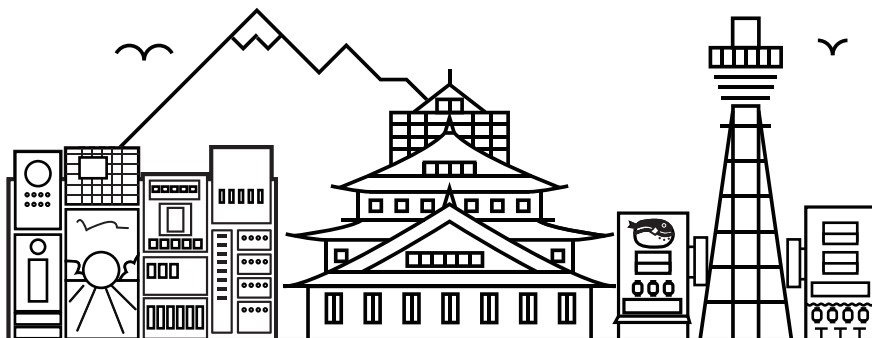


おおさが

2



年 組 番

年 組 番

名前

# もくじ

もくじ ..... 2



## イラストから学ぼう

ICT で豊かになる社会 ..... 3  
タブレットを上手に活用しよう ..... 5



## イラストから学ぼう、 カードで学ぼう

自分と相手とのちがい ..... 7  
使いすぎていないかな ..... 9  
これって悪口 ..... 11



## ストーリーから学ぼう

ゲームの中の友達 ..... 13  
写真を送ってと言われたら ..... 14  
マンガを SNS にアップすると ..... 15



## 保護者のみなさまへ

ケータイ・スマホトラブル分類表 ..... 16  
家庭のルールを考えよう ..... 17  
フィルタリングやアプリの設定 ..... 20  
インターネットにおけるコミュニケーションの特性 ..... 21  
LINE entry でプログラミングに挑戦 ..... 22

### 「SNS ノートおおさか」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

※ この教材は、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。



イラスト  
から学ぼう

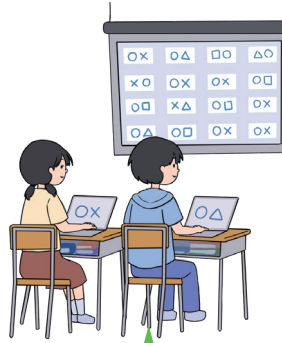
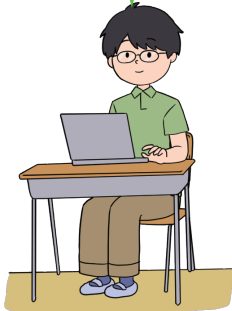
# ICTでゆたかになる社会

