

2021年度版 情報ハンドブック



長野県屋代高等学校附属中学校

____年____組____番 氏名_____

情報ガイドブック 目次

1. はじめに.....	3
2. 主な情報機器	
(1)クロムブック	5
(2)プリンタ	7
(3)G アカウント	7
3. Google Workspace	
(1)クラスルームについて	8
(2)Google ドライブについて.....	9
(3)Meet について	10
(4)その他アプリ	11
(5)自宅で使用	12
4. AI教材キュビナ	
(1)授業内について	13
(2)Qubena Week	14
(3)生徒会×Qubena	14
(4)放課後	16
(5)家庭学習	16
5. 学校で使用を制限するもの	
(1)Web サイト	17
(2)SNS	17
(3)ゲーム・ショッピング	17
6. 正しい知識と倫理観	
(1)セキュリティ	18
(2)健康のこと	18
(3)情報モラル	19
(4)家庭での約束づくり(スマホ版)	20

1. はじめに ～情報係より～

「ICT は新しい文房具」 ①nformation and ②ommunication ③echnology

皆さんは、国が推進している『GIGA スクール構想』って聞いたことありますか？

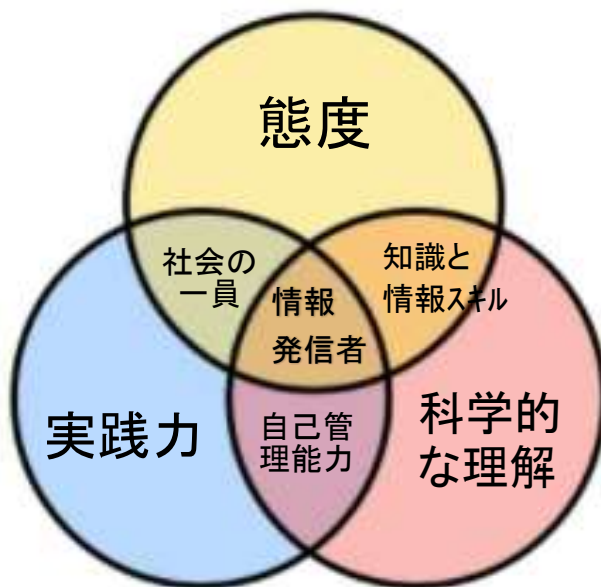
この GIGA スクール構想で皆さんにどのような影響があるのでしょうか。例えば、こんなことができるようになります。人工知能による教材を活用することで学習状況を確認しながら、個に応じて最適な助言やヒントを得ながら学習に取り組むことができたり、友達との協働的な学習に取り組むことができたりします。ですが、『文房具』なので使い方がわかっていなかったり、正しい使い方ができなかつたりすると危険なツールとなってしまいます。「はさみ」などを想像してもらえると容易に理解できると思います。

本校では、皆さんに以下のことを考えて ICT の利用をしてほしいと思います。

常に『学習のために』になっているか考え続けること

ICTは特殊な文房具であるために使わなければスキルが身に付きません。ですから積極的にICTを活用していくことも重要ですし、時に逆に使わない選択をすることも必要な能力だと考えています。

目標：『情報発信者になろう』 ～身に付けたい3つの力～



1. 『知識と情報スキル』を身に付ける

- ・ICT 機器の基本操作
- ・調べ学習(収集・整理・分析)
- ・制作と表現(OUTPUT)
- ・共同・協働(共同編集・会議等)

