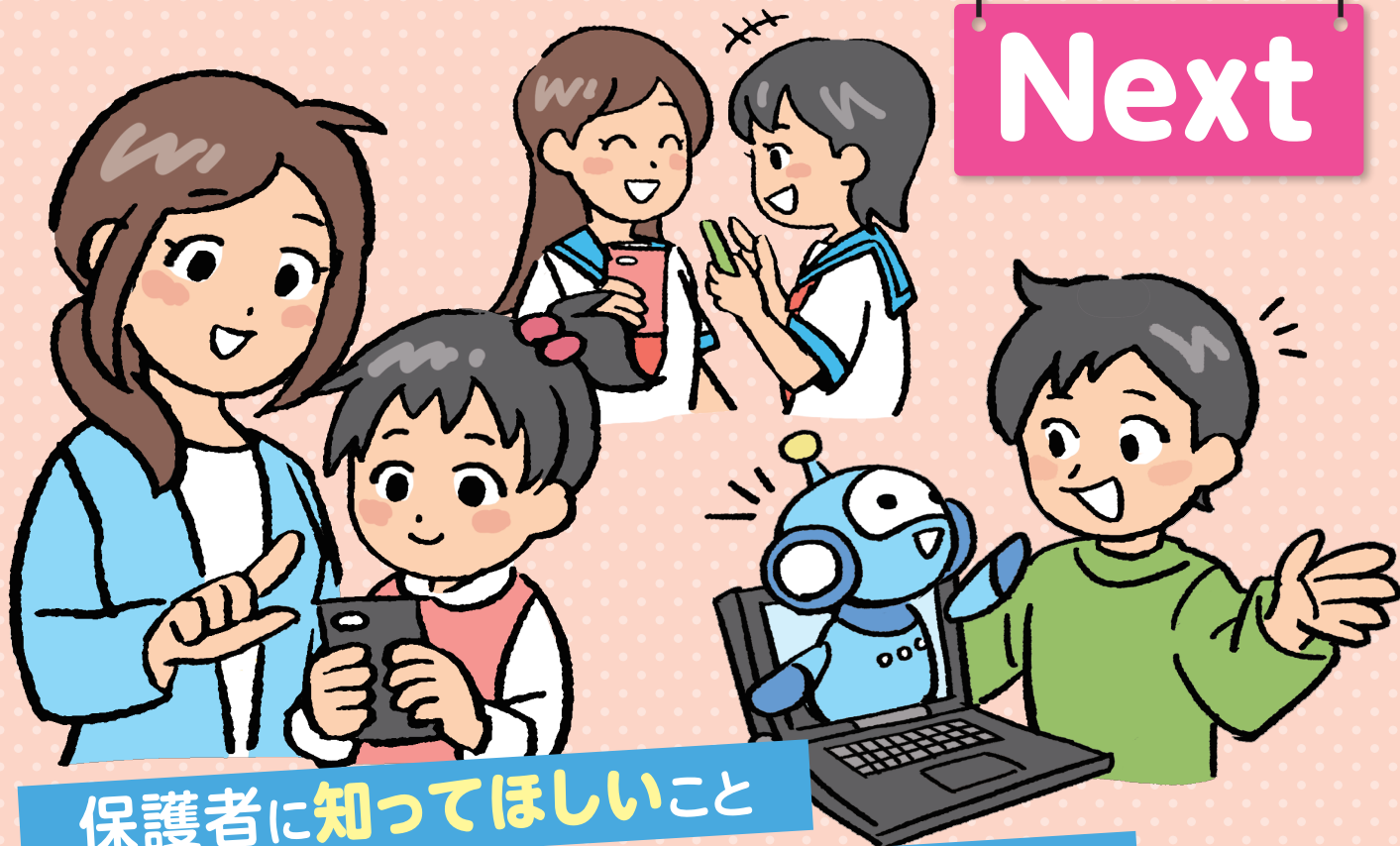


親子の

安全に、賢く、インターネットを活用する力を
子ども自身が身に付けるために

ホツとネット大作戦

Next



保護者に**知ってほしいこと**

家族で一緒に**考えてほしいこと**

目次

いしかわ子ども総合条例の一部改正ポイント……………	1ページ
正しく知ろう! ネット利用の現状……………	2ページ
家族でチェック! ……………	3・4ページ
家族で知ろう! ネットの危険……………	5～8ページ
うのみにしない! ネットの情報……………	9ページ
家族で作ろう! わが家のルール スタート期……………	10ページ
家族で作ろう! わが家のルール 見直し期……………	11ページ

