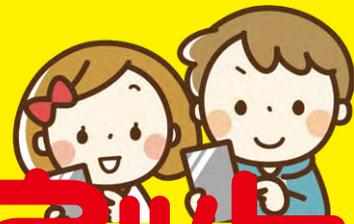




ちょっとまって!

# スマホやネットばかりになってない?



## 01 友達とのやりとりで



**!** 気持ちが伝わるように工夫しよう!

相手の表情が見えないやりとりは、誤解や勘違いが生じることがあるよ。絵文字などを活用して気持ちが正しく伝わるように工夫しよう。

**!** 夜遅くに連絡してないかな?

相手と時間を決めてゲームやコミュニケーションを楽しもう。時間になったらスッキリ解散! 十分な睡眠時間を確保しよう。

**!** 無断で撮影することはやめよう!

勝手に友達や他の人を撮影したり、その写真を公表すると、肖像権という権利を侵害したり、友達やその人に悪め被害を与えるかもしれないよ。

## 02

個人情報(写真を含む)は ネットに載せない!

**!** 顔写真・学校名・名前を組み合わせたら、知らない人にも自分が誰だか分かることがあるよ。



**!** 裸に近い写真を要求されて、送ってしまい、悪用されてネットで広まってしまうこともあるよ。



**!** ネットで知り合った人に会いにいくと命に関わる深刻な事件の被害者になる可能性があるよ。



言葉や画像が本当の姿とは限らないことを忘れないで!



## 03

他人を傷つけたり権利を侵害したりしないようにしよう!

**!** テレビ番組を録画して、その動画を勝手にネットに公表することは、著作権という権利を侵害することになるよ。また、それを知っているのに、その動画をダウンロードして見ることも違法だよ。



**!** 誰かを傷つける書き込みをしないようにしましょう。自分の名前を書かなくても誰が書いたか特定されることもあるよ。



**!** 友達や他の人のSNS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ときは、保護者などに相談しよう!

パスワードは友達にも秘密だよ!



## 04

健康への影響も気にかけて利用しよう!

長時間続けて利用したり遅い時間の利用は、視力が悪くなったり、睡眠不足になったりするよ。画面から30cm離して見る、30分を超えたら20秒くらい遠くを見て目を休める、夜10時以降は使わないなど、工夫してみよう。

毎月10日は“10オフ運動”の日!

ひろしま市では市立小・中学校を通じて

10 オフ運動

を推進しています!

- 相手のためを思って「夜9時以降は送信しない。」
  - 自分のためにも「10時までには使用をやめる。」
  - 「家族で話し合っってスマホのルールを決める。」
- 取り組みです。

スマホ18の約束とは、保護者が子どもに初めてスマホを与える際に、子どもにあてたメッセージ（使用契約）です。「携帯・スマホは保護者が購入し、子どもに貸し与えるものである」ということをしっかりと確認した上で、ルールや条件を話し合しましょう。

## スマホ18の約束

検索



# スマホ時代の 子育てのポイント

## デジタル社会を生きる子どもたちのために

これからの社会では、ネットの良い面も危険な面も正しく理解して、上手に活用していくことが求められます。どう使うと良いかを家族で一緒に考え、デジタルスキルや社会性を育てていきたいですね。

(参考文献: ネット・スマホのある子育て (乳幼児編))

point  
01

## まずは大人がお手本に。 家族みんなでルールをつくってみましょう。

- 貸し与えるタイミングで一緒に約束ごとやルールを決め、守れなかった場合の対応も確認しあうことが大切
- ながらスマホでの交通事故、音漏れや車内通話などマナーについても、他の人がやっているからといって同じ行動はとらないように、日頃から道徳心を育てていくことも大切

point  
02

## ペアレンタルコントロールからセルフコントロールへ!

保護者が寄り添い、見守り、「自分の力でコントロールできる18歳」に向けた準備を

- 勉強にもネットを使うため、増え続ける利用時間。スマホの時間管理ツール等を使った自己管理を、家族で始めてみませんか?
- 心配をかけたくない気持ちから1人で抱え込むこともあるようです。信頼できる身近な人への早めの相談が大切。日々の何気ない会話の繰り返し、話やすく相談しやすい関係づくりにつながります。「いつでも力になるから困ったら相談してね」という約束なら、重荷になりません。小さなルールでも、守って行動することが安全の第一歩です。

(参考文献: 内閣府 保護者がおさえておきたい4つの大切なポイント (生徒編))

point  
03

## フィルタリングを上手に活用しましょう。

「子どもを信頼してるから」という理由で解除してしまう保護者もいるようですが、「信頼」と「安全」とは別問題です。また、「子どもが使いたいサービスやアプリが使えない」という理由も多いようですが、**フィルタリングを外さなくても、使いたいサービスやアプリを個別に利用許可することができます。**契約の切れた機器を子どもが使用する場合にも、フィルタリングを導入し、大人が使っていたアプリは削除する、パスワードは大人が管理するなどの配慮を忘れずに。

### 青少年インターネット環境整備法に伴う大人の役割

#### 「購入時・機種変更時の フィルタリング有効化」 が義務に

保護者は子どものスマホ利用状況を適切に把握するとともに、18歳未満が使用者である旨を申し出ること、フィルタリングの説明を受けること、フィルタリングソフトやOSの設定を行うことなどが、保護者の役割となります。



- フィルタリングのインストール
- フィルタリングのレベルを選択
- 必要に応じて詳細設定
- 成長に合わせて設定を変更!

(参考文献: 総務省 インターネットトラブル事例集)

## いざというときの

## 相談窓口

### ネットトラブル事例相談窓口

広島県警本部サイバー犯罪対策課サイバー110番  
電話相談を希望される方はサイバー110番 ☎082-212-3110  
<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/police3/cyber110-jyoho-soudan.html>

### 法務省インターネット人権相談窓口

<https://www.jinken.go.jp>  
みんなの人権110番 ☎ 0570-003-110  
子どもの人権110番 ☎ 0120-007-110

### 子どもの人権SOS-eメール

[https://www.jinken.go.jp/soudan/PC\\_CH/0101.html](https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/0101.html)

### 違法・有害情報相談センター

<https://ihaho.jp>  
誹謗中傷ホットライン  
<https://www.saferinternet.or.jp/bullying/>  
インターネット・ホットラインセンター  
<https://www.internethotline.jp>

### 迷惑メール相談窓口

迷惑メール相談センター  
<https://www.dekyo.or.jp/soudan/index.html>

### ネットショッピング相談窓口

広島市消費生活センター ☎082-225-3300  
広島県生活センター ☎082-223-6111

### 消費者相談窓口

<https://www.jadma.or.jp/consumers/dm110/>

消費者ホットライン ☎188(局番なし)

### 警察相談専用電話 #9110

発信地を管轄する警察本部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。