



かいせつ

ちょうじかんりょう 長時間利用のトラブル

A

どうなる？

さいきん しょうがくせい つか
最近では、小学生でもスマホやゲームを使いすぎてしまうことが増えています。
なが じかんつか つづ
長い時間使い続けると、からだや生活にどんなえいきょうがあるのでしょうか。
ここでは、おお 2つのポイントを紹介（しょうかい）します。



① 体（からだ）へのえいきょう

・スマホやゲームを長時間使うと、めがつかれて視力（しりょく）が下がったり、くびかたいたが痛くなったりすることがあります。また、夜おそくまで使ってしまうと睡眠不足になり、学校の授業に集中できなくなることもあります。

② 生活（せいかつ）へのえいきょう

・スマホやゲームを優先（ゆうせん）してしまい、しゅくだい ややるべきことを後回し（あとまわ）にしてしまうことがあります。また、しよくじ 中（ちゆう）や移動中（いどうちゆう）でも気（き）になってしまい、「ながら利用（りよう）」などマナーいはんをしてしまうこともあります。

● 使いすぎ（つか）が続（つづ）くとどうなる？

このようなことが起きてしまっている場合（ばあい）、ゲームやスマホを「**使いすぎている状態（じょうたい）**」といえます。やめたいと思っても自分では止められないときは「**依存（いぞん）**」に近い状態（かんが）だと考えることができます。

どうする？

① 使（つか）っている時間（じかん）を見えるようにしてみよう

・まずは、自分が1日にどれくらいゲームやスマホを使（つか）っているかを調べてみましょう。「このくらいかな」と思（おも）っている時間（じかん）と、ほんとうの時間（じかん）がちがうこともあります。タイマーなどを使（つか）って時間（じかん）を記録（きろく）し、グラフにすると、自分の時間の使（つか）い方（かた）を見直す（みなお）ことができます。



② 時間（じかん）を守る（まも）ためのくふう（かんが）を考えて（かんが）みよう

・「気（き）をつけよう」と思（おも）っていても、時間（じかん）を守る（まも）のはむずかしいことがあります。そこで、自分にできそうなくふう（かんが）を考えて（かんが）みましょう。例えば、時間（じかん）を忘れ（わす）やすい人は、タイマーをセット（せつ）しておく（あんしん）です。また、ゲームやスマホを使（つか）う前（まえ）に「何時（なんじ）まで使（つか）うか」を紙（かみ）に書（か）いては（は）っておいたり、おうちの人（ひと）に伝（つた）えておいたりすることもたいせつ（たいせつ）です。



考えてみよう

(つか かた かんが
使い方やルールを考えてみよう)



●ゲームは1日 () 時間 () 分まで

例：1時間00分

●ネットは1日 () 時間 () 分まで

例：1時間00分

●ゲームやネットは () で使う

例：おうちの人が見える場所

●ルールが守れなかったら

() する

例：利用制限する・ルールを守るくふうを考える



保護者の方へ



【家庭で気をつけたいこと】

多くの子供たちが陥るトラブルとして、スマホやゲームの使いすぎの問題が挙げられます。こうしたトラブルを防ぐためにも、「スマホをやめなさい!」という声かけではなく、「あとどれくらいで止められそう?」「今日は何時間使った?」など、**子供たちの客観的な利用の把握を促す声かけ**が有効です。また、スマホやゲームを止めても代わりに行える「余暇の過ごし方」を一緒に探してあげることも家庭の役割としては大切です。スマホやゲームを止めればよいという発想だけではなく、**子供たちがより充実した時間を過ごせるための時間の使い方を一緒に考えてあげる**ことが求められます。

【ルールの決め方】

長時間利用において、ルールを決めておくことは非常に大切です。しかし、ルールの内容として、「スマホやゲームを使いすぎない」という抽象的な内容では、子供たちは守ることができません。できるだけ「1日〇時間まで」や「使用するのはリビングのみ」といった**具体的な内容を含める**ようにしましょう。



