

皆さん、こんな場面に覚えはありませんか？



放課後や休日のリビングでお子さんが・・・

パソコンで
絵を描いている

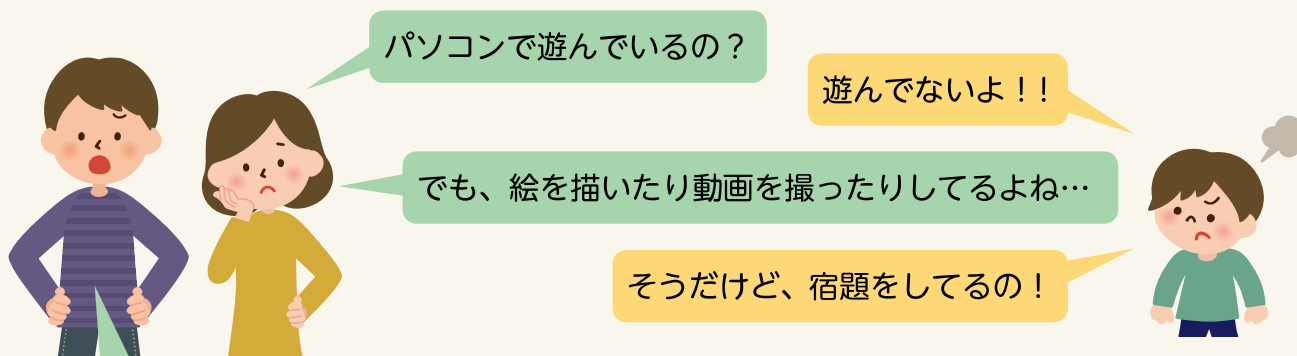
パソコンで
調べものをしている



パソコンで
動画を撮っている

パソコンで
友達とチャットをしている

※ここでのパソコンとは、学校から貸与される学習用のパソコンのことです



宿題？絵を描いたり動画を撮ったりしているのに？それって遊んでいるんじゃないの？

「遊び」と「学び」の違いって何だろう？
学校では先生が指導してくれるけど、家ではどうしたらいいだろう？

現在、宇都宮市の小中学校では1人に1台パソコンを貸与して、ドリルや作文、プレゼンテーションソフトを使った学習や撮影した写真・動画を使った学習も行っています。デジタルは日常生活の一部であり、学びにも不可欠なものです。また、デジタルへの関心は高く、昨年度の「親学出前講座」のプログラム『親子で学ぼう「スマホ・ケータイ」』の開催数が全39プログラム中2番目に多かっただけでなく、本誌の読者アンケートでも、「デジタルとの付き合い方」に関係する悩みが多く寄せられています。

そこで、今回は家庭でのデジタルとの付き合い方を「デジタル・シティズンシップ教育」(2ページに記載)と合わせて紹介します。お子さんがまだデジタルに触れていない方もぜひお読みいただき、デジタルを上手に活用して生活を快適にしていきましょう。



それでは、代表的な疑問にお答えしていきます！



「遊び」と「学び」の違いとは？

動画を「見る」
ゲームを「する」
音楽を「聞く」
イラストを「描く」

動画を「撮る」
アプリやゲームで「つくる」
分からないことを「調べる」
クイズに「答える」



これは
「遊び」？「学び」？

もしかしたら、
どれも学びかも！



遊びの目的⇒楽しむこと

「遊び」 ながらの「学び」 も
「学び」 を楽しむ「遊び」 もある！

学びの目的⇒新しいスキルを習得すること
知識を増やすこと
試行錯誤を繰り返し、
創造的な活動をする

「遊び」 に使っているように見えるときは、その使い方の中にどのような
「学び」 があるのかを**お子さんと話し合って確認してみましょう！**

「学び」 に使っているとしても、自由に使わせるのではなく、**しっかりと話し合いながら、
約束（使う「場所」、 「時間」、 「内容」）を決めておくことが大切です。**

※約束の例…自分の部屋ではなく、リビングで使う
使っているのは〇時まで（宿題や自主学習は別）
個人情報はどこにも書き込まない など

詳しくは「スマホ・ケータイ宮っ子ルール共同宣言 Ver.2」を参考に…

(https://www.city.utsunomiya.lg.jp/_res/projects/default_project/_page_001/006/333/kyoudousengen_ver.2.pdf)



約束が守れなかったときには、
「約束を破ることで、自分にどん
な不都合があるか」を一緒に考
えてあげましょう。

そして、ルールを作るときやデジタルを活用するときに重要なのが、
「デジタル・シティズンシップ教育」 です！



宇都宮市では、「デジタル・シティズンシップ教育とは、安全に、責任をもって、相手を思いやりながら、デジ
タル機器を活用できるよう、児童生徒が自律的・公共的に判断し、行動できるようにするための教育」とし、下
の6つのことについて小中学校で指導しています。

メディアバランス

メディアの利用と、睡眠や食事、
趣味、家族や友達との時間の
バランスをとる

プライバシーとセキュリティ

自身や他人のプライバシーを守る
ためのセキュリティ管理

デジタル足あとと アイデンティティ

インターネットやSNSでの
責任ある情報の発信

対人関係とコミュニケーション

相手の気持ちを考えた
オンラインでのルールやマナー

ネットいじめ・オンライントラブル

オンラインでのトラブルを
防ぐための知識や行動

ニュース・メディアリテラシー

オンライン上での法律、著作権
などを理解し、遵守する

次に、ご質問の多い事例について見ていきましょう！

話し合いの事例① やりすぎが心配…

(メディアバランス)

