



		立	学校
--	--	---	----

年

組

番

名前

もくじ

もくじ	2
SNS東京ルール／SNS学校ルール	3
 カードで学ぼう	
自分と相手との違い	4
写真を公開する前に	5
こんなつもりじゃなかったのに	6
カード教材を作ってみよう	8
 ストーリーから考えよう	
災害時SNSの活用	10
 データを読み取ろう	
ネットで体験した嫌なこと	12
 保護者のみなさまへ	
家庭での使い方を考えましょう	14
フィルタリングの設定	16
インターネットにおけるコミュニケーションの特性	17
サービス・アプリ紹介	18
 カード教材	
「違い」「写真」カード	19
「こんなつもりじゃなかったのに」「カード教材を作ろう」カード	21
「こんなつもりじゃなかったのに」状況シート	23

「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。



SNS東京ルール

- 1 一日の利用時間と終了時刻を決めて使おう。
- 2 自宅でスマホを使わない日をつくろう。
- 3 必ずフィルタリングを付けて利用しよう。
- 4 自分や他者の個人情報を載せないようにしよう。
- 5 送信前には、相手の気持ちを考えて読み返そう。



SNS学校ルール

Grid area for writing school rules.

ルールは見直すことも大切です





カードで
学ぼう

1 自分と相手との違い

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

一生懸命だね

4

個性的だね

5

マイペースだね

2 どん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、
どんな言葉がありますか。



カードで
学ぼう

2 自分と相手との違い

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

話をしている時に
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。



こんな時どうする

たかしさんと花子さんに、どん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

1 すぐに返信が

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 話をしている時に
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

自分と相手との違い

いやだ



花子

いや
じゃない

1 すぐに返信が

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 話をしている時に
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

自分と相手との違い



ネットの特性

文字だけで伝えると、その時の「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、その時の自分の表情

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。



カードで
学ぼう

1 写真を公開する前に

- 1 あなたは、どの写真をネットに公開しますか。
公開しても問題がないと思う順に上から並べてみましょう。



- 2 ネットで公開するには、それぞれどんなことに気を付ければよいでしょうか。



カードで
学ぼう

2 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。



- 2 どんなことに気が付きましたか。



こんな時どうする

- 1 あなたは、どのように対応しますか。
- 2 「楽しいコミュニケーション」をしていくために、
これからどんなことを考えればよいでしょうか。



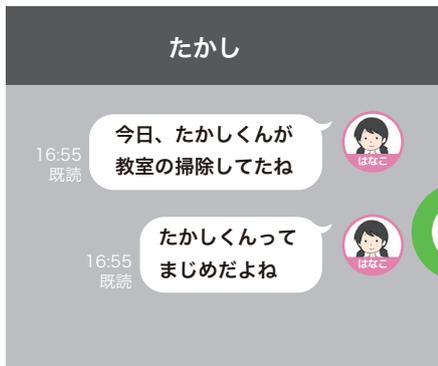
ネットの特性

「不適切な写真をアップしない」ことは、全員が理解しているはずなのに、どうして炎上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」という公開範囲の認識の

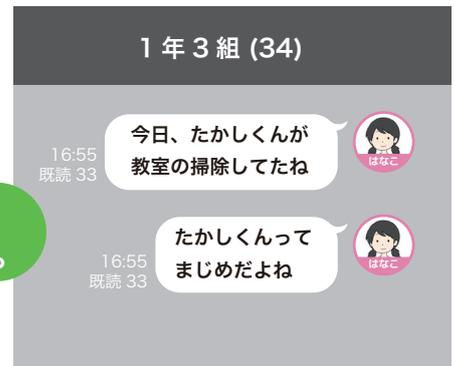
甘さです。また、「不適切な写真」の認識のずれも考えられます。自分は「不適切じゃない写真」だと思っても、友達や社会の人が見たら「不適切な写真」になることもあります。特に、自宅で撮った写真などをアップする時は、自宅の住所などの情報も一緒にアップされる場合があるので注意が必要です。