2. 『自己管理能力』を身に付ける

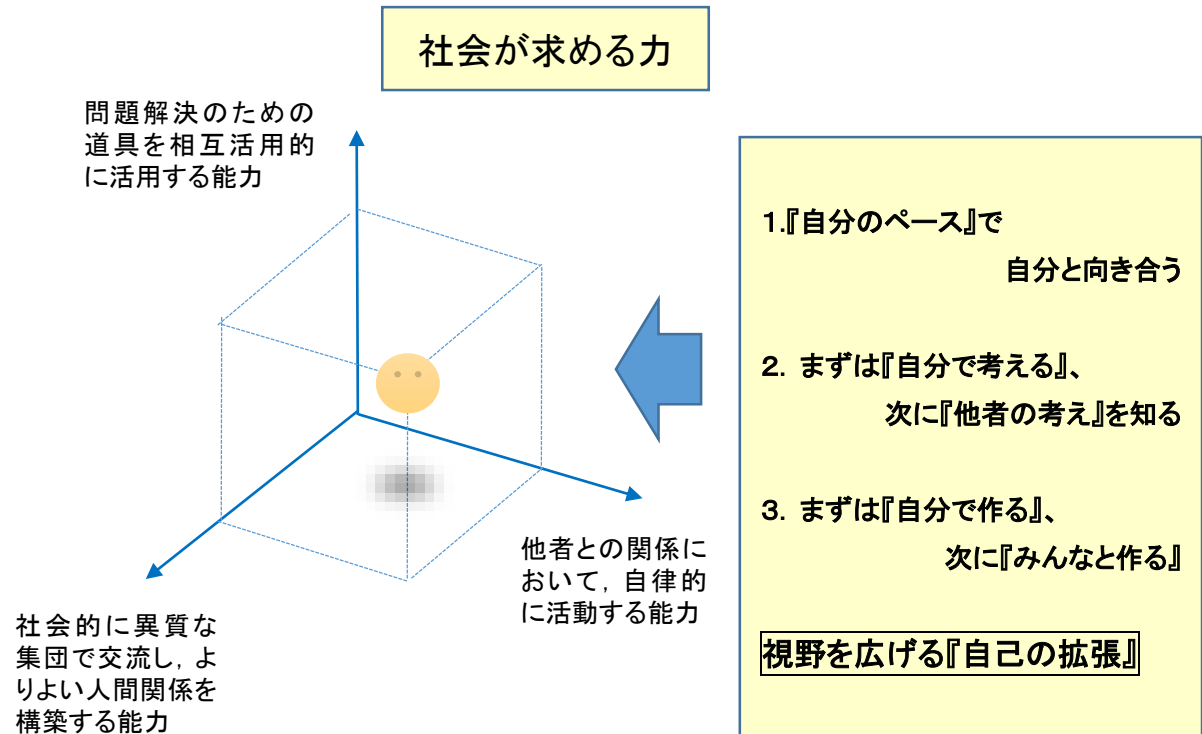
- ・生活リズムを崩さない
- ・適切な使用時間と使用方法

3. 『社会の一員』としての自覚をもつ

- ・マナーや社会のルール
- ・責任ある制作・表現・発信
- ・社会のために役立つ

深い学び、協働的な学びにするために

今までの教師主導型で板書を写すという作業から『自分で考える』、『自分で作る』と主体的に学ぶことに加えて、『他者の考えを知る』、『みんなと作る』ことを通して自己の考え方の幅を広げていきます。協働的な学びを通して知識や価値感をアップデートしていきましょう。



(上図参考:学苑人間社会学部紀要 No.844 75~85(2011__2))

2. 主な情報機器

(1) Chromebook

長野県では、皆さんに一人1台ずつ Chromebook を1年単位で貸し出しています。学習のための文房具とするためにも、以下の点を確認しておきましょう。

めあて

- ・ 学習を広く、深くするために

～個別最適な学習と協働的な学習を通して、自己の学びを創造するために～

こんな使い方をしていきましょう！



調べ学習

課題や目的に応じて、インターネット等を用い、様々な情報を主体的に収集・整理・分析をしていきましょう。

表現・制作

すいこう 推敲しながらの長文の作成や、写真・音声・動画等を用いた多様な資料・作品の制作をしていきましょう。

遠隔教育
(オンラインを活用した学習)

外部の機関との連携で多様な考えに触れる機会としたり、学校や家庭学習に役立てたりしていきましょう。

情報モラル
教育

情報・情報技術を活用する場面(収集・発信など)が増えます。情報モラルを意識して利用していきましょう。

決まりを守って使おう！



1 各自で管理！

- ・ 各自で割り振られた Chromebook を使用し、管理は各自の責任で行います。

2 使用後は必ずログオフ

- ・ 各教室に設置された管理庫から機器を持っていき使用後は管理庫に戻します。使わないときはログオフしましょう。（復帰時のパスワード設定もできます。）

3 持ち出しは届け出を

- ・ 家や校外で使いたいときには借用願（短期または長期）を提出します。
（万一のために賠償保険に加入しておきましょう。）

4 授業での使用について

- ・ 授業時は、先生の指示に従って使ってください。また指示以外に使いたい場合には先生に申し出ます。

5 授業以外の使用について

- ・ めあてに沿った探究的な学習、班活動や生徒会活動等で使用することは可能です。学級担任や、教科担任の先生に、そして班活動顧問の先生に断ってから使用します。使い終わったら先生に報告し、管理庫へ返します。

6 不都合があったときには先生へ

- ・ Chromebook が Wi-Fi に接続できないなど不具合があったときには速やかに先生へ申し出てください。

7 情報モラルの厳守

- ・ 他人を傷つけるような行為は絶対に行わない。

8 使用状況がふさわしくない場合は

- ・ めあてにそぐわない、または情報モラルに反している場合など使用状況がふさわしくない場合は、利用の制限をします。それでも改善されない場合には、アカウントを停止します。

