

インターネットに潜む危険性から
子どもたちを守ろう

親子のホツと ネット大作戦



「親子で対策、上手に活用!!」

石川県・石川県教育委員会

令和2年7月発行

【監修】川島 隆太(東北大学加齢医学研究所所長・教授)

三原 聰子(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター主任心理療法士)

安川 雅史(全国ICTカウンセラー協会 代表理事)

インターネットやスマホに潜む危険性から子どもを守るにはどうしたらいいの?



ネットやスマホの利用にあたり、多くの保護者が、また子ども自身も危惧しているのは利用時間ではないでしょうか。長時間のネット利用は、本来すべきことがおろそかになっていくことにもつながります。

ネットやスマホは便利なツールで、いまや生活にも学びにも欠かせないものとなっていますが、上手に使いこなしていくためには、ネットやスマホの良い面だけでなく、危険な側面を保護者が十分に理解し、それを子どもにしっかりと伝えていく必要があります。

保護者が子どもたちの**現状**を知り、適切な**対策**をとることを大事にして、子どもと一緒にネットとの適切なつきあい方を考えていきましょう。

INDEX

現状

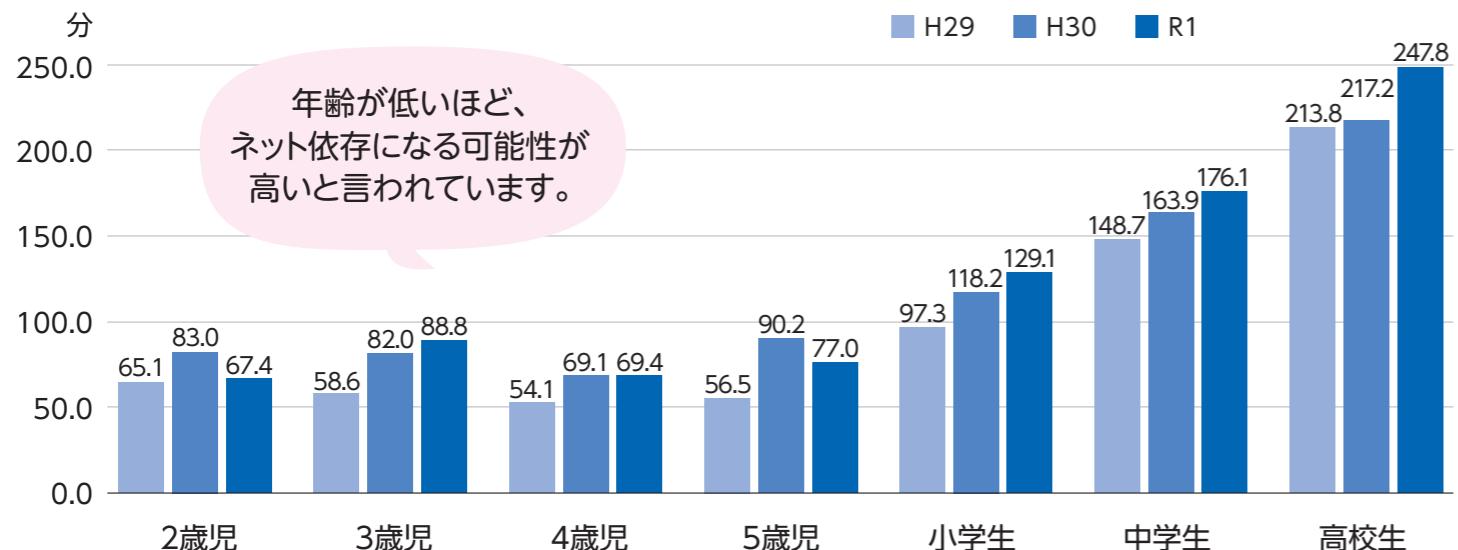
- 長時間使用はネット依存・ゲーム障害の入り口です! P3・4
- なにげない言動が人を傷つけたり、権利を侵害したりすることに P5・6
- ネットだけでは相手の本当の姿はわかりません P7・8

