



インターネット^{き き}機器^{つか}を使って^{がくしゅう}学習^{かた}する方へ
 わが家の^ややくそく^て手帳^{ちょう}




 タブレット パソコン スマートフォン

タブレット・パソコン・スマートフォンで
がくしゅう 学習される方は かた ぜひ おや こ 親子で よ お読みください

 Z-KAI

はじめに

この「わが家のやくそく手帳」は、タブレットなどのインターネット機器を使って学習を行うお子さまとご家族に向けてご用意したものです。

保護者の方とお子さまとで一緒にお読みいただき、ご家庭のルールづくりの参考にしてください。

弊社の小学生向けコースで提供するサービスには、タブレットに限らず、PCやスマートフォンでもご利用いただけるものがあります。インターネット機器をお子さまが利用する際の注意点はタブレット学習の場合と同様ですので、お子さまと一緒に全体をご覧いただくことをおすすめします。

なお、タブレット学習の受講環境・サービス利用環境などの最新情報を下記に掲載しております。あわせてご覧ください。

<https://www.zkai.co.jp/el/tablet/>

目次

第1章

タブレットで学習する方へ

基本的な約束ごとをきちんと決めましょう 1

第2章

インターネット使用の注意点 5

第3章

ご家庭でのルールづくり 10

※YouTubeは、Google LLC の商標です。

※「LINE」は、LINEヤフー株式会社の商標または登録商標です。

※上記以外の社名、製品名は、各社の登録商標または商標です。

※本冊子では、®やTMマーク等を省略して記載しています。



第 1 章

タブレットで学習する方へ 基本的な約束ごとを きちんと決めましょう

初めてタブレットを手にしたお子さまは、期待に胸を弾ませていらっしゃるでしょう。

しかし、タブレット端末を使うということは、ICT社会への一歩を踏み出すことを意味します。

タブレット学習を始める前に、使用にあたって気をつけたいことを、お子さまと一緒に確認しましょう。



タブレット学習を始める前に、 大切なこと

タブレットを使う目的は为什么呢。

みなさんがタブレットを使う

いちばんの目的は为什么呢？

まずは、それを使って勉強することですね。

そのことを忘れないようにしましょう。



乱暴にあつかわないようにしましょう。

タブレットは、とてもこわれやすいものです。

乱暴にあつかってはけません。

おうちの方の注意をよく守り、大切に使いましょう。

おうちの方へ

【お子さまへの意識づけを】

学習を始める前に、まず3ページに記載した3つの点についてお子さまとお話し、約束したことを4ページの「タブレットを使うにあたって必ず守ること」にご記入いただければと思います。

お子さまに一方的にルールを押し付けるのではなく、親子で、タブレットをはじめとするインターネット機器とのつきあい方を考えていくきっかけといただければ幸いです。

また、タブレット端末は壊れやすいものでもあります。実際、小学生にいちばん多いトラブルが「タブレットを乱暴に扱って壊すこと」だと言われています。大切に扱うように、学習を始める前にしっかりお話をさせていただくとよいでしょう。

おうちの方と話しましょう。

タブレットを使うと、インターネットを通じて世界中の人や情報とつながることができます。しかし、使い方によっては、危険なことや、みなさんの成長によくない影響を与える場合もあります。

そこで、タブレットを使う前にまずおうちの方と次のことを話し合っておきましょう。

1. タブレットを使うのは、いつ、どんな場所がよいか。

1日にどのくらいの時間、使ってよいか。

2. タブレットには、どんな機能・アプリがあるか。

その中で、使ってもよいものは何か。

3. してもいいことは何か。してはいけないことは何か。

次のページにある「基本のやくそく」も確認しておきましょう。

そして、困ったことやふだんとちがうことが起こったら、すぐにおうちの方に相談しましょう。



おうちの方へ

【Z会の考え】

タブレットを使うときには、インターネットに接続します。インターネットは便利である一方、個人情報の流出や危険なサイトへのアクセスなどのリスクも発生します。しかしながら、国家戦略としてICT化は学校現場でも急速に進んでいます。お子さま世代にとって、情報端末を扱うスキルは今後社会で生きていくうえで欠かせないものとなります。Z会では、ただ危険だからといって遠ざけるのではなく、少しずつ世界を広げ、必要なICTリテラシーをはぐくめるようにしていきたいと考えています。

タブレットを使うにあたって 必ず守ること

基本のやくそく この3つは必ず守りましょう。

☐ 大切に扱う

☐ 外へ持っていくときのルールを守る

☐ 人にかさない

わが家のやくそく お子さまとおうちの方とで決めたやくそくを記入しましょう。

使ってよい時間と場所：

外へ持っていくときのルール：

そのほか、やくそくしたことを書きましょう。

やくそく例)

