

ネット・スマホのある時代の子育て

正しく

保護者が知っておきたい 4つの大切なポイント

児童・生徒編

学習面での活用が一気に増えてきたインターネットやスマートフォン。コミュニケーションや息抜き等、生活をサポートする道具だからこそ、トラブルを避けて上手に使いこなすスキルを身につけてほしいものです。

Point1

長時間利用の中身に 着目！



連絡？遊び？
それとも勉強？
どれだけ使っているか
ではなく、何にどう使っ
ているかが、肝心です。

オンラインゲームで 起きている トラブルとは!?

Point2

ゲームの中でつながる
仲間との関係。
だからこそトラブルや
犯罪に巻き込まれることも！



Point3

SNSで誹謗中傷？ いじめ？



仲間外れや
個人攻撃などの
被害・加害を
防ぐためには？

写真・動画の安易な 投稿が危険を招く！

Point4

自撮り写真の
投稿・送信や
動画投稿に起因する
トラブルとは？



子供たちの使い方やネットトラブルの
現状を知り、助言や話し合いの際に
お役立てください

我が家のルール

子供の主張、保護者の意見を出し合おう

新しく自分のスマホ、自分のゲーム機、自分のタブレットを持つときに、ルール作りのベストのタイミングです。

ポイントは、親子双方が自分の意見をしっかり出し合うことです。お互いが主張し合い、少しずつ妥協しあって決めたルールは長続きします。逆に一方的に保護者が勝手に決めたり、子供のいいなりになったりすると、長続きしません。お互いが納得し、双方が尊重できるルール作りをすることが重要です。

ルールが守れなかったり、子供が成長したり、生活習慣が変わったりするタイミングで、ルールの見直しをすることも大切です。



他律から自律へ

ルールを決める一方で大切なのが、自然体験や身体を使って得る実体験、人とのリアルなコミュニケーションです。様々な経験を積むことがインターネットの中で困ったり迷ったりしたときの、適正な判断力につながります。

乳幼児のネットルールは保護者が決める「他律」ですが、小学生、中学生、高校生と年齢が上がるにつれて少しずつ自分でルールを考えることができるようになっていき、大学生や社会人になると「自律」し、自分で管理します。

わたしたち大人は、子供たちが少しずつ自律していけるように手を貸してあげましょう。



いざというときの相談窓口・参考リンク

相談窓口

#9110

警察相談専用電話

#9110は、発信地を管轄する警察本部等の総合窓口へ接続されます。生活の安全に関わる悩みごと、困りごとなど、緊急ではない相談の窓口です。

188

消費者庁

消費者ホットライン

商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問合せなどに対し、専門の消費生活相談員などが相談を受け付ける窓口です。

違法・有害情報

相談センター

相談者自身で行う削除依頼の方法等を、インターネットに関する技術や制度等の専門知識・経験を有する相談員が迅速にアドバイスします。

<https://www.haha.jp/>

子どもの人権110番

(法務局・地方法務局)

子どもの人権全般に関する相談窓口です。全国共通・通話料無料(受付時間:平日8時30分~17時15分)

0120-007-110

インターネット

人権相談

電話では相談しにくいときにはインターネットでも相談を受け付けています。

<https://www.jinken.go.jp/>

インターネット上の

誹謗中傷に関する

相談窓口のご案内

インターネットの書き込みにより、誹謗中傷などの被害にあわれた場合における相談窓口の案内です。ご自身の希望に添った相談窓口にお問い合わせください。

参考リンク

子どもとネットのトリセツ

制作:一般社団法人安心ネットづくり促進協議会

政府広報オンライン

SNSの誹謗中傷 あなたが奪うもの、失うもの #NoHeartNoSNS

スマホのある時代の子育てを

考える(お役立ち情報)

制作: NPO法人e-Lunch

情報セキュリティ啓発映像

「はじめまして、ペアコです。~親と子のスマホの約束~」

制作: (独)情報処理推進機構(IPA)

スマートフォン用無料アプリ

Nintendo みまもりSwitch

制作: 任天堂株式会社

Point①

時間の長さだけではなく中身に着目

何にどのくらいいつかっているのかを、一緒に確認しましょう

学習での活用も増え、子供のインターネット利用時間はより一層長くなっています。「いつまでやってるの!？」と頭ごなしに叱らず、子供がどんな使い方をしているのか、内容と時間を把握することが大切です。

どのカテゴリにどれくらい使ったかを確認するにはスクリーンタイム(iPhone)やデジタルウェルビーイング(Android)が便利です。

利用時間や就寝時間を設定すれば、無意識の使い過ぎも防ぐことができますので、上手に活用しましょう。



どのアプリをどれくらい使っているか簡単に確認できるからコントロールもしやすい!

