

### 子供の主張、保護者の意見を出し合おう

新しく自分のスマホ、自分のゲーム機、自分のタブレットを持つときに、ルール作りのベストのタイミングです。

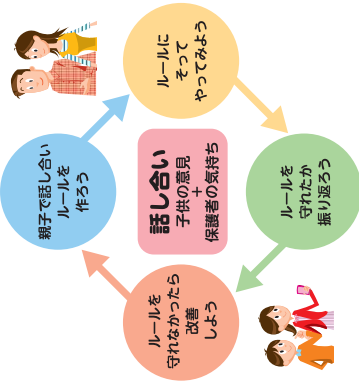
ポイントは、親子双方が自分の意見をしっかりと出し合おうことです。お互いが主張し合い、少しずつ妥協しあって決めたルールは長続きします。逆に一方的に保護者が勝手に決めたり、子供のいいなりになったりすると、長続きしません。お互いが納得し、双方が尊重できるルール作りをすることが重要です。

ルールが守れなかったり、子供が成長したり、生活習慣が変わったりするタイミングで、ルールの見直しをすることも大切です。

### 他律から自律へ

ルールを決める一方で大切なのが、自然体験や身体を使って得る実体験、人とのリアルなコミュニケーションです。様々な経験を積むことがインターネットの中で困ったり迷ったりしたときの、適正な判断力につながります。

乳幼児のネットルールは保護者が決める「他律」ですが、小学生、中学生、高校生と年齢が上がるにつれて少しずつ自分でルールを考へることができるようになっていき、大学生や社会人になると「自律」、自分で管理します。わたしたち大人は、子供たちが少しずつ自律していけるように手を貸してあげましょう。



### ネット・スマホのある時代の子育て

# 正しく保護者が知っておきたい 4つの大切なポイント

児童・生徒編

学習面での活用が一気に増えてきたインターネットやスマートフォン。コミュニケーションや息抜き等、生活をサポートする道具だからこそ、トラブルを避けて上手に使いこなすスキルを身につけてほしいものです。

## 長時間利用の身に着目！

Point1



連絡？遊び？  
それとも勉強？  
どれだけ使っているかではなく、何にどう使っているかが、肝心です。

## SNSで誹謗中傷？ いじめ？

Point3



仲間外れや  
個人攻撃などの  
被害・加害を  
防ぐためには？

子供たちの使い方やネットトラブルの現状を知り、助言や話し合いの際にお役立てください

## オンラインゲームで起きているトラブルとは？!

Point2



ゲームの中でつながる仲間との関係。だからこそトラブルや犯罪に巻き込まれることも！

## 写真・動画の安易な投稿が危険を招く！

Point4



自撮り写真の投稿・送信や動画投稿に起因するトラブルとは？

### いざというときの相談窓口・参考リンク

<p><b>相談窓口</b></p> <p>#9110 警察相談専用電話</p> <p>#9110は、発信地を転送する警察本部等の総合窓口に移接されます。生活の安全に悩む場合も、困りごとなど、緊急ではない相談の窓口です。</p>	<p><b>子どもの人権110番 (法務局・地方法務局)</b></p> <p>子どもの人権全般に関する相談窓口です。全国共通・通話料無料(受付時間:平日8時30分~17時15分) 0120-007-110</p>	<p><b>インターネット 人権相談</b></p> <p>電話では相談しにくいときにはインターネットでも相談を受け付けています。 <a href="https://www.jinken.go.jp/">https://www.jinken.go.jp/</a></p>	<p><b>子どもとネットのトリセツ</b></p> <p>制作:一般社団法人安心ネットづくり促進協議会</p>	<p><b>子どもとネットのトリセツ</b></p> <p>制作:一般社団法人安心ネットづくり促進協議会</p>	<p><b>インターネット 人権相談</b></p> <p>電話では相談しにくいときにはインターネットでも相談を受け付けています。 <a href="https://www.jinken.go.jp/">https://www.jinken.go.jp/</a></p>	<p><b>子どもとネットのトリセツ</b></p> <p>制作:一般社団法人安心ネットづくり促進協議会</p>	<p><b>インターネット 人権相談</b></p> <p>電話では相談しにくいときにはインターネットでも相談を受け付けています。 <a href="https://www.jinken.go.jp/">https://www.jinken.go.jp/</a></p>
<p><b>188 消費者庁 消費者ホットライン</b></p> <p>商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問合せなどに対し、専門の消費生活相談員などが相談を受け付ける窓口です。</p>	<p><b>インターネット上の誹謗中傷に関する相談窓口のご案内</b></p> <p>インターネットの書き込みにより、インターネット上の書き込みにより、誹謗中傷などの被害にあわれた場合における相談窓口の案内図です。ご自身の希望に添った相談窓口にお問い合わせください。</p>	<p><b>違法・有害情報相談センター</b></p> <p>相談者自身で行う削除依頼の方法等を、インターネットに関する技術や制度等の専門知識・経験を有する相談員が迅速にアドバイスします。 <a href="https://www.ihaho.jp/">https://www.ihaho.jp/</a></p>	<p><b>SNSの誹謗中傷 あなたが奪うもの、失うもの #NoHeartNoSNS</b></p> <p>政府広報オンライン</p>	<p><b>SNSの誹謗中傷 あなたが奪うもの、失うもの #NoHeartNoSNS</b></p> <p>政府広報オンライン</p>	<p><b>情報セキュリティ啓発映像 「はじめまして、ペアコです。~親と子のスマホの約束~」</b></p> <p>制作:NPO法人e-Lunch</p>	<p><b>スマートフォン用無料アプリ Nintendo みまもりSwitch</b></p> <p>制作:任天堂株式会社</p>	<p><b>スマートフォン用無料アプリ Nintendo みまもりSwitch</b></p> <p>制作:任天堂株式会社</p>



