

1人1台時代、「道具」を使いこなすための留意点 ～大人と子供、見えている世界は全く違う～

ひかりば
原田光久

●セーフティ教室の目的

- ・子どもたちの世界観と社会実態を知り、「道具（デジタル機器）」の使いこなし方を子どもたちと共に学び、親子共々デジタル社会の一員として生きるための考える力、能力を高めていく。

●概要

1. ポイント（まとめ）

- ①「常識は非常識」（先入観は捨ててしまおう！大人と子供では認識、通信端末の使い方、価値観が違う）
 - ②「知識×意識×行動」（子供と共に学び共に成長しよう！使いこなす能力を親子一緒に磨くことが重要）
 - ③「専門性 < 関係性」（子供の安全地帯になろう！子供と向き合うことが安全で適切な利用につながる）
- ・キーメッセージ：最大のリスクは「本質を知らないこと」
※現状把握なしに対策なし！わからなければ学んでいこう！知らずに使う（使わず）は自殺行為！
 - ・安全か否かは「使う人次第」（最後に身を守れるか否かは使っている本人次第）
 - ・リスクを知り、リスクを回避しながら、自分のため、社会のために使いこなせる人（デジタル社会の一員）になれるよう見守る、導くことが大人の役割。単純に危険だから禁止するという時代ではない。
※国際社会においてデジタル・リテラシーが備わっていることは、社会人としてのスタート地点。
 - ・デジタル機器1人1台社会においてトラブルリスク、依存症リスク共に高まるからこそ、知識だけではなく、使いこなせる能力を高めていくことが重要である。
 - ・トラブル予防は「意識×行動」、依存症予防は「①生活習慣（の改善）」と「②ぼんやりタイム」の効果が高い。目的意識を持った利用は、依存症にはなりにくい。「だらだら使い」と「SNS等の即反応」はリスクが高い。
 - ・使う側も見守る側も心構えとして必要なことを一言で表現するならば「適当力（≡柔軟な適応力）」である。
※変化が激しい社会であることから、きっちりやろうとせずすぎないことも効果を出すためには必要な考え方
 - ・何かアクション（操作）をする前に「一瞬考える癖」を身につけるのはトラブル予防に効果的。

2. 社会の現状

- ・社会が変化することで、常識も変化する。「時代が違う」ことを前提と認識する必要がある。
- ・2020年、2021年の児童生徒は「GIGAスクール構想」の第一世代。教職員も保護者も第一世代。
※どうすればいいのかわからないのは当たり前だが、わからないままで良い訳ではない（一緒に学ぶ）。
- ・インターネット・通信環境・サービスの変化＝社会の急激な変化に対応し切れていない混乱状態にある。
- ・2019年のスマートフォンの世帯普及率は83.4%、パソコン69.1%、タブレット端末37.4%、ゲーム機25.2%。（出典：総務省「通信利用動向調査」）
- ・インターネットの一般家庭普及元年は1995年の「Windows95の登場（25年目）」、携帯電話のネット利用が一般化したのは1999年の「iモードの登場（21年目）」、スマートフォン普及元年は2010年（国内3キャリアから発売、iPhoneは2008年～国内販売開始）であり、最長でも10年程度の短い歴史。

- Twitter と Facebook の日本登場は 2008 年、Instagram は 2010 年、LINE は 2011 年、Pepper は 2014 年、AppleWatch は 2015 年、10 代に人気の TikTok は 2018 年に利用拡大、同年、PayPay も登場、2020 年は、仮想通貨、分散台帳管理技術、QR 決済等が一般化している。

• 10 代のインターネットの利用時間

[平日]2015 年から 2019 年にかけてモバイルの利用時間は 158%増(+55.4 分)、平均 1 日 2.5 時間

[休日]平日比 131%、利用時間が長い (+47 分 / 2019 年)、平均 3.2 時間。

(出典：総務省情報通信政策研究所「令和元年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査」)

3. ネット依存症 (※「ネット依存」「スマホ依存」「ゲーム依存」は同義で認識してよい)

