

活用型情報モラル教材



とうきょう



致家长们

为了让每个人都能更好地利用1台终端电脑，利用此GIGA工作手册可以掌握基本的信息活用能力（包括信息道德）。

在家庭中，也请一定要好好讨论一下终端设备的使用方法和使用终端设备的规则。

由手机引起的问题分类表

现在由网络引起的问题大致可以分为以下几类。

1 长时间使用



在玩游戏、看视频、交流等方面花费过多的时间，或者“边做其他事边玩手机”。

☒ 主要是 **A**

2 高额收费



花很多钱购买游戏道具等。

☒ 主要是 **A**

3 浏览不适当的网站



浏览成人视频、暴力表现等不适合青少年的网站。

☒ 主要是 **B**

4 邂逅



在社交网络上被陌生人要求见面，被要求发送自己的照片。

☒ 主要是 **A** 和 **B**

5 侵犯著作权



上传未经授权的视频和音乐，下载明知违法的音乐和视频。

☒ 主要是 **A** 和 **C**

6 发布不适当信息



在SNS上发布恶作剧的照片和谣言等。

☒ 主要是 **C**

7 个人信息的发布



从社交网络上的文字、照片等投稿中，泄露能够特定个人身份的信息。

☒ 主要是 **C**

8 说坏话、摆弄



在群聊中被戏弄或无视，或弄错短句的意思而产生误解。

☒ 主要是 **C**

1 一边和孩子一起核查容易发生的问题，一边讨论吧。

2 考虑应用程序和过滤措施。

三大对策至关重要。

A 考虑一下家庭规则	 P2~4
B 过滤和应用程序设置	 P5~6
C 使用互联网通信的特点	 P7

以独立思考为目标的“规则设计”

下面的规则有什么问题？

注意不要“过度使用”网络

不要在“深夜”使用手机

不要在网上花“很多”钱

因为“ ”中的表达有模糊性，家长和孩子标准也会不同。在制定规则的时候，要避免使用暧昧的表达方式。

如果有孩子违反了“手机只能使用到晚上10点”的规定，你会怎么跟他说呢？

A

批评违反规则的行为

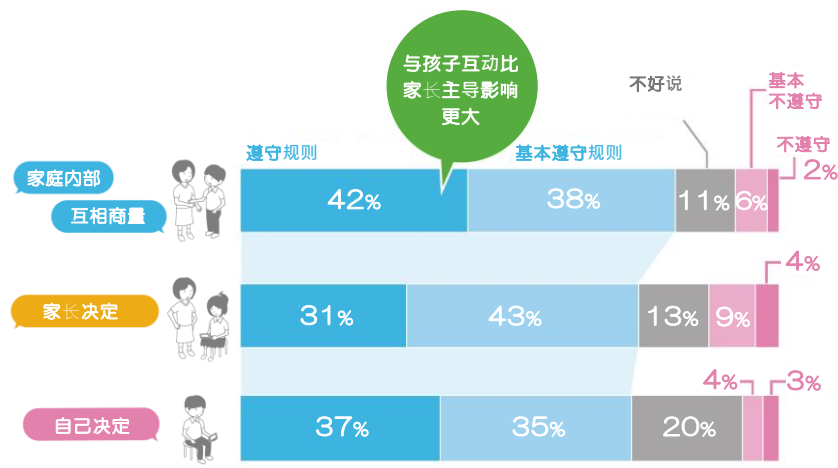
B

一起思考怎样才能遵守规则

从A类的“限制”控制，变成B类一边和孩子一起对话一边“制定主体性的规则”吧。

制定规则与遵守规则的关系

一项以高中生为对象的调查显示，与家**长**主导制定规则相比，和孩子一起制定规则时，孩子遵守规则的概率更高。



不遵守“不要过度使用网络”规则的理由

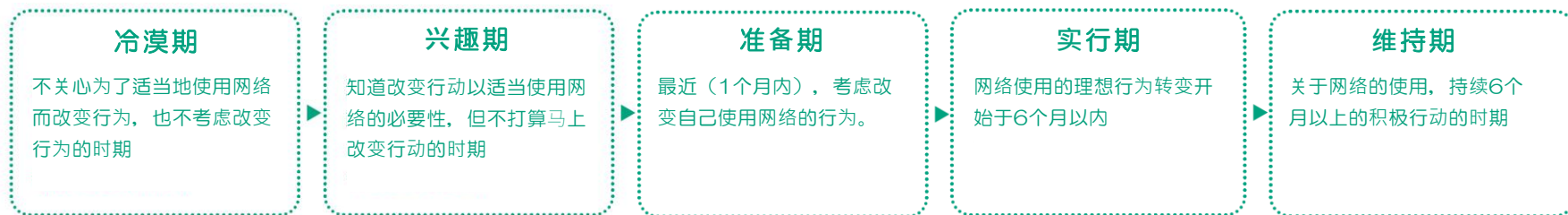
因为孩子会容易觉得“自己没有过度使用网络和游戏”，所以很容易不遵守“不过度使用”的规则。

来源：LINE未来财团（2018）“以掌握青少年网络使用情况为目的的调查”

