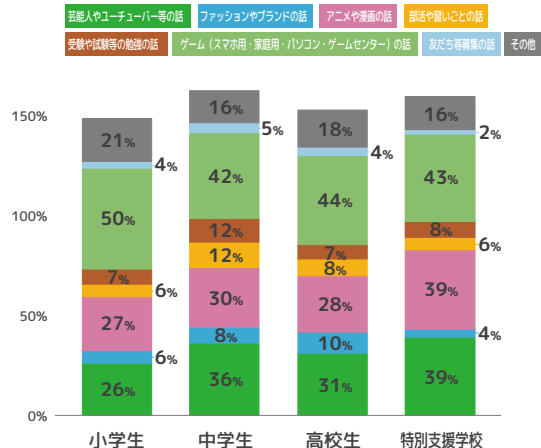
アプリ（SNS）を使っていますか※2



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
「自画撮り被害」が多発しています！



東京都では「自画撮り被害」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5

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>