かいせつ

コミュニケーションアプリのトラブル

B

どうなる？

スマートフォンやタブレットが^{ひろ}広まり、SNS やチャットアプリを使^{つか}って、
たくさん^{ひと}の人とやり取りができるようになりました。とても便利^{べんり}ですが、気^きを
つけないとトラブルにつながることもあります。



① 言葉^{ことば}のトラブル

- ・オンラインでは、相手^{あいて}の顔^{かお}が見え^みません。そのため、つい強^{つよ}い言^いい方^{かた}をしてしまったり、いやな言葉^{ことば}を書^かいてしまったりすることがあります。また、いやな言葉^{ことば}を書^かきこまれることもあります。

② 仲間外^{なかまはず}れや画面^{がめん}の拡散^{かくさん}の問題^{もんだい}

- ・言葉^{ことば}だけでなく、チャットのグループで仲間外^{なかまはず}れにしたり、やり取りの画面^{がめん}をスクリーンショットで保存^{ほぞん}して広^{ひろ}めてしまったりすることも、トラブルの原因^{げんいん}になります。

● 小^{ちい}さなことが大^{おお}きな問題^{もんだい}に

このようなことがきっかけで、いじめに^{はってん}発展^{はつてん}したり、つらい気持^{きもち}ちにな^なって学校^{がっこう}に^こ来^こられ
なくな^なったりするなど、深刻^{しんこく}な問題^{もんだい}につながることもあります。

どうする？

① 「いやだな」と感じる^{かん}ことは、人^{ひと}によってちがうことを意識^{いしき}しよう

- ・「自分^{じぶん}がされていやなことは、相手^{あいて}にもしない」という考^{かんが}え方^{かた}はとても大^{たいせつ}切^{せつ}です。
でも、人^{ひと}によって、言^いわれていやな言葉^{ことば}や、され^{こま}て困^{こま}ることはちがいます。SNS で言葉^{ことば}を
書^かいたり、何^{なに}か行^{こうどう}動^{どう}したりする前^{まえ}に、「これをされたら、相手^{あいて}はどんな気持^{きもち}ちになるかな？」
と、一^{いち}度^ど立^たち止^とま^まって考^{かんが}えることが大^{たいせつ}切^{せつ}です。

② 困^{こま}ったときの相^{そうだん}談^{だん}のしかたを考^{かんが}えておこ

- ・SNS でのやり取りでは、だれでも困^{こま}ってしまうことがあります。そんなときにそなえて、相^{そうだん}談^{だん}のしかたを前^{まえ}もっ
て考^{かんが}えておきましょう。例^{たと}えば、次^{つぎ}のよう^{よう}なことについて考^{かんが}えておくことが大^{たいせつ}切^{せつ}です。
「どんなときに相^{そうだん}談^{だん}するの？」 「だれに相^{そうだん}談^{だん}するの？」 「どうやって相^{そうだん}談^{だん}するの？」
- ・また、おうちの人^{ひと}に相^{そうだん}談^{だん}しやすくするために、ふだん使^{つか}っている SNS やアプリについて、伝^{つた}えておくこと
も大^{たいせつ}切^{せつ}です。



考えてみよう

つか かた (使い方やルールを) かんが (考えてみよう)



●メッセージを書くときは

(_____) に気をつける

例：相手^{あいて}がどう感じるか^{かん}

●グループでのやり取りは

(_____) に気をつける

例：グループ以外^{いがい}の人^{ひと}が見る^みかもしれないこと

●こまったことがあったら

(_____) に相談^{そうだん}する

例：おうち^{うち}の人^{ひと}



保護者の方へ



【家庭で気をつけたいこと】

SNS やチャットアプリによるトラブルは、周囲の大人が気づきにくく、対応が遅れてしまうことがあります。こうした事態を防ぐためには、

- ①子供が利用している SNS やアプリを把握しておくこと、
- ②日頃から相談しやすいコミュニケーションを心がけること、
- ③子供の様子の変化に目を向けること

が重要です。

特に、「学校の話をしたがらなくなった」「スマートフォンを家族の见えないところで使うようになった」などの変化は、SNS やチャットアプリでのトラブルが背景にある場合もあります。こうした様子が見られた際には、注意深く関わるのが大切です。また、子供が相談してきたときには、まず相談してくれたことを受け止め、話を聞く姿勢を大切にしましょう。