摆脱“过度使用”的5个步骤（阶段）

按照下面5个步骤（阶段）打招呼，促进行为改变。让孩子具体写出一天中使用网络的次数，让本人意识到自己“长时间过度使用”、“比别人长时间使用”，以作为预防和改善网络依赖倾向的行动改变的契机至关重要。

摆脱网络依赖倾向的阶段



检查您的孩子是否过度使用网络

在以下的问卷中，8个项目中如符合5个以上，将被判定为“病态使用者”。

- ☒ ①沉迷于网络，会想起使用SNS、玩游戏、购物等，并期待下一次使用。
- ☒ ②要想满足其需求，就必须不断延长上网时间。
- ☒ ③即使想要减少使用时间或停止使用，也会反复出现不能按照预期推进的情况。
- ☒ ④如果想减少上网时间，就会变得心烦、不高兴、消沉、焦躁不安。
- ☒ ⑤上网活动的时间比上网前预定的时间要长。
- ☒ ⑥因为使用网络，与重要的人的关系变得疏远，失去学习的机会。
- ☒ ⑦因为过度沉迷网络而遇到麻烦时，也会为了掩饰而撒谎。
- ☒ ⑧为了逃避烦恼和不愉快的事情而使用网络。

智能手机终端面向家长的功能

屏幕使用时间

面向iPhone/iPad



© Apple Inc.

屏幕使用时间，可以通过iPhone, iPad, iPod touch 查看实时汇总报告，了解您花费的时间，并限制您想要管理的内容。

家长和孩子一起约定使用方法，确认是否按照约定使用。

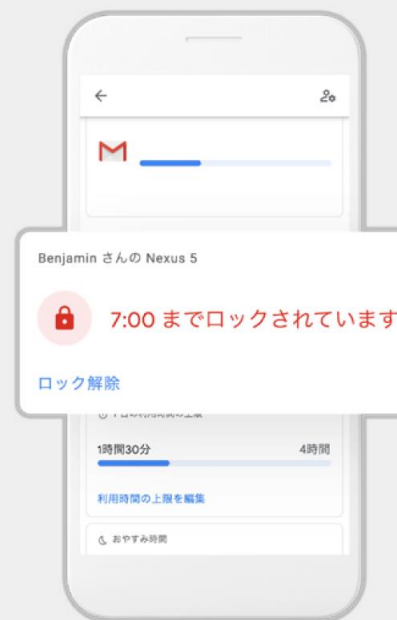


如何设置iPhone, iPad和iPod touch的
屏幕使用时间-苹果客服

<https://support.apple.com/ja-jp/108806>

家庭链接

面向Android



谷歌提供的免费家长控制应用程序。通过安装在孩子和家长的移动设备上，您可以确认以下事项：

- 管理孩子使用应用程序
- 管理孩子的使用时间
- 确认孩子的位置

※儿童终端是搭载Android Lollipop (5.1) 或更高版本的Android智能手机，家长终端可以在安装Android Lollipop (5.0) 或更高版本的Android智能手机和安装iOS9或更高版本的iPhone、iPad上使用家庭链接。

YouTube Kids

面向Android・iPhone/iPad



YouTube Kids 是一个13岁以下儿童可以更轻松地愉快地观看YouTube的应用程序。在创建个人资料时，您可以选择可观看的内容以及设置定时器来限制观看时间。我们还提供信息来帮助您养成正确的数字习惯。

您可以在创建个人资料时，您可以选择可观看的内容以及设置定时器来限制观看时间。我们还提供信息来帮助您养成正确的数字习惯。

Digital Wellbeing

面向Android



掌握每天智能手机使用习惯，创造离线时间的功能。

-当天的智能手机使用情况会显示在图表上，可以回顾自己的使用方法。您可以通过点击图表查看详细信息。

-您可以点击暂停导致分心的应用程序，以便专注于学习等。

-您可以设置应用程序每日使用时间的上限。这样的话就可以注意到视频看多了。

关于过滤

为了避免卷入犯罪和麻烦，设置过滤器至关重要。屏幕使用时间和家庭链接具有过滤功能。此外，还有以下过滤应用程序：去手机公司的销售店，请他们设定最适合的过滤，或者和他们商量。

安心过滤器for（运营商名称，品牌名称）



2017年2月移动电话运营商提供智能手机等的过滤服务的应用程序图标已统一。

8 说坏话、摆弄



不要做对方
“讨厌的事”

规则和指导没问题吗？

对“讨厌的事情”的感觉因人而异，由于网络的特性，差异会变得更大。

让我们从三个角度来看它的内容。



1 感觉的差异

“讨厌”的语言因人而异。自己讨厌的语言，不一定和朋友讨厌的语言一样。



2 网络的特性

平时解释“真认真”这句话的时候，会根据面部表情、情境、语调来判断这句话是好还是坏。

但是，邮件等文字交流的话，感情很难传达，也很难判断那是好的语言还是坏的语言，容易产生误解。



3 对“风险估算”的差异

孩子们虽然知道“什么是危险”，但对“危险程度”的风险估计却容易产生差异，认为“这点程度应该没问题”，结果经常引发一些问题。