

# インターネット・スマホなどの 安全な利用のための 家庭におけるルールづくり

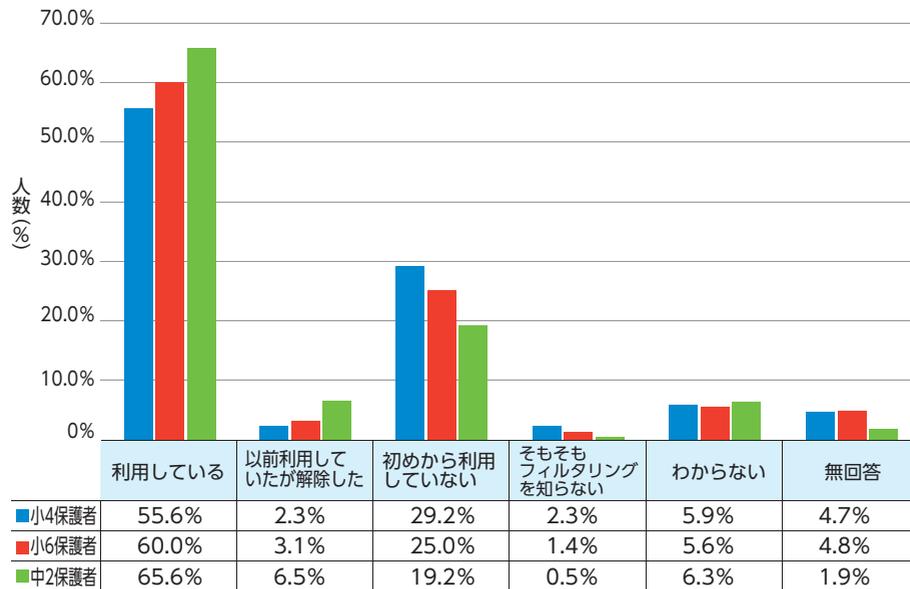


多摩市青少年問題協議会では、子どもたちがインターネットを安全かつ適切に利用するためには家庭におけるルールづくりをすることが重要であると考えています。各家庭において保護者と子どもがいっしょになって、子どもたちの年齢やインターネットの利用方法に合った家庭におけるルールを考えてみましょう。

## 1 フィルタリングについて

今年度、青少年問題協議会で実施したアンケートの結果によると、各家庭でフィルタリングを利用している割合は、多摩市では約60%で、フィルタリングの利用がない家庭は約40%です。フィルタリングは設定をすることで、怪しいサイトへのアクセスを防ぐことができ、子どもがトラブルに巻き込まれることを防ぐことができます。フィルタリングの設定は（個人による設定も可能ですが）携帯電話販売店で簡単に設定することができます。わからない場合は、携帯電話販売店などへ相談してみましょう。

フィルタリングの利用(人数%:対各学年使用者数)



平成30年度 多摩市青少年のインターネット利用に関するアンケート

## 2 アンケート結果にみるテーマ別の家庭におけるルール

子どもの年齢、インターネットの利用度によって各家庭でルールの内容は異なってくると思います。

アンケートで回答いただいたルールの中で回答数の多いテーマに沿って各家庭で守られている実際のルールを参考例として選んでみました。小学生向けのルールが多いですが、各家庭にふさわしいルールを作るための参考にしてみてください。

### メール、無料通信アプリ(LINE等)、SNS等の利用について

- 例1 知らない人からメールなどがきても返事を返さない
- 例2 小学生のうち、メールなど知らない人とのやりとり禁止
- 例3 無理に無料通信アプリ(LINE等)のグループに加わらない
- 例4 決められた相手としかメール、無料通信アプリ(LINE等)をしない
- 例5 メールやメッセージのやり取りは家族のみ
- 例6 無料通信アプリ(LINE等)などで友達を追加する時、保護者の承諾を得る
- 例7 書き込みを行う時は攻撃的、相手を傷つける内容を書かない
- 例8 無料通信アプリ(LINE等)は本当の友達のみ(人数で競い合わない)

### 利用時間について

- 例1 使用する用途と時間を保護者に伝えてから使う
- 例2 勉強中・食事中は携帯をさわらない
- 例3 夜10時以降使用禁止
- 例4 テスト1週間前は保護者にあずける
- 例5 休みの午前中はやらない
- 例6 平日1時間以内で夜8時まで



### 利用場所について

- 例1 使用するときリビングのみ、保護者のいる時のみ
- 例2 自宅から習い事以外に持ち出さない
- 例3 スマホの置き場所を決める
- 例4 保護者がいるところで使う
- 例5 友達と遊ぶ時には持って行かない



### ゲームについて

- 例1 ゲーム内の課金はしない
- 例2 オンラインゲームは知らない人とやらない
- 例3 スマホでゲームはしない
- 例4 ゲームのインストールは保護者に確認してから



### ユーチューブを中心とした動画鑑賞について

- 例1 動画共有サイト（ユーチューブ等）の動画を見る時は保護者に確認する
- 例2 動画共有サイト（ユーチューブ等）の動画は子どもだけで見ない
- 例3 勉強をしながら動画を見ない
- 例4 有害な動画を見ない
- 例5 保護者に確認したユーチューバーの動画以外は見ない