こんなつもりじゃなかったのに

たかしさんとの個人メッセージ



クラスでのグループメッセージ



? どちらがトラブルになる
リスクが高いでしょうか。

「こんなつもりじゃなかったのに」とならないために、
「リスクを見積る力」を身に付けよう。



カードで
学ぼう

1 こんなつもりじゃなかったのに

1 指示するまで、カードの裏面を見てはいけません。



2 考える時間は、15秒。
どの順番で見ても構いません。

3 予想の根拠に○を付けましょう。
○は何か所付けても構いません。



4 班で意見を共有しましょう。



カードで
学ぼう

2 こんなつもりじゃなかったのに



? この時、どうしますか。

1 自分だったらどうするかを記入する。



2 班で、発表する。

3 他の班とカードだけを交換する。



4 状況シートにカードを置く。

5 裏面の天気にも○を付けて、その理由を記入する。



6 予想した結果を交換する。



「こんなつもりじゃなかったのに」とならないために、メッセージを送る時、見る時、どんなことに気を付けたらよいでしょうか。

学んだこと



カードで
学ぼう

カード教材を作ってみよう

皆さんが、中学生や小学生に「情報モラル」を教えるとしたら、どのように教えるでしょうか。

近隣の中学生や小学生に教えるというつもりで、これまで学習したような「カード教材」を作成してみましょう。

授業の流れを組み立てよう

中学校や小学校の教室で、40人ほどの児童・生徒に対して、高校生7～10人で教えるものとします。



授業の流れ	学習内容・学習活動
導入	挨拶
講義	代表の高校生が、「A.よくあるスマホトラブル」について具体例を出す。
班ごとの話し合い	カード教材を使って、「B.トラブルの解決方法」について話し合う。
まとめ	今日学んだことを確認する。

1 この授業のテーマを設定してください。

例) 小学生の利用ルールを考える。

事例を使って、何がよくないのかを考える。

LINEなどの文字を使ったコミュニケーションの注意点を考える。

2 「A.よくあるスマホトラブル」について、箇条書きで考えてみましょう。

3 「A.よくあるスマホトラブル」はなぜ起こるのか、考えてみましょう。

4 下記の例を参考に、「B.トラブルの解決方法」を話し合うためのカードを作ってみましょう。

例1 5枚の中から1枚だけを選ばせる方法

ネットを1日に使ってよい時間は、何時間でしょうか。1枚だけ選んでみましょう。

1 30分	2 1時間	3 1時間半	4 2時間	5 3時間
-------	-------	--------	-------	-------

1日のネットの終了時刻は、何時まででしょうか。1枚だけ選んでみましょう。

1 19時	2 20時	3 21時	4 22時	5 23時
-------	-------	-------	-------	-------

例2 5枚のカードを並びかえる方法

「スマホを使わない日」を決めた場合、その日は、どこまでが使ってはいけないことになるでしょうか。使ってはいけない順に並べ、「ここまでは絶対に使ってはいけない」というところでスペースを空けてみましょう。

1 SNSを使うこと	2 ゲームで遊ぶこと	3 音楽を聞くこと	4 わからない単語をネットで調べること	5 勉強のアプリを使うこと
------------	------------	-----------	---------------------	---------------

5 実際の授業を行った結果、どのようなことに気が付きましたか。



スマホミーティング
小学生等とSNSの使い方について一緒に話し合ってみましょう。

一部の都立高校では、高校生が小学校等を訪問し、SNSの適切な使い方について一緒に話し合う活動（「スマホミーティング」）を行いました。小学生からは、「ゲームアプリを何個入れているのか。」「課金をしているのか。」「LINEの友達は何人いるのか。」など、なかなか先生には聞き

づらいことの質問がありました。

もしも皆さんの学校でこのような機会があれば、SNSやスマートフォンを利用する先輩として、良いアドバイスをすようお願いします。



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うい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 この事例のような時に、情報を取りまとめて伝える時の注意点を考えましょう。