## ICT(パソコン・タブレットやスマホ等)で ゆたかになる私たちの暮らし



遠くにいる家族や  
友だちとお話できるよ

しらべたいことをすぐに  
調べられるよ

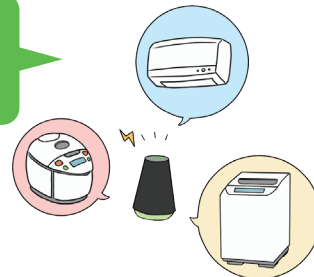


みんなの考え方や答え  
をかんたんにくらべる  
ことができるよ

お家でもわからないこと  
を先生に聞くことができ  
るよ

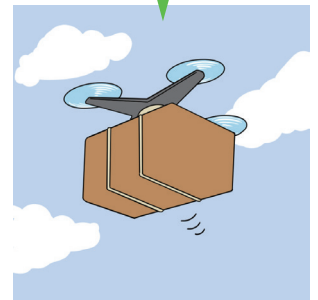


いろいろな家電が  
かしくなるよ



うんでん  
運転しなくても自動で  
目的地まで行けるよ

ドローン(空飛ぶ自動  
ロボット)が荷物を配  
達してくれるよ



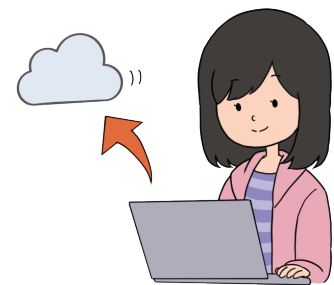
### 考えてみよう

みなさんが大人になるころ、便利になっているといいなと思うことを話し合ってみましょう。

## 学びはどうかわるの？

### 学校の授業では

- ・ 自分の書いた絵や、作文を写真にとってほぞんする
- ・ QRコードを読み取って動画や写真を見る
- ・ 遠くにいる人にメッセージを送る
- ・ 考えたことをカードに書いてクラスのみみんなに送る
- ・ 友達の考えを送ってもらって自分の考えとくらべる
- ・ 自分の調べたいことを自分のペースで調べる



### 家庭では

- ・ 学校で勉強したことをもう一度インターネットで調べる
- ・ 学校に行けなくなったときに先生や友達とお話したり勉強できる
- ・ 自分がきょうみを持っていることを好きなときに調べる



## 大切にしてほしいこと

- パソコンなどを使う時間など、ルールを決めてまもる。
- ていねいに持ち運び、強くたたいたり、落としたりしない。
- 自分や他人をきずつけるような使い方はしない。
- きょうみを持ったことはどんどん調べて、調べたことを勉強や生活に活かす。

パソコン・タブレットなどを安心・安全に使えるように、このノートで学んでいきましょう。



イラスト  
から学ぼう

# タブレットを上手に活用しよう

1

この絵の中で、<sup>え</sup> <sup>なか</sup> <sup>き</sup> 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 つか かんが 上手に使うためのルールを考えましょう。

