スマホ・ネット

あんぜんきょうしつ安全教室



目次

- ・スマホやタブレットでできること
- ・ よくあるトラブルと トラブルをおこさないために
 - <u>トラブルを考えるワーク①【使いすぎ】</u>
 - トラブルを考えるワーク②【SNS発信】
 - ・ トラブルを考えるワーク③【コミュニケーション】
 - トラブルを考えるワーク④【出会い】
- まとめ

スマホやタブレットでできること



コミュニケーションアプリ



SNS



が動画

コミュニケーションアプリとは



文字やスタンプを使って メッセージのやりとりができる

例

ライン

LINE

プラス

・ +メッセージ

エスエヌエス SNSとは



じぶんきもか自分の気持ちを書いたり、

しゃしん どうが

写真や動画をのせることができる

例

エックス きゅう ツイッター

· X (旧Twitter)

インスタグラム

Instagram

どうがきょうゆう 動画共有サービスとは



動画を見たり、自分でとった動画を のせて見てもらったりすることができる

列
ユーチューブ

YouTube

ティックトック

・ TikTok など

スマホやタブレットの使い方

スマホやタブレットは楽しいけれど、 トラブルにつながることもあります



きょうべんきょう 今日勉強すること

① インターネットでトラブルを 起こさないためにはどうしたらよいか?

② トラブルに巻き込まれたときはどうしたらよいか?

使いすぎ編

スマホやタブレットでやりたいこと

どうが 動画を 見る 写真をとる

ゲームを する ビデオ つうわ 通話 ^{べんきょう} 勉強を する

かいもの 買物を する ほん 本・マンガ を読む

じら 調べもの をする

_{おんがく} 音楽を きく

ともだちをつくる

こんご

今後、どんなことをしたい?何が楽しそう?

スマホやタブレットの使い方

スマホやタブレットは楽しいけれど、 トラブルにつながることもあります



ワークシート

スマホ・ネット安全教室
つか へん
「使いすぎ編]

なまえ

①どうしてトラブルが起きたのだろう?

^か買ってもらったスマホで ゲームをやろう!



しかん じかん |時間…2時間… なる じ す 夜の | 0時を過ぎても…



コラ! ゲームのやりすぎ!





が買ってもらったスマホで ゲームをやろう!



|時間…2時間… なる | 0時を過ぎても…



①どうしてトラブルが起きたのだろう?

が 買ってもらったスマホで ゲームをやろう!



じかん じかん |時間…2時間… よる じ す 夜の|0時を過ぎても…



コラ! ゲームのやりすぎ!



なぜ、注意されてしまったのでしょうか?

こたえ

*長い時間ゲームをしていた
よるおそ
・夜遅くまでスマホを使っていた

で使いすぎ」って何?

あなたは、スマホやタブレット、ゲームを どのくらい使うと「使いすぎ」だと思いますか?

2時間

じかん **4時間**

6時間

じかん 8時間 いじょう 以上

で使いすぎ」って何?

っか がん じかん ひと ちが 「使いすぎ」と感じる時間は人によって違います



で使いすぎ」って何?

自分が「使いすぎではない」と思っても ほごしゃ 保護者やともだちは「使いすぎ」だと 思っているかもしれません

使いすぎってどんな状態のこと?

(T)約束ややるべきことよりも優先してしまうことがある やくそく ゆうせん

②決められた金額よりもお金を使ってしまうことがある

しょくじちゅう つか ちゅうい

③食事中に使って注意されることがある

はるおそ がっこう ねむ **4**夜遅くまでしすぎて学校で眠いことがある

ワークシート

じぶん 自分 (こあてはまるものに○をつけよう	かなり あてはまる	少し あてはまる	あまり あてはまらない	
ı	ゃくそく 約束ややるべきことよりも優先して しまうことがある	3	2	ı	
2	き きんがく かね 決められた金額よりもお金を つか 使ってしまうことがある	3	2	ı	
3	しょくじちゅう つか 食事中に使って ちゅうい 注意されることがある	3	2	ı	
4	ょるおそ 夜遅くまでしすぎて がっこう ねむ 学校で眠いことがある	3	2	ı	