- 2018 年 6 月 18 日、WHO (世界保健機関) が、「ゲーム障害 (依存) (*1)」を病気認定とすると発表。

(正式な発効は 2022 年 1 月 1 日から)。

(*1) 病気の世界的な統一基準である国際疾病分類第 11 版(ICD-11)に新たな疾病として盛り込む

<「ゲーム症・障害 (ゲーム障害)」の定義と諸問題>

- 以下の症状が 12 ヶ月以上続く場合、依存症とみなす (WHO の国際疾病分類 ICD-11)。

①ゲームを行いたいという衝動が抑えられない (時間・頻度コントロール)

②日常生活の何よりもゲームを優先する

③仕事や学業、健康等に支障をきたしても、ゲームが止められない

④ゲームを継続することで、個人、家族、社会、学習、仕事などに重大な問題が生じる

※アルコール依存症、ギャンブル依存症などと同様の禁断症状が現れる。

<なぜ依存症になるのか?>

- 以下 3 要素が作用し、依存症になると考えられている。

①ゲーム要素

• 達成感や、成長。仮想世界で仲間とつながる非日常感など、依存症になりやすい要素が沢山散りばめられている。

• 巨大なモンスターを倒したり、壮大な大地を冒険しながら成長するなど、平凡な日常から、ボタン一つで簡単に抜け出せてしまう。

• 自分が主人公となり、自分の判断や、成長、スキルなどによって、結末が大きく変わっていくゲーム要素は、ゲームに依存してしまう要因の一つであると言える。

②環境

• 子供部屋にゲーム機があるなど、いつでもすぐにゲームができる環境にあると簡単に長時間ゲームに没頭してしまう (習慣化の) 可能性が高くなる。

• 両親が共働きで、家に子供だけにいる時間が多い場合も同様に習慣化する。

• スマホゲームやソシャゲ (SNS で提供されているゲーム) の場合、いつでも、どこでも、気軽に、時間つぶし的な感覚でゲームが出来てしまうため、PC ゲームや専用機で行うゲームにと比べると更に習慣化されやすい。

③脳内ドーパミン分泌

• ゲームは、プレイヤーの脳を強く刺激し、脳が興奮状態になるように作られている。

• 興奮状態の脳は、快楽物質であるドーパミンを大量に分泌し、それによりやる気が出たり、幸せな気分になったりして、ゲームに没頭していく。

• 人間の身体には、ドーパミンが過剰に分泌されると体内のバランスを取るために、ドーパミンの分泌を

抑える機能が備わっている。

- 大量に分泌されたドーパミンが体内で調整され少なくなると、脳がドーパミンが足りていないと指示を出し、ドーパミンの分泌を促し、この負のスパイラルに巻き込まれてしまうと、脳が快楽を求めてしまい、ゲーム依存症になってしまう。

※ドーパミン：脳から分泌される、快楽を司る神経物質

<中高生のスマホ依存状況（全中高生 661 万人中 93 万人(推計)が病的使用）>

- 病的使用（依存症）93 万人（14.0%）、過剰使用（依存傾向）161 万人（24.3%）（共に推計）
（参考：2018 年厚生労働省研究班による発表）
- 中高生のインターネットの過剰使用の病的使用の推計数は全国で 93 万人、インターネット依存の疑いのある中高生が 5 年で倍増、不適応使用の推計数が 161 万人（過剰使用の疑いがある段階）となっている。
（鳥取大学医学部 尾崎米厚教授）
- 家庭が大変な思いをして対応しているが、事態が良くなれないという状況があり、医療や相談の充実も必要だと思う
（久里浜医療センター 樋口 進医師）

<最近増えている「スマホ脳過労」>

- スマホ脳過労は、情報のインプット過多による脳の機能を低下させてしまう過労状態のことをいう。
※情報をインプットすることと深く考えることのバランスが重要
- 物忘れや感情のコントロールができない、自分らしさを失うなど認知症やうつ病と同症状が起こる。
※長引くと本当のうつ病や老後の認知症の危険性が高まる
- もの忘れ外来患者の 10%が 20-30 代、30%が 40-50 代、本来ではありえない年代の患者が増えている。

<依存傾向の子供・家庭環境の特徴>

(1)いつも眠たそう

- 限度を知らず、夜遅くまでゲームをするため睡眠不足になる。
- 親に見つからないように、布団に隠れてポータブルゲームをしている場合もある。
- 睡眠時間を削ってゲームをしているため、必然的にいつも眠くなる。