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

! 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。



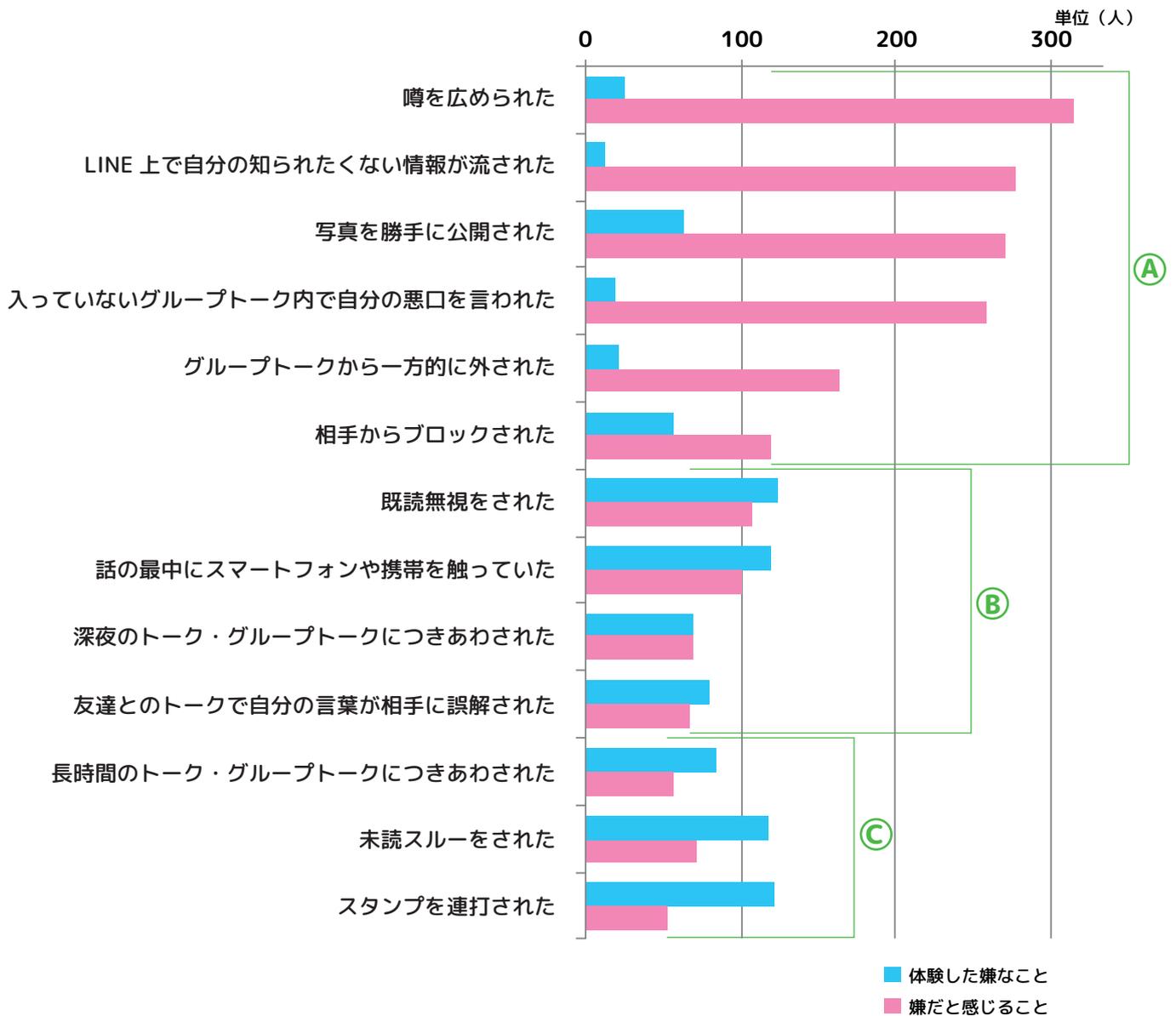
「災害状況要約システムD-SUMM」
 国立研究開発法人情報通信研究機構 (NICT)
 D-SUMM公開アドレス <http://disaana.jp/d-summ/>



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 A、B、Cそれぞれについて、このグラフからどのようなことを読み取ることができますか。

A

B

C

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。



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

また、スマートフォンを持つと、多くの人とコミュニケーションを取ることができます。会ったことがない人とのSNS上のやり取りについて、どのようにルールを定めればよいか、子供と話し合ってみましょう。