Chromebook は県から
貸与されています。
大切にしよう！

（2）プリンタ（図書室で利用できます）

① USB 接続 初期設定（初回だけ必要な作業）

- ⇒ホーム画面右下にある『時刻』のアイコンをクリック
- ⇒右上にある『歯車』のアイコンをクリック
- ⇒左下にある『詳細設定』をクリック
- ⇒『印刷』をクリック
- ⇒『プリンタ』の右にある▶をクリック
- ⇒プリンタに接続されている USB を Chromebook に接続すると利用できるプリンタが表示される
- ⇒使用するプリンタを選択し、『プリンタの追加』
- ⇒印刷したいドキュメント等から印刷の指示
- ⇒用紙のサイズを A4 にする
- ⇒カラーからモノクロ印刷にする



（3）G アカウント

G アカウント（Google アカウント）とは、Chromebook にログインするときに使用するユーザー情報のことです。ユーザーID とパスワードの 2 つの情報がありません。自分専用の G アカウントを入学時に貸与され、卒業するまで同じものを使用します。



- ・ユーザーID（メールアドレス）：「〇〇〇〇@g.nagano-c.ed.jp」
- ・パスワード：初期状態はランダムで設定されます。個人で変更をして大切に保管してください。

学校の Chromebook ではもちろん、個人の Windows パソコンやタブレット、スマートフォンなどからでも G アカウントを使用することができますので、家庭でも学習に役立てていきましょう。

また、保護者の皆様にも G アカウントを貸し出します。ユーザーID に使われる 5 桁の番号は生徒と同じものを使用していますが、@の前に「p」がつきます。生徒の欠席連絡、PTA 活動、各種アンケートに使用する予定でいます。

G アカウントは県から貸与されているものなので大切に使いましょう！

3. Google Workspace

(1) クラスルームについて

Google のサービスを使って、オンライン授業や家庭学習等のサポートや掲示板を利用した連絡や質問等、オンライン上のクラスルームを開設します。マナー（時間や言葉遣い）をしっかりと意識して利用してください。

① 各学級用

○1年A組、1年B組、2年A組、2年B組、3年A組、3年B組の6学級
主に学級活動で利用されます。オンライン授業等での健康観察やSHR等。

<該当ユーザー：生徒40名＋学年職員＋情報担当>

② 各教科用

<各学年>

○国語、社会、数学、理科、英語、技能教科の6教科

主に教科の学びで利用されます。オンライン授業や課題のやりとり等。

<該当ユーザー：学年生徒80名＋教科及び学年職員＋情報担当>

③ 各生徒会用

○既存の委員会＋新設委員会の17の委員会

主に委員会の活動で利用されます。意見・情報交換、各種アンケート等。

<該当ユーザー：委員＋担当職員＋情報担当>

クラスルームに参加するためには、『クラスコード』を入力する必要があります。既に参加しているクラスルームにおいては、改めて入力する必要はありません。新しく参加するクラスルームは、4月の情報オリエンテーションで『クラスコード』を入力します。

(2) Google ドライブについて

『クラウドストレージ』について簡単に説明します。クラウドストレージとは、自分でハードディスク（データを保存するための道具）などを用意しなくても、インターネット上でデータが保管できるサービスのことです。

特徴としては、USB メモリやハードディスクが必要ないため、持ち物が少なくなったり、すぐにバックアップを行うことができたり、紛失や盗難のリスクを避けることができます。皆さんの学習のデータは、すべて Google ドライブに保存するようにしていきましょう。Google ドライブには、マイドライブと共有ドライブがあります。マイドライブはそのユーザーしか入ることのできないドライブになります。（アイテムを共有することは可能）共有ドライブは、複数のユーザーで互いにアクセスできるドライブになります。用途に合わせて、データの管理をしていく必要があります。

① ローカルドライブ(クロムブック内部ストレージ)

- ・クロムブックで撮影した写真や動画はローカルに保存されています。
- ・ダウンロードしたデータが保存されます。
- ※クロムブックの容量が小さいため、データは Google ドライブに移行します。

② マイドライブ(クラウドストレージ)

- ・制作物のファイル、写真等、保存します。
- ・高校3年生まで使用することができます。⇒年度ごとにフォルダ管理がおすすめ。
- ・他の人が個人ドライブに入ることはできません。

③ 共有ドライブ(クラウドストレージ)

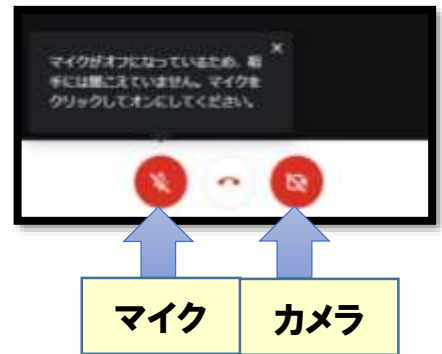
- ・自分以外の多くの人とデータを共有するのに適しています。
- ・共有ドライブにあるデータは共同で編集することができます。
- ・管理されているメンバーだけが共有ドライブに入ることができます。
- ※各学年の共有ドライブは年度当初作成します。