①

②

③

④

## ID とパスワード

考えよう 「情報モラル」

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。他の人に教えることをせず、きちんと管理しましょう。

また、タブレットを使う時は、目を近づけすぎずに、休けいを取りながら使うようにしましょう。

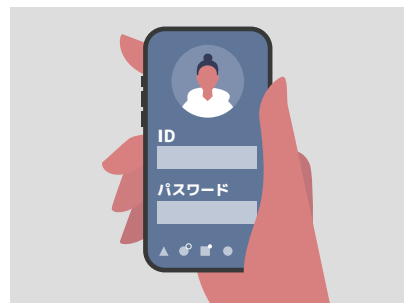




イラスト  
から学ぼう

## あいて 自分と相手とのちがい

教室での様子です。

- 1 ふきだしに入る言葉を入れ、感じたことを話し合いましょう。



カードで  
学ぼう

## あいて 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「あまりうれしくない。」と  
感じる言葉の一つを選んでみましょう。

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 おもしろいね

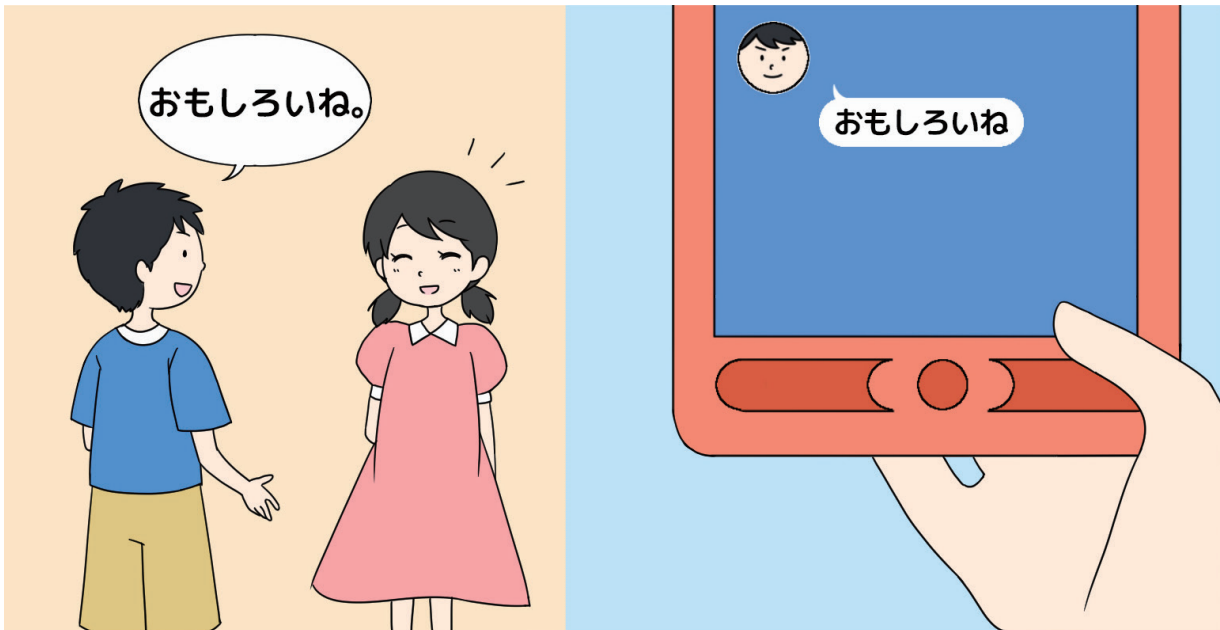
5 頭がいいね

- 2 友達の選んだカードと見くらべて、どんなことに気が付きましたか。



## ネットのとくせい

文字だけで伝えると、そのときの「感情」が伝わらないので、  
相手をきずつけてしまうこともあります。



✎ 学んだこと

🏠 家庭から

🏫 学校から





イラスト  
から学ぼう

## つか 使いすぎているかな

たかさんの<sup>ともだち</sup>友達の<sup>ようす</sup>うちでの様子です。



1 あなたがたかさんなら  
どうしますか。



カードで  
学ぼう

## つか 使いすぎているかな

1 「この人、ネットやゲームを<sup>つか</sup>使いすぎだなあ」と思う<sup>じゆん</sup>順にカードをならべてみましょう。

1 <sup>かそく</sup>家族と<sup>あそ</sup>遊びに行くときにいつも<sup>ま</sup>スマホやゲーム機を持っていく

2 おこづかいは、ほとんどゲームに<sup>つか</sup>使っている

3 いつもネットやゲームの話ばかりする

4 <sup>ともだち</sup>友達と話しているときに、<sup>あそ</sup>スマホやゲームで遊んでいる

5 ネットやゲームにむちゆうになるとあつという間に時間がたってしまう

2 一番<sup>つか</sup>使いすぎだと感じる<sup>かん</sup>カード  
A を選んだ理由を書きましょう。

2 一番<sup>つか</sup>使いすぎではないと感じる<sup>かん</sup>カード  
B を選んだ理由を書きましょう。

**!** <sup>つか</sup>使いすぎないためには

**1** ネットやゲームを<sup>つか</sup>使いすぎないためには、どのようなルールがあるとよいでしょうか。

.....

.....

**2** ルールが<sup>まも</sup>守れないのは、どんなときでしょうか。

.....

.....

 学んだこと


 <sup>かてい</sup>家庭から


 学校から




イラスト  
から学ぼう

# これって悪口 わるぐち

ちよっときいて 

おかあさんが、テレビのリモコンとスマホを間違えて会社に持って行ったんだって。 

おもしろいね 

1 たかしさんは **A** **B** のどちらの気持ちでメッセージを送ったのでしょうか。

**A** おもしろかった  
きもち  
気持ち

**B** いじわるな  
きもち  
気持ち



カードで  
学ぼう

# これって悪口 わるぐち

1 ともだち 友達から次のメッセージがとどきました。 つぎ どのような気持ちで送ったと思いますか。それぞれ **A** **B** に分けて、下のスペースにおきましょう。