対策

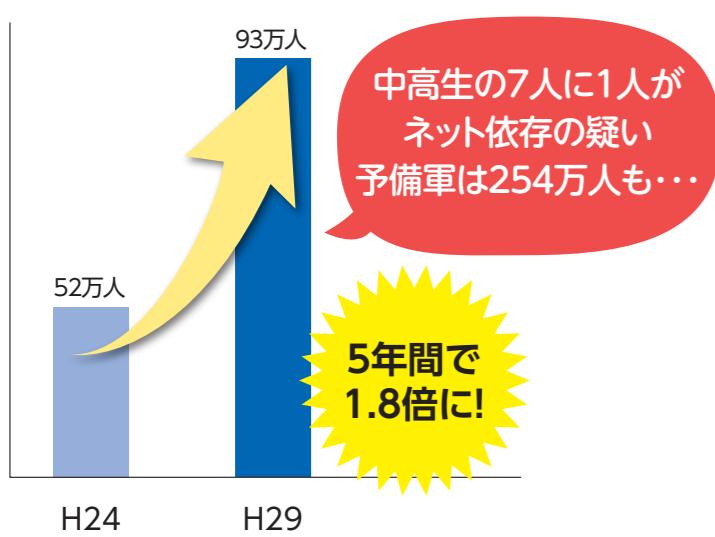
- 対策の第一歩!／やっぱり大事! 早寝・早起き・朝ごはん! P9・10
- はずさないで! フィルタリングがお子さんを危険や心配事から守ります P11・12
- 親子でネットに潜む危険性について話そう P13
- 子どもを育む家庭のルールづくり P14
- 親子のホッとネット大作戦 P15

長時間使用はネット依存・ゲーム障害の入り口です! ～お子さんはネットやスマホに夢中になりすぎていませんか?～

子どものネットの平均利用時間(平日1日あたり)



ネット依存が疑われる中高生の数



「H29年度厚生労働省調査班の調査報告」



ネット依存になってしまったら、完治するまでに時間がかかりますが、ネット依存に陥るまでの時間は想像以上に短いです!
ネット依存は誰にでも可能性があります。自分や家族だけは大丈夫という過信は大きな後悔へつながるかもしれません。
最初に気づくことができるのは、同じ屋根の下で暮らす家族です!

三原聰子先生(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター主任心理療法士)
※国内で数少ないネット依存の専門の医療センターです。

ネット依存症患者の9割が「ゲーム障害」の疑い!

ゲーム障害の主な診断基準

- ① ゲームをする時間や頻度を自分でコントロールできない。
- ② 日常生活や他の関心事よりゲームを優先する。
- ③ 生活(人間関係、健康)に問題が生じてもゲームを続けたりエスカレートしたりする。



海外ではオンラインゲームをやり続け、死亡した人もいるのです!

ゲーム障害の人の行動傾向

朝起きられない 昼夜逆転 学校を休む 物を壊す 家族に暴力をふるう

オンラインゲームを巡って トラブル急増

ゲーム人口が増加とともに小中高校生がトラブルに遭う被害も急増しています。
全国の消費生活センターには、「保護者に内緒でオンラインゲームでの高額な課金をしていた」等の相談が多数寄せられています。



インターネット依存症患者の9割が「ゲーム障害」の疑い!

インターネット依存症のためのネット依存治療部門の外来を国内で初めて設置した久里浜医療センターの樋口院長によると、「オンラインゲームは内容が常に更新され、際限なく続けてしまい、『勉強やスポーツに比べて簡単に達成感が得られ、依存に陥りやすい』」ということです。



2019年5月に開催されたWHO(世界保健機関)の総会において、オンラインゲームや、テレビゲームのやりすぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を国際疾病分類で、新たな依存症として認定しました。

心のブレーキが利かない

ゲーム好きと依存状態の境界線は、自分でゲームをやめられるかどうかといわれています。

なにげない言動が人を傷つけ ～その言葉、本当にいいの？～

たり、権利を侵害したりすることに その行為大丈夫？～

トラブル1 なりすまし(匿名)投稿による誹謗中傷



△校のD君は、○校のE君がどうも気に入らず、**F君になりすまし、ネットに「○校のE君が万引きをしている」とうその書き込み**をしました。

E君が問い合わせた結果、F君は書き込んでいないことが分かりました。よく調べると、△校のD君の仕業だと判明。**学校間トラブルに発展**しました。

アドバイス

誰かになりますことも、誰かを陥れるような書き込みをすることも、違反行為です。「ネットなら誰が書いたかわからない」と勘違いしている子もいますが、書き込んだ本人が特定できる場合が多いことを理解させましょう。

