



交流する

端末を使うと、世界中の人と交流することができます。

しかし、世界中の人と交流できるからこそ、自分のもっている「当たり前」が本当に世界中の人にとって「当たり前」なのか、どこまで自分の情報を伝えてよいのかなどを考える必要があります。

ここでは、上手に交流するために意識することや気を付けることについて学びます。

最初にチェックしてみよう

- ☐ 私は、自分のもっている「当たり前」について意識することができると思う
- ☐ 私は、たくさんの意見を上手にまとめることができると思う
- ☐ 私は、外部の人に自分の情報をどこまで伝えてよいかがわかっていると思う
- ☐ 私は、「誹謗中傷」と「表現の自由」のちがいについて説明することができると思う
- ☐ 私は、自分の端末のセキュリティについて意識することができると思う
- ☐ 私は、「闇バイト」に関する募集を見きわめることができると思う

端末を使うと、自分と同じ年齢の人だけでなく、異年齢の人や外国にルーツをもつ人など、多様な人たちと交流を楽しむことができますが、その際には自分のもっている「当たり前」や「思い込み」を意識しておくことも必要になります。自分が「当たり前」と思い込んでいることには、どのようなことがあるでしょうか。

例1 男性が泣くことは恥ずかしいことだ

例2 ブラジルから来た人はサッカーが得意だろう



例1 男性が泣くことは恥ずかしいことだ

例2 ブラジルから来た人はサッカーが得意だろう

友達と共有してみよう

★ スキルのポイント

アンコンシャスバイアスとは、アンコンシャス（無意識）のバイアス（偏見）、つまり「自分自身で気付いていない偏った物事の見方や考え方」のことです。多様な人たちと交流する際には、こういった偏った見方や考え方をしていないかを意識する必要があります。

「男性だから、女性だから」と考えていないか、「その国の一部だけを切り取って全体がそうだ」と思っていないか、「この年齢の人はこうだ」と決めつけていないかなど、日常生活におけるアンコンシャスバイアスを考えてみましょう。



意見を交流し、意見をまとめる際に、あえていつもとは違うまとめ方をしてみると、新しいアイデアが出やすくなる場合があります。新しいまとめ方からアイデアを考えてみましょう。

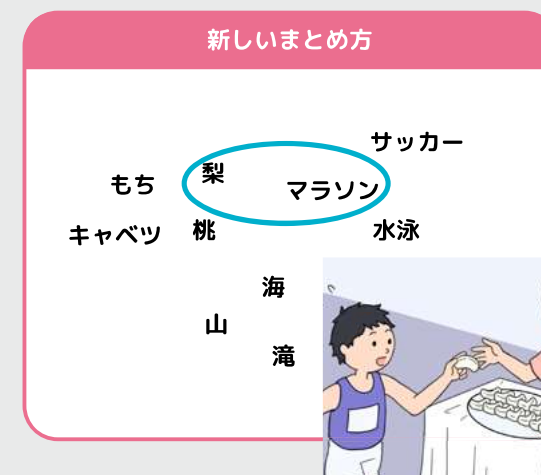
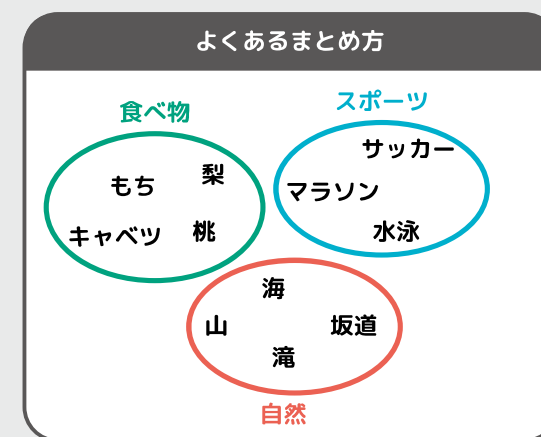
地域の活性化をテーマに、〇〇市の有名なものをまとめる場合

