

ネット・スマホ世代のキミたちへ～知っておいてほしいこと～

ポイント1 家族と話し合ってルールを決めて使おう

- ・ 何に、どのくらいの時間使うのか、ルールを決めましょう。
- ・ 使いすぎないようにけじめをつけましょう。
- ・ 長時間続けるの利用は視力低下や睡眠不足、姿勢が悪くなるなど、体への影響が出てきます。

画面から30cm離して見る、30分ごとに遠くを見て目を休める、夜10時以降は使わない(STOP10)など、工夫してみましょう。



ポイント2 他人を傷つける書き込みはしない

- ・ 軽い気持ちで投稿した攻撃的な言葉が罪になることも。人を傷つけないか、送信前に見直しましょう。
- ・ 勝手に友達や他人を撮影したり、その写真をネット上にのせることは肖像権(しょうぞうけん)の侵害にあたり、その人に思わぬ被害を与えしまうことになります。
- ・ 他人のSNSのアカウントや個人情報も勝手に別の人に教えてはいけません。自分の個人情報を教えてほしいと言われたら保護者などに相談しましょう。
- ・ 無断で好きなキャラクターなどを投稿すると著作権(ちよさくけん)を侵害することがあります。



ポイント3 動画や写真は危険がいっぱい!～プライバシーを守ることは命をまもること～

個人が特定できる情報(写真を含む)は簡単に載せない

- ・ 顔写真・学校名・名前など、個人を特定できるもの・コトを公開してはダメ
- ・ 写ったものから撮影場所が特定されることがあるので、投稿用の撮影には注意しましょう。
- ・ 無料のサイト・アプリには、悪用する目的で情報を入手するものもあります。
- ・ 非公開や短時間で消える場合でも投稿前にチェックしましょう。
- ・ ネットだけの友達には警戒し個人的な話はひかえましょう。少しでも気になったら距離を置きましょう。
- ・ プライベートな情報の投稿前はよく考えて。「鍵アカ」などで特定の人とだけ共有する方法もあります。

位置情報はもろ刃の剣

- ・ 場所さがしに便利な位置情報。でも居場所を公開してしまう危険性も!
- ・ アクセス許可はアプリの使用中的のみ、公開する人を制限するなど、工夫をしましょう!

ネットで知り合った人に会いに行くと、犯罪事件に巻きこまれる可能性があるよ

ネット上の書きこみや画像が本当の姿とは限らないよ



ポイント4 マナーを守ろう

- ・ ながらスマホは交通事故の原因になります。
- ・ 電車やバスなど車内での通話はやめましょう。

ポイント5 困ったら一人で悩まず相談しよう

SNSでのやり取りについて不安なことや何となく変だと感じることがあったら必ず大人に相談しましょう。

福島県警本部 インターネット被害防止の合言葉より スマホの約束6か条

- 1 (知らない人と) **あ** 会わないで!
- 2 (自分の裸を) **と** 撮らないで!
- 3 (自分や他人の) **が** 画像を送らないで!
- 4 **こ** 個人情報を書き込まないで!
- 5 **わ** 悪口を書き込まないで!
- 6 (ネットを使って) **い** いじめないで!



参考文献: 文部科学省「ちょっと待って! スマホ時代のキミたちへ」(小中学生版)

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

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



こどもとネットのトリセツ
ネット利用を自らコントロールできるようにす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委員会



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



ちょっと待って! スマホ時代のキミたちへ
1日中スマホやネットばかりになってない?
(小学校高学年・中学生用
・2017年版リーフレット)

文部科学省



ネットには危険がいっぱい!
(2024年版リーフレット)

文部科学省総合教育政策局
男女共同参画共生社会学習
・安全課



スマホ時代の保護者の方へ～知っておきたいポイント

ポイント1 まずは大人がお手本に、子どもの成長にあわせたルールをつくりましょう

- ・何に、どれくらい利用するのか親子で話し合しましょう。
- ・ネットの特性や危険性を知り、子ども達の利用環境を把握しましょう。
- ・小さな頃からスマホの安全利用設定に慣れ、成長に合わせたルールづくりを
- ・守れなかったときの対応も確認しておきましょう。
- ・家族で話し合って、ルールの見直しや更新をしていきましょう。



デジタルウェルビーイング
スクリーンタイムや DigitalWellbeing で上手に時間を管理しましょう

(ルールの例)

- 相手がいやがることは書き込まない □利用時間は1日〇時間まで
- 悪ふざけ写真や動画を投稿しない □夜10時以降は使わない (STOP10)
- 安易に顔出し動画を投稿しない □リビングなど決められた場所で使う
- 名前、住所、学校名などの個人を特定される書き込みや画像の投稿はしない
- 友達とのやり取りを強要しない、面識のない人とは連絡しない
- ルールを守らなかったときは使用を禁止する
- ID・パスワードは保護者が管理する
- アプリをダウンロードするときは保護者の許可を得る

時間の長さ
だけではなく
中身に着目

お互いが納得
したルールは
守りやすい

決まりを守る
ことは自分を
守ること

ポイント2 SNS等によるいじめや誹謗中傷、どう対応すべき？

相談しやすい親子関係をつくり話をじっくり聞いてあげましょう
インターネット上の危険性を伝えましょう

- ・SNS やネット上で誹謗中傷やいじめに遭わないように利用するときの注意点や対処法を教えましょう。
- ・写真や動画の安易な投稿は危険を招くため、注意を促しましょう。
- ・個人情報の流出を防ぐために、SNS の利用範囲や情報発信のルールを決めましょう。



フィルタリングとペアレンタルコントロールを活用しましょう

保護者には子どものネット利用の適正な管理に努める義務が定められています。OS 事業者が提供するサービス、アプリの年齢制限やサイト・アプリごとの管理サービス等を活用しましょう。

フィッシング詐欺が急増中!

偽のメールやSNSによって偽サイトに誘導し、入力した個人情報 (ID・パスワード・口座情報等) から不正購入・アカウントの乗っ取り、振込詐欺へつながる事案も増えています。

ポイント3 視力や姿勢などへの影響を考えて

夜のスマホ利用は控えましょう!
ごく近い距離の画面を、長時間注視し続けるのは避けましょう!
スマホ利用時の子どもの姿勢に気を配りましょう!

ポイント4 もしものときは迷わず相談窓口へ

トラブルや困ったことがあったらすぐに伝える親子関係を築きましょう。
こどもの性被害は周囲の大人が早期に気づくことが大切です。

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】
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

犯罪等のトラブルにあったとき

- 警察相談専用電話 #9110
最寄りの警察本部の相談電話につながります。
- 性被害ワンストップセンターひろしま
無料ダイヤル #8891
☎082-298-7878

- 違法・有害情報相談センター
www.ihaho.jp

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)

- インターネット・ホットラインセンター
www.internethotline.jp

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。

子どもが誤って契約・課金したとき

- 消費者ホットライン
188(局番なし)

こども向け

- 24時間子供 SOS ダイヤル
無料 ☎0120-0-78310
(なやみ言おう)

全都道府県と指定都市教育委員会にて実施

- チャイルドライン (18 歳以下の青少年対象)
childline.or.jp
無料 ☎0120-99-7777
(毎日 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。

次の出典サイトを参考文献として一部編集して作成しています

こども家庭庁「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」

ICT 社会へ送り出す前のサポートをするために保護者がおさえておきたい4つのポイント～生徒編～