(2)外で遊ばない

- スポーツや虫取りや鬼ごっこなど、友達と楽しく元気に外遊びをしない。
- ゲームよりも魅力的に見えるものがない状態。

(3)勉強時間が減る

- 勉強する暇がなくなる。
- 親に「宿題したの?」「勉強は大丈夫?」と聞かれ、出来ていなくても、ゲームをやるために「宿題したよ。大丈夫。」と嘘をつく場合もある。
- 結果、学力が低下し、今後の人生が大きく変わってしまうこともある。

(4)攻撃性が高まる

- 人との関わりが減り、他人との接し方を忘れてしまう可能性がある。
- 暴力描写のあるゲームをプレイしていると、そのプレイヤーまで暴力的になりやすいという研究結果もあり家庭内暴力に発展するケースもある。

(5)常にゲームのことを考えている

- 他のことはあまり考えられなくなる。

- ・勉強のこと、家族のこと、友達のことよりもゲームになる。
- ・話しかけても子供がぼーっと遠くを見ている場合、ゲームの事を考えている場合がある。

(6) 親が怒る機会が増える

- ・1-5のような状態が毎日続くと、親としても堪忍袋の緒が切れてしまう。
- ・子供との口論が増えたり、それに絡んだ教育方針や、日頃の親としての関わり方等で夫婦喧嘩が起こるようになる可能性もある。
- ・子供がゲーム依存症になると、家庭環境まで悪化してしまう事がある。

<依存症（依存傾向）になることによる問題点>

(1) 寝不足／学力低下

- ・依存になる人は、睡眠時間を削って使うことも多く、寝不足になりがちである。
- ・寝不足になると学校に来て眠くて授業を聞けない→わからなくなる→学力低下→学校がつまらなくなる→学校にこなくなる（不登校）という負のスパイラルに陥りやすい。

(2) 視力低下／急性内斜視／スマホ老眼／スマホたるみ

- ・視力低下＝小さな画面、同じ場所を見続けることによる目の酷使、疲労の影響。
- ・スマホ老眼＝小さな画面、同じ場所を見続けることでピント機能が働かなくなる。
※20代、30代で老眼と同じ症状になってしまい、10代でもチラホラ・・・。
- ・スマホたるみ＝下を見続けていることにより老け顔になってしまう。
- ・米国ではスマホ依存によるコミュニケーション障害を示す「Phubbing」という新語も生まれている。

(3) 肩こり／ストレートネック(テキストネック)

- ・5kgと言われる頭の重さも、首の角度で最大5-6倍の負担を支えることになる。
- ・ストレートネック＝慢性的な肩こり、首の痛み、頭痛などが症状として出る。
- ・症状が酷くなると手のしびれや吐き気、めまいなどの症状が現れることもある。
- ・副交感神経の動きを阻害し、緊張状態が続くことで、自律神経失調症や不眠症に繋がる可能性がある。

(4) テキストサム損傷(ドケルバン病)／小指が変形

- ・親指の腱鞘炎や小指の骨の変形など身体的障害が生じることがある。
- ・他、スマホ肘、スマホ巻き肩（肩凝り、耳鳴り、偏頭痛の原因）となることもある。
- ・人の骨が環境に順応してしまうことで発生＝生活環境を変えることで予防可能。

(5) ブルーライトの影響による睡眠障害（各種疾患へ）

- ・ブルーライトは紫外線の次にエネルギーが強い波長が380~500nmの領域にある青色光のこと。
- ・太陽光や白熱灯にもブルーライトは含まれ、パソコンやスマートフォンなどのLEDディスプレイやLED照明には、特に多く含まれている。
- ・目の疲れや痛みといった直接的なダメージを眼球に与える。
- ・知らず知らずのうちに目に悪影響を与えてしまっている。
- ・長時間浴びていると、メラトニンという眠気を誘うホルモンが分泌されにくくなり、体内時計が狂ってしまうことで、睡眠障害、うつ病、肥満、ガンになりやすくなる。
- ・現段階では、疾患に直接結びつくとは断言できるだけの医学的根拠はないが、少なくとも疾患のリスクを高めることは分かっている。