石川県・石川県教育委員会 令和6年(2024年)7月発行

【監修】三原 聡子(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)

いしかわ子ども総合条例の一部改正ポイント

子どもを取りまく環境においてインターネットは多様な役割を担うようになってきました。令和4年10月には、いしかわ子ども総合条例が一部改正され、青少年の携帯電話端末等の所有についての制限は廃止され、利用については、家族で話し合い、**ルールを決めるよう努めること**になりました。

いしかわ子ども総合条例

詳しくはこちらからご覧ください



第33条の2(一部抜粋)

改正前

小中学生には**防犯目的以外で**携帯電話端末等を**持たせないよう努める**

保護者は、携帯電話端末等の利用制限に当たり、**青少年の健全育成に資するよう努める**



改正後

小中学生の携帯電話端末等の**所有についての制限は廃止**

保護者は、**青少年の携帯型情報通信機器等の利用に当たり、青少年と話し合い、その利用に関する基準づくりなどに努める**



子どもたちが**正しい知識のもと、安全に賢く活用する力**の獲得は必要不可欠です。**ルール作り**の際に動画「家族で作ろう!わが家のルール」を参考にしてください。

スタート期

見直し期



「家族で作ろう!わが家のルール」動画

詳しくはこちらからご覧ください



家庭教育テレビ番組『げんき日記』(MRO北陸放送)にて、実際にご家庭でネット利用のルールを話し合っている様子が放送されました。こちらもぜひご参考にしてください。

【2023.1.14放送回】



【2024.1.20放送回】



ルール作りで大事にしたいこと

- ☒ それぞれの思いを聞き合う
- ☒ 具体的な決める