新しいまとめ方

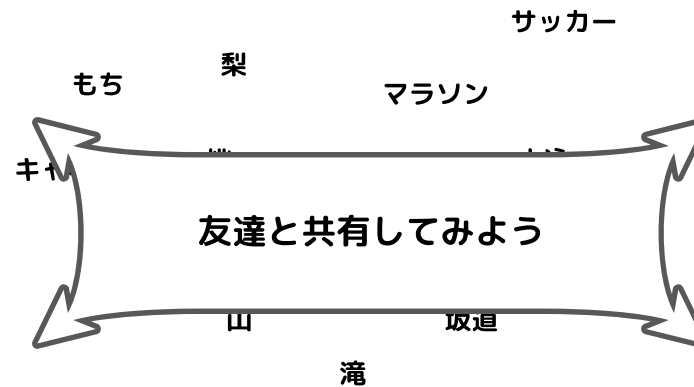
もち 梨 マラソン サッカー
キャベツ 桃 水泳
海
山 坂道
滝

どんなアイデアが考えられますか？

例



新しいまとめ方



どんなアイデアが考えられますか？

★ スキルのポイント

お互いが出した意見をまとめる際には、似ているものをまとめてグループ化することが一般的です。しかし、あえて違ったものをグループ化しようと考えすることで、新しいアイデアが生まれやすくなります。

例えば、ある地域では、「梨」と「マラソン」を掛け合わせた「梨マラソン」が行われています。給水所で水の代わりに梨が配られることで、その地域の名物行事となり、地域活性化に一役買っています。



どこまで伝えてよいのかな？

端末を使うと、様々な人と交流することができますが、自分の情報をどこまで伝えてよいのかは、そのリスクも踏まえて考えなければなりません。

あなたは、同じアイドルグループ（BSK）を応援するサイトで知り合った人たちから、「あなたの連絡先を教えて」と言われました。どこまで教えてよいか、リスクを踏まえて考えてみましょう。