1 おもしろいね 

2 おもしろいね 

3 おもしろいね 

4 おもしろいね 

5 おもしろいね 

**A** おもしろかった  
きもち  
気持ち

**B** いじわるな  
きもち  
気持ち

2 どんなことに気が付きましたか。

 あいて  
相手の顔が見えないと

同じスタンプや絵文字でも、人によって感じ方が違うこともあります。また、相手の顔が見えないと、つつい、ふだんは言わないような言葉を使ってしまうことがあります。



 学んだこと

 家庭から

 学校から



ストーリー  
から学ぼう

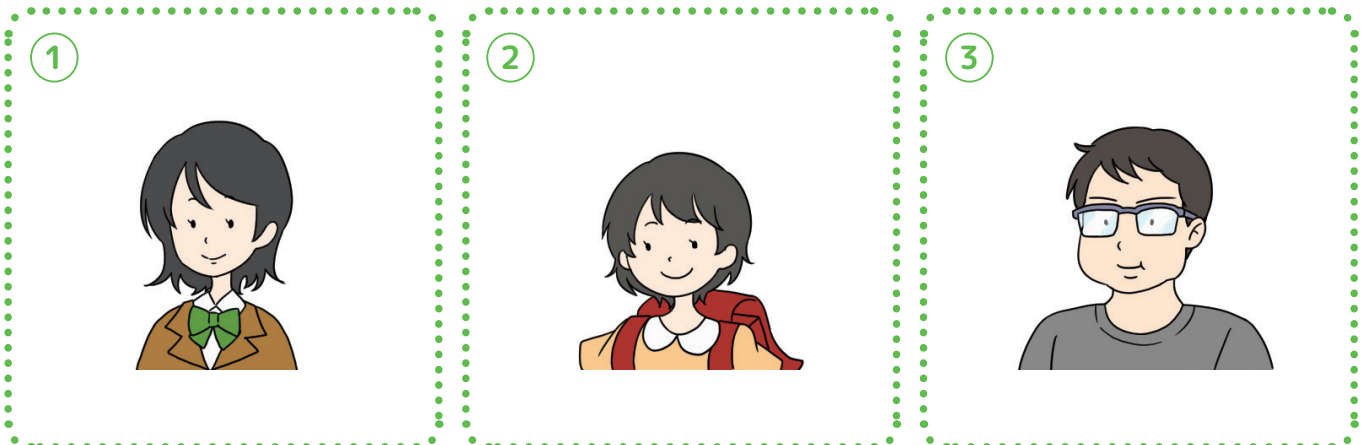
## ともだち ゲームの中の友達

花子さんは、4人で協力して、てきと戦うゲームで遊んでいます。

さいきん、  
最近、「えりりん」さんというネットの中の友達といっしょに戦うことが多くなり、  
いつも「えりりん」さんに助けてもらうので、「えりりん」さんのことが気になりました。