※人は自分の名前や身元が人に知られない場合、罰せられない場合は乱暴になりやすいと言われています。

トラブル1「インターネットトラブル事例集2018年度版」総務省より

その言葉 ほんとに誰も 傷つけない？

「2020年度情報通信の安心安全な利用のための標語」
北陸総合通信局長賞受賞作品

トラブル2 メッセージアプリでの悪口・仲間はずれ



クラスの仲良し数人でやっているグループトーク。Cさんはメッセージの最後に「？」をつけ忘れたまま、スマホを置いてお風呂に入ってしまいました。

お風呂上がりにスマホを見ると、「ひどい！」などのメッセージが。誤解を解こうとしても、反応なし。**Cさん以外のメンバーは別グループを作り、Cさんを外したのです。**

アドバイス

会話の流れが速く、ささいなことでも誤解や行き違いが生じやすいグループトーク。保護者等が日々の様子や会話から子どもの変化・違和感を察することが早期発見・解決の鍵になります。

! SNS等で他人を傷つけることを言ったり、無視したり、裏グループを作って悪口を言ったりする行為は、いじめであり、人を追い込むことは決してしてはならない行為です。その場の勢いで書き込んで、取り返しがつかないことになる前に、冷静になり立ち止まって考えてみることの大切さを伝えましょう。

トラブル3 ながらスマホが招いた自転車衝突事故



スマホを見ながら、片手で自転車を運転していたBくん。横断歩道を歩いていた高齢者に気づかず、ものすごい勢いで衝突してしまいました。

アドバイス

ながらスマホによる事故やトラブルの代償は計り知れません。スマホ操作・画面の注視は迷惑にならないところに立ち止まってからすることを、大人も子どもも再確認しましょう。

※携帯電話等を使用しながらの自転車の運転は5万円以下の罰金対象です。

トラブル4 他者の権利を侵害する投稿や視聴



I君は、愛読している人気の連載漫画を撮影して動画サイトに投稿。それをSNSでつぶやくと、多くの人が視聴し、感謝のコメントもらいました。

アドバイス

著作権・肖像権があるものは、許可なくアップロードしてはいけないことを教え、正しい利用を促しましょう。

! 著作物を無許可でアップロードしてしまい、著作権侵害となるケースが生じています。2年以下の懲役又は200万円以下の罰金(またはその両方)を科せられることがあります。



石川県では、ネットトラブル防止のため組織した「ネットチェックカーズいしかわ」により、コミュニティサイト(SNS、掲示板、ブログ、プロフ等)を巡回しています。

トラブル2～4「インターネットトラブル事例集2020年度版」総務省より

現状 3

ネットだけでは相手の ～個人情報の公開が危険

しくじり1 心のよりどころだった SNS上の知人による誘い出し



インターネット
トラブル事例集
総務省
(2020年度版)



辛いことが続きSNSにつぶやいたWさん。気持ちが落ち着くメッセージをくれる人に出会い、DMでやりとりをするうちに、会いに行くことになりました。

出かけたきり家に帰ってこなくなり、**母親が警察に相談**。SNSで知り合った人に実際に会ってしまったことで、Wさんは**犯罪の被害者になった**のです。

アドバイス

ネットの向こう側に救いを求めたがる時期。子どもの言葉に耳を傾け気持ちに寄り添い、相談できる関係を保つことが予防につながります。「知らない人に1人で会わない」等のルールも徹底させましょう。

! 思春期の子どもは、自分が抱える苦しい思いをネットでつぶやき、反応があるとすぐに信頼してしまうことがあります。弱みにつけ込む大人がいることを理解させましょう。

※DMとは「ダイレクトメッセージ」。複数の人たちとやり取りする画面を介さず、個人と直接やり取りできるメッセージのこと。

しくじり2 自画撮り写真の交換に端を発した脅迫被害



←ドラマ動画「SNS上の
出会いに要注意！」
政府インターネットテレビ

好きなアーティストの話題で**意気投合した同じ年のUさんと直接やり取りを始めた**Vさん。やがて、誰にも言えない**秘密も打ち明けられる仲**になりました。

Uさんの写真が届き、嫌われたくない自分で写真を返信した途端、**写真付きで秘密をネットに拡散されなければ下着姿の写真を送れと脅されました**。

アドバイス

言葉巧みに近づく人を、見える情報だけで判別するのは不可能です。直接写真をやり取りしない、秘密を話せないことが安全の鍵です。大人にすぐに相談できる環境づくりにつとめましょう。

