

# 親子でルールをつくってみましょう！

～ 親が子どもの良い手本となって～

ルールづくりのポイントは、「親が決めた一方的な約束」ではなく、「親子で一緒に正しい使い方を考えるツール」という考え方でつくります。実現不可能なルールであればよいほうと考え、子どもと親の気持ちの合意の上で発達年齢に合ったルールを探ります。ルールは、子ども自身の言葉で、子ども自身が考えた方法でつくります。

## ルールづくりの基本

### トラブルを参考に しっかり話し合う

子どもが納得し「守れそうだな」と思えるルールをつくるのが大切です。子ども自身の言葉で話ができるとういでしょう。

参考にしてください

### 「もし守れないときは どうするか」を考える

親の考えではなく、子ども自身が考えられるとういでしょう。

### 随時見直しをしていく

発達年齢に応じて利用の状況も変化しますので、親子で常に話題にしていくのがよいでしょう。柔軟な対応が必要な場合も出てきます。

使用時間	<input type="checkbox"/> ゲームや動画視聴などの利用は、平日（ 時 分）まで [ 時間 分] 休日（ 時 分）まで [ 時間 分] とする。 ※休日も平日と同じ生活リズムで過ごすのが理想的です。
課金	<input type="checkbox"/> 課金は月（ ）円までとし、毎回親に相談する。
マナー	<input type="checkbox"/> 「ながらスマホ」（歩きながら、食べながらなど）はしない。
リテラシー モラル	<p>[情報受信にあたって]</p> <input type="checkbox"/> ネット上の情報がすべて正しいわけではないので、誤った情報や疑わしい情報に惑わされない。 <input type="checkbox"/> 違法の動画サイトやゲームサイトなど怪しいものには近づかない。
	<p>[情報発信にあたって]</p> <input type="checkbox"/> 自分はもちろん、家族や友だちなどの個人情報に関する書き込みはしない。 <input type="checkbox"/> 他人が写った写真や他人の作品などの情報を発信する際は、あらかじめその人の許可を得る。 <input type="checkbox"/> 他人を誹謗中傷したり、差別したり、侮辱したりしない。 <input type="checkbox"/> 他人になりすまして情報発信をしない。
その他	<input type="checkbox"/> ネットで知り合った人とは会わない。 会う必要のある場合は、必ず親に相談する。

## 重要情報 ペアレンタルコントロールを利用してみましょう！

スマホ、ゲーム機、パソコンなどには、ペアレンタルコントロールという仕組みがあります。これを利用すると、子どもの使用時間や使用アプリ、課金条件、有害サイトのフィルタリングなどを保護者が設定でき、過度な使用、ネット依存などを予防ができます。

機器や OS ごとに多くのサービスがあり、保護者自身が少々面倒な操作をする必要がありますが、子どものネットトラブル回避に大きな効果を発揮します。ルールを具現化するために是非ご検討ください。

ペアレンタルコントロール (OS・機種)

ペアレンタルコントロールの主な例 ※これは一例です。

OS・機種	Android	iOS	Nintendo Switch	Windows 10
サービス例	ファミリーリンク（アプリ）など多数	本体の「スクリーンタイム」など	本体の「みまもり設定」と、親のスマホの「みまもり switch」	本体の「windows の設定」「アカウント」から
特徴	使用時間、使用アプリ、課金、有害サイト制限などを設定できます	使用時間、使用アプリ、課金、有害サイト制限などを設定できます	使用時間などの機能制限ができます。親のスマホと連携すれば、随時、使用状況を確認したり、設定変更したりできます	保護者アカウントから子どもアカウントの利用管理（使用時間、金額、アプリ、フィルタリングなどの管理）ができます

※ 設定方法はどれも少し複雑ですが、様々な設定ができます。解説ページなどを検索して設定してみましょう。  
※ 親のパスワードなどは知られないようにしましょう。設定が無意味になります。