1 フォローする

 **たいち**

大学2年 / ハタチ / ドライブ / お酒好き
/ BSK 大好き

フォロワー数：150

2 フォローする

 **みさき**

情報高校 / 吹奏楽 / アニメ / 17 歳♀ / BSK 大好き

フォロワー数：32

3 フォローする

 **みっち**

2 児のママ / カフェ通り / 旅行 / ホームパーティ
/ BSK 大好き

フォロワー数：560

4 フォローする

 **ブラウン**

IT 系 / ゲーム実況 / イベント / 田舎住み
/ BSK 大好き

フォロワー数：2510

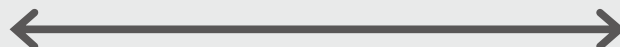
5 フォローする

 **ルンたん**

情報大学 / 留学 / 英語教えます / 教えてほしい人募
集 / BSK 大好き

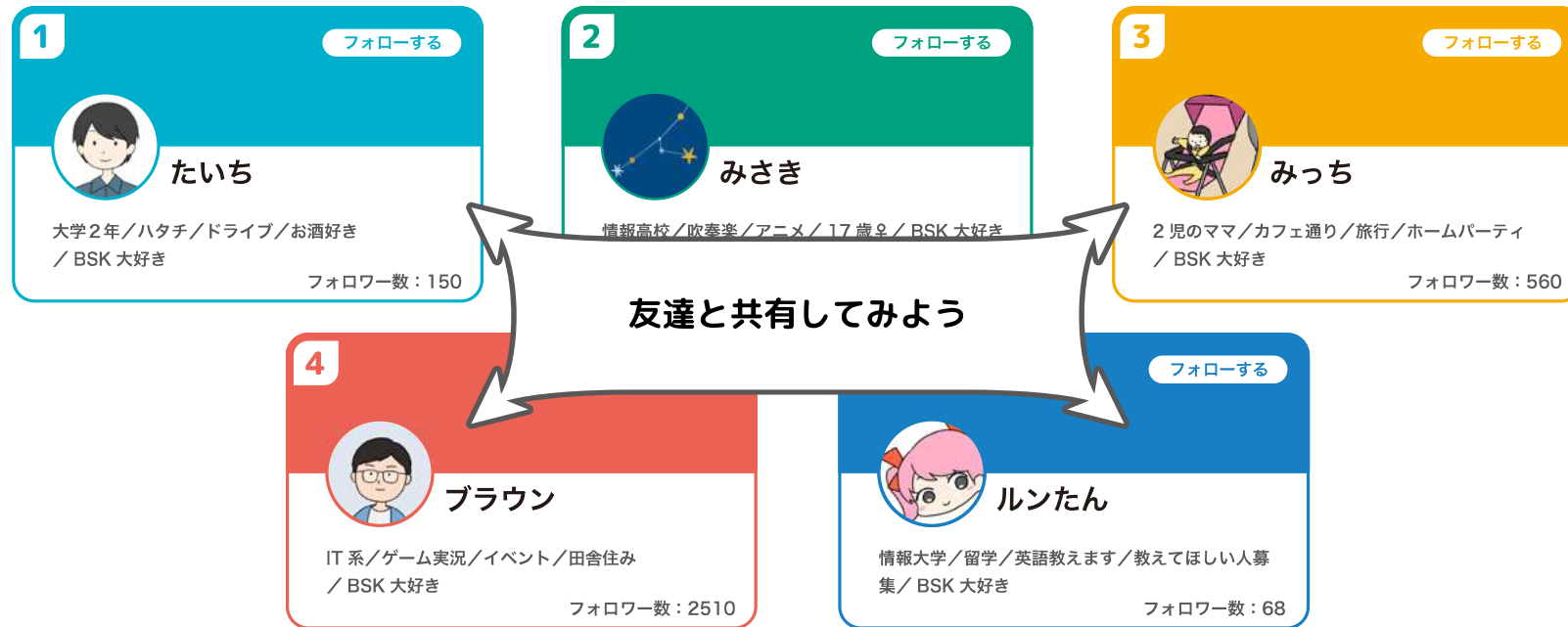
フォロワー数：68

リスク小 / 問題ない



リスク大 / かなり危険





☆ スキルのポイント

サイトで知り合った人と連絡先を交換したり、会ったりすることで、新しいことを知り、自分の世界を広げることができます。しかし、こうした出会いにはリスクもあります。思っていた人と違っていたり、犯罪に巻き込まれたりする可能性もあります。

そこで、どのようなところであやしさを見極めればよいかを考えてみましょう。もし連絡先を教えたらどのようなメッセージを送ってくるかな？と考えると、リスクを想像しやすくなります。

もちろん「絶対に大丈夫」「リスクがない」ということはありえないということは意識しておきましょう。



次の4つの書き込みについて、「^{ひぼうちゅうしょう}誹謗中傷」と「^{ひぼうちゅうしょう}表現の自由」のどちらにあたるかを考え、「^{ひぼうちゅうしょう}誹謗中傷」と「^{ひぼうちゅうしょう}表現の自由」の^{とくちょう}特徴を考えてみましょう。