法令で定められています

いしかわ子ども総合条例

「いしかわ子ども総合条例」は、青少年の裸の画像の提供を求める、家出等(非行)をあおったりする行為を禁止しています！

本当の姿はわかりません やトラブルを招きます～

しくじり3 SNS等への投稿から 個人が特定されたことによる被害



よく行くショッピングタウンでお気に入りのお店を見つけたTさん。親しい人たちに教えてあげようと、**位置情報オフで撮影した写真を投稿しました**。

その後、誰かに後をつけられていることに気づきました。**引き金は、Tさんが投稿した写真の背景**。場所がわかり生活範囲が特定されてしまいました。

アドバイス

公開範囲を絞り、読んでもいい人だけに公開することが大切です。



個人が特定されるだけにとどまらず、ネットでつながっている友人にまで被害が及ぶこともあります。

しくじり4 ゲーム上でのやり取りから生じたトラブル

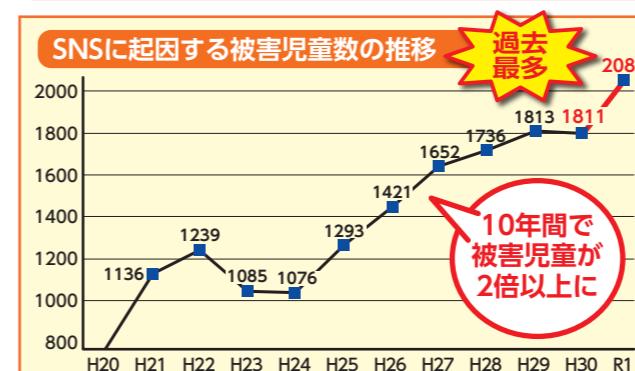


R君は、ゲームを有利に進めるアイテムが欲しいのですが、ポイント不足で買えません。そのとき、「**ポイントいる？**」というメッセージが届きました。

ポイントをもらえるならIDとパスワードを教えたら、**パスワードが変更されたらしくログインできません**。ゲームのアカウントを乗っ取られてしまったのです。

アドバイス

親しい人でもID・パスワードを教えてはいけないこと、他人のID・パスワードでのログインもしてはならないことをしっかり教えましょう。(不正アクセス禁止法違反)



しくじりケース1～4「インターネットトラブル事例集2020年度版」総務省より



全部本当にあった話です！だれにでも、どこでも、どの機器でも起りうる事例です！

安川雅史 先生
(全国ICTカウンセラー協会 代表理事)

対策 1

対策の第一歩!

～お子さんと共に自分のネットの使い方を確認しよう～

対策 2

やっぱり大事! 早寝・早起き・朝ごはん

■インターネット依存度テスト(IAT)