スマホに入っているツールを使って時間管理することもおすすめてです



スクリーンタイム
(iOS12以上)



デジタルウェルビーイング
Digital Wellbeing
(Android10以上)



スクリーンタイムの
設定方法
動画



Digital
Wellbeing
(紹介ページ)



これらのツールを活用するための大切なポイントは、設定変更の際には必ず相談するよう促すこと。親子で一緒に「利用時間のコントロール」をやってみませんか?

Point②

ゲームプレイは“個”から“グループ”へ

保護者と一緒にプレイしなくなる時期こそ、しっかり見守る

一人で、リアルな友達と、ネット上のグループで協力しながら。ゲームは多様な遊び方があります。

高額課金やID乗っ取り等のトラブルだけではなく、誘う・誘われない、アイテムをもらった・もらわなくてもめたり、一人抜けでぎず長時間プレイになったりといったことも生じています。また、プレイ中のチャットや音声でのやり取りから、個人情報が出たり、誘い出しのきっかけになってしまうこともあります。

保護者は、子供がどんなゲームをしているか知っておくとともに、対象年齢に達しているかを確認したり、スマホやゲーム機のペアレンタルコントロール機能を活用したりして、子供の安全利用を見守りましょう。

年齢区分(レーティング)とは?

おもちゃの対象年齢と同様に、ゲームのソフトやアプリにも「〇歳以上」という対象年齢の区分があり、マークで示されています。ソフトのパッケージやアプリの入手画面で必ず確認しましょう。

【ゲームソフトの年齢区分(例)】



【スマホアプリの年齢区分(例)】



12歳以上①



Point③

SNS等でのいじめや誹謗中傷、 どう対処すべき？



相談しやすい親子関係をつくり、話はじっくり聞いてあげる

子供が一人で悩みを抱えないためにも、普段から「困ったら何でも相談にのるよ」と声かけをしましょう。そうすると子供は相談しやすくなります。

相談されたときには、子供の話をじっくり聞いてあげてください。保護者が大騒ぎしてしまうと、相談しにくくなってしまうこともあります。じっくり聞いたうえで「どうしたい？」と聞いてあげましょう。

誹謗中傷等のやり取りは、スクリーンショットなどで保存し、いつ何が起こったのかを明確に記録しておく対応がしやすいです。必要に応じて専門家にアドバイスを求めましょう。(相談サイトは裏面に掲載)

気軽な投稿が、他人を傷つけるおそれがあること、インターネットにあげた言葉や写真等は、後から取消しができないことも、子供に伝えましょう。

Point④

動画や写真は危険がいっぱい

動画や写真の投稿で注意すること

面白がって撮ったり、友人・知人の情報が含まれるものを投稿することで、不快感やトラブルを生むこともあります。どんな投稿がトラブル原因になるか親子で考えてみましょう。

写真や動画の投稿サービスやアプリの多くは中学生以上が対象。年齢に満たない子供の投稿は、保護者のアカウントで一緒に行うようにしてください。

裸の写真は特に!!