制限の内容は、親が一方向的に決めるのではなく親子で相談し、納得した内容で設定できるといいですね！



保護者向けリーフレット



# 正しい電子メディア機器の使い方を 子どもと一緒に考えましょう！



長野県教育委員会 長野県将来世代応援県民会議

## 親子での話し合いがポイントです！

～ 令和2年度「スマホ、タブレット、ゲーム機に関するアンケート」（子どもとメディア信州）調査結果から～

スマホを子どもと共有していますか？

「ゲーム機なら大丈夫」と思っていないませんか？

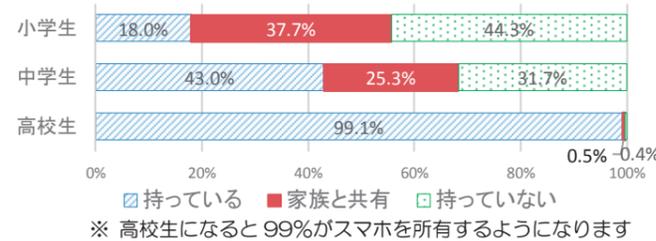
### ポイント 1

長野県ではスマホを「家族と共有」している割合が高く、所有者が大人の場合、フィルタリングがかからず、課金などがしやすい状況があります。

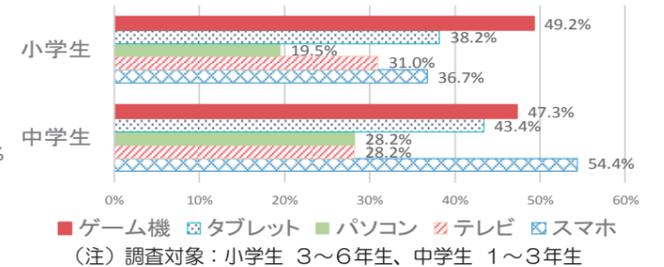
### ポイント 2

子どもは様々な機器でインターネットを利用しており、ゲーム機は小中学生の約5割が利用しています。ゲーム機等でもネットに接続すれば、トラブルが起きる可能性があります。

### スマホの所有状況



### インターネットに接続する機器（複数回答）



### ポイント 3

インターネットの普及により、子どもの相談相手が「ネット上の人」になりつつある今、親子だからこそ相談できるような絆を築くため、気軽に話し合える機会を作りましょう！

### 何気ない会話から始めましょう

※ 親子関係を上下関係にせず、まずは子どもが安心して本音を言える環境や関係を作りましょう

### 話し合い（例）

項目	質問例	何か心配なことはある？
A	学校のこと 学校で楽しいことは？	
B	友だちのこと 友だちとの一番の話題は？	
C	ゲームのこと どんなゲームが流行っている？	

### 徐々に本題へ進みましょう

子どもが自ら考えるきっかけを作りましょう

	スマホ、タブレット、ゲーム機等を使うようになって、こんなこと感じる？ こんな経験ある？	県調査平均値（「はい」の割合）	あなたはどうか感じる？ 何か心配なことはある？
1	前と比べて使う時間がだんだん長くなってきたと感じる？	小学生 32.0%、中学生 35.8%	
2	勉強する時間が削られていると感じる？	小学生 11.5%、中学生 23.8%	
3	睡眠時間が削られていると感じる？	小学生 11.0%、中学生 21.7%	
4	動画や写真を投稿するようになった？	小学生 2.4%、中学生 7.6%	
5	課金するようになった？	小学生 10.6%、中学生 11.6%	
6	ネットで知り合った人と会ったことがある？	小学生 1.4%、中学生 1.3%	

話し合いを深めるために、トラブルの具体例を知り、それについて考えてみましょう

# トラブルについて知り、親子で安全な使い方を考えましょう



## トラブルの事例を知りましょう

### ネットいじめ

学校の友だちとオンラインゲームをしていた小学生のAさんは、ゲームの最中にミスをした友だちにボイスチャットで「死ね」「殺す」と言ってしまいました。数日後、Aさんには嫌がらせのラインが夜中まで来て、ライン外しにありました。学校では今でも友だちから無視されています。