かかかた使い方についてふり返ってみよう

	例	かなり あてはまる	少し あてはまる	あまり あてはまらない
1	ゃくそく 約束ややるべきことよりも優先してしまうことがある	3	2	I
2	き きんがく かね つか 決められた金額よりもお金を使ってしまうことがある	3	2	I
3	しょくじちゅう つか ちゅうい 食事中に使って注意されることがある	3	2	1
4	ょるおそ がっこう ねむ 夜遅くまでしすぎて学校で眠いことがある	3	2	I

っか かた 使い方についてふり返ってみよう

自分し	にあてはまるものに○をつけよう	かなり あてはまる	少し あてはまる	あまり あてはまらない
I	ゃくそく 約束ややるべきことよりも優先して しまうことがある	3	2	ı
2	き きんがく かね 決められた金額よりもお金を つか 使ってしまうことがある	3	2	ı
3	しょくじちゅう つか 食事中に使って ちゅうい 注意されることがある	3	2	ı
4	よるおそ 夜遅くまでしすぎて がっこう ねむ	3	2	1

「使いすぎ」ってどうしていけないの?

・目が悪くなってしまう



かた くび いた ・ 肩や首が痛くなってしまう





・ともだちや保護者と一緒にすごす時間が短くなる

もしもやめられないときは…?

ネットやゲームをやめたいとき、

あなたはどんな工夫をしていますか?

ワークシート

```
③スマホやタブレットを使いすぎないための工夫を( )のなかに記入してみよう

「 終わる時間を紙に書いて ( )にはっておく

はじめる前に ( )をセットしておく

はじめる前に ( )を保護者に伝える
```

使いすぎないための工夫

- おいかんかみかり、一般わる時間を紙に書いて
 - (見える場所)にはっておく
- ② はじめる前に(

)をセットしておく

③ はじめる前に(

)を ほごしゃ **保護者に伝える**

使いすぎないための工夫

- おいかんかみかり、一般わる時間を紙に書いて
 - (見える場所)にはっておく
- ② はじめる前に(タイマー)をセットしておく
- ③ はじめる前に(

)を ^{ほごしゃ} **保護者に伝える**

使いすぎないための工夫

- おいかんかみかりを持つる時間を紙に書いて
 - (見える場所)にはっておく
- ② はじめる前に(タイマー)をセットしておく
- ③ はじめる前に(終わりの時間)を ほざしゃった保護者に伝える

エスエヌエスはっしんへんSNS発信編

ワークシート

あんぜんきょうしつ スマホ・ネット安全教室 エスエヌエスはっしんへん [SNS発信編]

なまえ 名前

①どうしてトラブルが起きたのだろう?













35

© 2025 NTT DOCOMO, INC. All Rights Reserved.

おどろ なぜ、ともだちは驚いてしまったのだろう?

①どうしてトラブルが起きたのだろう?







おどろ かんが りゅう か なぜ、ともだちは驚いてしまったのでしょうか? 考えられる理由を書いてみよう

なぜ、ともだちは驚いてしまったのだろう?

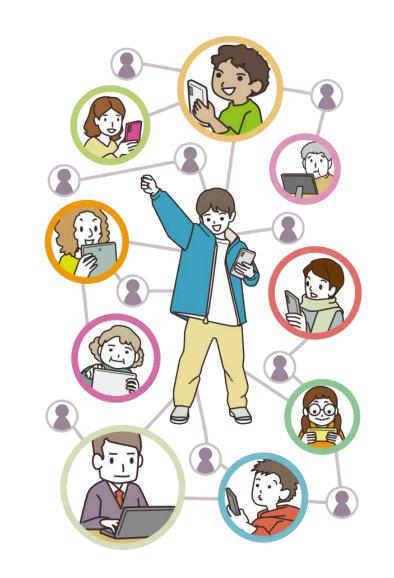


こたえ

ともだちが一緒に写っている写真をから勝手にのせてしまったから

エスエヌエス SNSのとくちょう

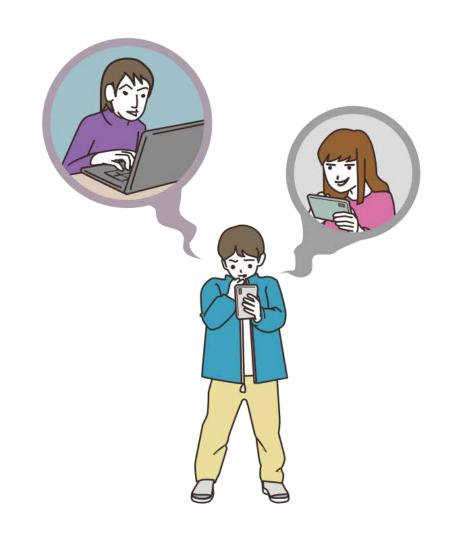
X や Instagram などの
エスエヌエス しゃしん どうが
SNSにのせた写真や動画は
にほんじゅう せかいじゅう ひと み
日本中、世界中の人が見ている