キンバリーヤング作 年齢に関係なくできるテスト

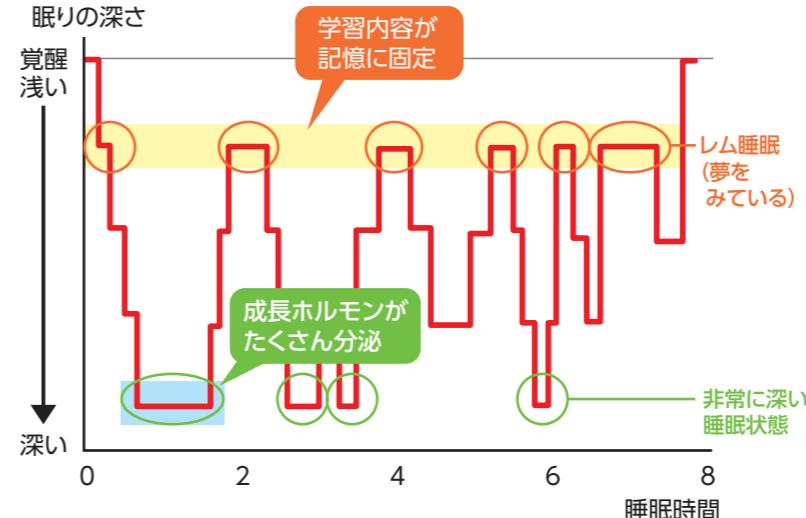
	あてはまるところにチェックしてください。					全くない(1点)	まれにある(2点)	ときどきある(3点)	よくある(4点)	いつもある(5点)
1	気がつくと思っていたより、長い時間インターネットをしていることがありますか。									
2	インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。									
3	配偶者や友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか。									
4	インターネットで新しい仲間を作ることがありますか。									
5	インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか。									
6	インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。									
7	他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。									
8	インターネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがありますか。									
9	人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき防御的になったり、隠そうしたことがどれくらいありますか。									
10	日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静めることができますか。									
11	次にインターネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。									
12	インターネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。									
13	インターネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることができますか。									
14	睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがありますか。									
15	インターネットをしていないときでもインターネットのことばかり考えていたり、インターネットをしているところを空想したりすることができますか。									
16	インターネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。									
17	インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。									
18	インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。									
19	誰かと外出をするより、インターネットを選ぶことがありますか。									
20	インターネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。									
判定	20~39点	平均的なユーザー。	小計							
	40~69点	インターネットによる問題あり。 ネット使用が生活に与える影響を考えよう。	合計							
	70~100点	ネット使用に重大な問題あり。治療が必要。								

開発者 Kimberly Young博士からライセンスを得て翻訳・使用

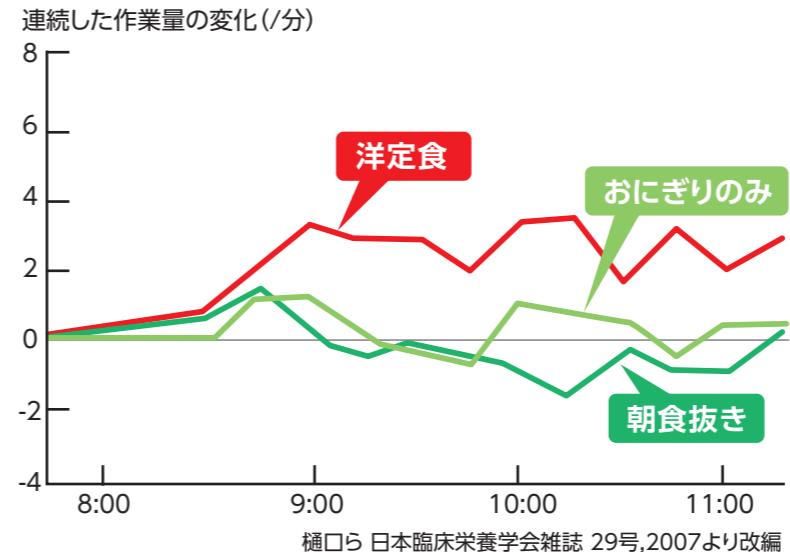
翻訳者:久里浜医療センター TIAR

バックランクレーンによる妥当性確認:Michie Hesselbrock教授(米国コネチカット大学)

睡眠のリズムと眠りの深さとの関係



食と脳機能に関する一つの重要な発表 朝食と脳活動の関係



栄養バランスのとれた朝ごはんは、脳を活性化させます!!ご飯と次のおかずがあればいいですね。

タンパク質 魚や肉
脂質 バターやサラダ油
ビタミン・ミネラル 野菜や果物

早寝・早起き・朝ごはんでネット依存を近づけない!

川島隆太 先生(東北大学加齢医学研究所所長・教授)



自然体験活動で豊かな心を!

リアル(現実)世界を充実させるために!



いしかわ子ども自然学校

検索

石川県教育委員会では、自然体験プログラムを実施しています。
親子で参加できるプログラムもあります。



対策3 はさないで! フィルタリングがお子さんを危険や心配事から守ります!

フィルタリング

インターネット上の有害な情報から子どもたちを守るために性的、反社会的な情報等が含まれたサイトを選別し、閲覧出来ないようにするサービスのことです。

子どもたちに悪影響を及ぼす有害なサイトをブロックして閲覧できなくすることができます

ペアレンタルコントロール

子どもによるパソコンやスマホ等の情報通信機器、ゲーム機の利用について、親がその利用を制限する取組のことです。

機器等により使用できるソフトウェアの制限や使用時間の制限、使用したソフトウェアの記録等ができるものもあります。



犯罪の被害に遭った児童の約9割が
フィルタリングを利用していました。

「R1における少年非行、児童虐待及び子供の性被害の状況」警視庁より

こんなやりとりありませんか?