(6) うつ状態・うつ病による主な症状

- ・抑うつ気分（気持ちが沈む）、興味や喜びの喪失（何も楽しめない）、食欲減退や過多（意図しない体重の増減）、睡眠障害（不眠や睡眠過多）、精神運動抑制や焦燥（じっとできない）、疲労感や気力低下（疲れやすい、億劫に）、罪悪感や無価値観（自分を責めてしまう）、思考力低下や集中力低下、自殺念慮や自殺

企図、その他、身体的不調（頭痛、肩こり、発汗、下痢、便秘、息苦しさなど）の症状が出る。

■補足情報

<ネット依存の危険度がわかる質問項目>

- ・ 8項目のうち5項目以上に当てはまるとネット依存の疑い
 - ① ネットに夢中になっていると感じているか
 - ② 満足のためしよう時間を長くしなければと感じているか
 - ③ 制限や中止を試みたが、うまくいかないことが度々あったか
 - ④ 使用時間を短くしようとして、落ち込みやイライラを感じるか
 - ⑤ 使い始めに考えたより長時間使い続けているか
 - ⑥ ネットで人間関係を台無しにしたことがあるか
 - ⑦ 熱中しすぎを隠すため、家族や学校の先生等に嘘をついたことがあるか
 - ⑧ 問題や絶望、不安などから逃げるためにネットを使うか
- （出典：厚生労働省研究班調査票）

<スマホ脳過労の主な症状（チェック表）>

- | | |
|---------------|----------------|
| ① 判断力が低下 | ⑥ 集中力が続かない |
| ② 考えがまとまりにくい | ⑦ 物忘れが多い |
| ③ 無気力になる | ⑧ 運動していないのに疲れる |
| ④ 気持ちが沈んで暗い気分 | ⑨ いつもイライラ |
| ⑤ 夜中に目が覚めやすい | ⑩ 何も無いのに不安 |

※[判定結果]

0～2個：過労レベル低／問題なし

3～6個：過労レベル中／脳過労予備軍

7個以上：過労度レベル高／危険信号

（出典：早稲田大学 矢澤一良教授）

4. 依存症・脳過労の予防と対処法

<依存症・脳過労・健康被害の予防法（基本）>

- ・ 自己マネジメント力（利用状況の把握とコントロール）が基本になる。
 - ・ 以下は当たり前のことだが、その当たり前のことが実行できるか否かが重要となる。
- 利用時間をコントロール（適量でやる）
 - ※ゲーム等利用時間を決め、寝る時間を削らない、30分使ったら5分休憩する…etc.
 - 使うときの姿勢を意識する
 - ※30cm以上離して使う、猫背や同じ姿勢で長時間使わない…etc.
 - 疲れたとりあえず休む（無理して使い続けない）
 - 日頃から遠くを見るようにする

<依存症予防対策（具体例）>

- ・ 生活習慣（時間・姿勢・休養）が基本、最重要。
- ネット依存が病気であることを強く意識する

- ネット以外の興味関心事項を持つ（映画、本、音楽、スポーツ、ファッション、他、趣味全般）
- ネット接続時間を減らす、接続休日を設ける
- ネット利用状況を書き出して使い方を見直す
- ネットをやりたくなったら意識的に別のことをやる
- 外に出る機会を増やして使わない環境を作る
- 信頼できる人に相談する、依存症経験者の話を聞く
- 今のまま使い続け場合の5-10年後の自分を想像する
- 自分でコントロールができない状況の時は医師へ相談する

5. デジタル社会の一員として必要なこと+大人が理解すべきこと

- ・「現実の世界で生きているのと同時にネットの世界でもいきている」=デジタル社会の一員（デジタル市民）
- ・実態に即した合理的なモラルとスキルの会得が必要である。
 - デジタル社会=リアル社会+デジタル独特の社会
 - ・ネットもリアルも垣根がない、ネットの方が犯罪リスクなど高い（犯罪者になる敷居が非常に低い）
 - 高校生にとってのデジタル空間=一般社会（日常）
 - ・親の学生時代とは違う社会環境、大人の常識は通用しない
 - 利用範囲は日々拡大、利用前提の教育が必要
 - ・技術の進歩、新サービス利用・用途拡大、新領域でもすぐに順応
 - 禁止・制限、ルールによる管理ではコントロール不能
 - ・管理が有効なのは中学生 1-2 年程度まで、自己管理が重要
 - 大人は本人の適切な利用・そのサポートをする役割へ
 - ・本人の自覚を促し、信頼して任せる+大人も学んでサポート