エスエヌエス SNSのとくちょう

たくさんの人が見るので たるかには悪い人もいる

しゃしん こじん じょうほう ひろ 写真などの個人情報を広めて ひと いやがらせをする人もいる



エスエヌエス SNSのとくちょう

こじん じょうほう

なに

「個人情報」とは何があるだろう?

なまえ名前

じゅうしょ
住所

でんわばんごう電話番号



せいねんがっぴ生年月日

かおじゃしん

パスワード

© 2025 NTT DOCOMO, INC. All Rights Reserved.

ワークシート

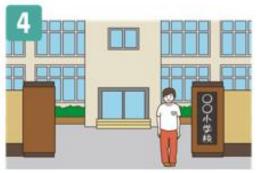
しゃしん エスエヌエス

②この写真はSNSにのせてもよい? いけない? のせてもよいものに「○」 のせてはいけないものに「×」を書いてみよう









しゅうがくりょこう 修学旅行でとった ふうけい しゃしん

カフェでとった ともだちとプールに じぶん しゃしん 風景の写真 自分とともだちの写真 行ったときの写真

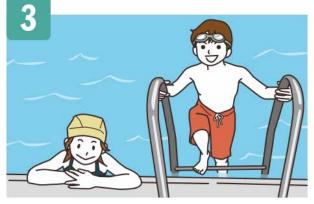
しゃしん

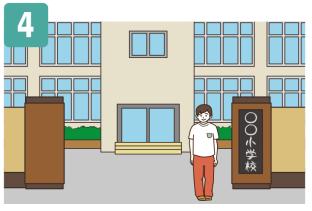
がっこうめい うつ 学校名も写っている じぶん しゃしん 自分の写真

のせてもよい「〇」いけない「×」を書いてみよう









しゅうがくりょこう 修学旅行でとった ふうけい しゃしん 風景の写真

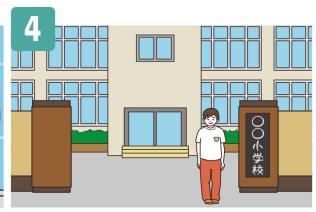
カフェでとった じぶん しゃしん 自分とともだちの写真 ともだちとプールに い しゃしん 行ったときの写真 がっこうめい うつ 学校名も写っている じぶん しゃしん 自分の写真