# SNS等でのいじめや誹謗中傷、 どう対処すべき?

Point 3

## 相談しやすい親子関係をつくり、話はじっくり聞いてあげる

子供が一人で悩みを抱えないためにも、普段から「困ったら何でも相談にのるよ」と声をかけましょう。そうすると子供は相談しやすくなります。

相談されたときには、子供の話をじっくり聞いてあげてください。保護者が大騒ぎしてしまうと、相談しにくくなってしまいます。じっくり聞きたい？と聞いてあげましょう。

誹謗中傷等のやり取りは、スクリーンショットなどで保存し、いつ何が起ったのかを明確に記録しておくことと対応がしやすいです。必要に応じて専門家にアドバイザーを求めましょう。(相談サイトは裏面に掲載)

気軽な投稿が、他人を傷つけるおそれがあること、インターネットにあげた言葉や写真等は、後から取消しができないことも、子供に伝えましょう。

# 時間の長さだけでなく中身に注目

Point 1

## 何にどのくらい関わっているのかを、一緒に確認しましょう

学習での活用も増え、子供のインターネット利用時間はより一層長くなっていきます。「いつまでやっているの!?!」と頭ごなしに叱らず、子供がどんな使い方をしているのか、内容と時間を把握することが大切です。

どのカテゴリにどれくらい使ったかを確認するには**スクリーンタイム(iPhone)**や**デジタルウェルビーイング(Android)**が便利です。

利用時間や就寝時間を設定すれば、無意識の使い過ぎも防ぐことができますので、上手に活用しましょう。

スマホに入っているツールを使って  
時間管理することもおすすめです

スクリーンタイム (iOS12以上)

デジタルウェルビーイング (Android10以上)

スクリーンタイムの  
設定方法  
(動画)

Digital Wellbeing  
(紹介ページ)

アプリが強制終了しても  
再起動しなくても  
簡単に確認できるから  
意識してみてくださ  
い。

どのアプリをどれくらい  
使っているか  
簡単に確認できるから  
コントロールもしやすい!

これらのツールを活用するための大切な  
ポイントは、**設定変更の際には必ず相談  
する**ことです。  
親子で一緒に**利用時間のコントロール**  
をやってみませんか?

# ゲームプレイは“個”から“グループ”へ

Point 2

## 保護者と一緒にプレイしなくなる時期こそ、しっかり見守る

一人で、リアルな友達と、ネット上のグループでプレイしながら。ゲームは多様な遊び方があります。

高額課金やID乗っ取り等のトラブルだけではなく、誘う・誘われない、アイテムをもらった・もらわれないでもめたり、一人抜けできず長時間プレイになったりといったことも生じています。また、プレイ中のチャットや音声でのやり取りから、個人情報流出したり、誘い出しのきっかけになってしまうこともあります。

保護者は、子供がどんなゲームをしているか知っておくことも、対象年齢に選んでいるかを確認したり、スマホやゲーム機のペアレンタルコントロール機能を活用したりして、子供の安全利用を見守りましょう。

**年齢区分(レーティング)とは?**  
おもちゃの対象年齢と同様に、ゲームのソフトやアプリにも「〇歳以上」という対象年齢の区分があり、マークで示されています。ソフトのパッケージやアプリの入手画面で必ず確認しましょう。

【ゲームソフトの年齢区分(例)】

【スマホアプリの年齢区分(例)】

# 動画や写真は危険がいっぱい

Point 4

## 動画や写真の投稿で注意すること

面白がって撮ったり、友人・知人の情報が含まれるものを投稿することで、不快感やトラブルを生むこともあります。どんな投稿がトラブル原因になるか親子で考えてみましょう。

写真や動画の投稿サービスやアプリの多くは中学生以上が対象。年齢に満たない子供の投稿は、保護者のアカウントと一緒に行うようようにしてください。

## 裸の写真は特に!!

撮ったり、持ったり、送ったりは、すべて違法行為。  
どんなに仲が良くて親しい間柄でも、どんなにお願いされたとしても、18歳未満の子供の裸は、

「裸っちゃんダメ!」  
「男の子女の子もダメ!」  
「持っているだけでもダメ!」  
「送っちゃダメ!」  
「転送もリツイートもダメ!」

裸にも  
見せないし  
裸を持って  
送って!  
転送だから  
セーフ!  
男だから  
問題ないよ

**全部ダメ!**

## フィルタリングの活用

あんしんフィルターやフィルター等によって、有害・不適切なサイトへのアクセスやアプリの利用を制限します。お子様の成長に合わせてコンテンツに設定でき、カスタマイズもできます。

なお、有害・不適切なサイトへのアクセス制限は、スクリーンタイム(iPhone)やファミリーリンク(Android)のコンテンツ利用の制限でも設定可能です。

あんしんフィルター

フィルター

※フィルタリングの他にも、裸の写真等と考えられる不適切な画像をAIで検知し、撮影できなくする機能やSNSへの投稿内容によって、保護者にアラート通知する機能等もあります。