### 個人情報の漏洩

運動部に所属している中学生のBさんは、一生懸命練習をしているのですが、なかなか試合に出してもらえません。納得がいかないBさんは、SNSに監督の写真などの個人情報とともに、不満の言葉を書き込みました。これはまたたく間に拡散し、発信元がBさんであることも特定されてしまいました。



### 課金トラブル・架空請求

母親から譲り受けたスマホでゲームを楽しんでいた小学生のCさんは、有料アイテムを購入できるかもしれないと、母親がよく使っているパスワードを打ち込んでみたところ、購入に成功しました。その後も母親に黙ってアイテム購入等を繰り返したところ、後日30万円もの大金を請求されてしまいました。



### 性被害

性被害は性別にかかわらず起こります。同意のない性的行為はすべて性暴力です。

男子中学生のDさんは、ネット上で女子中学生と知り合いました。相手から裸の写真が送られてきたので、交換に自分の裸の写真を送りました。



しかし、女子中学生だと思っていた相手は裸の写真を売買する男で、その後Dさんの裸の写真はネット上で販売されていることがわかりました。

### 健康被害

最近スマホを買ってもらった小学生のEさんは、家にいる間ほとんどスマホを手放せません。今までは近所の友だちと外遊びもしていたのですが、一人で動画視聴する時間が多くなり、ゲームやラインなど利用の幅も広がっています。視力の低下も気になるのですが、就寝前にもとの中で使用するのが習慣になってしまいました。

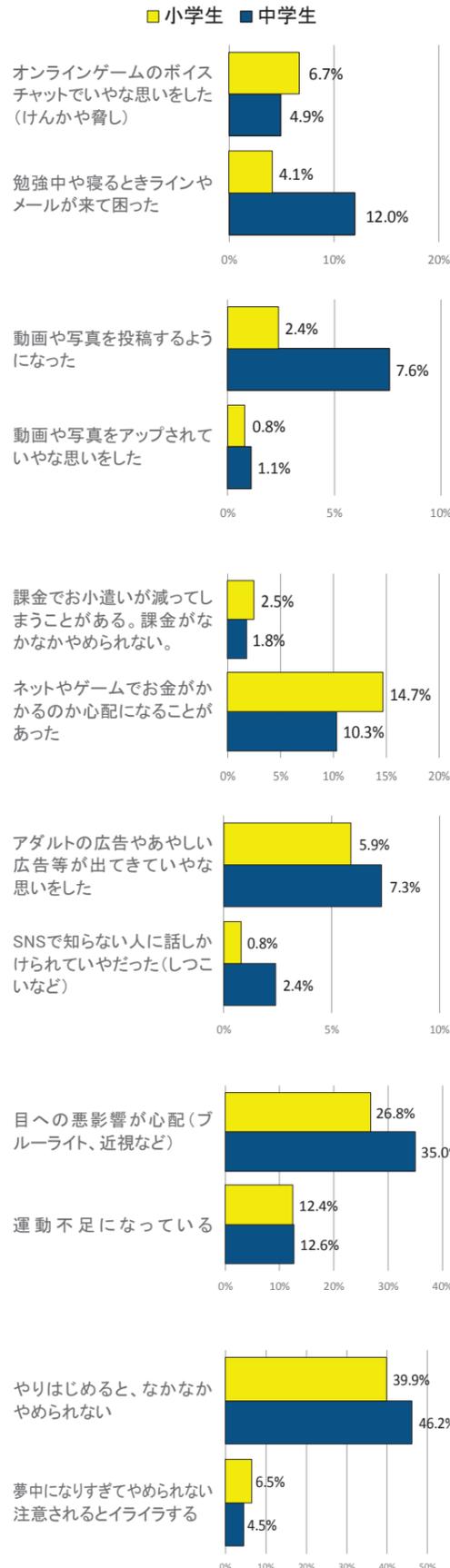


### ネット依存

「ゲームは1日1時間」という家族との約束を守っていた中学生のFさんでしたが、友だちとの話題に入りたい思いで使用時間が増えていきました。朝は寝坊し、授業中もゲームのことばかり考えるようになってしまいました。Fさんの生活習慣は乱れ、昼夜逆転の生活となり、学校を休むようになってしまいました。