- ・外に持っていくときやインターネットを使って調べごとをするときは、おうちの人に声をかけてからにする。
- ・操作中に「おかしいな」と思うことがあったらすぐにおうちの人に相談する。



第2章

インターネット使用 の注意点

お子さまがタブレットをはじめとするインターネット機器を自分で判断して適切に使えるようになるまで、ICTモラルを育てていく必要があります。そのための参考としてご覧ください。



インターネット機器を使うと、どのようなリスクがある？

子どものICTモラルを育てるためには、自由に使わせることで考えられる子どもの行動（リスク）と、その予防法・対処法には何があるのかを保護者の方が知っておく必要があります。

以下にいくつかの例を挙げました。

参考にしていただき、そのうえで、使い方によってどのような危険や他者への権利侵害が起きるか、折に触れてお子さまと話し、理解を促すとよいでしょう。

	リスク	予防法・対処法
コンテンツ利用	学習以外のアプリを長時間使用してしまう	● 学習以外のアプリ・機能の使用可能時間を制限する ● 学習以外のアプリ・機能の使用を制限する
	学習に関係のないアプリをダウンロードしてしまう	● アプリのダウンロードは保護者が行う ● ダウンロードに必要なID・パスワードを保護者が管理する
	課金アプリや有料サービスを使って想定外の請求が発生する	● 保護者が許可したアプリ・サービスのみ使用させる
	有害コンテンツにアクセスしてしまう	● 保護者が機能制限をかけ、アクセスできないようにする
コミュニケーション	メールやSNSで違法な画像を閲覧・保存・公開する、他者を傷つける発言をする、他者の権利を侵害する	● ICTモラル（どのような行為が権利侵害になるか、権利を侵害するとどんなことが起きるのか）について一緒に確認する ● 使用させるアプリ・機能を制限する
セキュリティ	個人情報を流出させてしまう	● 個人情報の大切さについて話し、流出するとどんな危険なことが起きるのか一緒に確認する ● 使用させるアプリ・機能を制限する
	パスワードなどの設定を変更してしまう	● 保護者の管理下でのみ使用させる ● 設定に必要なパスワードを保護者が管理する
	Wi-Fiの設定を変更してしまう	● ICTモラル（無料Wi-Fiスポットの危険性）について一緒に確認する ● 保護者が許可したネットワークのみ使用させる

※保護者の方が、インターネットのリスクやその予防法・対処法を確認する際、下記も参考してください。

▶総務省のインターネットトラブル事例集 https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/

インターネット機器を使うときの 基本的な注意

□ インターネット機器で使うパスワードを勝手に変えない

もしあなたがパスワードを忘れてしまったとき、おうちの方がパスワードを知らないと、タブレット端末を使うことができなくなってしまいます。

□ ほかにの人にパスワードを教えない

タブレット端末内にある、あなたやあなたの家族の個人情報がほかの人に知られてしまい、悪いことに使われてしまう危険があります。また、他人のIDやパスワードを勝手に使ってはいけません。

□ おうちの方の許可のない機能やアプリを勝手に使わない

タブレットには、音楽・動画・ゲームなどを楽しめる機能やアプリがあります。しかし、これらを使うことで、タブレットを使う「いちばんの目的」がおろそかになる場合があります。アプリによっては有料のものもあります。どうしても利用したい場合には、おうちの方と相談しましょう。

□ 自分の家以外の無線ネットワークを勝手に使わない

これも、タブレット端末内にある、あなたやあなたの家族の個人情報がほかの人に知られてしまい、悪いことに使われてしまう危険があります。また、ほかの人が契約している無線ネットワークを勝手に使うことは法律違反です。

メールやSNSを使う場合の 注意点

インターネットは、世界中の大人から子どもまで、たくさんの人が見ることがで
きる便利なものですが、なかには悪いことに使う人もいます。トラブルをさける
ため、下記のことに気をつけて利用しましょう。

- インターネットでの投稿や画像・動画の送付・公開・ダウンロード
が必要なときは、おうちの方といっしょに行う。

一度インターネット上で公開したコメントや画像などは、完全には消すことができま
せん。ほかの人を思いがけずいやな気持ちにさせることのないように気をつけましょう。

- 少しでもいやだな、あやしいなと思ったり、こまったりしたら、
すぐにおうちの方に相談する。

- インターネット上のプロフィールや写真、メッセージだけで、
相手の人のことを簡単に判断しない。

インターネットで知りあった見ず知らずの他人に、個人情報簡単に教えてはいけません。

- 顔が見えない相手とのやりとりの難しさを理解する。

インターネットでは、相手の様子がわからなくても簡単に連絡ができます。とくに、
短い文だけのやりとり、よく知らない相手とのやりとりは、思いがけない誤解につな
がることもあります。