フィルタリングをかけていたら、
SNSとか調べ物ができない。
はずしてほしいなあ。

フィルタリングをかけても、
あなたがしたいことは
できるのよ!



フィルタリングをかけていてもできること

SNSなどのやり取りはできる。(年齢等に応じて選択可能)

音楽ダウンロードはできる。(審査を通っているため)

クーポンは取れる。(未成年が利用してはいけないクーポンのみ不可)

ゲームはできる。(大手の審査を通ったサイトは全て利用可)

調べ物はできる。(フィルタリングの規制対象はほぼなし)

お子さんの年齢や使い方、判断力に応じてフィルタリングレベルの選択ができます。
親子で使いたいアプリ等について話し合い、有害情報に対応できるフィルタリングの設定を考えるといいですね。

法令で定められています いしかわ子ども総合条例

石川県内では、携帯電話などの購入時にフィルタリングサービスを利用しない、フィルタリングの設定を行わない保護者に対して、その理由を記載した書面を事業者に提出することを義務づけています。

フィルタリング・ペアレンタルコントロールの設定

大手携帯電話会社 スマートフォン

R2.5月現在

携帯電話会社(docomo、au、SoftBank)は、「あんしんフィルター」(H29年3月より統一名)で、使用できるようになりました。

企業名 ブランド名	Android			iOS(iphone/ipad)		
	Web	無線LAN Wi-Fi	アプリ	Web	無線LAN Wi-Fi	アプリ
NTT docomo au(KDDI) Soft Bank						

下のQRコードから、携帯各社の「あんしんフィルター」につながります。

あんしんフィルター
for docomo



あんしんフィルター
for au



あんしんフィルター
for SoftBank



詳しくは各社ホームページをご確認ください。

格安スマートフォンは、各社の提供サービスやフィルタリングアプリを確認し、適切にご対応ください。

主なゲーム機

ペアレンタルコントロール

3DS 「HOMEメニュー」▶「保護者による使用制限」

Switch 「NintendoみまもりSwitch」のアプリを保護者のスマホにインストールしてから設定(本体からも一部可)

PlayStation®Vita ホーム画面「ペアレンタルコントロール」

任天堂(株)HP
「保護者のみなさまへ」



ソニー・インタラクティブエンタテインメントHP
「保護者のみなさまへ」

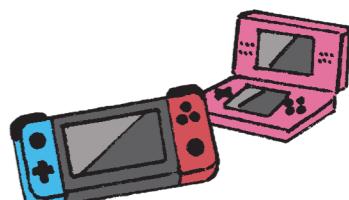


フィルタリング

① Newニンテンドー3DS／Newニンテンドー2DSについては、販売時からフィルタリングが設定されています。(無料)

② 下記のものが利用できます。

3DS、3 DS LLの場合は「i-フィルター for ニンテンドー3DS」(デジタルアーツ)(無料)。PS Vitaの場合は、「トレンドマイクロキッズセーフティ for PlayStation®Vita」(有料)。



青少年が使用する端末にフィルタリングを設定することは保護者の責務です。
(青少年インターネット環境整備法第6条)

ペアレンタルコントロール

対策4 親子でネットに潜む危険性について話そう

対策5 子どもを育む家庭のルールづくり

三原先生からアドバイス(依存症対策)

- ・家庭のルールを作ります！
- ・子どもの使用記録をつけます！
- ・「ネットをしない」「テレビを見ない」時間をつくります！
- ・ネット以外に興味をもてるこを見つけます！
- ・ネットのプラス面、マイナス面を考えます！
- ・ネットに夢中になった原因を話し合います！

ネットの危険について話し合うと、ルールは必要だと思った。心のフィルタリングも大切だね。



人を傷つけたり、権利を侵害したりしないために話そう

- ・書き込む内容で相手が傷つかないか考えよう。
(内容によってはいじめや犯罪につながります。)
- ・著作権や肖像権があるものはアップロードしない。(カラオケ・映画・テレビ番組等)
- ・違法だと知って映画等をダウンロードしない。
- ・不正アクセス、ウイルスの作成をしない。