- ☒ 便利な機能を利用する
- ☒ ルールを書き残す
- ☒ 成長に合わせて見直す

大人と子どもの歩み寄り3つのポイント

おとな

- ☒ 事情も聞かずに怒らない
- ☒ 心配しすぎて大騒ぎしない
- ☒ 何でも勝手に決めない

子ども

- ☒ 素直にちゃんと話す
- ☒ 困ったら相談する
- ☒ 一緒に決めたことは守る

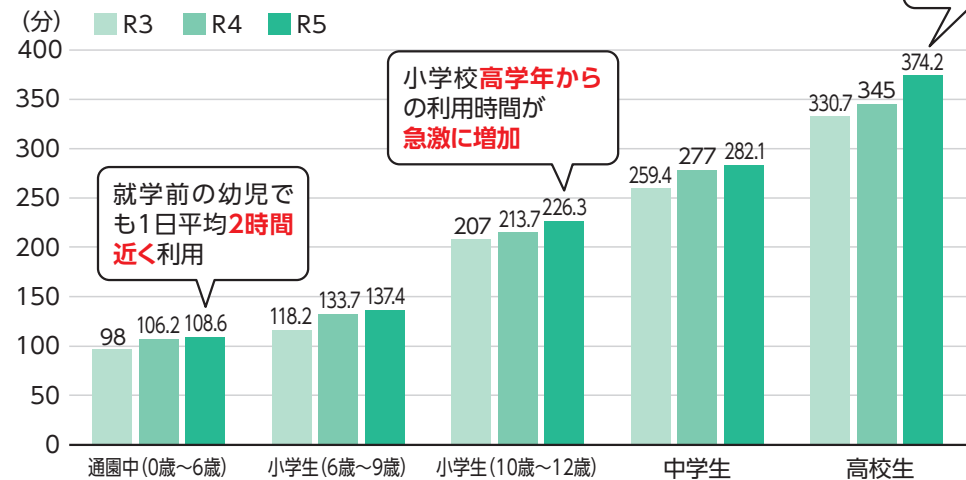


正しく知ろう! ネット利用の現状

ネット利用時間が年々増加

各年代でネットの利用時間が増加してきています。お子さんの利用時間を見直し、今後の**ルール作り**に活かしてください。

子どものネットの平均利用時間(1日当たり)^{※1}

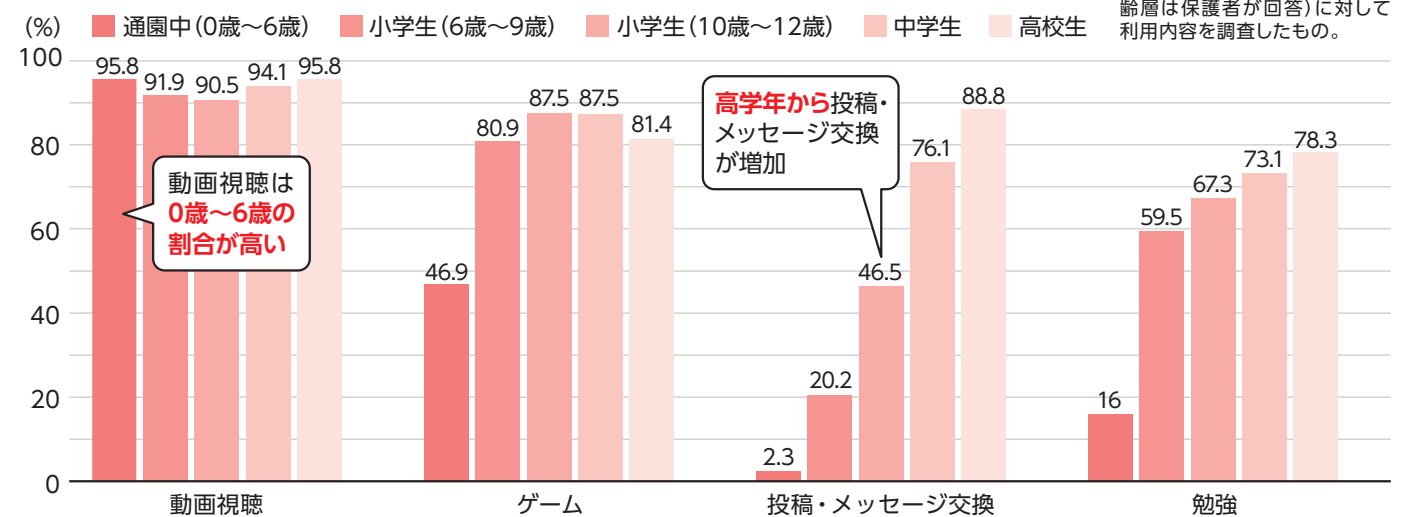


特に低年齢のお子さんは、**自分で制御する力がまだありません**。保護者が注意して見てあげましょう。

平日1日当たり5時間以上利用している子どもの割合

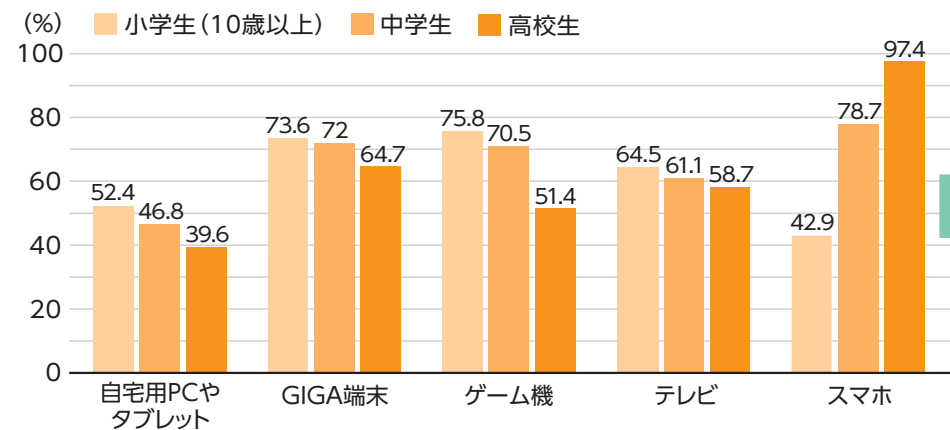
- 通園中(0~6歳) 4.2%
- 小学生(6~9歳) 7.2%
- 小学生(10~12歳) 24.0%
- 中学生 39.7%
- 高校生 54.4%

子どものネットの利用内容^{※2}

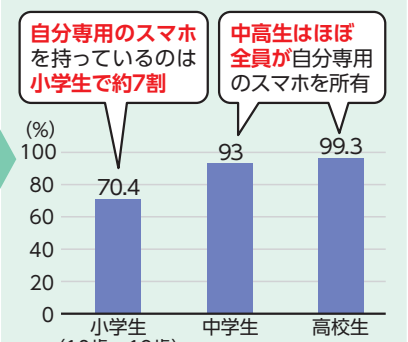


※インターネットを利用していると回答した青少年(0~9歳の低年齢層は保護者が回答)に対して利用内容を調査したもの。

インターネットを利用している機器^{※3}



インターネットの接続機器をスマートフォンと回答した中で個人のものを所有している割合(R5)^{※4}



※1~4は令和5年度 青少年のインターネット利用環境実態調査(内閣府)