撮ったり、持ったり、送ったりは、すべて違法行為。
どんなに仲が良くて親しい関係でも、どんなにお願いされたとしても、18歳未満の子供の裸は、
「撮っちゃダメ!」
「男の子も女の子もダメ!」
「持っているだけでもダメ!」
「送っちゃダメ!」
「転送もリツイートもダメ!」



フィルタリングの活用

あんしんフィルターやiフィルター等によって、有害・不適切なサイトへのアクセスやアプリの利用を制限します。お子様の成長に合わせてカンタンに設定でき、カスタマイズもできます。

なお、有害・不適切なサイトへのアクセス制限は、スクリーンタイム (iPhone) やファミリーリンク (Android) のコンテンツ利用の制限でも設定可能です。

あんしんフィルター



iフィルター



※フィルタリングの他にも、裸の写真等と考えられる不適切な画像をAIで検知し、撮影できなくする機能やSNSへの投稿内容によって、保護者にアラート通知する機能等もあります。

依存症にならないために

あなたは「依存症」という言葉から、どのようなことが思い浮かびますか。思ったことを書き込んでみましょう。

ゲームのやりすぎで
朝、起きられない。



依存症とは、物や行動にはまってしまい、いろいろな問題が起きてもやめられない状態のことをいいます。

例えば、依存の兆しとして、以下のような傾向が現れます。

- スマートフォンを使えないと落ち着かなくなり、イライラする。
- オンラインゲームのやりすぎで、睡眠不足になっているのにやめられない。
- 夜にSNSでのやりとりを、やめたいのにやめられない。

依存症の種類

物質の依存

たばこ、アルコール、
薬物などの物質への依存



依存症

物質

行動

行動の依存

スマートフォン、
ゲームなどの行動への依存



?

依存症におちいるとどんな危険なことがあるのでしょうか？

物質の依存

たばこ

たばこを吸うのが習慣になり、**量をやめられなくなると、肺や心臓、胃、腎などに悪い影響を与え、肺がんや心臓病などにかかりやすくなります。**

アルコール

酒を飲む習慣を続け、飲酒をやめられなくなると、**肝臓や胃、食道、腸、心臓などに負担をかけて、がんなどの病気を引き起こします。**

薬物

大麻、覚せい剤、シンナーなどの薬物を**乱用**すると、心と身体に影響を及ぼします。特に脳への影響は大きく、**物事を判断できなくなったり、集中力が低下したり、何もやる気が起こらなくなったりします。**

行動の依存（スマートフォン、ゲームなど）

行動の依存になると、日常生活に様々な影響を及ぼします。



睡眠時間が短くなり、昼夜逆転の生活になる。

体力や学力が低下する。



家族と話をしなくなり、暴力をふるったり、暴言を吐いたりする。

オンラインゲーム以外に何もする気がしない。



友達よりスマートフォンやゲームのほうが大切になり、ひとりぼっちになる。

ネットやゲームに依存すると、スポーツで汗を流したり、友達と対話したり、自然の中で遊んだりできなくなってしまい、豊かな経験をする機会が失われます。



?

スマートフォンの手軽さ +ギャンブルのおそろしさ。

オンラインゲームには、ゲームを有利に進めるために1回数百円程度のくじを引いて、ゲーム内で用いるアイテム（武器やコスチュームなど）を得ることができる「ガチャ」と呼ばれるシステムがあります。おこづかいの範囲ならまだしも、「数百円ならいいか」とガチャを繰り返して、大金を失った例もあります。「ガチャ」がたまにうまくいくと、また次もいけると、だんだんのめりこんでいくしくみは、ギャンブルと同じです。

特に、いつでもどこでも、手元のスマホで手軽に楽しめる「ガチャ」のシステムによって、欲求を刺激され、ゲームから離れられなくなり、「ゲーム障害」になる恐れがあります。

もっと詳しく

ゲーム障害とは

出典：文部科学省「ギャンブル等依存症」などを予防するために



下記の4項目が12か月続く場合、「ゲーム障害」にあたるとされています。

- ゲームの使用をやめられない。
- 他にしなければいけないことがあってもゲームを優先する。
- 問題が起きてもゲームを続ける。
- ゲームにより個人や家庭、学習や仕事などに重大な問題が生じている。

小中学生などの場合、ゲームを始めて3〜4か月でも深刻な状況となるケースがあるため、重症の場合は、12か月未満でもゲーム障害にあたるとされています。

ワーク1

学校がある日の生活、行動を見直してみましょう。

ワーク
1

学校がある日の生活、行動を振り返って、例にならって、タイムテーブルに書き込んでみましょう。



または、スマートフォンのスクリーンタイム[※]を開けてみましょう。

1日平均／週 _____ 時間 _____ 分

※スマートフォンなどの利用時間



おとうさん・おかあさん間違えないで!