しゅうがくりょこう 修学旅行でとった ふうけい しゃしん 風景の写真

カフェでとった じぶん しゃしん 自分とともだちの写真

ともだちとプールに い しゃしん 行ったときの写真

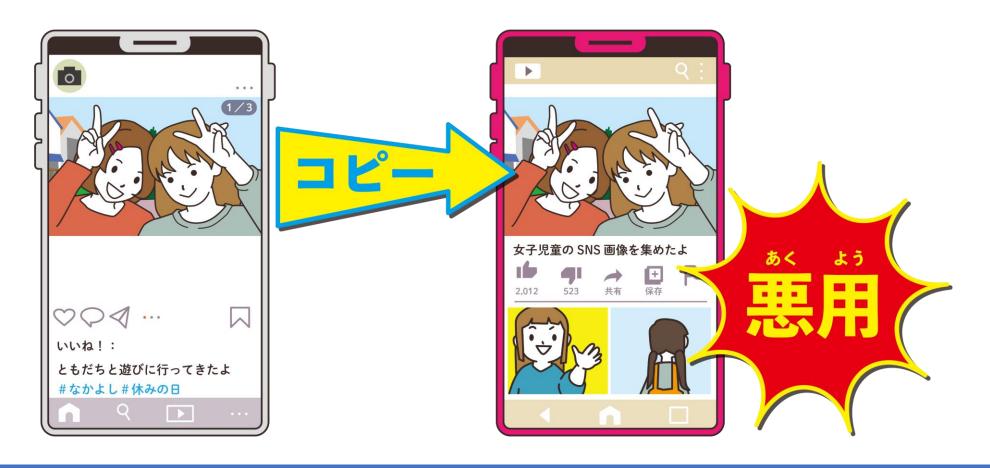
がっこうめい うつ 学校名も写っている じぶん しゃしん 自分の写真



エスエヌエス はだ おお で しゃしん SNSには肌が多く出る写真や

かお がっこうめい こじん じょうほう 顔や学校名などの個人情報をのせない

エスエヌエス いちど じょうほう かんぜん け SNSに一度のせた情報は完全に消すことはできない



ワークシート

しゃしん かって エスエヌエス

- ③ともだちがじぶんの写真を勝手にSNSにのせたときはどうしたらよいでしょうか?
 - ①~③から選んで○をつけよう

① ともだちにやめてと伝える

べつ そうだん

- ② 別のともだちに相談する
 - せんせい ほごしゃ そうだん
- ③ 先生や保護者に相談する









しゃしん かって エスエヌエス ともだちがあなたの写真を勝手にSNSに のせたときはどうしたらよいでしょうか?



①ともだちにやめてと伝える

② 別のともだちに相談する

せんせい ほごしゃ そうだん 3 先生や保護者に相談する

しゃしん かって エスエヌエス

ともだちがあなたの写真を勝手にSNSに

のせたときはどうしたらよいでしょうか?

しゃしん かって エスエヌエス

- ③ともだちがじぶんの写真を勝手にSNSにのせたときはどうしたらよいでしょうか?
 - ①~③から選んで○をつけよう
 - ① ともだちにやめてと伝える
 - べつ ② 別のともだちに相談する
 - せんせい ほごしゃ そうだん

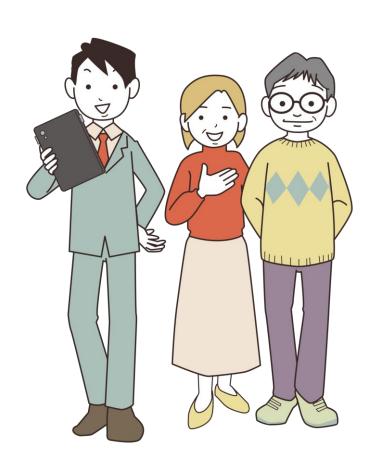
 3 先生や保護者に相談する



しゃしん かって エスエヌエス ともだちがあなたの写真を勝手にSNSに のせたときはどうしたらよいでしょうか?



- ①ともだちにやめてと伝える
- ②別のともだちに相談する
- 3 先生や保護者に相談する



因ったときには

せっきょくてき まわ おとな 積極的に周りの大人に

^{そうだん}相談をしましよう

コミュニケーション編

コミュニケーションアプリのとくちょう



コミュニケーションアプリでは ともだちや保護者など決められた人と メッセージや写真・動画の やりとりができる

コミュニケーションアプリのとくちょう



もじ しゃしん どうが 文字や写真・動画だけでなく おく スタンプも送ることができる

コミュニケーションアプリのとくちょう



ワークシート

あんぜんきょうしつ スマホ・ネット安全教室

[コミュニケーション編]

なまえ 名前

①どうしてトラブルが起きたのだろう?