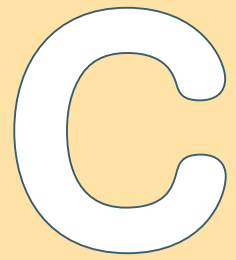
【ルールの決め方】

SNS やチャットアプリの利用に関するルールを決める際には、「家族の見える場所で使う」「困ったことがあればすぐに相談する」といった内容を含めておくといよいでしょう。また、**トラブルが起きた場合には、子供の許可を得た上でやり取りの内容を確認すること**も、早期対応につながります。家庭で話し合い、納得した上でルールを決めておくのが大切です。



かいせつ

しゃしんとうこう 写真投稿のトラブル



どうなる？



スマートフォンやタブレットのカメラを使うと、写真や動画を簡単にとって、SNSに投稿することができます。とても便利ですが、使い方をまちがえるとトラブルにつながることもあります。

① 写真や動画にはたくさんの情報が写っている

- 写真や動画には、人の顔だけでなく、制服、学校名、家のまわりの風景、持ち物など、いろいろな情報が写っています。何も考えずに投稿してしまうと、知られたくない自分や人の情報までわかってしまい、こわい思いをすることがあります。

② 写真には許可が必要

- 友達やまわりの人が写っている写真を、許可なく投稿すると、トラブルになることがあります。自分では「楽しい写真」でも、写っている人にとっては「のせてほしくない写真」のこともあります。

● 拡散により人間関係の問題やつきまとい被害になることも

こうした写真や動画の投稿は自分が思いもよらないスピードで、知らない人まで拡散されてしまう可能性がります。こうしたことがきっかけで、友達との関係が上手くいかなくなったり、知らない人からのつきまといの被害につながってしまうことがあります。

どうする？



① 投稿する前に「写っているもの」をよく見よう

- 写真や動画を投稿する前に、顔だけでなく、背景や持ち物にも目を向けてみましょう。「この写真から、どんなことが分かるかな？」と考えることで、知られたくない情報が広がるのを防ぐことができます。また、撮った写真や動画をすぐに投稿せず、少し時間をおいてから考えることも、大切なくふうです。

② これまでの投稿と合わせて考えてみよう

- SNSでは、前に投稿した写真や動画も見ることができます。1つ1つの投稿に気をつけていても、過去の投稿と合わせることで、かくしたつもりの情報がわかってしまうことがあります。たとえば、前の写真から服そうがわかり、顔をかくしていても「だれか」がわかってしまうこともあります。投稿するときは、今の写真だけでなく、これまでの投稿と合わせてわかることがないかも考えてみましょう。

考えてみよう

(使い方やルールをを考えてみよう)



- 人の顔や名前が写っている写真を公開していいのは
() まで

例：家族、許可を取った友達

- () が
写っている写真はネットで公開しない

例：学校名、住所

- 困ったときや判断に迷うときは
() に相談する

例：おうちの人



保護者の方へ



【家庭で気をつけたいこと】

写真投稿に関するトラブルは、**子供自身が「危険だと気づきにくい」**ことが特徴です。楽しさや便利さが先に立ち、どのような情報が広がるのかを想像しにくいからです。家庭では、「この写真には何が写っているかな」「誰が見る可能性があるかな」といった問いかけを通して、子供と一緒に写真を見る機会をつくるのが有効です。

また、子供が投稿した写真について注意が必要な場合でも、一方的に削除を求めるのではなく、「なぜ心配なのか」を丁寧に伝え、理解につなげる関わり方が大切です。

【ルールの決め方】

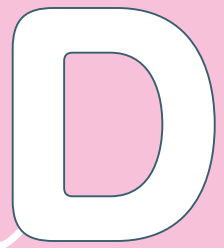
写真投稿に関するルールを決める際には、「自分以外が写っている写真は必ず相手に投稿許可の確認をする」「制服や学校名が分かる写真は投稿しない」「困ったときはすぐ相談する」といった、具体的な行動がわかる内容を含めるとよいでしょう。また、こうしたSNSの使い方は保護者の使い方を模倣していることも多くあります。保護者も含めて家庭でルールを話し合い、気をつけるべきポイントを共有しておくことがトラブルの予防につながります。