チェック① インターネット依存

●インターネット依存スクリーニングテスト 診断質問票(DQ)

以下の1～8の各質問について、「はい」、「いいえ」のどちらかに○をつけてください。
インターネットとは、パソコン、携帯、スマートフォン等を通して、使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含むものとします。

		はい	いいえ
1	あなたは、自分がネットに心を奪われていると感じていますか。 たとえば、前回にネットをしたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたり、などです。		
2	ネットを使っている時間をだんだん長くしていかないと、満足できなくなってきたと感じていますか。		
3	ネットの使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたけれども、うまくいかなかったことが何度もありましたか。		
4	ネットの使用を制限したり、完全にやめようとしたりすると、落ち着かなくなったり、機嫌が悪くなったり、気持ちが沈んだり、またはイライラしますか。		
5	使いはじめに考えていたよりも、長い時間オンラインの状態ですごしてしまいますか。		
6	ネットのために、大切な人間関係、仕事、勉強や出世の機会を失いそうになったことがありますか。		
7	ネットへの熱中しすぎを隠すために、家族、治療者や他の人たちに対して、嘘をついたことがありますか。		
8	問題からのがれるため、または、嫌な気分から解放される方法としてネットを使いますか。 嫌な気分とは、たとえば、無気力、罪悪感、不安、落ち込みなどです。		
判定	「はい」と回答した数 _____ 問／8問 ※5問以上「はい」の場合、「インターネット依存の疑い」とする。		

出典：Young K. CyberPsychology and Behavior 1998; 1: 237-244.
翻訳：久里浜医療センター

チェック② ゲーム障害

●ゲームズテスト(GAMES test)

過去12ヵ月について、以下の質問のそれぞれに、「はい」「いいえ」のうち当てはまる方に○をつけてください。
最後の質問については、もっとも当てはまる回答を一つ選んでください。
なお、ここでいうゲームとは、スマホ、ゲーム機、パソコンなどで行うゲームのことです。

		はい (1点)	いいえ (0点)
1	ゲームを止めなければいけない時に、しばしばゲームを止められませんでしたか。		
2	ゲームをする前に意図していたより、しばしばゲーム時間が延びましたか。		
3	ゲームのために、スポーツ、趣味、友達や親せきと会うなどといった大切な活動に対する興味が著しく下がったと思いますか。		
4	日々の生活で一番大切なのはゲームですか。		
5	ゲームのために、学業成績や仕事のパフォーマンスが低下しましたか。		
6	ゲームのために、昼夜逆転またはその傾向がありましたか(過去12ヵ月で30日以上)。		
7	ゲームのために、学業に悪影響がでたり、仕事を危うくしたり失ったりしても、ゲームを続けましたか。		
8	ゲームにより、睡眠障害(朝起きられない、眠れないなど)や憂うつ、不安などといった心の問題が起きていても、ゲームを続けましたか。		
9	平日、ゲームを1日にだいたい何時間していますか。	2時間未満(0点)	2時間以上、6時間未満(1点) 6時間以上(2点)
判定	各質問項目に対する回答の数字を合計する。 _____ 点 ※5点以上の場合、ICD11(国際疾病分類 第11回改訂版)による「ゲーム障害」が疑われる。		

出典：Higuchi S et al. Journal of Behavioral Addictions,2021.

ゲーム障害の人の行動傾向

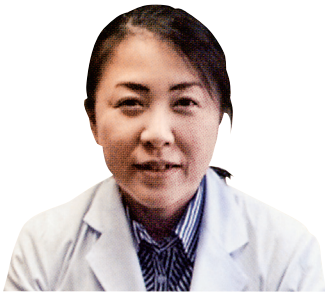
●朝起きられない

●昼夜逆転

●学校を休む

●物にあたったり壊したりする

●家族に暴力をふるう



三原 聡子 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
大きな後悔へと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！年齢が低いほど、ネット依存になる
可能性が高いとされています。**

解決の力ギ

1 よい睡眠

発達途中の子どもの体への影響を考えて...

寝る前のスマホやゲーム機の使用は質の良い睡眠を妨げます。特に小さいお子さんには、本の読み聞かせはお勧めですが、寝る前のデジタル絵本はやめましょう。家族みんなで心がけましょう。

2 パレンタルコントロール 保護者が子どもの使う端末の機能を制限できる機能です。

使用時間や中身を家族で相談!!