### アプリのダウンロードについて

- 例1 ダウンロードする時は保護者に確認をしてから
- 例2 ダウンロードするアプリの数3つまで
- 例3 アプリのダウンロード不可、パスワードの変更不可



### 保護者の利用チェックについて

- 例1 インターネットを見る時は保護者に声をかけてから
- 例2 勉強中は保護者に預ける
- 例3 ロック番号を保護者に教える
- 例4 保護者が定期的にスマホチェックする
- 例5 変な画面がでたら消さずに保護者にみせる
- 例6 困ったことがあった時必ず保護者に相談する
- 例7 家庭内の約束が守られているか定期的に確認する



## 3 子どもの実態と保護者の認識のズレについて

アンケートの回答を分析していくと子どもたちと保護者の間でインターネット利用に関する子どもの実態と保護者の認識にズレがみられました。いくつか選んでみましたので、家庭におけるルールづくりの参考としてみてください。

○「SNSの利用」と「自分のブログの利用」において「知らない人との交流」が中学生（中2）で多く、それに対して保護者の認識は低い。

○中学生（中2）は「自宅（自分の部屋）」での通信機器の利用の割合が多いが、保護者の認識では「自宅（自分の部屋以外）」が最も多い。

○「ゲーム等でお金を使った」・「知らない人とやりとりをした」といった子どもの行動は学年ごとに増大しているが、それに対する保護者の認識はかなり低い。

○「自分の情報が流出したことがある」・「インターネットを通じて知り合った人と会ったことがある」といった行動は中学生（中2）で急激に増えているが、保護者はほぼ認識していない。  
（※子どもだけでトラブルを抱えている危険性がある。）

## 4 ゲーム依存症、スマホ依存症について

最近、10代においてゲーム依存症、スマホの依存症が社会問題となりつつあります。使いすぎは、子どもの「心と体の健康」・「生活習慣」・「学力」に大きな影響を与えます。

スマホ、ゲームのやりすぎにより眼の不調、頭痛、めまいといった軽度の症状から、ひどくなると睡眠障害や自律神経失調を起こし、医師による治療が必要となる場合があります。

だからといってスマホやゲームを子どもから取り上げるのでは問題の解決になりません。こうした機器とどうしたらうまく付き合えるかを家庭で子どもと一緒に考えていくべきではないでしょうか。

子どもがゲームやスマホを適切に使うために保護者が子どもに寄り添いスマホやゲームとの付き合い方を一緒に考えてみましょう。

## 5 家庭のルールを作り、定期的に見直しましょう。

各家庭でインターネットやスマホ（タブレットを含む）等を利用するための「家庭のルール」を作りましょう。「家庭のルール」を作るにあたっては子どもとよく話し合いながら、各家庭の事情に合った無理のないルールを作りましょう。**特にスマホ等の購入にあわせてルールを作ることが大切です。**

また、子どもの状況に応じて、ルールの内容を定期的に各家庭で見直しましょう。

### ○わが家のルール

1	(記入日 年 月 日)
---	-------------

2	(記入日 年 月 日)
---	-------------

3	(記入日 年 月 日)
---	-------------

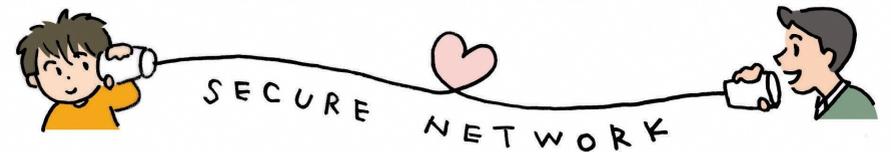
5

4	(記入日 年 月 日)
---	-------------

5	(記入日 年 月 日)
---	-------------

6	(記入日 年 月 日)
---	-------------

7	(記入日 年 月 日)
---	-------------



6

## 6 困った時の相談窓口

### 一人で悩まず、困ったら専門機関へ相談しよう！

学校での悩みやいじめに関する相談やインターネット・携帯電話に関する悩み事・トラブルに関する相談（多摩市立教育センター）

学校での悩みやいじめの相談 ☎042-372-1030

インターネットなどのトラブル相談 ☎042-372-1038

いじめで困ったり、自分や友人の安全に不安な時

24時間子供SOSダイヤル（文部科学省） ☎0120-0-78310

いじめに関する相談24時間対応（東京都教育相談センター）

東京都いじめ相談ホットライン ☎0120-53-8288

こどものネット・ケイタイのトラブル相談（東京都）

こたエール ☎0120-1-78302

迷惑メールについての相談（迷惑メール相談センター）

☎03-5974-0068

ウイルス感染や不正アクセスについての相談

（IPA情報セキュリティ安心相談窓口） ☎03-5978-7509

サイバー犯罪の被害相談

【警視庁サイバー犯罪相談窓口】 ☎03-5805-1731

架空請求・不当請求、消費トラブルの相談

消費者相談室（多摩市消費生活センター） ☎042-374-9595

消費者ホットライン（消費者庁） 局番無しの188

