

6月22日（日）は

家族ふれあいデー（ノーテレビ・ノーゲーム・ノースマホデー）

家族ふれあいデーは、テレビやゲーム機、スマートフォンから離れて、家族の会話を増やし、家族で過ごす時間をつくって絆を深めるとともに、生活習慣のあり方について見つめ直すきっかけとする日です。家族で話し合ってルールを決め、「家族のだんらん」を楽しむ方法を見つけてみましょう。

この日は、家庭内のできる範囲でメディア機器からはなれてみましょう。

（例えば）

- A 1日中、テレビやスマートフォンを見ない、ゲームもしない。
- B テレビ、ゲームは1日1時間までにする。スマートフォンは電話・メールだけの返信のみにする。
- C 夜9時以降はテレビとスマートフォンの電源を切る、ゲームもしない。

*朝起きてすぐにスマホを見ないように、あらかじめスマホは寝室とは違う場所においておきましょう。
*ゲーム機やスマホを置いて外にでかけましょう。五感を使って楽しむ時間を持ちましょう。



ルールづくりのヒント

- ① まずは大人がお手本となる使い方をしましょう。
- ② 祖父母などの意見も聞いて決め、周りの大人全員で共有しましょう。
- ③ 「いつまで」「どれくらい」等、子どもにもわかりやすいものにしましょう。
- ④ 守れたらたくさんほめてあげましょう。
- ⑤ ルールを守れない時は、しばらく保護者がスマホやゲーム機を預かるなどのルールを設け、ルールを守る習慣をつけさせましょう。
- ⑥ また子どもの成長に応じてルールを見直すことにしましょう。

【講演会】

スマホや SNS のトラブルから身を守るために

令和7年 7月5日(土)

午後1時30分～(開場:午後1時)

【場所:尾道市民センターむかいしま文化ホール】

*申込不要・入場無料

*セキュリティ設定の方法が学べます!

スマホをご持参ください。



【問】尾道市青少年センター
☎0848-37-8744

ルール(お約束)の例



- ☐ 遊びたいときはお父さん・お母さんに聞きましょう。
- ☐ 食事・おやつの時間、寝る前はやめましょう。
- ☐ 遊ぶときはリビングで
- ☐ 1日 分(時間)まで遊んでいいよ。

■関連サイト 実際に起きていることでネットの使い方を考えよう！ インターネットトラブル事例集 (ポータルサイト) 総務省情報流通行政局情報流通振興課 情報活用支援室 	(保護者向け)普及啓発リーフレット集 「ネット・スマホ活用世代の保護者が知っておきたいポイント」 「みんなで考えよう！賢く・便利に・安全に！ 今どきのネットの使い方」ほか こども家庭庁 
情報化社会の新たな問題を考えるための教材 動画でわかりやすく学べます。 文部科学省YouTube公式サイト 	こどもとネットのトリセツ 子どもたちがネット利用を自らコントロール できるようになるために保護者が知っておく 必要がある情報を提供しています。 一般社団法人安心ネットづくり促進協議会 
ネットには危険がいっぱい！ (2024年版リーフレット) 総合教育政策局男女共同参画共生社会学習 ・安全課 	スマホ時代のキミたちへ ちょっと待って！1日中スマホやネットばかりに なっていない？ (小学校高学年・中学生用 ・2017年版リーフレット) 文部科学省 

■こまったときの相談窓口 広島県警本部サイバー対策課 サイバー110番 ●投稿フォームでの相談 https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/police3/cyber110-jyoho-soudan.html ●電話相談 ☎082-212-3110 (受付9:00～12:00, 13:00～16:00) ★緊急を要する場合は、110番または最寄りの警察署へ	チャイルドライン (18歳以下の青少年対象) https://childline.or.jp/ フリーダイヤル ☎0120-99-7777 (毎日 9時 16:00～21:00年末年始を除く) 一部の携帯電話(スマートフォン) キッズフォン、050で始まる IP電話はつながらない場合があります。
犯罪等のトラブルにあったときは # 9 1 1 0 警察相談専用電話 最寄りの警察本部の相談電話につながります。	性犯罪被害相談 # 8 1 0 3 (ハートさん)
子どもが誤って契約・課金したときは 1 8 8 (局番なし) 消費者ホットライン	インターネット・ホットラインセンター 警察に情報提供し、サイト管理者等に送信防止措置を依頼します。 https://www.internethotline.jp/
違法・有害情報相談センター インターネット上の違法・有害情報に関する相談窓口 (Web登録にて受付) https://www.ihaho.jp/	法務省ホームページ https://www.moj.go.jp/soudan_jinken_index.html 子どもの人権110番 ☎ 0120-007-110 (受付: 平日(月曜～金曜) 8:30～17:15)
誹謗中傷ホットライン 相談は受け付けていません。削除等の対応を促す通知を行います。 https://www.saferinternet.or.jp/bullying/ 一般社団法人セーフアーインターネット協会(SIA)	法務省インターネット人権相談窓口 子どもの人権SOS-eメール https://www.jinken.go.jp/goriyouannai_ch/

尾道市次世代育成のための電子メディア対策委員会 (尾道市教育委員会生涯学習課青少年健全育成係(青少年センター))
電話:0848-37-8744 / E-mail:s-center@city.onomichi.hiroshima.jp