(3) Meet について

『Meet』は、オンライン会議ツールです。例えば、休校中などオンライン授業で活用することができます。自宅にいながら皆さんの学習をサポートするためのツールです。

① 『オンライン授業』に参加する方法

各教科のクラスルームに Meet のリンクが貼られているので、そこから入ります。入ると Meet から「マイク」・「カメラ」の使用を許可するか求められるので許可を押します。後から「マイク」・「カメラ」を ON・OFF にすることができます。『退出』する場合は、「受話器マーク」を押すと終了します。



② チャット機能

右のようなマークを押すと「チャット機能」を利用することができます。チャット機能を利用するときは、画面の向こう側にいる人のことを思いながらコメントするようにしましょう。(言葉遣い等)



③ 画面共有機能

参加している人と自分の画面を共有することができます。プレゼンや説明活動等のときに利用すると有効的です。「あなたの全画面」、「ウィンドウ」、「タブ」を選んで共有することができます。

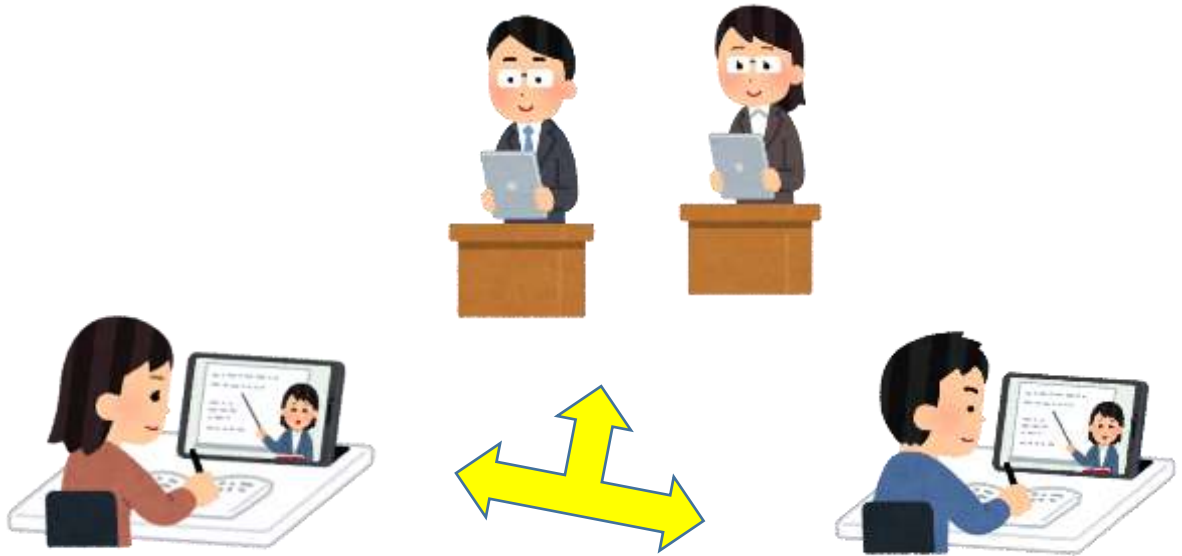


④ その他のオプション

- 『ホワイトボード』…Jamboard アプリが起動します。
- 『レイアウトを変更』…タイルの枚数を変更できます。
- 『背景を変更』…自宅の背景を見せたくない時に利用します。
- 『ミーティングを録画』…基本的には生徒は利用しません。利用するには参加者の全員の同意が必要となります。



オンライン授業では、『ただ流す、ただただ聞くだけ』では何も身に付きません。チャット機能を使い、ノートを取ったり、スライド等でまとめたり積極的な参加が必要です。



(4) その他アプリ

皆さんがよく利用するだろうアプリを紹介していきます。

1. 『Google ドキュメント』は文書作成で用いられます。
2. 『Google スプレッドシート』はデータの集計等で用いられます。
3. 『Google スライド』はプレゼンテーション作成で用いられます。
4. 『Forms』は、各種アンケートや小テスト等で用いられます。とても便利です。
5. 『Google カレンダー』は、クラスルームの予定等も反映されます。