ずっと、長い時間
やり続けてる！

食事の時間や寝る時間を
削ってもやり続けてる！

やめるように話しても
言うことを聞かない！

宿題や学習以外で使うのは禁止！

え！？いきなり言われても…

考え方と話し合いのアイデア

デジタルは生活と学習に必要不可欠ですが、子どもたちは、使い過ぎがよくないことが分かっていても、自分で生活とのバランスを取ることは難しい場合があります。

長時間の使用や目と画面との間隔の近さは、心身の疲労や生活にも影響します。「ネット依存」にならないためにも、しっかりと使用時の約束を決めて生活のリズムやバランスを整えましょう！

大切なのは「**バランス**」です。心身ともに健康で幸せな生活を送るために、デジタルの使用について話し合いましょう。その時に、**初めから約束を押し付けたりお子さんの考えを否定したりせず、根気強く話を聞いて話し合っ**てあげてください。お子さんが小さくても、心身や生活への影響についてきちんと伝え、生活のリズムやバランスを意識できるようにしましょう。

1日の時間から「やるべきこと（睡眠、食事、学習等）」を抜いた時間が自由な（遊びの）デジタルの時間です

興味・関心や性格、家庭の方針や環境等、最適なデジタルの利用時間とバランスは、ひとりひとり違います

一緒に話し合ったあとは、**大人がより良い見本になることも大切です**

デジタルの使い方を「**大人と一緒に「自分自身で考え、ふりかえる」**」ことが大切です。便利で魅力的なデジタルだからこそ、自分のより良い生活のための約束を親子で**一緒に考え**ましょう。

心配のあまり、過度な規制をすれば、自分で「良い利用の仕方」を考える力が育ちません。しっかりと話し合っ**て約束を作り、それを守るように見守る気持ちで**、心配なことは穏やかに伝え、**良いところは褒めながら**、自分から進んでより良い活用の仕方ができるようになるといいですね。

「やりすぎには気を付けてね」
「約束は守れてるかな？」

「困ったことがあったらちゃんと相談してね」

「時間通りにやめられたね」
「ちゃんと約束が守れてるね」

話し合いの事例② ネットでのコミュニケーションが心配…

(プライバシーとセキュリティ、ネットいじめ・オンライントラブル)

知らない人とチャットをしてるけど、個人情報は大丈夫？
禁止にした方がいい？

子どもを信頼しているけれど、
どのように見守ればいいのか？



友達とチャットしてるけど、
トラブルやいじめが心配…

子ども同士のやりとりは、
全部チェックした方がいいの？

見ないで！



考え方と話し合いのアイデア

デジタルでの学習では、コメントやチャットを使ったやりとりが浸透してきています。オンラインでの安全は、誰とどのように関わるかで大きく左右されます。必要なのは、トラブルを恐れてデジタルから引き離すのではなく、「**子どもの判断力と対応力を育てる**」ことです。

デジタルでのコミュニケーションにも、**年齢に応じた経験の積み重ねが大切です**。過度な監視や規制は友達や社会との接点を奪ったり、友達との経験やスキルのギャップがストレスや将来のリスクになったりすることもあります。



学級内や友人関係などの身近なグループでのデジタルを活用したコミュニケーションの中で経験を積み重ねることで、判断力と対応力を育てる



監視や禁止よりも、「**より良いデジタルでのコミュニケーション**」を親子で一緒に考えることが大切です。



成功が自信へ、失敗もトラブルを未然に防ぐ力や、リスク判断の勘を養えます

温かい目で見守りながら、子どもが困難に直面したときに、**いつでも相談してもらえるように普段から声をかけましょう**。うまくいかない時こそしっかりと話し合い、考えを受け止めた後に、より良い解決方法を一緒に考えてあげましょう。**お子さんのプライバシーにも気を付けながら、無理のない範囲で話せる**といいですね。



「今は誰とチャットしてるの？」
「どんな話をしてるか教えてくれる？」
「その言い方だと相手はどう思う？」

「何か心配なことはない？」
「心配なことがあったら、すぐに相談してね」



実は…

それなら…



解決できたよ！

えらい！

大切なことは…

- ① 使うときの「約束（使う「場所」、「時間」、「内容」）」を決めておくこと
- ② 「遊び」に見える使い方の中にどのような「学び」があるのか聞いてみること
- ③ お子さんがデジタルの使い方を「自分自身で考え、ふりかえる」こと
- ④ 監視や禁止より、「より良いコミュニケーション」について一緒に考えること



つまり、お子さんと「より良い使い方について話し合うこと」です！

そして…

お子さんと話し合い、「学びがはかどっているとき」や「思いやりのある、上手なコミュニケーションをとれているとき」は**たくさん褒めてあげましょう！**褒めることで**自己肯定感が高まり、「失敗を恐れずに向き合うことができる」**だけでなく、「**うまくいなくても立ち直る力**」が身につきます。さらに、初対面の人とのコミュニケーションでも、相手に思いやりをもって接することができるようになります。

約束が守れないときには、「どうしてなのか」「どうすれば守れるのか」「約束を変える必要があるのか」をしっかりと話し合うことが大切です。そこから**「次に生かそうとする意欲をもたせること」**ができるように話し合いを進められるとよいですね。

家族で話し合いながら、デジタルを上手に活用しましょう！

参考：経済産業省「未来の教室 STEAM ライブラリー」GIGA スクール時代のテクノロジーとメディア

❖ デジタルともっと上手に付き合いたい方へ ❖

～デジタルに関する**親学出前講座**～

- 「親子で学ぼう」 スマホ・ケータイ
- GIGA スクール時代の子どもたちに育みたい力
- スマホ・ネット安全教室 ～子どもをトラブルから守るために～

保護者の皆さんが集まる機会に、ご活用ください。

親学が
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

詳しくはこちら↓



問合せ：宇都宮市教育委員会事務局生涯学習課 TEL：028-632-2679