かいせつ

せいせい エーアイ かつよう

生成 AI 活用のトラブル



どうなる？

生成 AI は文章を作ったり、質問に答えたり、絵や画像を作ったりするのに使えて便利だけど…。



「生成 AI」は学習のヒントをもらったり、考えを広げたりするのに役立ちますが、使い方に気をつけないとトラブルにつながることもあります。

① 考える力へのえいきょう

・宿題やレポートを作るときに、生成 AI に答えをそのまま書いてもらおうと、自分で考える時間が少なくなってしまう。これからの社会では、自分でアイデアを考えたり、答えを批判的に見る力が大切になります。

② 情報が誤っていることも

・生成 AI は、とてもそれらしい文章を作ることがあります。でも書いてあることがいつも正しいとは限りません。まちがった情報や、本当とはちがう内容が入っていることもあるため、そのまま信じて使うとまちがえたり、こまったことが起きたりすることがあります。

● 生成 AI は「副操縦士」

生成 AI は、時には間違ったり、あいまいな答えを出すことがあります。よく生成 AI は飛行機の「副操縦士」に例えられることがありますが、操縦士は AI を使う皆さんです。副操縦士に、上手に指示を出しながら、みなさんの目的にたどり着けるように使い方を考えてみましょう。

どうする？

① 生成 AI は「答え」ではなく「ヒント」として使おう

・生成 AI を使うときは、すぐに答えを出してもらおうのではなく、まずは自分で予想したり、考えたりしてみましょう。そのあとで、「考えるヒント」や「調べるきっかけ」として使うことが大切です。また、生成 AI で文章を書いたり、アイデアを考えたりしたときは、「どこで」「どんなふうに」使ったのかを、自分の言葉で説明できるようにしておきましょう。



② たしかめながら使おう（ファクトチェック）

・生成 AI が作る文章や答えは、いつも正しいとは限りません。そこで、教科書や本、信頼できるウェブサイトなど、ほかの資料でも同じことが書かれているかを確かめてみましょう。このように、情報をそのまま信じずに、たしかめることを「ファクトチェック」といいます。ファクトチェックを意識すると、生成 AI を安心して、学びに生かして使うことができます。

考えてみよう

(つか かた かんが を かんが て み よ う)



● せいせい エーアイ は

(_____) つか に つか う

れい じぶん かんが を さら に ひろ げ た い と き
例：自分の考えをさらに広げたいとき

● せいせい エーアイ を つか う と き は

(_____) を し る

れい ファクト チェ ック 、 ま ず は じぶん で こた え の よ そ う
例：ファクトチェック、まずは自分で答えの予想

● せいせい エーアイ を つか う と き は

(_____) を し な い

れい す ぐ に こた え を き く こ と
例：すぐに答えをきくこと



保護者の方へ



【家庭で気をつけたいこと】

生成 AI は、大人にとっても新しい技術であり、子供だけに注意を求めることは難しい分野です。家庭では、「使ってはいけない」と一方的に制限するのではなく、「**どんな場面で使うと役に立つか**」「**どんな使い方は問題になりそうか**」を、子供と一緒に使えそうな場面を考える姿勢が大切です。

また、生成 AI の利用について話題にすることで、子供が「わからないまま使う」状態を防ぎ、一緒に解決していく姿勢が大切になります。

【ルールの決め方】

生成 AI の利用に関するルールを決める際には、2つの視点が考えられます。

1つ目は、「**使ってはいけない時**」を決めるルールです。例えば、「宿題やレポートを生成 AI に作らせない」「人の写真を勝手に使ってイラストを創らない」など、禁止事項をルールにしておくことは大切です。