普段会っている友達	SNS で知り合った人
SNS だけでやり取りをする	SNS だけでやり取りをする
実際に会う	実際に会う

見知らぬ人とやり取りするきっかけとなる行為の例

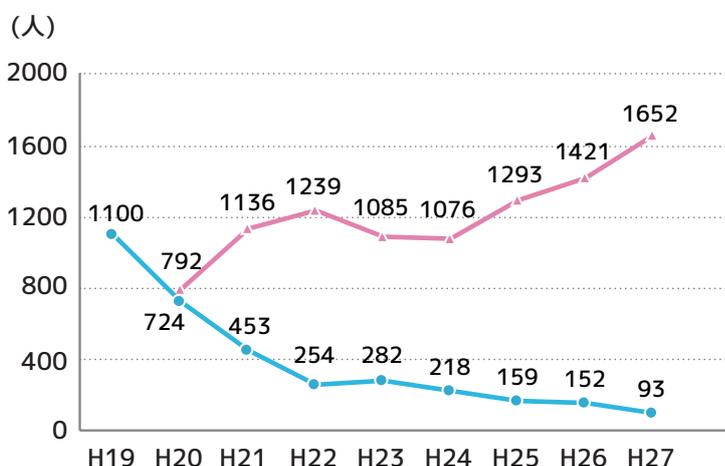
- ❗ 動画サイトにおいて、人の動画にコメントしたり、自身が投稿する。
- ❗ スマートフォン用のゲーム内における、フリーメッセージ（メール）のやり取り。
- ❗ Twitter等のマイクロブログにおけるDM（ダイレクトメール）。

会ったことが無い人とやり取りし、実際に会う例

- ❗ 人気アイドルのライブチケットを譲ってもらう。
- ❗ 限定グッズや福袋の中身を交換する。
- ❗ 好きな漫画やゲームについて語り合う。
- ❗ 動画配信サイトで有名な人が、集まろうと呼び掛けるので会いに行く。



コミュニティサイト等に起因する被害児童数が増加



▲ コミュニティサイト*
● 出会い系サイト

*コミュニティサイトとは、出会い系サイト以外の、チャットやID交換掲示板、SNS等のサイトの総称です。

出典：平成28年上半期におけるコミュニティサイト等に起因する事犯の現状と対策について（平成28年10月20日 警察庁）から作成

https://www.npa.go.jp/cyber/statics/h28/h28_community.pdf

1 子供と話し合ってみましょう

ネットにアップしてはいけない写真は何か。(複数選択可)

友達の後ろ姿
の写真

自分が飼っている
ペットの写真

自分が食べた
料理の写真

遊びに行った場所
(風景)の写真

友達の顔をスタン
プで隠した写真

メッセージをやり取りして良い相手は誰か。(複数選択可)

家族

同じ学校の友達

違う学校の友達

SNS上の友達

誰でも

2 ルールには例外がつきもの

ルールには例外がつきものです。次のことを、子供と話し合ってみましょう。

家族で決めた終了時刻を過ぎてもメッセージを送ってくる友達がいる。どうやってやめてもらうか。

相手からいろいろするメッセージが届いた。どうやって気持ちを落ち着かせるか。



家庭のルール

1

2

3

4

5

こたエール

0570-783-184 (月～金 9時～18時、
土 9時～17時 祝日・年末年始を除く)
<http://www.tokyohelpdesk.jp/>
(インターネット相談 : 24時間受付)



考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

いじめ相談やSNSについて考える教材
や、家庭や学校で定めたルールを登
録できるアプリを紹介しています。
<http://ijime.metro.tokyo.jp/>





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。

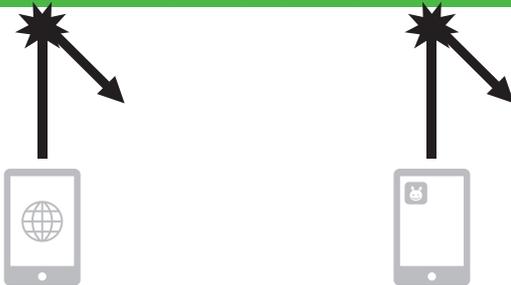
WEB サイトにアクセス させない機能

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月から、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、順次統一されます。

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





世界中の人が見ることができる

ネットへの書き込みやアップロードした写真などは、世界中からいつでも見ることができます。

「カギをかけているから」と安心していても、その中の誰かが転送すれば、世界中に公開されてしまいます。



一度出回った情報は絶対に消せない

インターネットに書き込んだ情報や、アップロードした写真等は絶対に消えません。そして調べれば誰が書き込んだか、容易に分かる仕組みを持っています。「この書き込みは将来自分にとってマイナスにならないか」ということを常に考えて発信します。