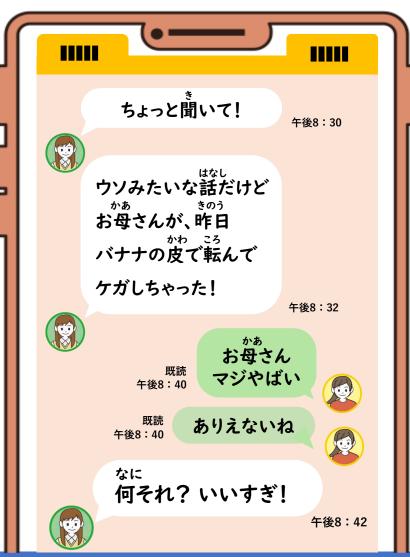


① ともだちからあなたに メッセージが届いた



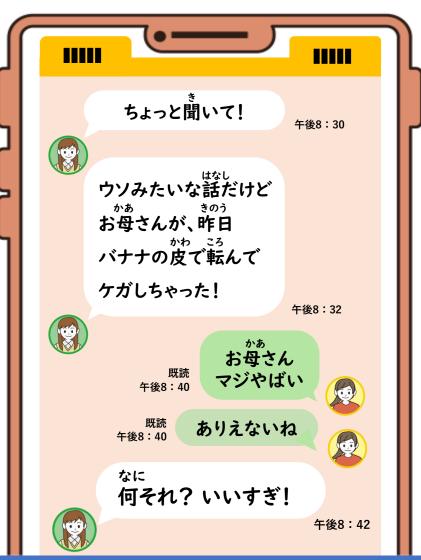
② そのともだちに メッセージを返した





③ さらに、そのともだちから メッセージが届いた

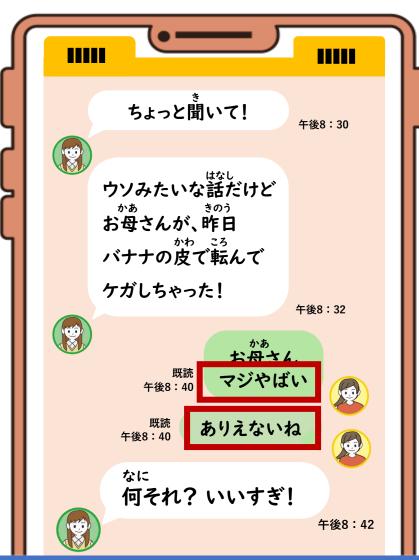




なぜ、ともだちは 怒っているのだろう?

①どうしてトラブルが起きたのだろう?

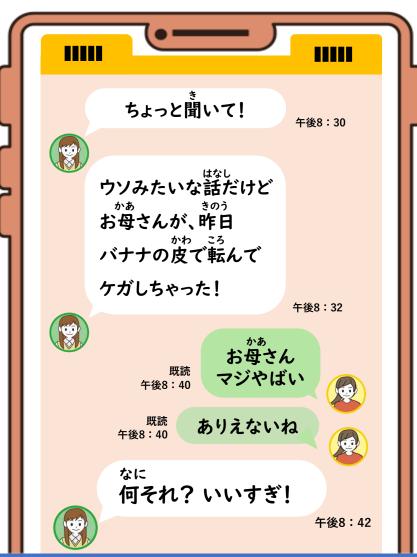




なぜ、ともだちは 怒っているのだろう?

こたえ

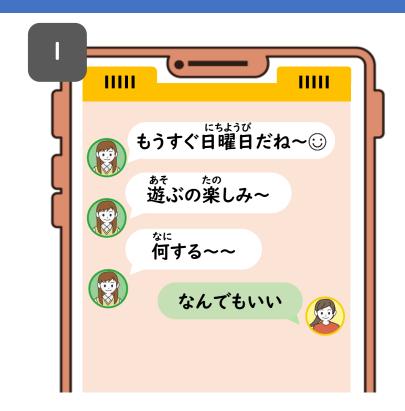
ませ 悪口をいわれたと思ったから



文学だけのメッセージでは きも 気持ちがごかいされやすい



った このメッセージで伝わる? ごかいされる?







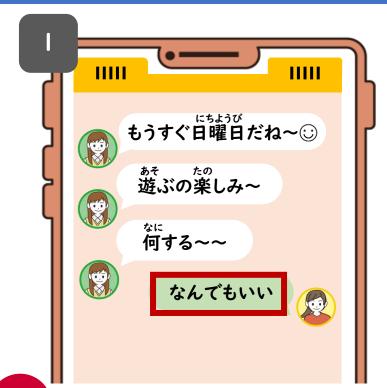
き も った 気持ちが伝わりやすい

* も 気持ちがごかいされやすい

った このメッセージで伝わる? ごかいされる?

②このメッセージで伝わる?ごかいされる? どちらかの枠に数字をいれてみよう もうすぐ日曜日だね~〇 もうすぐ日曜日だね~① もうすぐ日曜日だね~② あき たの 遊ぶの楽しみ~ 遊ぶの楽しみ~ 遊ぶの楽しみ~ 何する~~ 何する~~ 何する~~ なんでもいい なんでもいい なんでもいい 00と一緒なら なんでもいいよか 🔎 つた 気持ちが伝わりやすい 気持ちがごかいされやすい

このメッセージで伝わる?ごかいされる?







例

きもった 気持ちが伝わりやすい

2

3

き も 気持ちがごかいされやすい



メッセージを送るときのポイント

きもった 気持ちが伝わるように工夫しよう!

