

2026/3/19
For Parents
No. 15

【令和7年度 インターネット安心・安全通信】

春休みに入ったら

親子でじっくり話しましょう！

今の子どもたちは、家庭でも学校でもデジタル機器を活用する時代を生きています。そのため、大人が使用を管理するだけでは十分とは言えません。これからの社会を生き抜くためには、自分で考え、デジタル機器との付き合い方を『主体的に・適切に自己管理できる力』を身に付けることが必要です。そこで重要になるのが「デジタル・シティズンシップ教育」です。春休みの機会に、ぜひワークシートを活用して、親子でデジタル機器との付き合い方について話し合ってみませんか。



『平日は、○時間以内』『土日は、○時間以内』

のように、みんな同じルールでは、守れません！

子ども一人一人の生活や性格などが反映されたルールを作ることが大切です！作り方はこちら↓↓↓

子どもがデジタル機器を使う時間は、決めるべき？
それとも、子どもに任せて決めなくてもいいのかしら？



<小学校低学年の場合>

(1) 小学校低学年ごろの発達段階の特徴を理解しましょう

- ・目の前の刺激に反応しやすく、自制や気持ちの切り替えが難しい
- ・見通し・目的を持った行動はまだ十分出来ない
- ・承認欲求やコミュニケーション欲求から、身近な大人から注目を求めようとする

(2) 子どもへの具体的な対応

- ・一緒に使いながら、子どもの自律する基礎をつくる
- ・使うときの約束や、おしまいの合図を決める
- ・ワークシート①②を使い、親子で話しながら記入していく

(3) ワークシート②を繰り返し作成し、子ども自身が納得のいく決まり事を作成する

メディアバランスとウェルビーイング(小学校低学年)
一緒に話し合ってみましょう

- 1 お家でパソコンやタブレットを使うとき／使っていて困ったときには、大人に言うようにしていますか。
- 2 お家では、パソコンやタブレットをどんとき、何のために使っていますか。また、これから使ってみたいと思うことは何ですか。
- 3 お家でパソコンやタブレットを使うときの約束や、おしまいの合図にはどのようなものがあるか考えてみましょう。これから1週間、どれを実行するか決めましょう。
→つぎのシートを活用してみましょう

33

↑↑↑ ワークシート①

メディアバランスとウェルビーイング(小学校低学年)
さんの
パソコンやタブレットをつかうときの「やくそく・あいず」

ワーク①の●で決めた約束・合図を書き込み、目に見えるところに貼りましょう。一定期間実行したら、振り返りを行い、約束・合図を見直しをします。このシートを使い「計画・実行・振り返り」を繰り返しながら子ども自身に合ったメディアバランスを見つけましょう。

__月__日にきめたやくそく・あいず
__月__日のふりかえり

①	①
②	②
③	③

期間

けいかく → じっくり → ふりかえり

34

↑↑↑ ワークシート②

< 小学校中・高学年の場合 >

(1) 小学校中・高学年ごろの発達段階の特徴を理解しましょう

- ・ SNS・オンラインゲームなど特定の活動にこだわりを持つ子がでてくる
- ・ デジタル世界への関わりが強くなるため、保護者との衝突や本人の葛藤が生じやすくなる
- ・ 自我の芽生え、自分自身で行動や時間を管理する重要性が理解できるようになる

(2) 子どもへの具体的な対応

- ・ 大人が心配していることは伝えてもいいが、大人が決めたルールで管理しようとしな
- ・ 子どもにあったメディアバランスを一緒に計画・実行・振り返りを行う
- ・ 大人が子どもたちにとって良きお手本となるよう、自分自身がメディアバランスの取れた使

(3) ワークシート③④を作成し、自分のメディア使用について振り返り、ワークシート⑤で自分の決まり事を作る

メディアバランスとウェルビーイング(小学校中・高学年)
一緒に話し合ってみましょう

1 家では、どのメディアをどれくらいの時間使っていますか。それぞれどんな良いところや課題がありますか。

↑↑↑ ワークシート③

メディアバランスとウェルビーイング(小学校中・高学年)
一緒に話し合ってみましょう

2 心身ともに健康的な生活をおくるために、どのようなメディア利用のバランスが理想的でしょうか。

- ・ 自分にとって、もっとも暮らしやすいメディアバランスを計画しましょう。
- ・ また、家族との意見交換(うかん)で、よいところは家で向したり、書きくわえたりしましょう。

どのようなメディアを	いつの時間帯に	どのくらいの頻度で
平日の朝 起床から 学校へ行くまで		
平日の夜 帰宅してから 就寝まで		
休日		

↓↓↓ ワークシート④

メディアバランスとウェルビーイング(小学校中・高学年)
一緒に話し合ってみましょう

3 自分でバランスをとるために、どのような工夫ができるでしょうか。

↑↑↑ ワークシート⑤

小学校中・高学年のワークシート③④は**中高生**にも活用できます。私たち大人も一度このワークシートを使って、自分のメディア利用を客観的に見てみることで、反省点や改善点を見つけることができます。