個人情報公開の危険について話そう

- ・ネットにはウソの情報もあり、安易に信用しない。(年齢・性別・写真等)
- ・趣味が合う人と信用できる人は別。顔が見えないネット上では相手の弱みや心のすきにつけ込もうとする人もいる。**知らない人に会うことは危険!**
- ・SNSや写真投稿サイトには、個人が特定できる情報は載せない。
(名前・住んでいる場所・学校名・訪れた店・地域の行事等 友達の写真を載せる場合も許可があっても危険にさらすことになる。)
- ・非公開のグループトーク、SNSの非公開アカウントを賢く活用、ハッシュタグは使わない。
- ・IDやパスワードは他人に教えない。他人のID、パスワードを使用しない。

※「アカウント」とは、スマートやパソコンを利用してインターネット上の様々なサービスを受けるための権利(登録)のことです。

※「ハッシュタグ」とはSNSで利用できるキーワードであり、言葉の頭に「#(半角のシャープ)」をつけ自分の投稿をカテゴライズして検索を容易にするものです。

危険について話し合った後は、お子さんの思いを聞き、保護者の皆さんとの思いも伝え上で保護者も子どもも納得できるご家庭のルールをつくりましょう。また、コミュニケーションを大切にして、日頃からルールを意識できるよう気にかけてあげてください。

ルール作りのポイント

(お子さんの成長段階や使い方に合わせて設定しましょう)

- ・スマホ等を占有させない
(親の所有するスマホを子どもに貸し出すということを確認する)
- ・ルールを決めてからスマホ等を持たせる
- ・困りごとは、すぐに家族に相談すること
- ・ルールを書面に残し、守れなかったときの対応を決めておく

ルールに無理がないか、合っているか見直すことも大切です。
また、親としてお手本となる使い方を心がけましょう。

家族のコミュニケーションを大切にしてください



日頃からお子さんとよくコミュニケーションをとることを心がけ、親が見ていることを伝えていくことが**「相談しやすい環境づくり」**の基盤になります。

お子さんは見守られていると感じることでルールを意識することができるので、トラブルの予防につながります。また、お子さんに困ったことが起きたときにも、いち早く相談にのって、解決に向けた方策・対処をとることが可能になるので、お子さんを守るセーフティーネットともなります。

時には、一緒にインターネットで学んだり、遊んでみたりすることもいいかもしれませんね。

対策 6

親子のホッとネット大作戦

どのような目的で、どれくらいの時間を使うかも大事になってきます。親子で話し合って、ご家庭のルールを決めてみてはいかがでしょうか。

お子さんが自分で決めて実行してみるという経験は、今後、いろいろなことに活かされそうですね。

① 使用する時間

ex 使っていいのは()時まで
1日()分まで

② 使用する場所

ex 使わないときはリビングに置く

③ マナー(個人情報や危険なこと)について

ex 面と向かって言えないことを書かない

④ ルールを作つてもうまくいかなかったら…

ex 2日間、使わない日を設ける。

保護者の方へ

★例えば1週間ごとなど、定期的にお子さんの**使用時間、使用しているアプリ(内容)**などを確認しましょう。

★ルールを守っていたら、認めてあげて、小さな成功をたくさん増やしていきましょう。

★ルールを守れなかったら、そのままにせず、どうしたら達成できるか話し合いましょう。

★ルールが合わなくなったら、お子さんの成長に合わせて、ルールもレベルアップさせていきましょう。

(参考)ルールの例: [ネットの危険からお子様を守るために今、保護者ができること\(内閣府\)](#)

検索



困ったことがあったら… 相談窓口

ネット上の犯罪行為を発見した・
犯罪に巻き込まれた

石川県警察本部相談ダイヤル
#9110

ネット上のいじめにあった

24時間子供SOS相談テレホン
076-298-1699

ワンクリックの不当請求や
架空請求を受けた

石川県消費生活支援センター
076-267-6110

ネット依存症など心の問題がある

石川県こころの健康センター
076-238-5750

令和2年7月発行

【発行】石川県教育委員会事務局生涯学習課 076-225-1839
石川県健康福祉部少子化対策監室 076-225-1422

【協力】石川県警察本部
石川県PTA連合会・石川県高等学校PTA連合会・
石川県特別支援学校PTA連絡協議会