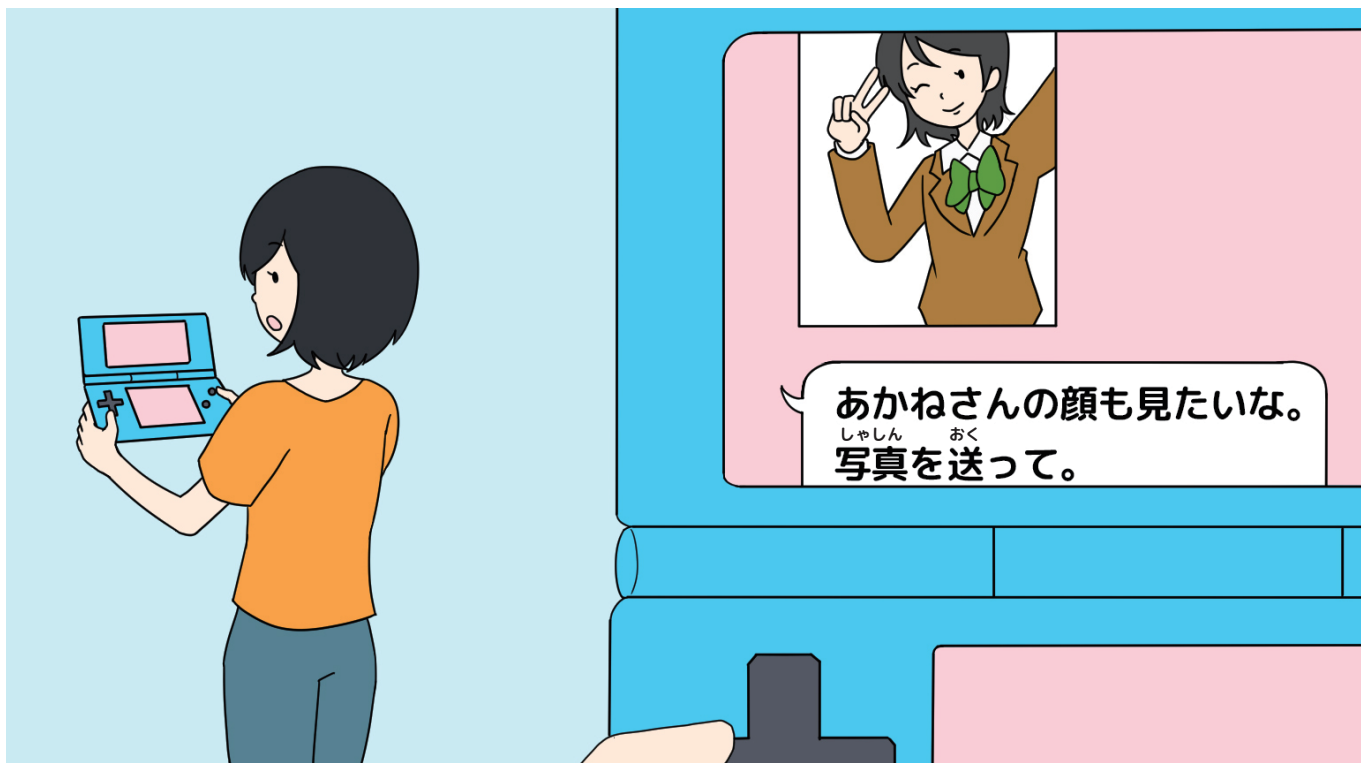
「えりりん」さんは、どんな人だと思いますか。





あかねさんは、ゲームで知り合った「しおり」と、親にないしょでメッセージのやりとりをしています。

あるとき、「しおり」さんから、「あかねさんとだいぶ仲良くなったから、わたしの写真しゃしん おくを送るよ。」というメッセージといっしょに、「しおり」さんの写真しゃしん おくが送られてきました。「しおり」さんは、予想よそうどおりのさわやかなお姉さんでした。その後、「しおり」さんから、「あかねさんの顔も見たいな。写真しゃしん おくを送って。」と言われました。



このとき、あなたはどうしますか。

① しゃしん おく 写真を送る

② しゃしん おく 写真を送らない

③ 大人に相談そうだんする



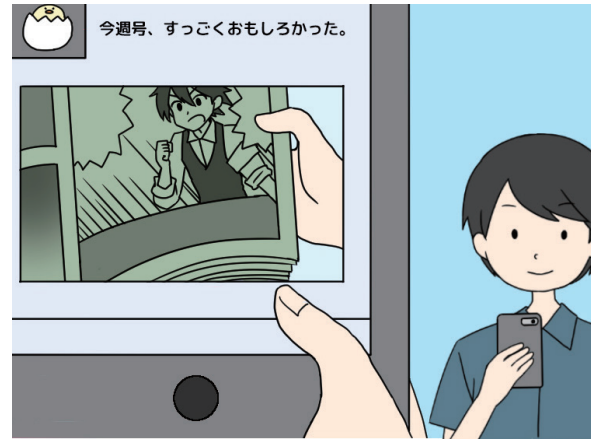
ストーリー  
から学ぼう

## 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<sup>ざっし</sup>を楽しみにして、いつも購入<sup>こうにゆう</sup>しています。今週発売されたマンガ雑誌<sup>ざっし</sup>には、お気に入りのマンガが載<sup>の</sup>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と一緒<sup>いっしょ</sup>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。

**2** マンガ以外で、気を付けなければならないものには何があるでしょうか。



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 トラブルに巻き込まれないため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 ..... P17-19へ
- B** フィルタリングやアプリの設定 ..... P20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 ..... P21へ





例えば東京都には「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。これらを参考に、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、どのように声を掛けますか。