1人1台端末を使った学習が本格的に始まり、子どものインターネット活用時間はより長くなると考えられます。より安全に賢くインターネットを活用するために、**何にどれだけ使っているかを親子で把握することが大切です。**そのためには、**スクリーンタイム**や**デジタルウェルビーイング**のアプリなどを使用することが有効です。アプリの使用時間の設定や就寝時間の設定により、使いすぎ等を確認できるので、**親子で使用時間や中身を見直してみましょう。**

スクリーンタイム
(iOS12以上)

スクリーンタイムの
設定方法(動画)

デジタル ウェルビーイング
Digital Wellbeing
(Android10以上)

Digital Wellbeing
(紹介ページ)

「肝心かなめの1年生 ―子育ては脳育て―」

子どもの心と体はどのように成長していくのか、詳しくはこちらをご覧ください。

家族で知ろう! ネットの危険

事例① ゲームがきっかけのトラブル



オンラインでつながっている人と一緒にゲームしていてなかなかクリアできずにイライラしていると、「代わりにクリアしてあげようか」というチャットが届いた。お願いすると、「アカウントを教えてほしい」といわれ、すぐにメッセージで送った。

数日後、ゲーム内のアイテムがすべてなくなっていただけでなく、勝手に課金され、親のクレジットカードに多額の請求がきていました。

アカウントを乗っ取るためにアカウント(ID)やパスワードを聞き出そうとする人がいます。悪用による被害への注意喚起が必要。「**親しい人でもID・パスワードは教えてはダメ!!**」と教えましょう。「アカウントを乗っ取られる」「ポイントやアイテムを奪われる」「クラウドに保存した写真を盗み見される」など被害は様々。ボイスチャットを使用する際にも注意が必要です。時には一緒にゲームを楽しむなどして、**どのように楽しんでいくかを把握**してアドバイスをしましょう。

事例② ネット上で出会って仲良くなることもあるけど…

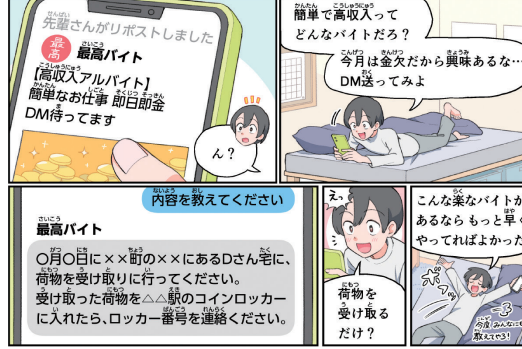


好きな話題で意気投合した同世代の女の子とのやりとりが楽しく、自分の写真も送っていつしか人に言えない悩みも打ち明けられる仲に…

ところが、「お前の秘密を拡散されなくなかったら、下着姿の写真を送れ」と脅されました。同世代で同性だと思っていた相手は嘘をついて近づいてきた悪い人でした。

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。写真をやり取りしない、秘密を話さないなど**SNSを使うならば親子でルール**を話し合しましょう。

事例③ 高額バイト、お小遣い稼ぎのつもりが思わぬ事態に!



SNSを見ていると、高収入アルバイト募集のメッセージが目につき、お小遣い稼ぎになるなら、と軽い気持ちでDM(ダイレクトメッセージ)を送信。アルバイトの内容は荷物を受け取ってコインロッカーに入れるだけというとても簡単なもの

当日、指示された場所に荷物を取りに行くと、警察に事情聴取され、自分のやっていたことは、犯罪だったということが分かりました。

石川県の最低賃金 933円
最低賃金とは1時間の労働に対して最低限受け取るべき報酬のことです。この金額より大幅に多い額が受け取れるというバイトには注意!

簡単にお金が入る話には、必ず裏があります。知らず知らずのうちに、**詐欺罪や窃盗罪などの罪を犯してしまう**こともあります。SNS上で高額収入をうたうアルバイトを見つけても、あやしいと思ったら、思いとどまりましょう。

事例④ 文字だけのコミュニケーションは意外と難しい…

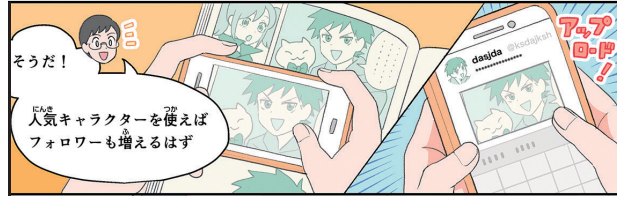


グループトークで面白いなあという気持ちを伝えたくて、「おもしろくない?」と送ったが、慌てて「おもしろくない」と送ってしまった。

ほかの人には誤解され、わざわざ否定してきたと悪口を書かれ、無視されました。

記号やスタンプ、顔文字を活用して、気持ちが正しく伝わるよう工夫しながらやりとりすることが大切です。身近な大人が**日々の様子や会話から変化・違和感を察すること**が早期発見・解決の鍵です。