スタンプを使う

ぶんしょう

・文章に「!」「♪」をつける

がんしょう か
・文章をていねいに書く



メッセージを送るときのポイント

ひと きず か 人が傷つくことは書かない





ワークシート

③もし、ともだちからメッセージの返信が こなくなったときはどうすればよいでしょうか?

①~③から選んで○をつけよう

いちど おく

① もう一度送る

べつ そうだん

② 別のともだちに相談する

せんせい ほごしゃ そうだん

③ 先生や保護者に相談する



へんしん もし、ともだちからメッセージの返信が

こなくなったときはどうすればよいでしょうか?



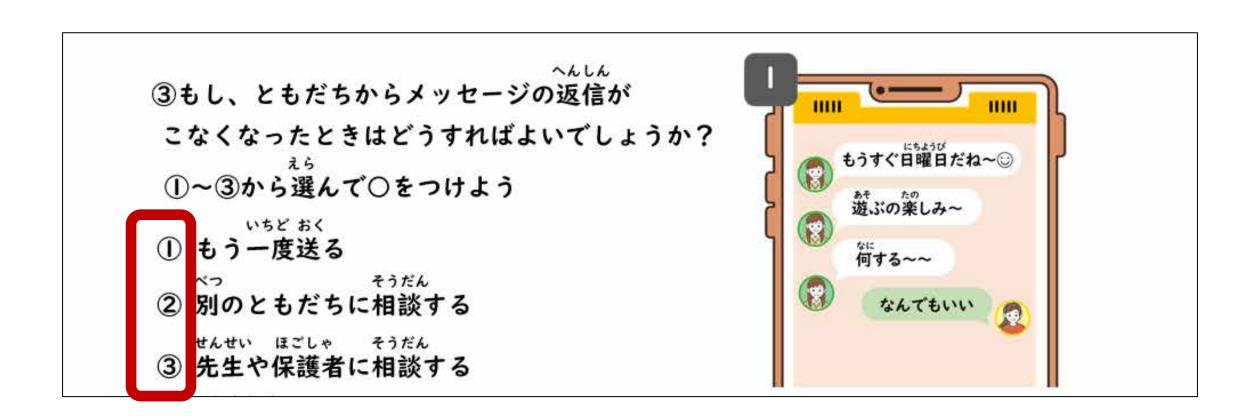
いちどおく

- ①もう一度送る
 - べつそうだん
- ② 別のともだちに相談する

せんせい ほごしゃ そうだん

③ 先生や保護者に相談する

ともだちから返信がこなくなったときは?



へんしん もし、ともだちからメッセージの返信が

こなくなったときはどうすればよいでしょうか?



- しもう一度送る
- ②別のともだちに相談する
- 3 先生や保護者に相談する

へんしん ともだちから返信がこなくなったときは?



因ったときには

せっきょくてき まわ おとな 積極的に周りの大人に

そうだん相談をしましょう



ワークシート

あんぜんきょうしつ スマホ・ネット安全教室 でぁ へん [出会い編]

なまえ

①どうしてトラブルが起きたのだろう?



ネットのともだちと オンラインゲームをして ^{たの} 楽しんでいます



そのともだちが がームグッズを無料で くれるというので あ 会いに行きました。



無料でくれるといっていたのに きゅう かね はら 急に「お金を払ってほしい」と はら いわれ、払うことになって しまいました。

ネットのともだちと オンラインゲームをして たの 楽しんでいます





そのともだちが ゲームグッズを無料で くれるというので 会いに行きました

むりょう 無料でくれるといっていたのに きゅうかねはら急に「お金を払ってほしい」と いわれ、払うことになって しまいました



①どうしてトラブルが起きたのだろう?



ネットのともだちと オンラインゲームをして たの 楽しんでいます



そのともだちが _{むりょう} ゲームグッズを無料で くれるというので ₅ 会いに行きました。



おりょう
無料でくれるといっていたのに
きゅう かね はら
急に「お金を払ってほしい」と
はら
いわれ、払うことになって

しまいました

かんが りゆう か 考えられる理由を書いてみよう



こたえ

● 気軽にネットのともだちと会ったから

● ネットのともだちを信じすぎたから

© 2025 NTT DOCOMO, INC. All Rights Reserved.