2つ目は、「**望ましい使い方**」を決めるルールです。例えば、「疑問に思ったことは生成 AI に尋ねてみる」、「文章を書くときに日本語の正しい使い方を生成 AI に確認してもらう」など、どんなときに活用することが望ましいかをルールにしておくことも有効です。「子供の方が詳しいから…」ではなく、家庭の実態に応じて、望ましい生成 AI の使い方を考えていくことが重要です。



かいせつ

じょうほうかつよう ほうほう 情報活用の方法

E

どうなる？



ICT を学習に使うと、わからないことをすぐに調べたり、いろいろな資料を見比べてたりすることができます。また、文章作成ソフトやプレゼンテーションソフトを使うことで、自分の考えをまとめたり、わかりやすく伝えたりする力をのばすことができます。

① 友達といっしょに学ぶことができる

- ICT を使うと、友達と意見を共有したり、一緒に資料を作ったりすることができます。その中で、「どう伝えればいいかな」「どの情報をえらべればいいかな」と考えるきっかけが生まれます。

② ICT は「考えるための道具」

- ICT は、ただ調べるだけで終わったり、調べたことをそのまま写したりすると、効果的な活用とはいえません。大切なのは、「考えを深め、学びを広げる道具」として使うことです。情報を集めるだけでなく、整理したり、比べたりしながら、自分の考えとしてまとめていくために活用方法を考えていきましょう。

● ICT を活用できる力が大切

ICT を使っているつもりが、答えを聞いてその通りに従ってしまうだけになる場合があります。これを防ぐためには、自分で考えを予想したり、目的を明確にしながら使ったりすることが大切です。こうした「情報活用能力」を身につけながら、ICT を使っていくみましょう。

どうする？



① 調べた情報を比べて考えてみよう

- インターネットには、たくさんの情報があります。ひとつだけを見るのではなく、いくつかのサイトを見て比べてみましょう。たとえば、「同じことが書いてあるかな？」「ちがう考えはあるかな？」と考えることで、情報をよりよく理解することができます。また、生成 AI (p12-13) を使って、ちがう見方の意見を教えてもらうのもよい方法です。いろいろな考えにふれながら、自分の考えを作る練習をしてみましょう。

② ICT を使って考えをまとめ、伝えてみよう

- 文章を書くときに、下書きを作ったり、図や表を使ったりすると、考えをわかりやすくまとめることができます。また、発表の資料を作ることで、「何を伝えたいのか」を自分で考えながら、くふうする力も身につけられます。

考えてみよう

(つか かた かんが
使い方やルールをを考えてみよう)



- か てい が く し ゅ う
家庭で学習するときには使ってもよいつか たん まつ
端末は

()

れい
例：パソコン、スマートフォン

- か てい が く し ゅ う
家庭で学習のために アイシーティー つか
ICT を使うときは

() の し ょ う
アプリを使用してもよい

れい
例：Youtube、Google、生成AI

- か てい アイシーティー し ょ う
家庭で ICT を使用してよいのは

() とき

れい
例：おうちの人がいる、宿題が終わった

- まも
ルールが守れなかったら

()

れい
例：1週間使用禁止

保護者の方へ



【家庭で気をつけたいこと】

「ICT＝トラブルに合うから使わせない」ではなく、**リスクを上手に回避しながら活用していく力**を身につけて行くことが大切です。ICTを学習に活用する力は、一度に身につくものではありません。家庭では、「正しく使えているか」を細かく確認するよりも、「**どんなことを調べたの？**」「**どんなことがわかった？**」と、学びの内容そのものに目を向けた声かけが大切です。

また、子供がICTを使って調べたことや作ったものに関心を示すことで、ICTを学習に活用する意欲を高めることにつながります。

【上手な情報活用に向けた考え方】

ICTの活用方法については、「正解」が一つに決まっているわけではありません。家庭でも、「**どうすればもっとわかりやすくなるかな**」「**次はどんな使い方ができそうかな**」と一緒に考えることで、子供自身が学び方をくふうする力を育てることができます。

また、学校ではICTを活用してどんな学びをどんな目的で行っているのかを知っておくことも大切です。ICTをはじめとする子供たちの情報活用能力の育成は、学校だけでも家庭だけでも成り立ちません。両者が同じ視点で子供の学びを支えていくことが大切です。