そのほか、やくそくしたことを書きましょう。

おうちの方へ

こんなときインターネットが便利

この冊子では注意しなくてはいけないことをお伝えしていますが、インターネットは、もはや、わたしたちの生活に必要不可欠であり、お子さまの可能性を広げるためにも有効に利用したいものです。下記のような便利な使い方もできるということをお子さまとお話ししていただければと思います。

- 専門的な資料や、最新のニュースも、幅広く調べられる。
- 大きな災害などで、情報が伝わりにくいときの緊急の連絡手段にもなる。
- 海外などの遠方に住んでいる友だちや親戚と、手軽に連絡をとれる。

なお、タブレット学習の受講環境・サービス利用環境などの最新情報を下記に掲載しております。あわせてご覧ください。

<https://www.zkai.co.jp/el/tablet/>



第3章

ご家庭での ルールづくり

お子さまがゲームや動画・SNSなどの機能を使う場合、新たなルールをつくっていく必要があります。おうちの方が一方的にルールを押し付けるのではなく、お子さまと一緒に考え、話し合ったうえで、ご家庭のルールを決めていきましょう。



わが家のルール 1

ゲームや動画など、楽しむための機能

ゲームや動画など、楽しむための機能にはいろいろなものがあります。これらを使うときには、使ってよい回数や時間帯、1回あたりの時間を約束しておきましょう。

必ず守ってほしいこと

遊びの時間と勉強の時間を区切り、メリハリをつけて楽しみましょう。

使ってよいアプリやWebサイト・機能を決めましょう。そして、使ってよい時間をきちんと約束して、記入しましょう。



アプリ・機能名

使ってよい時間

例 YouTube

月・水・金 午後5時～6時

おうちの方へ

まちがった使い方をすると、どうなるの？

- 勉強時間が足りなくなると、「いちばんの目的」を果たせなくなってしまう。
- 連休や長期休みに夜更かしなどをすると、ふだんの生活や勉強の習慣を乱してしまい、学校が始まってから規則正しいリズムを取り戻すことが難しくなる。
- アプリでの遊びに熱中しすぎて、家族など身近な人と過ごす時間が極端に少なくなると、まわりの人とのコミュニケーションに支障が出る。

遊びや娯楽のための機能が自由に使えるのは、手元にゲームセンターや映画館があるのと同じ状態です。時間とお金の上限を決めることも大切。第2章「インターネット使用の注意点」もあわせて参考にしてください。

わが家のルール 2

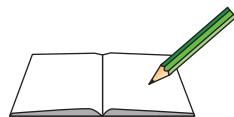
ほかの人と連絡を取りあうための機能

メールやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）を使って、はなれた場所にいる人とも簡単に連絡を取ることができます。これらを使うときには、連絡を取りあってよい相手と、何のために使うか（目的）を約束しておきましょう。それ以外の人からメールやメッセージが届いたときにどうするか決めておきましょう。

必ず守ってほしいこと

見ず知らずの人と、軽い気持ちで連絡を取りあうのは絶対にやめましょう。

使ってよいアプリやWebサイト・機能を決めましょう。そして、使う相手と目的を決めて記入しましょう。



アプリ・機能名

使う相手

使う目的

例 LINE

お母さん

お母さんの帰りがおそいときの連絡

おうちの方へ

まちがった使い方をすると、どうなるの？

- 悪意をもった相手とわからずに連絡を取りあううちに、お子さま自身がトラブルや事件に巻き込まれてしまう危険がある。
- 身近な人でも、状況がわからずに急に連絡をしたり、頻繁に連絡を取りすぎたりすることで、相手や相手のご家族に迷惑をかけてしまうことがある。

お友だちとメールやSNSのやりとりを始めると熱中しすぎて時間を浪費してしまいがち。また、文字だけのコミュニケーションは、お互いの本当の気持ちが伝わりにくく、トラブルが多く起こります。悪気はなくても、軽い気持ちで書き込んでしまったことが、いじめにつながってしまうケースもあります。はじめのうちは、お友だちどうしでの使用はなるべく避け、おうちの方とのやりとりのみとすることをおすすめします。