ネットでの出会いの危険

ネットでの出会いから まお 多くのトラブルが起きている



・ だまされてお金をとられた

いえ 5か
・ 家の近くでつきまとわれた



であ きけん ネットでの出会いの危険

ネットのともだちを信じすぎて がる 軽い気持ちで会ったり、 こじん じょうほう おし 個人情報を教えてしまうと さまざまなトラブルにつながってしまう

であ きけん ネットでの出会いの危険

トラブルに巻き込まれないように さい さい そうぞう ネットのともだちがどんな人かを想像して には 信じすぎないようにすることが大切

ワークシート

②ネットのともだちはどんな人だろう?



「ドコ美」さんはどんな人だと思いますか? Uぶん よそう ひと い 自分が予想する人に○を入れてみよう



どうせだい おんな こ 同世代の女の子



としうえ おとこ ひと 年上の男の人



としうえ おんな ひと **年上の女の人** []



花子さんには、メッセージの やりとりをしたことがある 「ドコ美」さんという オンラインゲーム仲間がいる



「ドコ美」さんは びんな人だと思いますか?



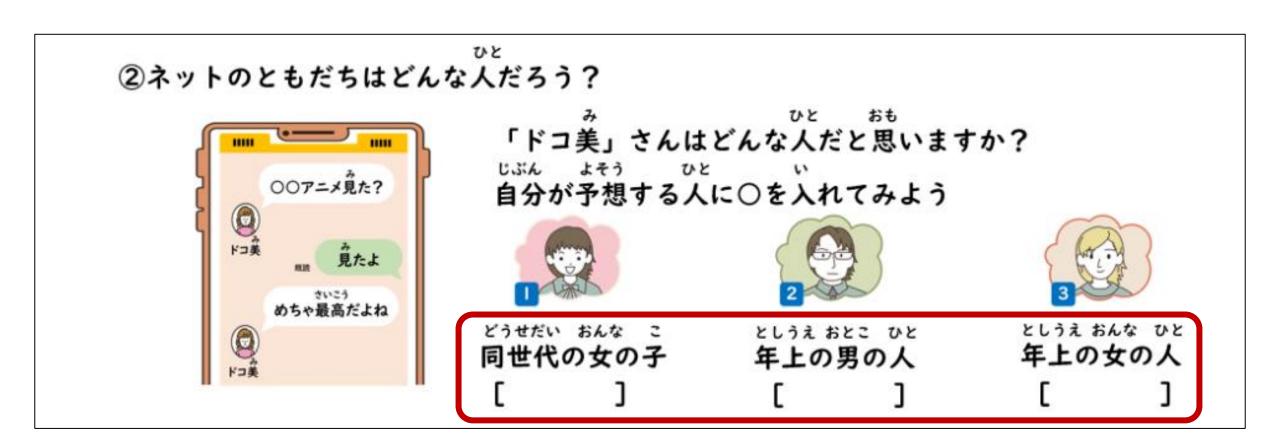
どうせ だい 同世代の おんな こ 女の子



年上のなりのと



としうえ年上のおんないと女の人



ワークシート



「ポイドコ」さんはどんな人だと思いますか?

じぶん ょそう ひと い
自分が予想する人に〇を入れてみよう



どうせだい おんな こ 同世代の女の子 「]



としうえ おとこ ひと 年上の男の人 「]



としうえ おんな ひと 年上の女の人



はなこ エスエヌエス 花子さんは、SNSで おな 同じアニメ好きの 「ポイドコ」さんを フォローしている



「ポイドコ」さんは びんな人だと思いますか?



