

保護者の皆様へ

# メディアと上手につきあえる 子供を育てるために

学校・家庭・地域が連携し、生涯にわたって  
能動的に学び続ける「自立した学習者」を目指して



## 子供たちを取り巻くメディア環境

GIGAスクール構想によって整備された1人1台端末の導入により、子供たちにとってクラウドを活用した学習活動が日常化しつつあります。子供たちが端末を家庭に持ち帰る姿も当たり前になり、様々なメディアを通して学習したり仲間との交流を楽しんだりするなど、子供たちの生活にとってインターネットに接続されたメディアは、もはや欠かすことができない存在です。

子供たちにとって、1人1台端末をはじめとしたメディアとクラウド環境は、鉛筆やノートなどの文房具と同様に不可欠なものです。このことを認識した上で、子供たちがメディアとのつきあい方を自分自身で調整したり、判断したりすることができる力を身に付けさせていくことが極めて重要です。

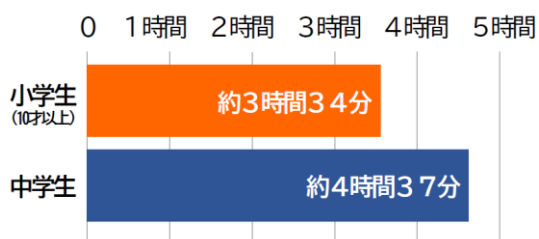
一方で、スマートフォンやSNSが急速に普及し、これらの利用を巡るトラブルなども増大しています。子供たちには、情報や情報技術を適切かつ安全に活用していくための情報モラルも身に付けさせていく必要があります。

生成AI、メタバース、AR（拡張現実）など、メディア環境は日々刻々と進化し続けています。私たち大人は、これらのメディア環境の変化を的確に捉え、その特性や指導上の留意点について理解を深めるとともに、学校・家庭・地域が連携しながら「メディアと上手につきあえる子供」との向き合い方を考えていくことが求められています。



## メディアと子供たちの現状

インターネットの利用時間【平日の1日平均】（分）



令和5年3月に内閣府が公表した「青少年のインターネット利用環境実態調査」の調査結果によると、小学生（10才以上）の97.5%、中学生の99.0%がインターネットを利用していると回答しており、小学生ではゲーム機、中学生ではスマートフォンでの利用が最も多くなっています。また、インターネットの利用時間（平日の1日平均）については、小学生（10才以上）が約3時間34分、中学生が約4時間37分となっており、年々増加傾向にあります。

私たち大人は、Society5.0\*時代を生きる子供たちのために、メディアの視聴時間や健康への影響なども考慮しながら、「メディアとの上手なつきあい方」について子供たちと向き合い、じっくり話し合うことが大切です。

※「Society5.0」とは  
サイバー空間（仮想空間）とフィジカル空間（現実空間）を高度に融合させたシステムにより、経済発展と社会的課題の解決を両立する、人間中心の社会。

## 子供の健康とメディア

### 睡眠不足が子供にもたらすもの

- 朝、学校に行きたくない、だるい、疲れる
- 朝ごはんが食べられない
- 便秘
- 集中して勉強ができない
- けがをしやすい
- 気持ちが落ち込む（抑うつ気分）
- イライラする、キレやすい
- 体温異常
- 風邪をひきやすい、免疫異常 など



メディアに触れる時間が長くなると、睡眠不足以外にも、睡眠障害、無気力・無関心・行動異常、視力の低下、メディア依存などにつながるおそれがあります。

### 子供の健康を守るために必要なこと

- 親子で話し合い、メディアに接する時間の目安を決める。
- 「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整える。
- メディア以外の楽しみを見付ける。
- 環境を整える。（部屋の明るさ、机の配置など）



## 家庭でのルールづくりと運用のポイント



- ①親子で一緒にルールをつくる。
- ②メディア機器の所有権は保護者にする。
- ③ルールをつくる際の目安を確認する。（健康に関すること、情報セキュリティに関すること など）
- ④ルールが守れなかった場合の事をあらかじめ決めておく。
- ⑤厳しい制限から徐々に緩い制限にする。
- ⑥ペアレンタルコントロール※を活用する。
- ⑦メディア以外の楽しみを見付ける。
- ⑧保護者が良き相談相手になる。

※子供が利用する端末等を保護者が管理するための機能

## 様々な資料が活用できます！



<宮城県総合教育センター>

「情報モラル育成パッケージ『#60秒情報モラル』」は、宮城県総合教育センターが開発した教材です。



「もともとの情報は？」「動画サイトは便利だけれど」「外で端末を使うときは」など、1分程度の動画教材約40本が用意され、動画視聴を通して学校や家庭で「メディアとのつきあい方」について話し合う際の素材として活用できます。



じょうほう がくしゅう  
**情報モラル学習サイト**

～スマホ・タブレットやネットを上手に活用できるかな？～

- 情報モラルとは、みなさんが情報社会の中で上手に生きていくために必要な考え方や態度のことです。
- このサイトでは、写真やイラスト、動画をしながら約3つの問題に挑戦することで、情報モラルについて学ぶことができます。
- 活用場面ごとに、いろいろな問題に挑戦することができます。それぞれ約5分～10分で学習できます。
- 小学校1年生～高校3年生が対象です。進級学年にこだわらず、学びたいものを自由に学んでみましょう。

<文部科学省>

学校のみならず、家庭においても子供たちが情報モラルを学べるコンテンツが掲載されている文部科学省のWebサイトです。活用場面ごとに、いろいろな問題に挑戦することができます。



対象は小学校1年生から高校3年生までですが、各コンテンツの推奨学年にこだわらず、学びたいものを自由に選択して学ばせてみましょう。

宮城県教育委員会では、「1人1台時代の『メディアとのつきあい方』ガイドブック」を作成し、各学校での指導に生かしています。



保護者向け資料

メディアと上手につきあえる子供を育てるために

発行月日 令和6年2月  
編集発行 宮城県教育委員会  
住所 仙台市青葉区本町三丁目8番1号  
電話 022-211-3643