

# 6月22日・12月14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、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。

### ペアレンタルコントロール

スマホの OS 機能を上手に活用して使用状況を把握するなど、年齢に合わせた制限やサイト・アプリごとの個別の管理ができます。

### フィルタリング

有害なサイトへのアクセス、年齢区分に合わないサービスやコンテンツの利用制限ができるツールです。

#### 親子共用でスマホを使うときにおすすめ

⇒フィルタリングのオンオフができるサービス

小さいお子さんには iPhone は、Face ID とアクセスガイドの組み合わせで、Android は、お子様用アカウントでログインをして、子ども用の環境で使わせてあげるのもおすすめです。

## 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日〇分（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)

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

[www.pref.hiroshima.lg.jp/site/police3/cyber110-jyohosoudan.html](http://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/police3/cyber110-jyohosoudan.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)

[childline.or.jp](http://childline.or.jp)

フリーダイヤル☎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。

犯罪等のトラブルにあったときは

#9110 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。

性犯罪ワンストップセンターひろしま

無料ダイヤル#8891

082-298-7878

子どもが誤って契約・課金したときは

188(局番なし) 消費者ホットライン

違法・有害情報相談センター

[ihaho.jp/](http://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)

法務省ホームページ

[www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html](http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html)

こどもの人権110番 ☎0120-007-110

(受付:平日(月曜~金曜)8:30~17:15)

インターネット・ホットラインセンター

相談は受け付けていません。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。

[internethotline.jp](http://internethotline.jp)

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

[www.jinken.go.jp/goriyouannai\\_ch/](http://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