様々な機能を持ったアプリがありますが、大切なのは、

常に『学習のために』になっているか考え続けること

(5) 自宅で使用

Chromebook 以外の端末での使用方法

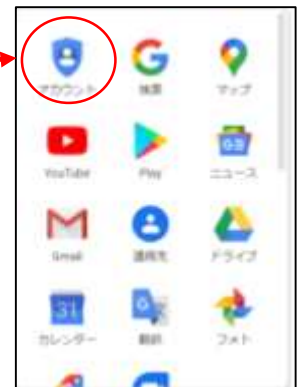
Windows パソコンでの利用方法

1. Chrome を起動し、下記の画面の右端のここをクリックします。

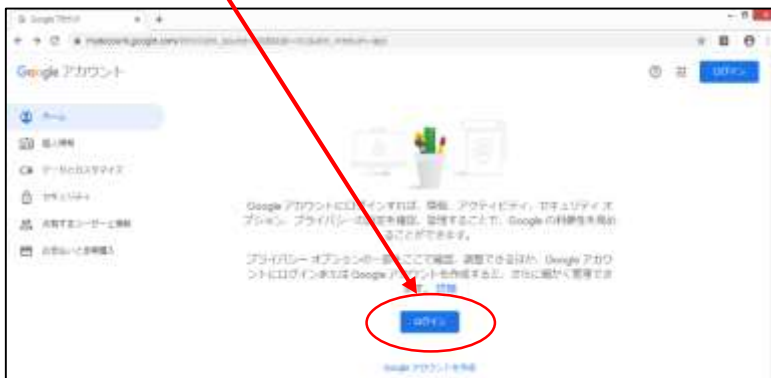


* インターネットブラウザは、Chrome を推奨しています。

2. 右のようなメニューが表示されるので、「アカウント」をクリック



3. 「ログイン」をクリックした後、アカウント情報を入力してください。



4. 手順の 2 のメニューの下の方に、Classroom があるので、そこから Classroom を利用

タブレット、スマートフォンの場合

1. アプリストア (Google Play や App Store) にアクセスし、「Google Classroom」と検索
2. Google classroom をインストールして、Classroom を起動して利用してください。その他のアプリもインストールして利用できるようになります。

※セキュリティ上、端末の PIN コード等が設定されていないと学校配布の G アカウントが利用できない場合があります。

4. AI教材 Qubena(キュビナ)

What is Qubena? let's find your future

導入目的

- 一人ひとりに個別最適化された学習で、苦手な問題でつまづかずに基礎を固めます
- 主体的・自律的な学習を促し演習量を飛躍的に増やします

学校は、創出された時間を使い、さらに深い学びや、探求学習を実施する授業を皆さんと一緒に創っていきます。

※タッチペン個人持ち AI型教材で、自分のレベルにあった問題選択、自分で選ぶこともできます。解説と操作性の

活用

授業の中で、休み時間の中でそして家庭での基礎学力を固めるために、『Qubena』で予習・復習、理解を深める演習で示されるヒントや解説を読みながら自学自習の基礎を身につけ、問題に向かう力を定着させよう。また、体調とも相談しながら無理のない利用計画を立てましょう。

利用方法

ユーザーIDとパスワードを発行します。各自適切に管理してください。授業及び家庭学習などで利用してください。上記以外でも、キュビナの時間を確保して、全校体制で進めていきます。

(1) 授業内について

5教科版 Qubena には、国・社・数・理・英があります。タッチペン仕様ですので、各個人で準備します。(中学1年生は学年で一括購入する予定)

各教科で、小テストの計画表とともに『Qubena』の学習計画表(到達目標等)が配布される予定です。計画的に授業や放課後、家庭学習等で利用していきましょう。また、予習や復習、また計画以上に進めても構いません。

授業内(担当の先生指示のもと)

授業にはさまざまな形態があります。一斉授業・協働学習・個人発表・グループ発表・問題演習等々です。『Qubena』は、基礎基本の問題演習に該当します。今まで、課題内容が難しく手がつけられなかったり、課題が与えられてもすぐに終わってしまったりと時間を有効に活用することができなかったこともあったかもしれません。そんなときに『Qubena』を使って学習に取り組んでください。

（2） Qubena Week 評価の年間予定

月に1度、『Qubena Week』を設定します。朝の活動8:20～8:30の10分間で学習を進めます。各自、時間前までに Chromebook を準備して始めます。各学年のホワイトボード等で連絡します。

Qubena Week(月に一度) 4月は第4週

月曜日:国語 火曜日:社会 水曜日:数学 木曜日:理科 金曜日:英語

（3） 生徒会 × Qubena

生徒会が全加入制度に切り替わりました。17の委員会が力を合わせて新しい学校づくりをしていきましょう。皆さんもご存知の通り、屋代高校附属中学校の生徒の主な生活のきまりの中に以下の3本の柱があります。

- ① 学習の生活の基本とし、より高い学力と知性の向上に努める。
- ② 自らの行動に責任を持ち、人を思いやり、大切にすることに努める。
- ③ 中学生としての基本的な生活習慣を確立し、安全で自律した生活に努める。

とあります。③を達成するためにも生徒会活動は大切です。①の『学習は生活の基本とし、より高い学力と知性の向上に努める。』とあることから学習に重点が置かれていることがわかります。そこで①、③に近づくためにも、生徒会活動と Qubena を年間に位置付けて、学校全体で推進していきます。

屋代高等学校附属中学校
生徒会 × Qubena

全校参加の生徒会
「学校を良くするための活動には
全校の協力が必要である」
「全校で一丸となって
活動する必要がある。」
(生徒アンケートから新正副生徒会長が提案)

先輩方の築いてきた
生徒会を継承しながら...
全校生徒会活動
実現するために...