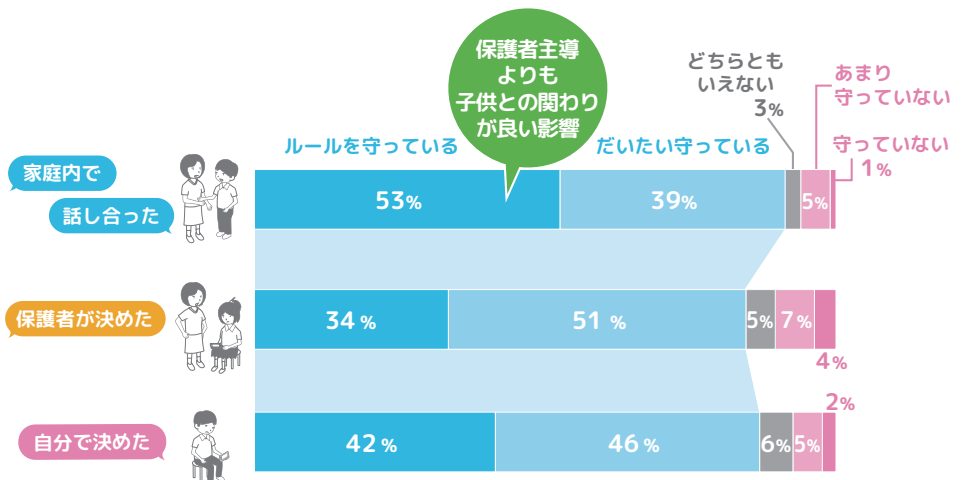
**A** ルールを破ったことを叱る

**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作ったときより、子供と一緒にルールを作ったときのほうが、子供がルールを守る確率が高いことが分かっています。



## 「使い過ぎ」に関するルールを考えましょう

家庭のルールでは、ネットやゲームの「使い過ぎ」を防ぐものが多く見られますが、子供と保護者との間で「使い過ぎ」の解釈がずれている場合が心配されます。

子供は、「自分はネットやゲームを使い過ぎていない」と考える傾向があるため、結果として、「ルールがあっても守られない」状態になりがちです。

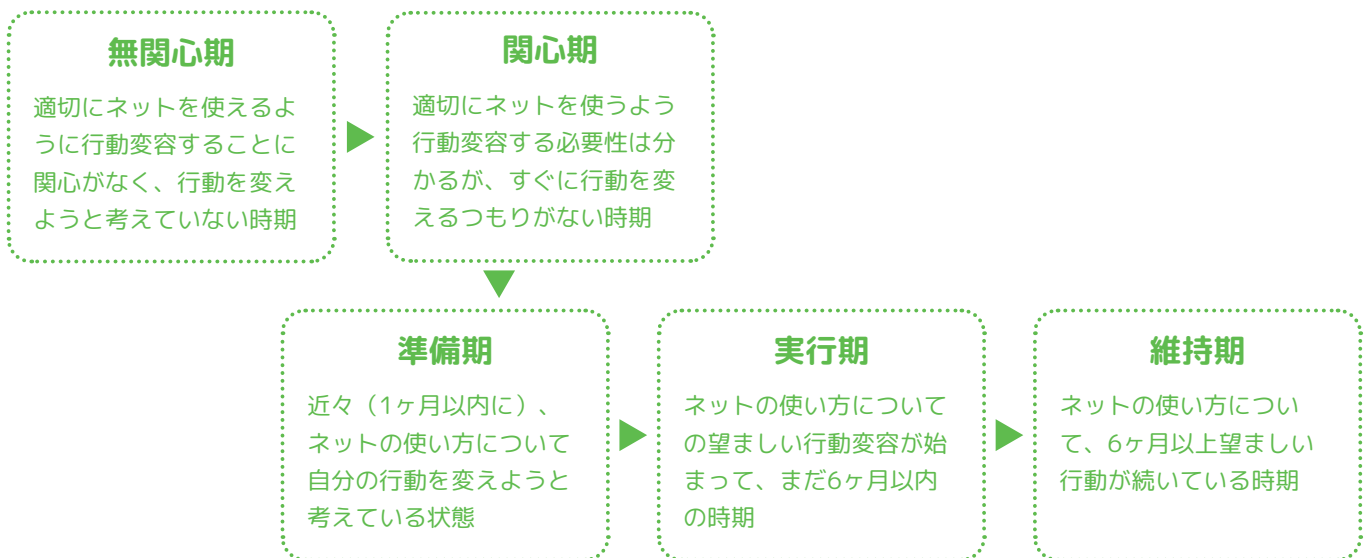
そこで、子供がネットの「使い過ぎ」にならないために、どのようなことに気を付けてルールを決めればよいのでしょうか。