1
アイドルの〇〇さん
なんて、もうジジイ
じゃん、はやくやめ
ろ！

2
〇〇の映画、楽し
かったけど、前作に
比べてアクションが
多くてストーリーに
共感できなかったか
な

3
〇〇の店員の対応が
ひどすぎ。ぜったい
職場でも嫌われてい
るでしょ

4
今日の試合はファウ
ルが多くてよくな
かったな。次回は
フェアに頑張って！

^{ひぼうちゅうしょう}
誹謗中傷にあたると思う

A

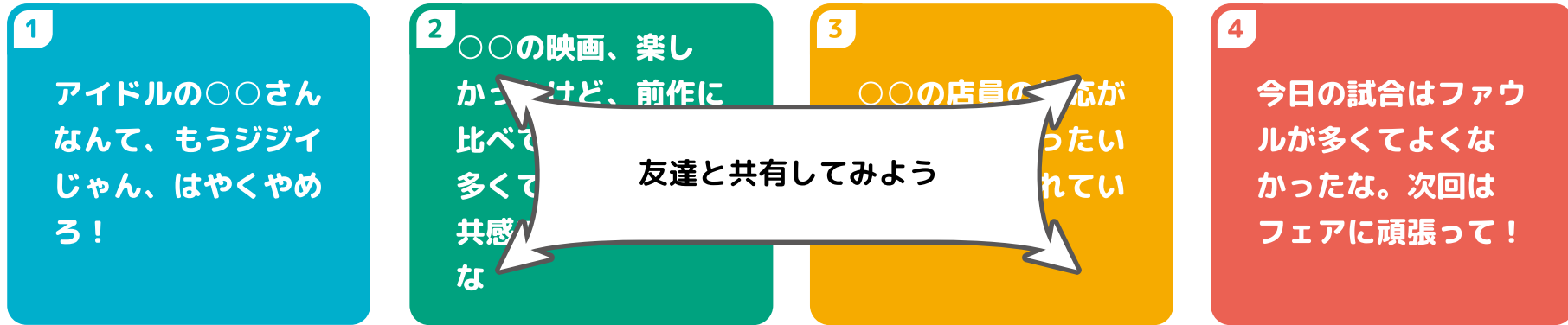
B

表現の自由にあたると思う

^{ひぼうちゅうしょうとくちょう}
誹謗中傷の特徴

^{とくちょう}
表現の自由の特徴





スキルのポイント

自分が思ったことを表現することは大切なことなので、「^{ひぼうちゅうしょう}誹謗中傷」と「表現の自由」の線引きは難しい問題です。

しかし、自分が思ったことをなんでも表現してよいわけではありません。特に、事実に基づかない情報や^{こうげきてき}攻撃的な内容が多く含まれる表現は、^{ひぼうちゅうしょう}誹謗中傷になることがあります。

自分が思ったことを表現するときは、相手を尊重して、^{こうげきてき}攻撃的な言葉を使わずに、事実に基づいて表現できるとよいですね。

様々な人と交流するからこそ、セキュリティを見直しておく必要があります。

次の内容のうち、当てはまるものにチェックを入れてみましょう。

- ☐ ① パスワードに生年月日など推測されやすい文字を入れている。
- ☐ ② 無料のアプリは、作成者や配布者などを気にせずインストールしている。
- ☐ ③ スマホにウイルス対策ソフトを入れていない。
- ☐ ④ 自分のスマホにはログイン時のパスワードを設定していない。
- ☐ ⑤ 激安の通販サイトやフリマサイトをよく利用する。
- ☐ ⑥ 公衆無線LAN（無料Wi-Fi）によくアクセスする。
- ☐ ⑦ パスワードは、全てのSNSで同一のものを使用している。
- ☐ ⑧ 迷惑メッセージに返信したことがある。
- ☐ ⑨ OS（WindowsやMacなど）は更新したことがない。
- ☐ ⑩ スマホで「ウイルスが見つかりました」と表示されたことがある。



- ☒ ① パスワードに生年月日など推測されやすい文字を入れている。
- ☒ ② 無料のアプリは、作成者や配布者などを気にせずインストールしている。
- ☒ ③ スマホにウイルス対策ソフトを入れていない。
- ☒ ④ 自分のスマホにはログイン時のパスワードを設定していない。
- ☒ ⑤ 激安の通帳
- ☒ ⑥ 公衆無線LAN
- ☒ ⑦ パスワードは、全てのSNSで同一のものを使用している。
- ☒ ⑧ 迷惑メッセージに返信したことがある。
- ☒ ⑨ OS（WindowsやMacなど）は更新したことがない。
- ☒ ⑩ スマホで「ウイルスが見つかりました」と表示されたことがある。

友達と共有してみよう

★ スキルのポイント

セキュリティについては、定期的に状況を見直すことが重要です。

特に、パスワードの設定やウイルス対策ソフトの更新、OSの更新などは、必ず見直したいポイントです。

また、知り合いを装ってメッセージが届き、そのメッセージ内のURLにアクセスしたところ、個人情報要求してくるサイト等に接続するなどのトラブルもありますので、メッセージ内のURLをクリックする場合には注意が必要です。

SNSで次のようなアルバイト募集の広告を見つけました。

この広告のあやしいな、おかしいなと思うところに○をつけてみましょう。



解答例



★ スキルのポイント

様々な人と交流すると、なかには、あなたを危険なことに誘いこもうとする人がいるかもしれません。

特に、闇バイトの求人では、「簡単な」「高額」「〇〇だけ」といった「すぐにできそう」と思わせること、「ホワイト」「安全」「学生多数」などと「安心できそう」と思わせることが特徴です。こうしたキーワードが出てきたら、注意してください。



交流する

まとめ

よき使い手になるために

自分の端末やアカウントからたくさんの人と交流できるということは、たくさんの人たちもあなたの端末やアカウントにアクセスすることができるということです。たくさんの人の中には、「悪意を持っている人」もいることを忘れずに、自分の情報をどこまで伝えてよいかやセキュリティに対する意識をもう一度見直してみましょう。

