



スマホ・ネットを かしこく安全に使うために



子どもたちのゲーム機、タブレット、スマートフォンのネット利用には危険やトラブルもいっぱいあります！
上田市の子どもはどんな使い方をしているかな？

1頁では、上田市の児童・生徒のアンケート結果※1から「ネットへの投稿」、「ネットだけの知り合い」、「利用時間」、「家庭のルール」の4点の項目の結果をグラフで示しました。各々の割合は有効回答数(n)を100として算出しています。

1 写真や動画をネットに投稿している小学生が10人に1人、中学生が4人に1人います。



保護者の知らないところで、SNSや写真・動画共有アプリに写真や動画を投稿しています。女子はダンス、男子はオンラインゲーム関係の投稿が多いです。自身や友だちの画像や動画は、顔や服装、背景などから個人情報が特定されやすいので気をつけましょう。

【参考】昨年の県調査※2では、投稿している小学生が3%、中学生が8%の割合でした。



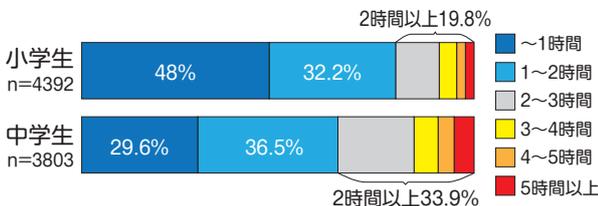
2 ネットだけの知り合いのいる小学生が4人に1人、中学生が3人に1人います。



保護者の知らないところで、子どもたちはネットで知り合った人とやりとりをしています。男子はゲーム、女子はSNSや写真・動画共有アプリで知り合うことが多いようです。知り合った人から誘い出されたり、写真等を要求される事件も起きています。個人情報や写真を送らないように気をつけましょう。

【参考】今年の県調査※3では、ネットだけの知り合いのいる小学生が13%、中学生が21%の割合でした。

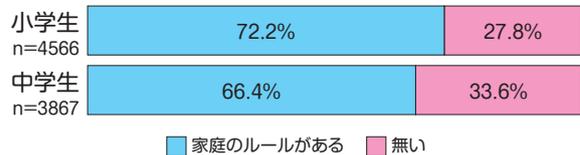
3 平日に2時間以上、ネットを利用している小学生が5人に1人、中学生が3人に1人います。



上田市小中学生の平日のネット利用の時間

WHO(世界保健機関)はゲーム依存を病気と認定しました。久里浜医療センター※4は、1日の使用が2時間を超えると健康・睡眠・学業・意欲に問題の生じる割合が増加していると発表しました。長時間の使用は依存になりやすく、子どもの心身の発達に大きな影響を与えます。

4 家庭のルールの無い小学生が4人に1人、中学生が3人に1人います。



ゲームやインターネットを適正に使うために、家庭でのルールづくりは重要です。個人情報、年齢制限、課金などの安全面や、使い過ぎで健康を害さないように、気をつけることを家族で話し合って決めましょう。

【参考】昨年の県調査※2では、ルールの無い小学生が13%、中学生が17%の割合でした。



※1 上小地区小中学校生徒指導連絡協議会が実施した令和元年度の調査から抜粋しました。同調査は、上田市の小学3年生～6年生4,887人、中学1年生～3年生3,940人、計8,827人を対象とした「悉皆(全数)調査」です。
 ※2 長野県教育委員会実施「平成30年度インターネットの利用について」の調査から抜粋。同調査は県内の小学4年生～中学3年生のうち2,296人を対象とした「抽出調査」です。参考に掲載しました。
 ※3 長野県教育委員会実施「令和元年度インターネットの利用について」の調査から抜粋。同調査は県内の小学4年生～中学3年生のうち1,994人を対象とした「抽出調査」です。
 ※4 久里浜医療センターは、神奈川にある国立病院機構の依存症専門外来病院です。

P1 ネットの危険性

P2 ポイント
メディアコントロールの

P3 ルールを
書き込もう

P4 フィルタリングを
設定しよう

メディアコントロール ※1 保護者の見守りから



自転車デビューのように
ルールを理解し安全に使えるまで
見守ってください。

幼児



親子のスキンシップを大切にしよう。

- ・メディアは親子でいっしょに使おう。
- ・機器※2を子ども用の設定にしよう。

小学校低学年



外遊びの時間を大切にしよう。

- ・わくわくドキドキする体験を増やそう。
- ・機器にフィルタリング※3をつけよう。

小学校高学年



コミュニケーションを大切にしよう。

- ・メディアのルールを親子で話そう。
- ・使う目的をはっきりさせよう。

中学生



生活リズムを整えよう。

- ・心身の健康に気配りをしよう。
- ・メディアの利用状況や内容を親は把握しよう。
- ・他者とのやりとりに気をつけよう。

高校生



自己管理をしよう。

- ・社会の一員としてマナーを守ろう。

慣れてきてもトラブルはあります。
家族が一番の相談相手です。

セルフコントロール 子どもの自己管理へ

※1 メディアとはテレビ、タブレット、スマートフォン、ゲーム機、パソコン等の電子メディアを指す
※2 機器とは上記電子メディアの機器を指す
※3 フィルタリングについては4頁参照

家族で話そう! スマホ・ネットの



1 時間や場所を考えよう!

- ・1日〇分まで。
- ・寝る前は使用しない。
- ・リビングで使う。寝室はNG。

2 自分を大切にしよう!

- ・個人情報を書かない。教えない。
- ・写真は載せない。送らない。
- ・絶対に会いに行かない。

3 友だちを大切にしよう!

- ・友だちの個人情報や写真は載せない。悪口を書かない。
- ・仲間はすしをしない。

4 有害サイトをブロックしよう!