情報をそのまま信じてはいけない

ネット上には誰でも情報を書き込めるため、いい加減な情報や相手をだまそうとする情報もあります。必ず複数のページで調べ、本や新聞など別のメディアでも確認します。



面と向かって言えないことは書かない

ネットでのコミュニケーションは、顔が見えないため誤解が生じます。対面のコミュニケーションや電話を大切にしよう心掛けます。

ネットでは、誤解やトラブルが起こりやすい仕組みを使っていることを意識し、時には無視をするなど冷静に対応することが必要です。



保護者の
みなさまへ

サービス・アプリ紹介

24時間365日受け付けている、
いじめに関する専用電話。
ぜひご利用ください。

いじめ相談ホットライン

0120-53-8288

24時間受付

幼児から高校生相当年齢の方を対象に、いじめに関する御相談を24時間お受けしています。お気軽に御相談ください。

東京都教育相談センター

1人で悩まない！今すぐ相談しよう！



0570-783-184

受付時間 月～金：午前9時～午後6時
土曜日：午前9時～午後5時
※祝日及び年末年始を除く

<http://www.tokyohelpdesk.jp/>



「いまクリックしちゃったけど、心配…」という身近な相談から「ネットで仲良くなった人から、自分の写真を送るように言われた。どうやって断つたらいいんだろう」などの悩み、架空請求、ネットいじめ、有害サイトなどのネット・ケータイのトラブル、困りごとに、電話やネットを通じて幅広くお答えします。

インターネットで生活リズムが乱れていませんか？



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びましょう。

東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課
<http://www.nyuyoji-kyoiku-tokyo.jp/>



脅されたりだまされたりして自分の性的画像を送信させられる、「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進めています。

相談事例や対応策、啓発講演会等の案内サイトです。



東京都青少年・治安対策本部総合対策部青少年課

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。



ココロ空模様
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。



ココロストーリー
(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。



SNSルール
リマインダー

決めたルールを登録することができます。忘れた頃に通知が出て、ルールを思い出すことができます。



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
<http://ijime.metro.tokyo.jp/>

東京都教育委員会

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
写真を公開する前に



1

1-Bサイコー!



2

バスケ楽しかった(^^)!