チェックしてみよう

- ☐ 私は、自分のもっている「当たり前」について意識することができている
- ☐ 私は、たくさんの意見を上手にまとめることができる
- ☐ 私は、外部の人に自分の情報をどこまで伝えてよいかを説明することができる
- ☐ 私は、「誹謗中傷」と「表現の自由」のちがいについて説明することができる
- ☐ 私は、自分の端末のセキュリティについて意識することができている
- ☐ 私は、「闇バイト」に関する募集を見きわめることができる



現在、仮想空間での交流が注目されています。

例えば、メタバース（ネット上の仮想空間）では、ユーザーがアバターを操作して他のユーザーと交流するなど、仮想空間での社会生活を送ることができます。

調べてみよう

メタバースを活用するサービスにはどのようなモノがあるだろうか？

話し合ってみよう

メタバースが充実すると、どのような社会問題を解決できる可能性があるだろうか？



家で使う

端末は、学校だけでなく、家庭でも使うことができます。

端末を効果的に使えば、学習や生活を便利にすることができますが、端末を使いすぎてしまうこともあります。

ここでは、家庭での効果的な端末の使い方と「使いすぎ」を防ぐための「自分で時間を管理する力（タイムマネジメント）」について学びます。

最初にチェックしてみよう

- ☐ 私は、端末を学習や生活のために効果的に使う方法を知っていると思う
- ☐ 私は、生成AIを上手に使うことができると思う
- ☐ 私は、端末を使いすぎないように「自分で時間を管理すること」ができていると思う
- ☐ 私は、ゲームやSNS以外にも新しくチャレンジしたいことを考えたことがある
- ☐ 私は、自分が端末を「使いすぎてしまう理由」を理解していると思う
- ☐ 私は、余暇の時間の使い方について考えたことがある

端末を活用することによって、学習を効果的に進めることができます。

皆さんが行っている学習での端末の活用方法や、これからやってみたい活用方法を共有してみましょう。

例 1

使用履歴記録アプリを使って時間管理

Aさん・中学校3年生

Aさんは記録アプリでスマホの使用履歴を細かく記録しています。そのため、どれくらいの時間をそれぞれのアプリに費やしているかが分かるので、自分の時間の使い方について見直すきっかけになり、時間の管理がうくなりました。



例 2

海外ニュースアプリを使って英語学習

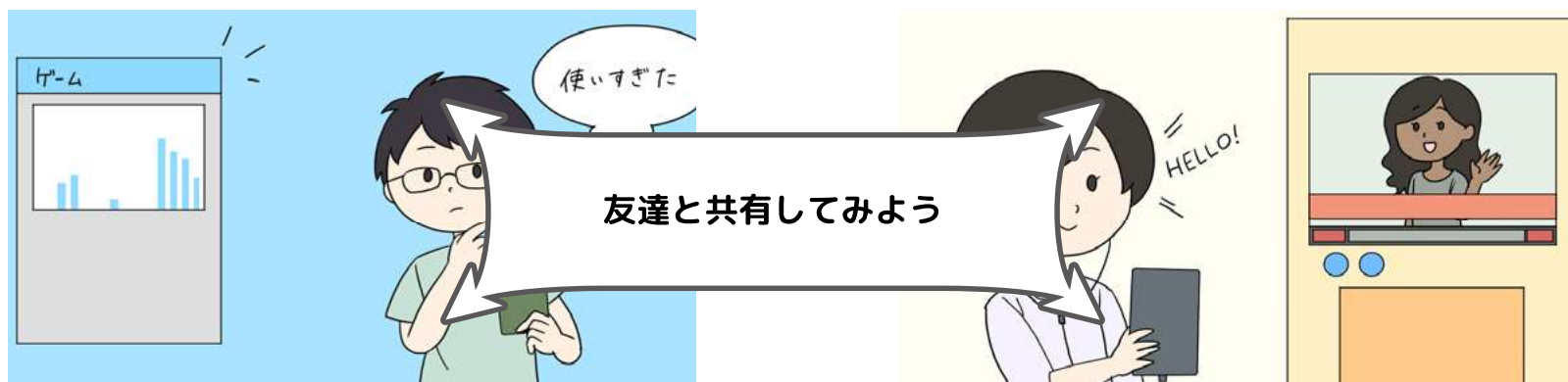
Bさん・高校2年生

Bさんは海外のニュースアプリを使って日々のニュースを英語で読んだり、ニュース動画を観たりしています。英語力が高まるだけでなく、世界情勢も分かるので社会の勉強にもなっています。