<【参考】デジタル・シティズンシップ教育>

- ・「Personal(個) から Public(大衆/公) へ」
 - 社会環境：インターネット環境整備、携帯型デジタル端末の急激な普及
 - 前提条件：誰もがデジタル機器を利用する社会
 - 必要なこと：賢く使う合理的活用ができる人材の育成
 - 必要な能力：自分で考え、行動することができ、公的なモラル（公的倫理・道徳観/知識と心）とデジタルスキル（技能）を有する人材
 - 必要なデジタル能力を身につける教育：デジタル・シティズンシップ教育
 - ※従来の「情報モラル教育」は、個人のデジタル機器利用を躊躇させる情緒的抑制によるリスク回避（危険性を伝え、使わせないことでリスクを回避すること）が前提となっているケースが多い。
 - ※現代社会に必要なデジタル機器利活用を前提としたモラルやスキル会得には、領域が不十分な内容である。
 - 教育指標：DQ（デジタル知能指数/デジタルインテリジェンス）
 - ※デジタル教育や文化向上を目指すシンクタンク DQ Institute が OECD（経済協力開発機構）、IEEE Standards Association、WEF（世界経済フォーラム）と共同宣言で 2018 年に発表。
- ・デジタル・シティズンシップ教育の 9 要素
 - (1) アクセス：誰もがデジタル活用できるわけではないという意識
 - (2) コマース：オンライン上での売買に対する適切な知識
 - (3) コミュニケーション・コラボレーション：オンライン上での情報交換における利点と欠点

- (4)エチケット：オンライン上の情報に対する責任ある行為・行動
- (5)フルーエンシー：情報に対する適切な判断と活用
- (6)健康と福祉：健康的なデジタル機器の使用
- (7)法：オンライン上での違反行為・行動への意識
- (8)権利と責任：デジタルに関わる権利の適切な享受
- (9)セキュリティとプライバシー：秘密にすべき情報に対する適切な保管

・青少年が身につける「デジタル・シティズンシップ・スキル」

※小学生で全てを身につけるということではない。小中高を通じ、本人の適性や能力に応じて徐々に身につけていくものである。また、デジタル社会の一員として、大人も身につけることが求められる。

(1)プライバシー管理（Privacy Management）

自身や他人のプライバシーを保護するために、オンラインに共有されるすべての個人情報を、分別を持って管理する能力。

- ・オンラインで共有される個人情報を慎重に扱うための知識とスキルを備えている。
- ・自分および他人の連絡先のプライバシーを確保し、保護している。
- ・プライバシーは基本的な人権であることを理解している。

(2)クリティカルシンキング（Critical Thinking）

オンライン上の真実/嘘の情報、良質/有害な内容、信頼できる/疑わしい連絡先等を区別する能力。

- ・インターネット上の情報、コンテンツ、連絡先を、優れた判断力を持って評価するための知識およびスキルを備えている。
- ・虚偽の情報、脅威、不適切なコンテンツ、およびオンラインの友人に潜むリスクによる有害な影響を理解している。
- ・オンライン上の真実/嘘の情報、良質/有害な内容、信頼できる/疑わしい連絡先等を区別する際に、クリティカルシンキング能力を発揮する

(3)デジタルフットプリントの管理（Digital Footprint Management）

デジタル世界の性質やそれらの現実世界での帰結を理解し、責任を持ってそれらを管理する能力。

- ・オンラインコミュニケーションの本質を理解し、オンラインでのやり取りすべてが「デジタルフットプリント」と呼ばれる痕跡を残す行為であることを理解している。
- ・オンライン上の評判に予期せぬえいきょうを与えるなど、デジタルフットプリントの永続的な性質やそれらの現実世界での帰結を理解している。
- ・責任を持ってデジタルフットプリントを管理するスキルを持っている。