わが家のルール 3

写真や動画、メモなどデータを記録する機能

画像や情報は、インターネットを通じて簡単に送信したり、投稿したりすることができます。これらを使うときは、何のために使うか（目的）を約束しておきましょう。

必ず守ってほしいこと

公共の場所や、他人の声・姿を記録するときは、許可を取りましょう。

使ってよいアプリやWebサイト・機能を決めましょう。そして、使う目的を決めて記入しましょう。



アプリ・機能名

使う目的

例 カメラ

思い出として残しておくため

例 カレンダー

1カ月の予定をわすれないようにするため

おうちの方へ

まちがった使い方をすると、どうなるの？

- 他人の声や姿は、個人情報となり得るものであり、勝手に撮影、録画すると、肖像権やプライバシー権の侵害となる場合がある。持ち主の許可を得ていないデータをインターネット上に公開することは違法となり、他人が違法に公開したデータを利用することも違法となる。
- アプリの中には、タブレットに記録されたデータから自動的にインターネット上へ送信したり、投稿したりする機能をもつものがあり、お子さま本人や家族の個人情報、居場所などを、思いがけず他人に知られてしまう危険がある。

記録したデータは、自分だけで楽しむことが基本です。とはいえ、たとえばお友だちどうしで撮影した写真・動画はみんなで見たいものです。どうしてもインターネットを利用する場合は、大人の指導のもとで行わせるようにしましょう。

わが家のやくそく を変えるときは？

ゲームや動画、SNSなどのアプリをお子さまに使わせる場合や、タブレットでの機能制限を緩めて、新たなルールをつくっていく場合には、子どもの要望にそのまま応じるのではなく、保護者の方の責任のもと、親子で納得できるものにすることが大切です。

Q:成長に応じて、子どもに使わせる機能を増やしていてもよい？

A: Z会では、成長段階に応じて約束した内容や機能制限の見直しを行っていただくことも必要だと考えています。

少しずつ利用できる機能を増やすなど、各ご家庭の状況に応じて変更をご検討ください。お子さまには、ICT社会の一員として、自分自身で適正に判断し行動する力を身につけることが求められます。

※Z会からも、学習上の必要性から、閲覧可能なサイトの設定をお願いする場合がございます。

ICT社会の一員として身につけさせるべきチェックポイント

- ☐ 自分や他人への影響を考えて行動できるか？
- ☐ インターネットの世界におけるルールやマナーを理解し、守ることができるか？
- ☐ 予測される危険を把握し、身を守ることができるか？
- ☐ IDやパスワードの重要性など、情報セキュリティの基本が身についているか？

新しい機能を使うことのメリット・デメリットについて保護者の方が経験したことを伝えたり、ニュースを見たときなどにお子さまと話し合ったりして理解を深めていただくとよいでしょう。

ルールを変える際は必ず保護者の方が判断を

- ルールを緩和するときの注意点は？
子どもの意見を考慮したとしても、最終的な判断は親が行いましょう。
- ルールを厳格化するのはどんなとき？
子どもがルール違反をしたときには、毅然とした態度をとることも必要です。

Q:有料アプリや課金サービス、 利用させてもいい？

A:原則として、お子さまが使用するアプリはおうちの方が管理することをおすすめします。課金サービスについては、おうちの方がどうしてもその必要があると判断した場合にかぎり利用するようにしてください。どうしても利用する際は、お金と時間の価値についてしっかり理解できるようになってからとするのがよいでしょう。



有料アプリの使用を許可する際に確認すべきこと

- なんのために使うのか？
- 使用時間の上限は？
- そのアプリで連絡してよい相手は？

終わりに

ICTの発展はめざましく、タブレットやスマートフォンを介してさまざまなサービスを楽しむようになりました。その中には、お子さまの学習や成長にとって非常に有意義なものも多くありますが、逆に、生活リズムを乱したり、心身の健康に悪影響を及ぼしたりする懸念があるものもあります。しかし、現代の子どもたちは、そうした環境の中で、本当に必要なものを自ら取捨選択して成長していかなければならない世代といえるでしょう。わたしたち大人の役割は、危険があるからと何もかも禁止することではなく、お子さまの健全な成長を見守り、段階に応じたアシストをすることです。

そうすることで、あふれかえる情報の海の中から必要なものを自ら選び取る力や、ICTリテラシーも身につけていけることと思います。

デジタルデバイスやインターネットとともに、新しい現実を生きていくお子さま方は、わたしたち大人が経験しなかった困難にも直面するかもしれません。一方で、今は想像もつかないような可能性をも、拓いていくことになるはずです。

ここで取り上げた内容を、ご家族の対話の手助けとしてお役立ていただければ幸いです。

2025年11月 株式会社Z会