



家で使う

タブレットは、学校だけでなく、家庭でも使うことができます。

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

ここでは、家庭での効果的なタブレットの使い方と「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、タブレット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、タブレット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、自分がタブレットを「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

タブレット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タブレットの活用方法や、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、時間の管理がうまくなりました。



## 例2

### 海外ニュースアプリを使って英語学習

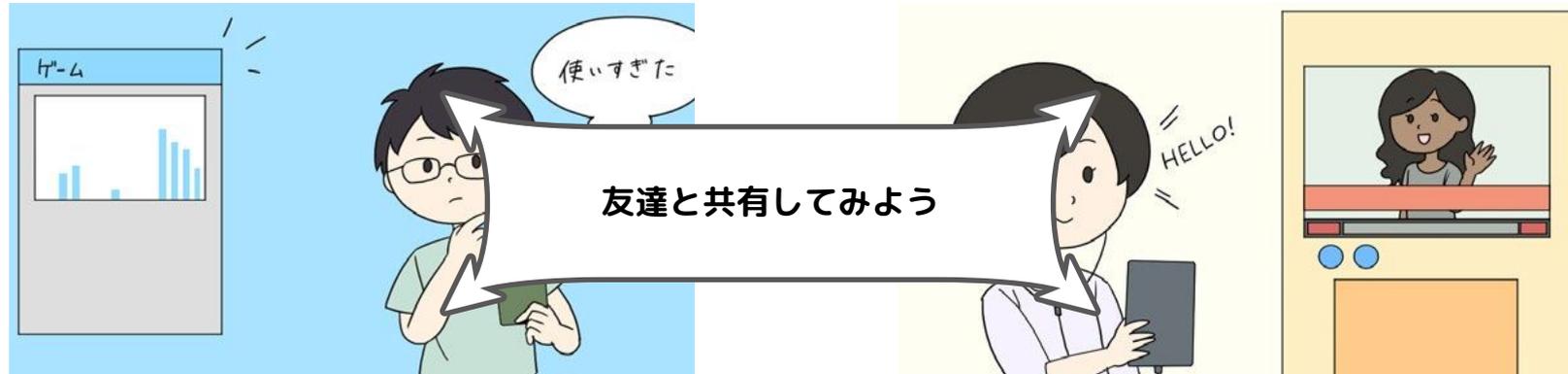
Bさん・高校2年生

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、学習でタブレットを利用する際には、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で、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。



タブレットを使いすぎて、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」も書き出しておくことで、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	#	行動	#
状況	#		状況	#	状況	#
感情	#		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**  
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よ。



## 家で使う

### まとめ

#### よき使い手になるために

家でタブレット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、タブレット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、タブレットを使いすぎないように「自分で時間を管理すること」ができています
- 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、自分がタブレットを「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？