(4)デジタルでの共感（Digital Empathy）

オンラインにて、自他のニーズや感情に対して共感を示す能力。

- ・直接対話をしていなくても、オンライン上の自分および他人のニーズや感情を敏感に察知することができる。
- ・オンラインとオフラインの両方で、両親、教師、友人と良好な関係を築いている。
- ・オンライン上の批判しがちな物の見方を控え、助けが必要な人のために意見を述べる。

(5)サイバーセキュリティ管理（Cyber Security Management）

強力なパスワードを作成して個人データを保護し、あらゆるサイバー攻撃（スパム/ SCAM /フィッシング）を管理する能力。

- ・スパム、詐欺、フィッシングなどあらゆるサイバー攻撃に気付き、自分自身や他のユーザーを保護することができる。

- ・強力なパスワードを作成するなど実用的なスキルを備え、それらを保護するための知識を持っている。

(6) ネットいじめ管理 (Cyberbullying Management)

ネットいじめの実態を明らかにして賢明に対処する能力。

- ・デジタルメディアを安全かつ責任を持って使用する自制心を持っている。
- ・ネットいじめの状況をどのように把握するか、また、冷静に対処するかを知っている。
- ・問題に対処する知恵を持っており、手に負えなくなる前に確実に助けを求める。

(7) スクリーン時間の管理 (Screen Time Management)

スクリーニング時間、マルチタスク、およびさまざまなデジタルメディア活動のエンゲージメントの自己管理を行う能力。

- ・物理的実態と仮想現実のバランスが取れている。
- ・デジタル技術の利用において自己制御を行い、かつ過度のスクリーン時間、マルチタスク、およびデジタルメディアの常習的な使用により起こるさまざまな副作用を理解している。
- ・時間管理が行える、かつ使用の制限を設け、デジタルの使用により生活を奪われることを防ぐことができる。

(8) デジタル市民のアイデンティティ (Digital Citizen Identity)

デジタル市民のアイデンティティは、オンライン/オフライン両方において、誠実に健全なアイデンティティを構築および管理する能力

- ・デジタル世界の本質を理解し、デジタル技術およびメディアを自己効力感を持って利用している。
- ・健全で適切なアイデンティティを構築および管理するための知識とスキルを備えている。
- ・デジタル空間におけるグローバルシティズンシップを理解している。

(出典：Source: DQ Institute)

■補足情報

<スマホ・ゲーム・パソコンとの付き合い方のポイント (知っておくと良いこと) >

- (未成年の場合は) 親の名義で購入し、子供に貸す形になることを理解する (所有者は名義人の親)
- 買う前にルールを作る。紙に書き、目につくところで保管する
- ルール違反には「翌日は使用禁止」などのペナルティを設定し、ルールは運用する
- 但し、一度の違反で全てを取り上げるのは好ましくない (警告→制限→禁止等のステップを踏む)
- オンラインゲームをお金をかけずに楽しむには、時間が必要になるので注意する
- 親もルールを守り、模範となる使い方をする (意外とできておらず、親の使い方を真似している)
- リビングなど、家族がいる部屋で使う (個室で使う習慣が付くと制御は不能になりやすい)
- 親に無断でオンライン決済をしない (親のスマホを使わせていたり、決済利用の設定は要注意)
- スポーツなど五感を使うことで現実世界を大切にする (体を動かしている時は操作できない)

(出典：国立病院機構久里浜医療センターのHP から)

<ルールの作り方 (ルールの軸) 参考例>

- ・「6+1」の利用シーンをイメージしてルールを考えると作りやすい

※既にできていることまで全てを細かく決める必要はない。能力に応じて適時見直し、制限の緩和をする。

- | | |
|----------|-------------------|
| ①時間 | いつ・何時まで 使って良いか |
| ②場所 | どこで 使って良いか |
| ③相手 | 誰と 通信して良いか |
| ④機能・サービス | どの 機能・サービスを使って良いか |

- ⑤使い方 どのような 使い方をして良いか
- ⑥相談者・対応法 誰に 相談する どのように 対応する
(緊急・トラブル時)
- +1 ペナルティ ルールを破ったときはどうする
(ルール違反時)