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

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

話をしている時に
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

自分の寝顔



写真

カード教材
写真を公開する前に

3

自分の部屋



写真

2

自分の変顔



写真

5

自分の食事中



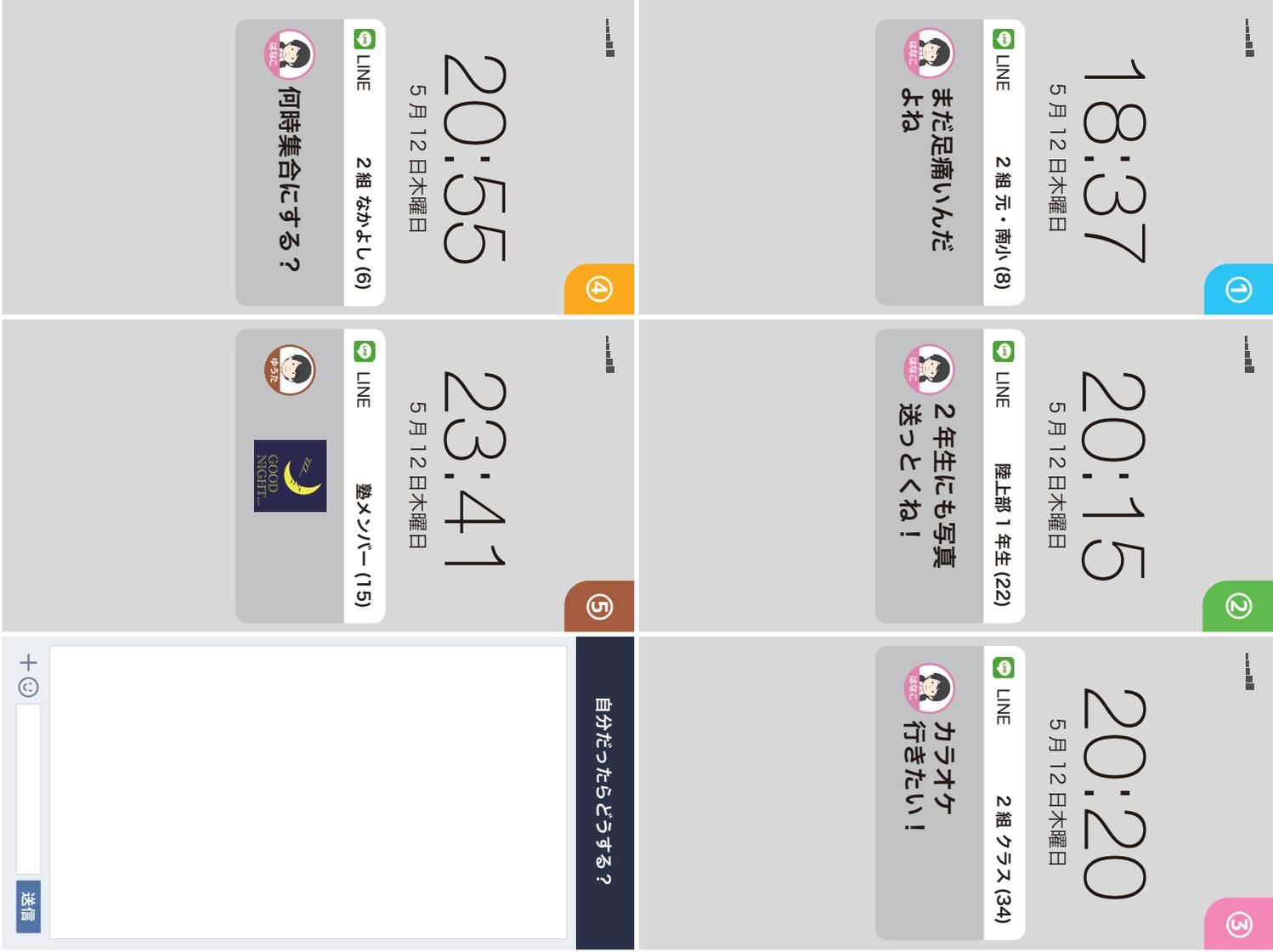
写真

4

たまたま
写り込んだ自分



写真

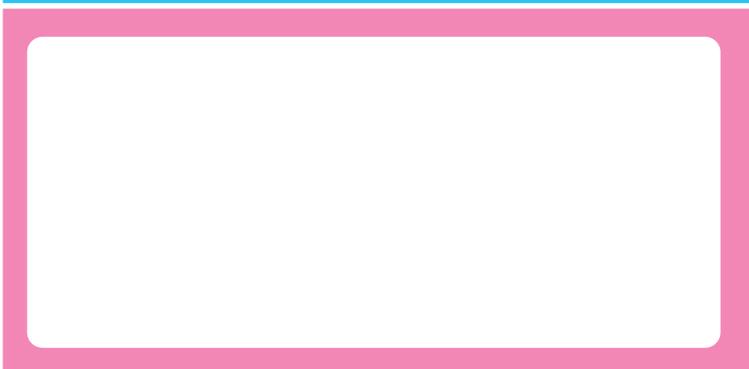
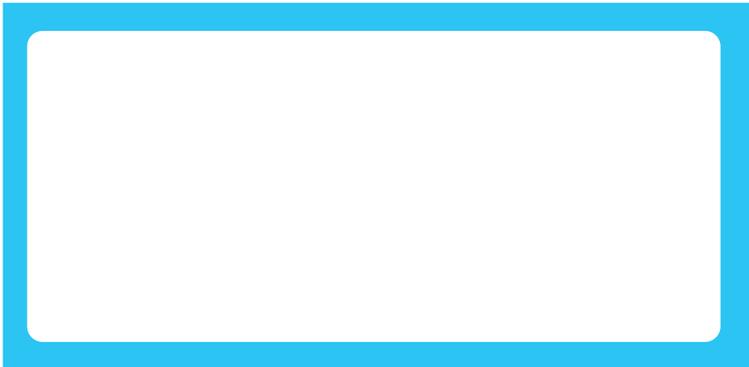
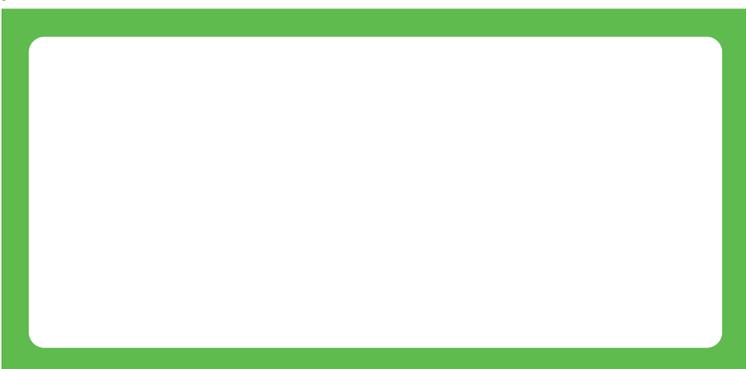