事例⑤ 他者の権利を侵害する投稿・二次利用・ダウンロード



自由研究で人気のキャラクターを利用したら、とても好評だった。SNSでもフォロワーを増やそうと、人気キャラクターを使って投稿した。

SNSの運営会社からキャラクターの利用について警告を受け、自分のしていることが著作権の侵害になることに気づきました。

子どもが様々な著作物を無許可でアップロードしてしまい、著作権侵害になるケースが生じています。**無許可で不特定多数の目に触れるネットに公開するのは違法**です。正しく判断するために、利用の条件を読み、ルールに従った使い方をするように、日頃からお子さんに伝えましょう。



参考動画
(総務省公式 YouTube)
フィルタリングサービス「NEWヒーロー?」編

事例⑥ 悪ふざけなどの不適切な投稿



学校帰りに立ち入ってはいけない場所に立ち入り、制服のまま大はしゃぎで写真を撮影。拡散して注目をあびようとSNSにアップ!

拡散された写真をもとに、学校名や個人名が特定され、警察に通報されました。

落ち着いて考えれば判断がつく年齢になってもノリや勢いで撮影や公開をしてしまうと、「**デジタルタトゥー**」と称されるほど、ネットに刻まれた情報は**半永久的に残ります**。未来の自分を苦しめることのないよう、自分の行動に責任をもって行動するように日頃からお子さんに伝えましょう。

事例1~6「インターネットトラブル事例集」2024年版 総務省

「インターネットトラブル事例集」2024年版

詳しくはこちらからご覧ください

家族で知ろう!
ネットの危険

解決の力ギ

1 ルールを決める

➡ P10へ

ネットで知り合った人とのやりとりでトラブルにならないために・・・

特に 中学生・高校生の方へ

日ごろよく使うSNSの“プライバシー設定”を行いましょう

- ・アカウントの公開・非公開設定
- ・自分の投稿を読める人の範囲設定
- ・自分の画像へのタグ付け許可設定
- ・自分がDMを受け取れる人の範囲設定
- ・自分の画像や動画の投稿に他ユーザーのアカウントを紐付けることのできる機能

SNSの「ここまではOK」「ここからはNG」を決めておく

- ・いつも使うアカウントには、**深刻なことやプライバシーに関することは書き込まない**
- ・SNS上だけの知り合いから突然DMが来たら「ありがとう、またSNSで！」など、**DMを断ち切る**
- ・時間がたつほど断りづらい！イヤなことや不安なことで迷ったら、**すぐ＆ハッキリ断る**
- ・しつこく誘われても脅されても**決して応じず、1人で抱え込まず、身近な大人に相談する**
- ・相談しづらい、相談できる人がいないなら、**勇気をだして警察や専門の窓口**に相談する



2 ペアレンタルコントロール

アプリやゲームの対象年齢を守ろう

子どもだけでも安全に楽しめるようにするためにも、見守りが必要！！

子どもの周りには魅力的なゲームがあふれています。また、ゲームはどんどん多様化し、様々な楽しみ方が可能になってきています。それに伴い、ゲーム上でのコミュニケーションのトラブルや、個人情報の流出、高額課金などの問題が出てきています。また、ゲームの中で、不快な言葉遣いや、性的な内容、暴力的な表現等に接する機会もあります。子どもがしているゲームの内容や対象年齢を確認したり、ペアレンタルコントロール機能を活用したりして、子どもが安全に楽しめるように、見守りましょう。

- アプリを使用する際に
- ゲームソフトを購入する際に



■レーティングマーク



■コンテンツディスクリプターアイコン



注：ゲームソフトのパッケージ表面にはレーティングマークが、裏面にはコンテンツディスクリプターアイコンが表示されています。コンテンツディスクリプターアイコンは、対象年齢を決定した根拠となる表現を示すものです