<家庭のルール例>

- ・ポイント：具体的にわかりやすく
- 利用時間は 1日 1時間まで、朝は 7時から夜は 21時まで
- ゲーム・携帯はリビングで使う、夜はリビングに置いておく (充電する)
- 連絡してもよい相手は親と相談して決めた人だけ
- 連絡を取り合う人、LINE等グループのメンバー名は親に共有する
- 使っても良いサービスは親と相談して決め、それ以外は使わない
- フィルタリング設定しておき、ダウンロード時は必ず親に確認する
- 投稿・書き込み・撮影前にやって良いことか考える
- メッセージを送る前に相手に嫌な思いをさせないか考える
- 個人情報や人の悪口は絶対に書き込まない
- 自分の写真を安易に送らない、人の写真を勝手に送らない
- 親と一緒にいる時以外は外出先でWi-Fiは使わない
- 知らない人から声をかけられたらすぐに親に教える
- 知らない人には絶対に会いに行かない、困ったらすぐに親に相談する
- ルールを破ったら一週間親にあずける …etc.

<我が家のルール例(中1初めてのスマホ保有時)>

- 01 ゲームは合計(1日)15分まで
- 02 登録する人、した人を親に伝える
- 03 「おかしいな?」「あれ?」と感じた時、困った時はすぐに伝える
【隠しちゃダメ!】
- 04 夜9時以降は使わない
- 05 人の悪口、人の嫌がることはケータイ(スマホ)を使ってしない
- 06 知らない番号(アドレス)は出ない・知らせる
- 07 アプリのダウンロードは勝手にしない(→フィルタリング設定で管理)
- 08 インターネットに写真を投稿しない
- 09 家にいる時は基本家の電話を使う(使うときはリビングで使う)
- 10 マナーを守る(映画館や病院では電源Off、電車・バス内はマナーモードなど)
- 11 決めたことをやぶったら一週間預ける(塾に行くときは使って良い)
- 12 人には貸さない 緊急時は良いです

日付・署名

次回見直し予定日(※必要に応じて予定日前でも見直します)

●資料ダウンロード方法(ひかりば公式 Web サイト<<https://hikariba.com/>>)



[書庫(限定公開)]をクリックして
ダウンロードページへ移動

- ・セーフティ教室の投影スライド等は「ひかりば」公式サイトに「パスワード付き」で提供します。(3-4 日後に公開予定)
※今回のパスワード: **yato-parents_210522** (保護者・教職員限定公開)

●講師概略・連絡先(質問もこちらまで)



ひかりば 代表 原田 光久 [Mitsuhsa Harada]

email: harada@hikariba.com

Mobile:090-2520-1620

Facebook: harada3213 Twitter: @harada LINE: mitsuhsa.harada

(株)フューチャーヒット 公共政策プロデューサー・教育アドバイザー

児童心理カウンセラー／ネットいじめ対応アドバイザー／防災士／子ども安全管理士

- ・1973 年生まれ、3 人 1 匹家族。フルーツ狩りとスイーツの食べ歩き、温泉と城めぐりが趣味。
- ・2010 年ひかりば設立、情報モラル(道徳)・メディアリテラシー教育、アンガーマネジメント、学校リスクマネジメントの講演/研修講師として、関東甲信越を中心に年間 30-40 講座を担当。ネットいじめ対応アドバイザー、デジタル・シティズンシップ・アドバイザー、児童心理カウンセラー、教育プロデューサーとして行政や教育現場をサポート。
- ・千葉県子どもと親のサポートセンター教育相談等登録講師、神奈川県立学校ネット人権研修講師、総務省 e-ネットキャラバン認定講師等として、実態に即した具体的な内容を用いて継続的な学習・啓発活動展開。
- ・Web プロデュース企業で地域創生事業や新規事業開発、震災復興活動に関与し、最新 IT 状況をカリキュラムに反映。
- ・心理学の観点を用いた通信機器利用トラブルの予防啓発の取り組みにも注力。日本酒復権プロジェクト等も企画。
- ・2017 年、総務省「情報通信月間」関東総合通信局長表彰 受賞。



ひかりば

検索



●児童生徒向けの講演会・特別授業、少人数勉強会等を検討されている方へ

- ・2019 年 5 月より、文部科学省が定める教育機関が主催する児童生徒向けの「情報リテラシー無償プログラム」を提供しています。
詳細はひかりば Web サイトを参照下さい。

ひかりば 無償プログラム

検索