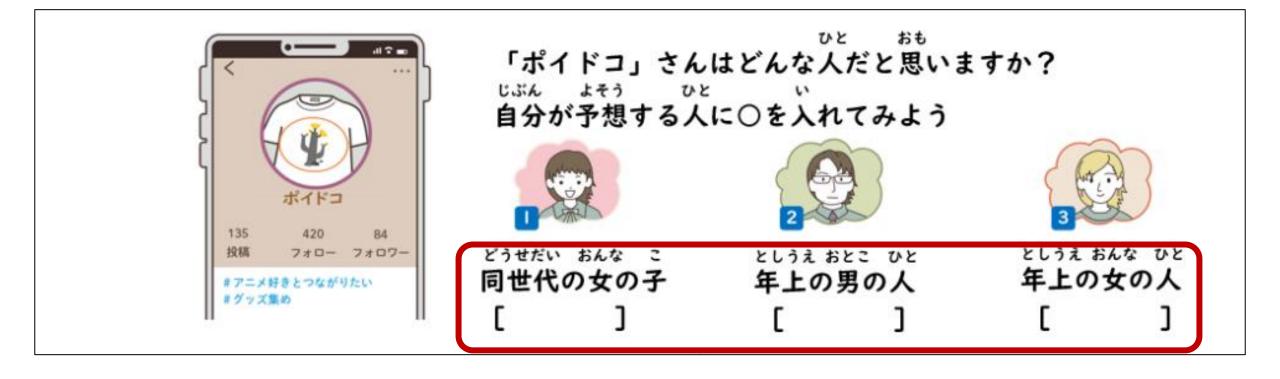
どうせ だい 同世代の おんな こ 女の子



年上のなりの人



としうえ年上のおんなの人



「ドコ美」さんや「ポイドコ」さんは がな人だと思いましたか?







同世代のおんなこ女の子



年上のなり、男の人



としうえ 年上の おんな ひと 女の人

世解はわからない

ネットのともだちは、想像とは違う人のこともある

© 2025 NTT DOCOMO, INC. All Rights Reserved.

であ 出会いのトラブルを防ぐために

ネットで知り合った人は みなさんをだますために ウソをついているかもしれません

ワークシート

③アイテムをくれたネットのともだちから「会って一緒にゲームをしよう」と さそわれたらどうしますか? ① \sim ③から選んで \bigcirc をつけよう

あ いっしょ

① 会って一緒にゲームをする せんせい ほごしゃ そうだん

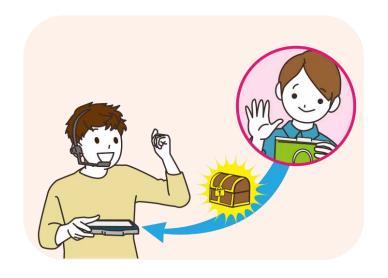
③ 先生や保護者に相談する

がっこう そうだん

② 学校のともだちに相談する



あなたは、ネットのともだちと オンラインゲームをして楽しんでいる



そのともだちが強いアイテムを はなし くれるという話になり、受けとった

アイテムをくれたネットのともだちから

「会って一緒にゲームしよう」と さそわれたらどうしますか?

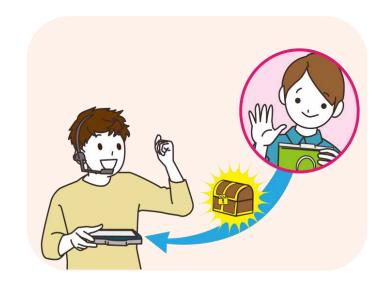


がっこう そうだん **② 学校のともだちに相談する**

③ 先生や保護者に相談する









③アイテムをくれたネットのともだちから「会って一緒にゲームをしよう」と さそわれたらどうしますか? ① \sim ③から選んで \bigcirc をつけよう

あ いっしょ

① 会って一緒にゲームをする

③ 先生や保護者に相談する

がっこう そうだん

② 学校のともだちに相談する

アイテムをくれたネットのともだちから

「会って一緒にゲームしよう」とさそわれたらどうしますか?

- ① 会って一緒にゲームをする
- がっこう そうだん **② 学校のともだちに相談する**
- 3 先生や保護者に相談する



さいご最後に

であるから事件につながることも…



おどされることも



犯罪につながるバイト

(1) 自分のスマホの使い方をふり返り、 「使いすぎ」を防ぐための工夫を考えましょう

- エスエヌエス こじん じょうほう か ② SNSに個人情報を書かないようにしましょう
- ③ もしもトラブルが起きたときは まわ おとな そうだん すぐに周りの大人に相談しましょう

- ③ もしもトラブルが起きたときは

 まわ おとな そうだん
 すぐに周りの大人に相談しましょう

- エスエヌエス こじん じょうほう か
- ① SNSに個人情報を書かないようにしましょう
- ② メッセージを送るときは き も った く ふう 気持ちが伝わるよう工夫しましょう
- ③ もしもトラブルが起きたときは
 まわ おとな そうだん
 すぐに周りの大人に相談しましょう

エスエヌエス こじん じょうほう か

① SNSに個人情報を書かないようにしましょう

② ウソをついているかもしれないので、 しんよう かんたんに信用しないようにしましょう

③ もしもトラブルが起きたときは

まわ おとな そうだん すぐに周りの大人に相談しましょう

さいごに

なやんだとき・こまったときは まわりの人に相談しよう



先生やおうちの人