Qubenaって?
①個人・小グループ単位
で活動し、
②自己採点・自己
評価で、
③学年・学年以上と全校生徒の
目標を...

例えば...
基本的には個人で活動
（グループでも）
①部活動のついでに...
②月1度は成果を報告する場にも
③部活動の報告や、練習...

Qubena Week の設定
毎月1回の朝の10分間を利用して
国語 数学 社会
理科 英語
08:20～08:30

生徒会年間予定(12回程度)

1. 生徒会年間計画(12回)

- 1回目 4月15日（木）放課後 既存の生徒会活動
 2回目 4月21日（水）放課後 ① 生徒会スタート
 3回目 5月17日（月）⑥LHR ② 生徒会×Qubena スタート
 4回目 6月9日（水）⑥LHR 5回目 7月12日（月）⑥LHR
 6回目 8月23日（月）⑥LHR 7回目 9月6日（月）⑥LHR
 8回目10月4日（月）⑥LHR 9回目11月8日（月）⑥LHR
 10回目12月13日（月）⑥LHR 11回目 1月17日（月）⑥LHR
 12回目 2月7日（月）⑥LHR ※あくまでも予定です。

グループ編成

A スライド	B スライド
既存委員会	新設委員会+本部役員

使用する会場

委員会で使用する会場	Qubena で使用する会場
① 講義室東(40) ② 講義室西(40)	3A 教室(40)
③ 技術室東(40) ④ 技術室西(40)	3B 教室(40)
⑤ 1A教室(40) ⑥ 1B教室(40)	2B 教室(40)
⑦ 2A教室(40) ⑧ 会議室(20)	
⑨ 花壇前・生徒相談室(雨天時)	
⑩ 図書室(本部)	

()内は入れる人数 ※211教室の利用も検討中

生徒会×Qubena の流れ(全員クロムブックを持参)

時間	A スライド委員会	B スライド委員会
14:45 15:10	○各委員会活動場所	○Qubena 会場
15:10 15:15	移動	移動
15:15 15:40	○Qubena 会場	○各委員会活動場所

（4）放課後

基本的には技術室を開放しますので、すべて荷物をもってきてください。使用後は、Chromebook を管理庫に閉まってから下校します。帰りの SHR 終了後、教室で利用することはしません。

（5）家庭学習

家庭にインターネット接続されている端末等があれば、『Qubena』を利用できます。まず始めに配布された ID とパスワードを入力してから、自分のペースに合わせて家庭学習に取り組みます。使用にあたっては、以下のことを設けます。

**連続使用 50 分を超えないようにし、
連続使用と連続使用の間に 10～15 分の休止時間**

（VDT 症候群防止策をもとに策定）

以下、長時間使用によって引き起こされる健康被害についてです。これらの対策については、『6(2)健康のこと』で詳細に述べていきます。

＜情報端末等を長時間使用することによって引き起こされる健康被害の例＞

1. 視覚系（視力低下、ドライアイ、眼精疲労等）
2. 筋骨格系（首、肩、手首、背中などの疲労・痛み、姿勢の悪さによる影響等）
3. 精神性（かんしゃく、ストレス、認知機能への影響等、中毒症状）
4. 全身（睡眠不足、睡眠障害、生活リズムの乱れ）
5. その他（電磁波による影響等）



5. 学校で使用を制限するもの

安全にインターネットを利用するために学校では、以下のことを制限して利用します。

(1) Web サイト

校内 Wi-Fi には、長野県教育委員会のルールに則ってフィルタリング機能で閲覧できる Web ページが制限されています。学習に必要な Web 検索はしません。



(2) SNS

SNS とは、ソーシャルネットワーキングサービスの略です。大きく分けると不特定ユーザーに公開されるオープン型と特定ユーザーに公開されるクローズ型の SNS があります。特に学校のインターネットからのオープン型の SNS (例: Twitter や Instagram、TikTok、Facebook 等) の利用を規制します。また、Youtube は担当教員の許可を得て、使用するようにします。

※SNS の中には年齢制限があるものもあります。



(3) ゲーム・ショッピング

授業で紹介された(タイピング練習等)以外のゲーム及びショッピングを規制します。特に金銭に関わるショッピング等は、家庭でもトラブルに巻き込まれる危険性がありますのでむやみに個人情報や金融情報を入力してはいけません。このようにネットショッピングやネットオークションに伴う詐欺など身近にある危険性を理解し、被害を回避する知識を身に付けましょう。もし家庭で行う場合は、必ず保護者に立ち会ってもらいます。(例: フィッシングサイト、課金等)