『メディアバランスとウェルビーイング』を考えることが1番大切です！

心身ともに健康で幸せな生活を送るために、メディアの利用と、睡眠や食事、趣味、家族との時間などを、バランスよく両立させることを考えます。メディア利用によって、睡眠時間が少なくなったり、メディア利用を制限しすぎて、心の健康が保てなくなったりでは、両立させているとは言えません。そのため、その子に応じて『メディアバランスとウェルビーイング』が保たれている状態を見つけることが重要です。

< 出典 > 総務省「家族で学ぶデジタルシティズンシップ」 ↓詳しくは、こちらをご覧ください↓
https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/parent-teacher/digital_citizenship/practice/

【お問い合わせ】

福井県防災安全部県民安全課
 ☎:0776-20-0296(直通)
 メール: kenan@pref.fukui.lg.jp
 HP: [インターネット安心・安全利用通信](#) | [福井県ホームページ](#)

X (エックス)
安全安心ふくい




CHECK!

インターネット
安心安全通信HP



CHECK!

【ワークシート①（記入例）】



メディアバランスとウェルビーイング(小学校低学年) 一緒に話し合ってみましょう

記入例

- 1

お家でパソコンやタブレットを使うとき／使っていて困ったときには、大人に言うようにしていますか。

- ・ お父さんやお母さんが家にいるときは使う前に言うようにしている。
 - ・ パソコンを使っていてわからないことがあったとき、壊してしまったのではと心配になり伝えられなかった。
- 2

お家では、パソコンやタブレットをどんなとき、何のために使っていますか。また、これから使ってみたいと思うことは何ですか。


- ・ 漢字のドリルをやったり、動画を観たりしている。
 - ・ 動画やゲームをつくってみたい。
- 3

お家でパソコンやタブレットを使うときの約束や、やめるときの合図にはどのようなものがあるか考えてみましょう。1週間実行する約束や合図を決めましょう。

→つぎのシートを活用してみましょう

35

【ワークシート②（記入例）】



メディアバランスとウェルビーイング(小学校低学年)

マキさんの パソコンやタブレットをつかうときの「やくそく・あいず」

ワーク①の③できめた約束・合図を書き込み、目に見えるところに貼りましょう。
一定期間実行したら、振り返りを行い、約束・合図を見直しをします。
このシートを使い計画・実行・ふりかえりを繰り返しながら子どもにあうメディアバランスを見つけましょう。

記入例

2月 1日にきめたやくそく・あいず

- ① 使う前に「まなび」と「あそび」のどちらかをかんがえる
- ② 使うときはお母さんかお父さんにたずねる
- ③ ところが 一日15分まで

7日間

2月 7日のふりかえり

- ① どちらかわからないときもあった
- ② おねえちゃんにたずねることもあった
- ③ にちようびは30分みてしまった


けいかく

▶

じっこう

▶

ふりかえり



36

メディアバランスとウェルビーイング(小学校中・高学年)

メディアバランスとウェルビーイング(小学校中・高学年)
一緒に話し合ってみましょう

記入例

1 家では、どのメディアをどれくらいの時間使っていますか。それぞれどんな良いところや課題がありますか。

48

メディアバランスとウェルビーイング(小学校中・高学年)

メディアバランスとウェルビーイング(小学校中・高学年)
一緒に話し合ってみましょう

記入例

2 心身ともに健康的な生活をおくるために、どのようなメディア利用のバランスが理想的でしょうか。

- 自分にとって、もっともすばらしいメディアバランスを計画しましょう。
- また、家族との意見交換(こうかん)で、直したいところは赤で消したり、書きくわえたりしましょう。

	どのようなメディアを	いつの時間帯に	どのくらいの時間使うか
平日の朝 <small>朝起きてから 学校へ出かけるまで</small>	テレビのニュース	朝食後から出かけるまで	15分
平日の夜 <small>家へ帰ってから ねるまで</small>	動画 テレビ 読書	宿題が終わったら 夜ご飯を食べたあと 寝る前	15分 1時間 30分
休日	マンガを読む ネットで映画	午前中ひとりで 午後家族と一緒に	30分 2時間

49

メディアバランスとウェルビーイング(小学校中・高学年)

メディアバランスとウェルビーイング(小学校中・高学年)
一緒に話し合ってみましょう

記入例

3 自分でバランスをとるために、どのような工夫ができるでしょうか。

メディアをつかう優先順位と時間を決める。

おなじメディアを長時間つかいすぎないようにする。

毎日メディアをつかった時間を記録する。

50