## 行動変容を促すためには

問題行動を変容させるためには、自分がどのような状態にあるかを自覚させ、それに応じた指導・支援を行うことが重要とされています。これを、子供のインターネット依存傾向の予防・改善に当てはめてみましょう。

インターネットの使い過ぎから抜け出すためには、5つの時期があると言われています。はじめに、「無関心期」にある子供は、「ネットを使い過ぎていない」、「インターネット依存傾向に陥ることはない」と考えている状態です。「関心期」については、「ネットを長い時間使っている」、「ネットを使うことで、夜寝る時間が遅くなっている」など、ネットを使い過ぎていることは認識しているものの、その危険性や悪影響について重大なことと捉えておらず、すぐに行動を改善しようとは考えていない状態です。（詳しくは下図参照）

## インターネット依存傾向から抜け出す段階



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。

## インターネットの使用時間を書き出してみましょう

例

12/1	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時
月	睡眠	朝食	登校				学校					下校	ゲーム	勉強	夕食	風呂	ネット	睡眠	

平日

/	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時
---	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

休日

/	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時
---	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

## インター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

インターネット依存傾向を調べるために作成された質問票を利用することも1つの方法です。この質問票では、8項目の質問のうち5項目以上に当てはまれば「病的使用者」と判定されます。平成30年8月に公表された厚生労働省研究班の報告書によると、この質問票を利用したところ、「病的使用者」の割合は、中学生が12.4%、高校生が16.0%で、両校種とも女子の割合が高い結果が見られたということです。

- 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のを思い出したり、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、いろいろしたりする。
- 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。

## インターネット依存傾向の治療法

医師から、インターネット依存傾向と診断された場合、現時点では治療薬は存在しません。主に次のようなカウンセリング及び行動療法が施されています。

- ① インターネットから離れた環境で一定の時間を過ごす
- ② 運動療法や作業療法に取り組みながら、身体を動かす爽快感を感じる
- ③ 他者とのコミュニケーションスキルを磨く



保護者の  
みなさまへ

## フィルタリングやアプリの設定

### 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。

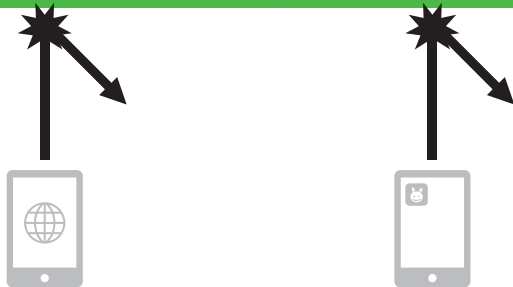
#### WEB サイトにアクセス させない機能

子供が見ることがふさわしくない情報にアクセスさせない。

#### 使用を認めていないアプリ を起動させない機能

子供がインストールしたアプリを許可無く使用させない。

### フィルタリング



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。

Android			iOS		
WEB	無線LAN	アプリ	WEB	無線LAN	アプリ
<p>あんしんフィルター for (キャリア名、ブランド名)</p>					iOS 機能制限