自分が行っている学習での活用方法

これからやってみたい活用方法



★ スキルのポイント

現在、様々なオンラインでの学習ツールやサービスが生まれています。

特に、ゲーム感覚で学習するようなコンテンツも多くありますので、楽しく学習を習慣化することもできます。もちろん、学習とは学校の勉強だけを指すわけではありません。学校や家庭で考えたルールを守りながら、自分のキャリアに役立つ様々な学習にチャレンジしてみましょう。

また、学習で端末を利用する際には、目や体の健康にも配慮するようにしましょう。

あなたは、小学校5年生向けにクイズをつくることになりました。

よいアイデアが浮かばなかったのを、保護者と一緒に生成AIを使って、クイズをつくることにしました。

クイズをつくって



「クイズをつくって」以外に、どのような命令文を入れるとよいか、考えてみましょう。

命令文

例) 4択でつくって



クイズをつくって

友達と共有してみよう

 スキルのポイント

生成AIに、「クイズをつくって」と命令すると、小学校5年生向けではないクイズを生成する可能性があります。

そこで、例えば、「小学校5年生に向けて」という対象を加えたり、「4択で」や「短く」「びっくりするような」といった制約を加えたりすると、5年生向けのクイズが出来上がってきます。

ただし、内容が間違っている可能性もありますので、内容をきちんと確認するとともに、生成AIの使用には年齢制限などのルールがあります。実際に使用する際には、必ず保護者と一緒にルールを確認して、実施しましょう。



端末を使いすぎて、日常生活に悪影響がでないためには、「自分で時間を管理する力（タイムマネジメント）」が必要になります。

タイムマネジメントの基礎は、①やることを書き出す、②どのくらいでできるかの時間を予想する、③やる順番を考えるですが、この中でも特に難しいのが「②時間を予想する」ことです。

次の内容について、あらかじめ時間を予想したうえで、実際に測ってみましょう。

	予測	実際
① 自分の名前を10回書くのにかかる時間	分 秒	分 秒
② 掛け算の7の段を書くのにかかる時間	分 秒	分 秒
③ 友達の良いところを5つ考えるのにかかる時間	分 秒	分 秒



	予測	実際
① 自分の名前を10回書くのにかかる時間	分 秒	分 秒
② 掛け算の7の段を書くのにかかる時間	友達と共有してみよう	
③ 友達の良いところを5つ考えるのにかかる時間	分 秒	分 秒

★ スキルのポイント

宿題が「30分くらいで終わるだろう」と思っていたら30分以上かかってしまった、というように、予想の時間よりも長く時間がかかった経験はありませんか。普段から、「どのくらいの時間がかかるのか」を考え、実際に測ってみるという経験を重ねてみましょう。それがタイムマネジメントの基礎になります。

また、タイムマネジメントを考える際には、「効率化してあまった時間で何をするか」を考えておくことも重要になります。「やることを書き出す」だけでなく、「やりたいこと」も書き出しておく、余った時間を有効に活用できます。

スマホやゲーム以外に、楽しいことを見つけるために、自分の好きなことを広げてみましょう。

自分の好きなことを3つ挙げて、その好きなことを行動、状況、感情から分解し、それぞれに当てはまる要素を選んでみましょう。

行動	#遊ぶ #体を動かす #見る・観る #聞く #考える #触れる #食べる #休む #つくる #話す
状況	#自由に #友達と #家族と #自然 #都会 #スポーツ #話題性 #好きな人と #地域 #にぎやかな #一人で
感情	#のんびり #ドキドキ #わくわく #しみり #かわいい #おしゃれ #きれい #すっきり #おどろき #ふしぎ