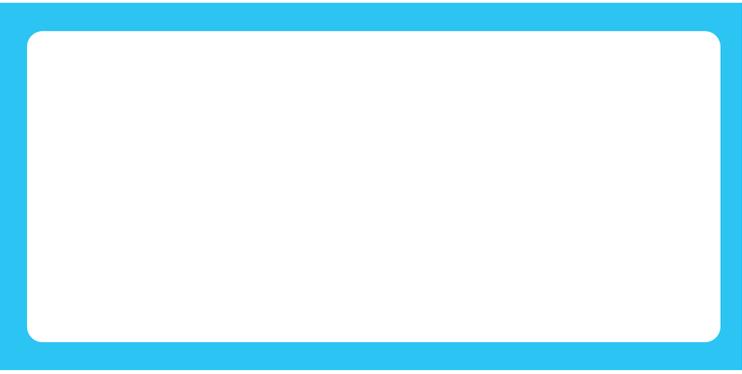
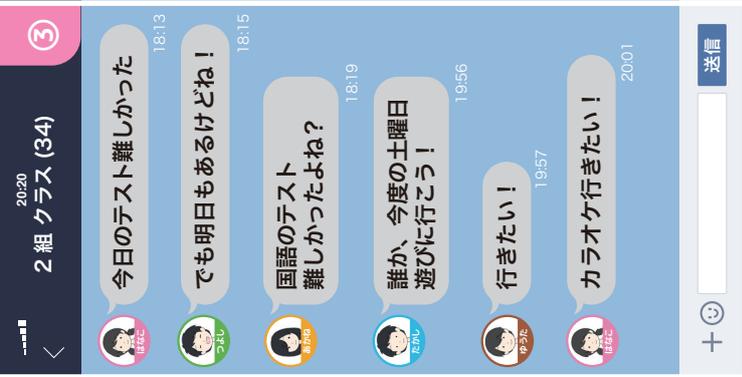
カード教材

こんなつもりじゃなかったのに

カード教材

カード教材を作ろう





『カード教材
こんなつもりじゃなかったのに

『カード教材
カード教材を作ろう





楽しい。うれしい。
おもしろい。ほっとする。



特になにも起きない。
このままと変わらない。



いらっとする。気まぜくなる。
悲しくなる。



けんかする。怒り出す。
泣く。炎上する。



SNS東京ノート5（高校生用）

東京都教育委員会印刷物登録

平成28年度第149号 平成29年3月

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

平成28年度情報モラル教育補助教材作成委員会

委員長 江戸川大学メディアコミュニケーション学部情報文化学科教授 玉田和恵

委員 文京区立湯島小学校 校長 原香織

委員 多摩市立多摩中学校 校長 前島正明

委員 東京都立第四商業高等学校 校長 永浜裕之

委員 東京都立足立特別支援学校 校長 高橋馨

委員 台東区教育委員会指導課長 屋代弘一

委員 三鷹市教育委員会指導課長 宮崎倉太郎

委員 青少年・治安対策本部総合対策部青少年担当課長 和田栄治

委員 東京都教育庁指導部主任指導主事 伊藤秀一

制作 東京都教育委員会

LINE株式会社

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



リサイクル適性[®]
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

- ・この教材は、東京都教育委員会とLINE株式会社が締結した協定「『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株式会社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。