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。

子供のスマホの  
フィルタリング、  
ちゃんと設定できて  
いるか不安





## 8 悪口・いじり



相手の  
「イヤなこと」を  
しないようにしましょう

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。



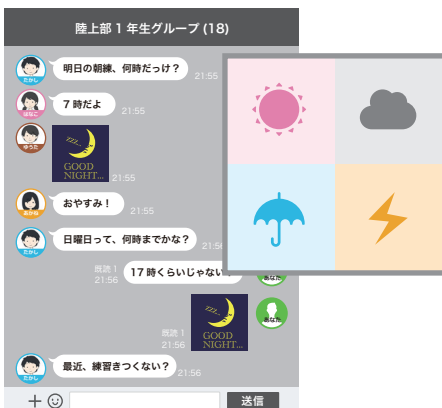
### 1 感覚のズレ

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、それが良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、それが良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



おうちで  
挑戦しよう

# LINE entryでプログラミングに挑戦

「LINE entry」は遊び感覚で楽しみながらプログラミングを学習することができる、プログラミング学習プラットフォームです。

4つの基本機能「学習する」「作る」「共有する」「マイページ」はすべて無料で利用可能です。

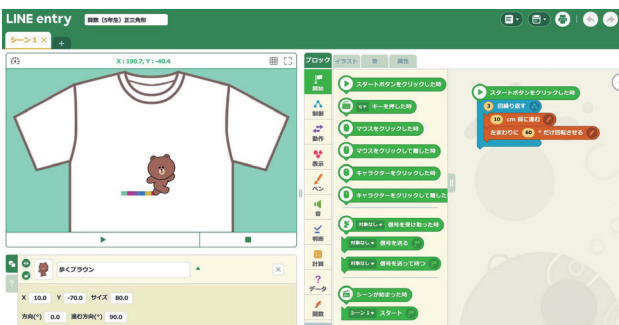


## 学習する



「学習する」では、LINEオリジナルの公式教材を無料でダウンロードできます。学校や家庭で子どもにプログラミングを教える際に役立てることも可能です。

## 作る



「作る」では、子どもたちが直感的に操作できるビジュアル型のプログラミング言語を使って、ブロックを組み合わせながらコーディングし、実行することができます。LINEのキャラクターを自由自在に動かしたり、オリジナルのゲームを作って遊んだりするような、自分だけの作品を作ることができます。

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



おもしろだね

自分と相手とのちがい①

5



頭がいいね

自分と相手とのちがい①

**1** <sup>かぞく</sup>家族と<sup>あそ</sup>遊びに  
行く時にいつも  
スマホやゲーム機<sup>き</sup>を  
もっていく つか  
使いすぎ ③

SNS  
ノート

**1** おもしろいね



わるぐち  
悪口

**2** おこづかいは、  
ほとんどゲームに  
使<sup>つか</sup>っている つか  
使いすぎ ③

SNS  
ノート

**2** おもしろいね



わるぐち  
悪口

**3** いつもネットや  
ゲームの話  
ばかりする つか  
使いすぎ ③

SNS  
ノート

**3** おもしろいね



わるぐち  
悪口

**4** <sup>ともだち</sup>友達と話している  
時に、スマホや  
ゲームで<sup>あそ</sup>遊んでいる つか  
使いすぎ ③

SNS  
ノート

**4** おもしろいね



わるぐち  
悪口

**5** ネットやゲームに  
むちゅうになると  
あっというまに  
時間がたってしまう つか  
使いすぎ ③

SNS  
ノート

**5** おもしろいね



わるぐち  
悪口





## SNSノートおおさか（2）小学校3、4年生向け

制 作 「SNSノートおおさか」作成委員会  
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

### 「SNSノートおおさか」作成委員会

委員長	美濃 亮	松原市教育委員会教育長
副委員長	古川 聖登	泉南市教育委員会教育長
副委員長	太田 知啓	守口市教育委員会教育長
	岡林 美紀	松原市教育委員会学校教育部次長
	矢野 智史	松原市教育委員会教育研修センター長
	廣野 慎一郎	松原市教育委員会教育研修センター主幹
	岩崎 誠	泉南市教育委員会指導課長
	奥田 好幸	泉南市教育委員会人権国際教育課長
	中村 文俊	守口市教育委員会教育センター長
	間宮 大輔	守口市教育委員会教育センター主任

（敬称略）

※職名は令和2年12月現在