## 【参考】子どもの意識



## 原因や対処方法を考えてみましょう

Aさんはどうすればよかったですか？  
また、この後どうしたらよいと思いますか？

➡ ネットの向こうの人は、あなたと同じ心をもった人間です。ゲームやSNSを利用する際は、冷静さが必要な場面があります。

Bさんはどうすればよかったですか？  
また、この後どうしたらよいと思いますか？

➡ ネット上に、個人情報を安易に公開したり、誹謗中傷の書き込みをしてはいけません。情報の回収は困難です。

Cさんはどうすればよかったですか？  
また、この後どうしたらよいと思いますか？

➡ 課金が必要な場合は子どもと保護者で相談しましょう。その都度メモしておくなど計画的に利用しましょう。

Dさんはどうすればよかったですか？  
また、この後どうしたらよいと思いますか？

➡ 裸の写真を撮ったり、撮らせたり、送ったりしてはいけません。犯罪に巻き込まれるケースがあります。

Eさんはどうすればよかったですか？  
また、この後どうしたらよいと思いますか？

➡ 望ましい生活習慣の中で使用しましょう。「運動」「睡眠」「食事」は良い生活習慣確立のためのキーワードです。

Fさんはどうすればよかったですか？  
また、この後どうしたらよいと思いますか？

➡ ネット中心の生活になっていないか振り返り、けじめのある利用を心がけましょう。

## 困ったら相談しましょう

- 学校生活相談センター（県教育委員会心の支援課）  
☎ 0120-0-78310（なやみいおう）  
✉ gakko-sodan@pref.nagano.lg.jp（24時間）
- 子どもの人権110番（法務局）  
☎ 0120-007-110（平日8:30~17:15）

- 情報を削除したいときは、情報が掲載されている場所の管理者に削除依頼をします。削除されない場合は、その場所を提供しているプロバイダに削除依頼をします。

※ 被害者の場合は、子どもの人権110番（法務局）へ削除依頼することもできます。

- 消費者ホットライン（最寄りの消費生活センター）  
☎ 188（いやや）（平日8:30~17:00）

架空請求にも注意しましょう

モシカッチ（長野県消費者被害防止啓発キャラクター）



- ヤングテレホン（県警本部生活安全部人身安全・少年課）  
☎ 026-232-4970（24時間）
- 警察安全相談（県警本部警務部広報相談課）  
☎ #9110 または 026-233-9110（24時間）
- りんどうハートながの（県性暴力被害者支援センター）  
☎ #8891 または 026-235-7123（24時間）

### 【参考】

#### 子どもとネットのトリセツ （安心ネットづくり促進協議会）



保護者にとって関心の高い6つのお悩み事項について、解決に向けた具体的な提案や方法などを紹介しています。

- ◆ いつもスマホをいじっている
- ◆ 課金ゲームの請求が怖い
- ◆ 有害情報を見ていないか不安
- ◆ 体に悪い影響が出そう
- ◆ 知らない人があなたを知っている
- ◆ ネット犯罪に合わないか心配



[QRコードはこちら]

※ ネット依存により学校生活に支障がある場合は、学校生活相談センターへ相談する方法もあります。解決策と一緒に考えます。

（令和2年度「スマホ、タブレット、ゲーム機に関するアンケート」から）

さあ、親子で必要なルールをつくっていきましょう