例

好きなこと サッカーをみること	
行動	# 見る・観る
状況	# 友達と
感情	# ドキドキ

好きなこと	
行動	#
状況	#
感情	#

好きなこと	
行動	#
状況	#
感情	#

好きなこと	
行動	#
状況	#
感情	#



好きなこと		好きなこと		好きなこと	
行動	#	友達と共有してみよう	行動	#	
状況	#		状況	#	
感情	#		感情	#	

★ スキルのポイント

好きなことを広げるために、まずは自分の好きなことを分解してみましょう。

例えば、「サッカーをみる」は、行動は「#見る・観る」、状況は「#友達と」、感情は「#ドキドキ」に分解できます。ここから、2つを組み合わせて、新しい好きなことを考えてみましょう。例えば、「友達と一緒にドキドキできることは？」「ドキドキしながら見るものは？」

などと考えてみると、新しい好きなことが見つかるかもしれません。

学校や家庭において、端末を上手に使うためのルールがあるにも関わらず、どうしてもスマホやタブレット、コンテンツやサービス（例えば、ゲーム、SNS、動画共有サイトなど）を使いすぎてしまうのはなぜでしょうか。スマホやタブレット、コンテンツやサービスを使いすぎてしまうのはなぜか、当てはまるものにチェックを入れてみましょう。

環境的な要因	☐ 注意してくれる人がいないから ☐ ひとりで過ごすことが多いから ☐ 他に夢中になることがないから ☐ その他（ ）
心理的な要因	☐ 不安やストレスを忘れたいから ☐ やることを後回しにしてしまうから ☐ 熱中しやすいから ☐ その他（ ）
対人的な要因	☐ 友達からゲームにさそわれるから ☐ 友達が何をしているか気になるから ☐ 友達からメッセージがたくさん届くから ☐ その他（ ）



友達と共有してみよう

もう少しだけ...

スマホだけの余暇でよいのかな？

学校の時間でもなく、部活やお手伝いの時間でもない、自分が自由に使える時間を「余暇（よか）」と言います。

みなさんは、そのような時間があったら、どんなことにチャレンジしたいでしょうか。

余暇の3つの機能（休息／気晴らし／自己成長）を意識して、やってみたいことを考えてみましょう。

1 体を動かす サッカー、野球、バレー…	2 自然 昆虫採集、キャンプ…	3 見学 博物館、美術館…	4 料理 新しい料理、お菓子作り…
5 育てる 花、動物、野菜…	6 考える しょうぎ パズル、将棋…	7 つくる 手芸、プラモデル…	8 のんびり 読書、お風呂…
9 見る 映画、ドラマ…	10 話す 新しい友達、地域の人…	11 出かける 買い物、名所…	12 食べる 新しい料理、新しいおかし…
休息として		気晴らしとして	
自己成長として			





★ スキルのポイント

余暇を考える場合、3つの機能（休息／気晴らし／自己成長）を意識してみましょう。

もちろん体を休める休息も重要ですし、リフレッシュするための気晴らしも重要です。しかし、それだけでなく、自己成長につながるような余暇も見つけて、これらにバランスよく取り組んでみましょう。

例えば、同じ読書でも、休息としての読書、気晴らしとしての読書、自己成長としての読書では、読む本も変わってくるはずです。



家で使う

まとめ

よき使い手になるために

家で端末を学習や生活に使う際に効果的なコンテンツやサービスを、友達と共有してみましょう。友達はもっと便利な使い方を知っているかもしれません。

また、自分で時間を管理する力（タイムマネジメント）は、これからの情報社会を生きる上で必須となる力です。ぜひ、「やること」のリストと「やりたいこと」のリストを作成し、時間を有効に使いましょう。

チェックしてみよう

- ☐ 私は、端末を学習や生活のために効果的に使う方法を説明することができる
- ☐ 私は、生成AIを上手に使うことができる
- ☐ 私は、端末を使いすぎないように「自分で時間を管理すること」ができている
- ☐ 私は、ゲームやSNS以外にも新しくチャレンジしたいことがある
- ☐ 私は、自分が端末を「使いすぎてしまう理由」を理解している
- ☐ 私は、余暇の3つの機能を意識して余暇の時間の使い方を工夫することができる



現在、スマホなどの高速大容量の通信規格として5G（5th Generation）が主流になってきていますが、すでにその次の世代である「6G」の研究開発も行われています。

調べてみよう

6Gの特徴と6Gを活用するサービスにはどのようなモノがあるだろうか？

話し合ってみよう

6Gが主流になると、どのような社会問題を解決できる可能性があるだろうか？