6. 正しい知識と倫理観

(1) セキュリティ(個人情報の保護)

4月、10月に1度、情報管理委員会を中心にセキュリティチェックを呼びかけます。

- ① パスワード変更 ⇒ 推奨:大文字、小文字、数字を含む
- ② 8字以上画面ロックを設定する ⇒ スリープ状態からのパスワード入力

②は、教室内や移動教室内で Chromebook から離れた場合に他人に自分の Chromebook に入られないようにするために設定します。また、個人情報にはどのようなものがあるかを理解し、自分の個人情報を守るとともに他人のプライバシーを尊重する態度を身に付けることが大切です。

(2) 健康のこと

過度な ICT 利用によって引き起こされる健康問題の理由について考えてみましょう。

- ① 情報管理(使用時間等)が未熟であること
- ② 日常生活リズムの障害が生じやすいこと、端的には使用時間が長くなり睡眠不足に起因する健康障害が生じやすいこと

の以上2点が挙げられます。

では、①、②を回避しながら使用するためにはどのような対策が必要なのでしょうか。

まずは皆さんにインターネットや携帯電話に過度に熱中することで生じる依存症、生活のリズムの乱れなど心身の健康に悪影響を及ぼすおそれのあることについて理解してもらいます。対策例を紹介するのでできる範囲内で取り組んでみましょう。

<情報端末等を長時間使用することによって引き起こされる健康被害の例>

1. 視覚系(視力低下、ドライアイ、眼精疲労等)
2. 筋骨格系(首、肩、手首、背中などの疲労・痛み、姿勢の悪さによる影響等)
3. 精神性(かんしゃく、ストレス、認知機能への影響等、中毒症状)
4. 全身(睡眠不足、睡眠障害、生活リズムの乱れ)
5. その他(電磁波による影響等)

対策について

1. 利用時間の調整
 - ・1日あたりの利用時間に制限を設けます。
 - ・学校では、授業内容に、ICT機器を使う活動と他の活動（話合いやノート作成等）を取り入れディスプレイを見続けることがないように授業を構成します。
2. 使用環境の調整
 - ・使用する部屋での適切な照度を確保します。
 - ・利用当日の教室環境（天候、利用機器等）に応じて、ディスプレイの明るさ、電灯の点灯有無、カーテンの開閉を調整します。
3. 自己理解のためのアンケート調査と改善活動
 - ・基本的な生活習慣、1日のメディア利用時間、健康に関する自覚症状について生活習慣アンケートで実態把握します。自己を振り返り、改善できるように使用計画をたてます。

使用していく中で、体調に変化が見られた場合は、家族や学校の先生に相談しながらICTと関わっていくようにします。皆さんの身体が一番大切です。

(3) 情報モラル

情報の受信・発信とコミュニケーション

- ① コミュニケーション（インターネット上）におけるルールとマナー
- ② インターネットの特性をふまえたコミュニケーション
- ③ 情報の信頼性や信ぴょう性への意識

以下は、情報モラル学習で取り組んでいく内容と目標になります。

- ① について、Web ページ、電子メール、SNS、チャット・電子掲示板、スマホ等のコミュニケーションツールを活用した情報の受発信において、人間関係や社会への影響に配慮した円滑なコミュニケーションを実現する力を身に付けましょう。
- ② Web ページ、電子メール、SNS、チャット・電子掲示板、スマホ等のコミュニケーションツールの特性を理解し、対象に応じて適切に選択し活用できる力を身に付けましょう。

- ③ Web ページ, 電子メール, SNS, チャット・電子掲示板, スマホ等で得られる情報の信頼性や信ぴょう性について考え, 正しい情報を選ぶ力を身に付けましょう。

上記の他にもコンピュータを取り巻く様々な脅威について認識し, 被害者になったり, 自分の知らないうちに加害者となったりしないための正しい知識と倫理観を身に付けていきましょう。

知的財産権(著作権・肖像権等)

著作物などの利用のルールと法の遵守

インターネット上の画像や音楽, 文章などの取り扱いについて必要な知識を身に付けるとともに, 著作権や肖像権を遵守しながら, 適切にインターネット等を利用する態度を身に付けていきます。特に自己の制作物の中に参考にした Web ページや参考文献等に敬意を示して, 引用, 抜粋した場合, 情報元の詳細を表記することが大切です。

(4) 家庭での約束づくり(スマホ版)

東京新聞に掲載された「スマホの 18 の約束」があるテレビ番組でも取り上げられてから話題になったことがあります。アメリカのお母さんが 13 歳の息子に贈ったクリスマスプレゼントのスマートフォン。その「使用契約書」が「スマホの 18 の約束」と言われています。スマホを持つ場合, 家族としっかり約束を決める機会をつくりましょう。