- ゲーム機についてのペアレンタルコントロール

任天堂(株)HP



Nintendo
みまもりSwitch



ソニー・インタラクティブ
エンタテインメントHP



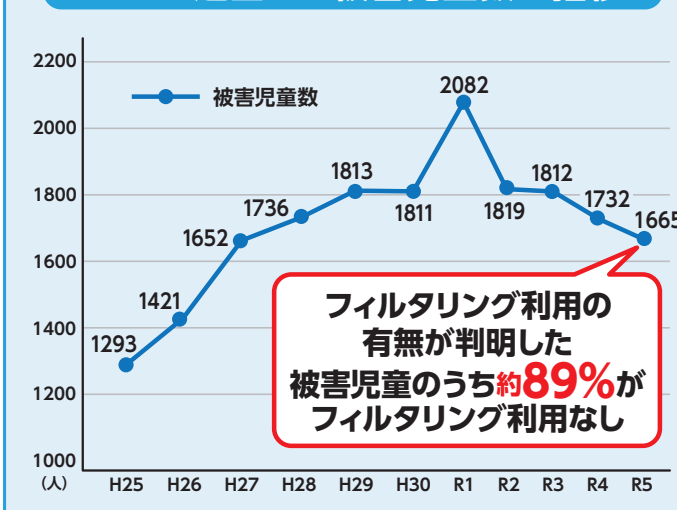
3 フィルタリング

インターネット上の犯罪に関するサイトなど不適切なサイトやアプリを利用できないようにブロックすることです。

子どもを守るためにフィルタリングを設定！危険をブロック！

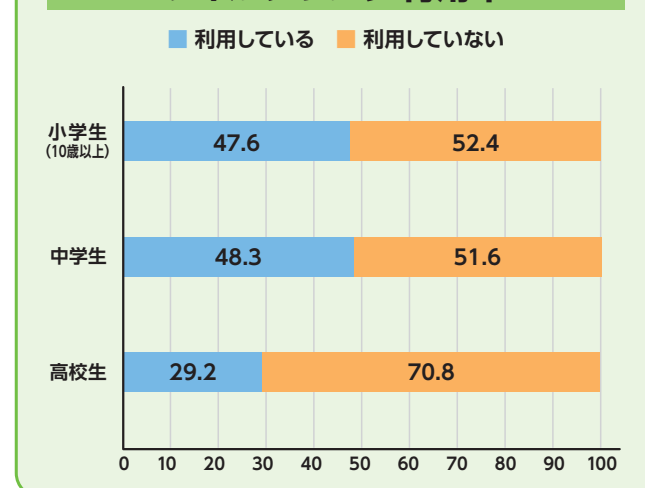
SNSが原因で被害にあった児童のうちの約89%はフィルタリングを利用していませんでした。子どものインターネット利用状況を把握するとともに、フィルタリング等の方法により、インターネット利用を適切に管理し、活用する能力の習得に努めることは保護者の責務です。フィルタリングを設定して危険をブロックしましょう。

SNSに起因する被害児童数の推移



令和5年における少年非行及び子どもの性被害の状況(警察庁)
(表題の児童:18歳未満の者)

フィルタリング利用率



令和5年度 我が国における青少年のインターネット利用に係る
ペアレンタルコントロールに関する調査(総務省)
※合計が100%にならない場合もあります

フィルタリングの設定

- 新規契約・機種変更などの場合

青少年インターネット環境整備法に基づき、携帯電話事業者には、使用者の年齢を確認することや、フィルタリングの必要性・内容を保護者と使用する青少年又は子どもに説明することが義務づけられています。**フィルタリングに関する説明を受けたら、その場で設定**してもらいましょう。設定しない場合は、『いしかわ子ども総合条例』に基づき、設定しない理由を記した書面などを提出しなければなりません。

フィルタリングの制限レベル設定

あんしんフィルターでは、「小学生」「中学生」「高校生」「高校生プラス」の**学齢にあったおすすめ設定が一括で自動で**できます。お子さんの学齢に応じて、ウェブサイト、アプリケーションともに、子どもにとって不適切なコンテンツを制限します。また、制限されているものでも**個別にカスタマイズ設定**することも可能です。**お子さんと相談しながら自己管理**できるようになるまで、サポートしていきましょう。

あんしんフィルター

右の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



あんしんフィルター
for UQmobile



あんしんフィルター
for Y!mobile



その他のスマートフォンにつきましても、フィルタリング提供サービスやアプリがありますので、適切にご対応ください。

R6.6現在

石川県では、ネットトラブル防止のため組織した「ネットパトロールいしかわ」により、コミュニティサイト(SNS、掲示板、ブログ、プロフ等)を巡視しています。

家族で知ろう！
ネットの危険

このようなことはないですか？

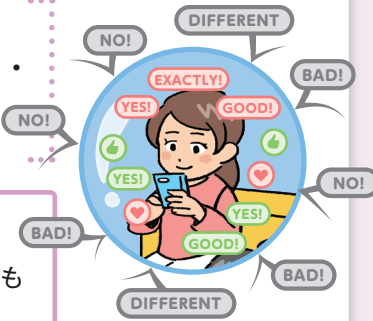
- 検索した言葉や商品と関連する情報や広告がよく表示される・・・
 - 「いいね」「フォロー」をすると似たような情報がオススメされてくる・・・
- このようなことが起こるのは、AIがあなたの使い方に合った情報を選んで見せる仕組みになっているからです。