保護者が同伴でも深夜、興行場等に青少年(18歳未満)は入れません。

(沖縄県青少年保護育成条例・沖縄県風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律施行条例)

※興行場等とは、映画館、演劇場、ボウリング場、ビリヤード場、スケート場、ゲームセンター、カラオケボックス、インターネットカフェ、マンガ喫茶などをいいます。



ゲームセンター ※一部は午後10時～午前4時まで



カラオケボックス

ダメ!深夜はいかい



映画館



ボウリング場



マンガ喫茶・インターネット

そのほか、深夜営業のコンビニ、飲食店を含め、全ての県民には
青少年の深夜のはいかいを防止する努力義務があります。

- 青少年に規則正しい生活習慣(早寝・早起き・朝ご飯)を
 - 県民みんなで青少年の深夜はいかいを防止しましょう
- 沖縄県・沖縄県警察・沖縄県教育委員会・(社)沖縄県青少年育成県民会議

ネットには 危険もいっぱい

2018年版
警察庁
文部科学省

⚠ 他人事だと思ってない？

SNSを通じて犯罪被害に遭った子供が増えており、平成29年は過去最多です。
特に夏休みは、様々なトラブルに巻き込まれないよう、しっかりと考えて行動しましょう！

⚠ 平成29年に検挙した実際の事例 ⚠

事例1 優しい人だと思って安心したら…



SNSで知り合って仲良くなった人に、悩みを相談したら「慰めてあげる」、「迎えに行つてあげるよ」などと誘い出されて、犯人に連れまわされる被害に遭ってしまった。

⚠ 誘拐や殺人事件などの重大な犯罪に巻き込まれてしまうケースもあります。

事例2 お金欲しさに軽い気持ちで…



お金が欲しくてSNSで知り合った人と会い、「俺の後ろにはヤクザがいる」などと脅されて性被害を受けてしまった。さらに、その様子を動画に撮られネットで流されてしまった。

⚠ 男子にも同様の被害に遭った子供もいます。

事例3 自撮り画像を送信してしまい…



「タダでLINEスタンプをあげる」という人がいたのでもらったら、「裸の写真を送れ」と脅された。断ると犯人は同年代の女の子になりすまし、「私も断ったところ、ひどい目にあった」などと言って不安にさせ裸の写真を送らされてしまった。

⚠ 100人以上の子供が裸の写真などを送らされてしまいました。

事例4 気がついたら自分が加害者に…



SNSで同級生から女子生徒の裸の動画が送信されてきたので、深く考えずにその動画をほかの同級生にSNSで送信してしまった。

⚠ 人からもらった裸の動画や画像を転送するだけでも犯罪になります。(※)

※児童買春・児童ポルノ禁止法違反(3年以下の懲役又は300万円以下の罰金)

ネットの危険からお子様を守るために 今、保護者ができること

1 青少年を取り巻く インターネットトラブルとは？



事例 1 スマートフォンの使いすぎで、 生活リズムが乱れたままだ。

スマートフォンでできることは、子供にとって魅力的。でもスマートフォンが気になるあまり、日常生活に支障が出てしまうことも少なくありません。



事例 2 何気ない言葉で、 思わぬトラブルに発展！？

瞬時にやりとりする文字だけの会話では、気持ちが通じず仲間はずれになるなど、大人の目が届きにくいところでトラブルに発展しがちです。



事例 3 ネットに流れた情報は回収が困難！

自撮り画像や、安易な気持ちで送った悪ふざけ画像。ネットに一度でも流れると、すべてを回収・削除することは事実上、不可能です。



※だまされたり脅されたりして、子供が自分の顔を撮影させられた上、SNS等で送信せられる被害が増えています。

事例 4 ネットだけでは相手の本当の姿はわかりません。

ネットで知り合った人を簡単に信用し、実際に会う約束をして、取り返しのつかない事件や犯罪に巻き込まれてしまった子供もいます。



事例 5 保護者に内緒で課金、物を売買！？

ゲームで高額な課金、オンラインショッピングサイトでの詐欺被害など、お金の係わるトラブルも起きています。人気のフリマアプリでも、保護者の物を勝手に売る、買い手に個人情報を悪用される等の問題が生じています。