「グレゴリーへ。メリークリスマス！あなたは今日から iPhone の所有権を持つことができます。やったね！責任感のあるお利口な 13 歳なので, このプレゼントはあなたに相応しい。しかし, このプレゼントを受領すると同時にルールや規則が付いてきます。以下の使用契約をゆっくり読んでください。私の親としてのしごともわかって欲しい。あなたの健康で豊かな人間性を持った, 現代のテクノロジーをうまく活用していける大人に育てなければならないことを。以下の規則を守ることができなかつた場合, あなたの iPhone 所有権もなくなります。あなたが大好きでたまりません。あなたと何百万万個ものメッセージを交換するのが楽しみです。

1. これは私の携帯です。私が払いました。あなたに貸している物です。私ってやさしいでしょ。
2. パスワードは私が管理します。パスワードは必ず私に報告すること。
3. これは電話です。鳴ったら出ること。「もしもし、こんにちは」と礼儀正しく言いなさい。発信者がパパやママからの電話には必ず出ること。絶対に。
4. 学校がある日は7：30PMに携帯を私に返却します。週末は9：00に返却します。携帯は次の朝の7：30までに電源オフになります。友達の親が直接出る固定電話に電話できないような相手ならその人には電話もSNSもしないこと。自分の直感を信じて他の家族も尊重しなさい。
5. iPhoneはあなたと一緒に学校には行きません。メールのやりとりをする子とは直接お話をしなさい。会話をすることは人生のスキルです。
6. 万が一携帯電話がトイレや床に落ちたり破損したりした場合、修理費用は自己負担です。家の芝を刈ったり、ベビーシッターをしたり、お年玉でカバーしてください。こういうことは必ず起こります。準備しておいたほうがいいでしょう。
7. このテクノロジーを使って嘘をついたり、人を馬鹿にしたりしないこと。人を傷つけるような会話に参加しないこと。人のためになることを第一に考え、喧嘩に参加しないこと。
8. 人に面と向かって言えないようなことをこの携帯電話を通してSNSやメールしないこと。
9. 友達の親の前で言えないようなことをSNSやメールでしないこと。自己規制してください。
10. ポルノは禁止。母とシェアできオープンに共有できる情報を検索してください。何か質問したいことがあれば、人に尋ねなさい。なるべく私かパパに聞いてね。
11. 公共の場では電源を切るかマナーモードに設定すること。特にレストランや映画館、他人と話しているときはそうしてください。あなたは失礼なことをしない子です。iPhoneがそれを変えてはいけません。
12. 他の人にあなたの大事な所の写真や他の人の大事な所の写真を送ったり受け取ったりしないこと。笑わないで。あなたの高知能でもそういうことをしたくなる時期がやってきます。とてもリスクなことだし、あなたの青春時代・大学時代・社会人時代を壊してしまう可能性だってあるのよ。よくない考えです。インターネットはあなたより巨大で強いよ。これほどの規模のものを消すのは難しいし、風評を消すのも尚更難しい。記録は心にね。
13. 写真やビデオは膨大に撮らないこと。すべてを収録する必要はありません。人生経験を肌身で体験してください。すべてはあなたの記憶に収録されます。
14. ときどき家に携帯を置いて出かけてください。そしてその選択に自信を持ってください。携帯電話は生きものじゃないし、あなたの一部でもありません。携帯電話なしでも暮らしていけることを覚えてください。流行に流されないFOMO（自分だけが取り残されていると思う不安感）を気にしない器の人になってください。
15. 新しい曲、クラシックなどいろんな曲をダウンロードしなさい。あなたの仲間が聴いている音楽だけでなく様々な曲を聴きなさい。

16. ときどきワードゲームやパズル、頭脳ゲームで楽しんでください。
17. 上を向いて歩きなさい。あなたの周囲の世界をよく見てください。窓を眺めたり鳥の声を聞いたり散歩したりしなさい。知らない人と会話をしてみなさい。グーグルで検索なしに考えてみてください。
18. あなたは失敗する。その時はあなたの携帯電話をあなたから奪います。その失敗について、私と話し合います。また1からスタートします。あなたは私といつも何かを学んでいる。私はあなたのチームメイトです。一緒に答えを出していきましょう。

この条件を合意してくれることを願っているよ。ここにリストしてあるほとんどの条件は人生をうまく生きるための条件にも当てはまるものだから。あなたは常に激変していく世の中で成長しています。とてもエキサイティングで気を引く体験だと思う。できるだけシンプルに物事を考えてみてください。どんな機械やガジェットよりも自分のパワフルな考え方と大きな心を信じてください。

あなたが大好きよ。あなたの素晴らしい iPhone を楽しんでね。ママより。

学校と家庭が一つになって、皆さんを守っていく必要があります。家庭でもスマホやインターネット等の使用について一度、考えてみましょう！