- ・フィルタリングや機能制限する。
- ・インストールや課金は家の人に相談しよう。

5 コミュニケーションを大切にしよう!

- ・家族の時間を大切にしよう。
- ・困ったことは家族や先生に相談しよう。

ルールを書いたらリビングに掲示しよう。ルールは時々チェックして見直そう。

安全に使うための なまえ のルール

| | チェック欄 | | | |
|----------------------|-------|------|------|------|
| | 記入した日 | 1か月後 | 3か月後 | 6か月後 |
| ①使用する時間について | | | | |
| ◇ | / | | | |
| ◇ | / | | | |
| ②使用する場所について | | | | |
| ◇ | / | | | |
| ◇ | / | | | |
| ③自分を守るために | | | | |
| ◇ | / | | | |
| ◇ | / | | | |
| ④他の人を傷つけないために | | | | |
| ◇ | / | | | |
| ◇ | / | | | |
| ⑤その他 | | | | |
| ◇ | / | | | |
| ⑥守らなかった場合は | | | | |
| ◇ | / | | | |

ルール作りのポイント!

- ◆使い始めは
 - ①時間②場所を決めよう!
- ◆オンラインゲームやライン・SNSを使うようになったら
 - ③自分を大切にしよう!
 - ④友だちを大切にすることも、しっかりと決めて守ろう!
- ◆守らなかった場合はどうするか、子ども自身が考えて決めておこう! (例:親に預ける)

わが家のくふう

うえだ家のルール

「ネットは夜9時まで。あとは親が預かっています!」
目も休まり、健康的。依存防止になります。

さなだ家のルール

「フィルタリングを有効活用してます!」
OFF時間を設定して長時間利用を防止!
年齢を設定して危険なアプリ・サイトをブロック!
※フィルタリングについては4頁参照

ルールは子どもの成長に合わせて見直します。本紙はダウンロードできます。

上田市 子どもと電子メディア 検索

フィルタリングを上手に使おう

フィルタリングサービスに加入することは、法律で定められています!

保護者の義務です

フィルタリングとは、ネット上の情報を制限するものです。販売店はフィルタリングの説明や設定をします。

保護者の役割

販売店ですること

- ①18歳未満が使用者である旨を申し出ましょう。
- ②フィルタリングの説明を受けましょう。
- ③フィルタリングを使えるようにしてもらいましょう。



携帯電話会社のフィルタリングサービス「あんしんフィルター」



NTTdocomo



au (KDDI)



SoftBank

あんしんフィルターでできること

- ・保護者の端末で設定や履歴確認ができる
- ・サイトやアプリのカスタマイズが簡単
- ・子どもの年齢に応じた4段階設定が可能
- ・時間管理で使いすぎ防止もできる



格安スマートフォンの場合

- ・事業者ごとにフィルタリングのサービス内容や費用が異なります。
- ・各社のサービス内容を確認し、適切な対応をしましょう!

ゲーム機にも安全に使える環境を!

保護者によるゲーム機の使用制限(ペアレンタルコントロール)が全ての現行ゲーム機には搭載されています。

本体やアプリの制限機能を上手に使おう!

iOSのスクリーンタイム⇒時間制限、アプリやコンテンツの管理
YouTubeの設定⇒自動再生OFF、一定時間ごとの休憩の設定、
制限付きモード(成人向けコンテンツ制限)

子どものセルフコントロールの力を育てる取り組み

グッドメディアデー



第四中学校区では「グッドメディアデー」を設けメディア利用をコントロールしています。



「家族全員で話をしたり読書したりと普段なかなかできないことができました。」



「もっとグッドメディアデーを増やそうと自分でカレンダーに書き入れました。」

つむ 紡ぐノート

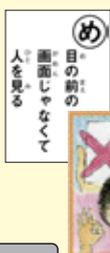
| ふり返り | | | |
|---------|----|---|-------|
| 学 習 時 間 | 時間 | 分 | 😊 😐 😞 |
| メディアの時間 | 時間 | 分 | 😊 😐 😞 |
| ねた時こく | 時 | 分 | 😊 😐 😞 |



上田市では「紡ぐ」のノートを児童生徒に配布し、メディア等の活用を振り返り、自らコントロールして生きる力の育成を目指しています。

手作りカルタ完成! カルタで学ぼう ネットのルール

城南公民館と青少年育成市民会議では「子どもわいわい会議」で話し合ってきたことをカルタの文字と絵に表し、遊びをとおしてネットの使い方、付き合い方を考える活動をしています。



「城南地区子どもわいわい会議」でのカルタとり



「いろいろな人の意見を聞いて見直すきっかけになった。」



「カルタでネットの危険性を知った。またカルタで遊びたい。」



「子どもたちの描いた絵がとてもきれい。地域に広げたい。」



「年代の違う人と話して新鮮だった。家でも話したい。」

行チャン 城南地区子どもわいわい会議 検索

相談窓口～心配なときは遠慮せずに相談しよう～

| 相談窓口の名前 | 主な内容 | 受付時間 | 電話番号 |
|--------------|---------------------|--------|--------------|
| ヤングテレホン | 非行や犯罪被害 | 平日昼間 | 026-232-4970 |
| りんどうハートながの | 性被害 | 毎日24時間 | 026-235-7123 |
| 県ひきこもり支援センター | ひきこもり・ネット依存 | 平日昼間 | 026-227-1810 |
| 学校生活相談センター | いじめ・不登校 | 毎日24時間 | 0120-0-78310 |
| 子どもの人権110番 | ネットの書き込み・写真・動画のトラブル | 平日昼間 | 0120-007-110 |
| 消費者ホットライン | 架空請求・ネット詐欺 | 平日昼間 | 188 |