▶▶▶ 次ページへ！

たいま 大麻

脳への
悪影響

依存症

暴力団の
資金源

みんな知らない
本当の怖さ

近年、若者を中心とした大麻の乱用拡大が問題になっています。「大麻は他の薬物より安全、害がない」などの誤った情報をうのみにして、軽い気持ちで大麻に手を出すことが大変危険であることを知っておきましょう。

コレってウソ？ホント？よくある勘違い

SNSで見ただけ
大麻って身体に
害はないらしいよ



ウソです！

大麻にはテトラヒドロカンナビノール (THC) という、脳に作用する成分が含まれていて、乱用すると時間や空間の感覚がゆがみ、集中力がなくなり、情緒が不安定になります。また、乱用を続けると何もやる気がしない状態（無動機候群）や知的機能の低下などが引き起こされ、社会生活に適応できなくなることがあります。

少ない量の大麻
なら依存症には
ならないらしいよ



違います！

初めは少量でも、使い続けるうちに使用量を自分でコントロールできなくなる例は後を絶ちません。大麻は覚醒剤などほかの薬物に比べると激しい身体症状が出にくいので、自分でも気付かないうちに大麻依存症になっていることもあります。また、さらに強い刺激を求めて大麻よりも毒性の強い薬物に手を出す例が多いことから、大麻は「ゲートウェイドラッグ」と言われています。

他人に害はないし
自己責任だから別に
いいでしょ？



ノー！

大麻は国際条約に基づいて、日本の法律で規制されています。心身に悪影響を及ぼす以外にも、組織的な大麻栽培が暴力団組織の資金源となるなど、大麻を乱用することで、社会の安全に悪影響を与えてしまうのです。

■大麻取締法での罰則（例）

所持・譲渡・譲受

5年以下の懲役

輸入・輸出・栽培

7年以下の懲役

学生のみなさんへ

薬物大麻

のこと

誤解して危険!

です!



薬物は**脳に** ダメージを与えます。

私たちの脳は、すごいスピードで情報を処理し心と身体をコントロールする優れた仕組みを持っています。しかし、**薬物を使用すると脳の仕組みにダメージ**を与え、**思考が鈍られる**だけでなく様々な被害を引き起こします。

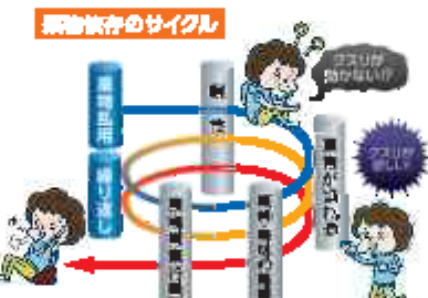
そして、一度ダメージを与えられた脳は、**薬物を使わずの状態には戻らなくなってしまいます。**



薬物は**やめられなくなる** から危険!

薬物は長期間を続けると「**耐性**」ができて同じ量では効かなくなり、使用量が増えていきます。また「**依存性**」によって、自分の意志だけではやめたくてもやめられなくなってしまいます。

薬物をやめ、通常の社会生活をするまで回復するためには、生活にわたって適切な治療や周囲のサポートが必要になります。



厚生労働省



文部科学省

誰
か
が
い
る

話
し
た
い

今
、

NOZIZAKA46



学校でのいじめに悩んだら、心配な友達がいたら、
いつでも話を聞くよ

通話料無料になりました

24時間子供SOSダイヤル



なやみいおう
0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも開設しております。状況に応じて活用してください。

児童虐待かもと思ったら
☎189番
(児童相談所全国共通ダイヤル)

子どもの人権110番
☎0120-007-110
(通話料無料、法務局職員または
人権擁護委員による相談窓口)

各都道府県警察本部に
よる少年相談窓口
(右のQRコードから近くの
窓口を調べられます)



内閣府 警察庁 法務省 文部科学省 厚生労働省