フィルターバブル

自分が見たい(とされる)情報しか見えなくなってしまう状態

エコーチェンバー

何度も同じような意見を見ることで、間違いであってもそれが正しいことであると、強く信じてしまう現象



生成AIって何？



生成AIとは何ですか？ 私は10歳の子供だと思って説明してください。



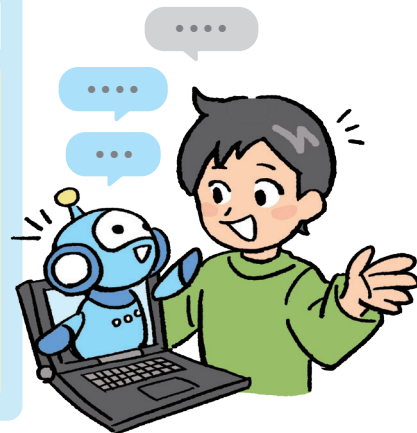
AI

生成AI (人工知能) は、コンピュータがまるで人間のように、新しいものを作り出すことができる技術のことです。例えば、話を作ったり、絵を描いたり、音楽を作ったりすることができます。

これは、コンピュータが多くの話や絵、音楽からパターンを学び、それを元に新しいものを作り出すためです。ですので、生成AIを使えば、まるで人間が作ったかのような話や絵、音楽をコンピュータが作り出すことができます。

しかし、これはただのツールであるため、どんな風に使うかは使う人次第です。面白い話を自動で作ってくれる友達として使うこともあれば、うそっぽい情報を作り出してしまうこともあります。

ですから、生成AIをうまく使って、楽しく、そして安全に活用することが大切です。



このように、生成AIの回答は質問内容に関連する情報が並ぶのではなく、あなたが「知りたい」と思って入力した内容を様々な情報を基に解釈して表示してくれます。条件を入力して文章を作成したり整理したり、条件に合う情報を検索したり、会話のラリーをすることで議論のパートナーになったり、活用の幅はとても広いです。しかし、生成AIが回答する内容だからといってその答えが正しいとは限りません。また、誰でも生成AIを利用して画像や動画などを簡単に作れるようになったことで、誰かの創作物にとっても似ていることや社会を混乱させるような「偽の情報」も増加しています。「偽情報」や「著作権」に関するトラブルにもつながります。

生成AIはじめての一步～生成AIの入門的な使い方と注意点～ 総務省

詳しくはこちらからご覧ください



対策

- 目にした情報をうのみにしない。
- 安易に偽・誤情報を**投稿・拡散しない**。
- 正確性が判断できない場合には、右のような**チェックリスト**を使ってみる。

基本

- ☐ 情報源はある？
- ☐ その分野の**専門家**？
- ☐ **他**ではどう言われている？
- ☐ その画像は**本物**？

応用

- ☐ 「**知り合いだから**」という理由だけで信じていないか？
- ☐ **表やグラフ**も疑ってみた？
- ☐ その情報に**動機**はある？

ネットトラブルを回避するためのルール作りの基本は親子のコミュニケーションです。「何をしたいか?」「どんなことを心配しているのか?」を伝え合うことからルール作りを始めてみてください。

子ども インターネットを使ってしたいこと



保護者 インターネットを使ってしてほしいこと



子ども インターネットを使う時に心配なこと

保護者 インターネットを使う時に心配なこと

次に、ルール作りをする際に意識して欲しい3つの**S(Safety・Smart・Selfcontrol)**について話し合ってください。事例を紹介しているページに戻るなどして話し合い、わが家にはどんなルールを作ると良いか家族で考えましょう。

わが家のルール

インターネットを使う目的 **ex.** 調べ学習、送り迎えの連絡など

Safety 安全に

ex. ネットで友達になった人とは会わない、自転車に乗りながら使わないなど

Smart 賢く

ex. 相手を傷つけることをSNSに書かない、勝手にダウンロードしないなど

Self control 自己管理

使用する時間 **ex.** 何時まで使う、1日何分までなど

使用する場所 **ex.** 使わない時はリビングに置く、部屋では使わないなど

ルールを守れなかったら **ex.** 守れなかった理由を話して相談する、2日間使わないなど

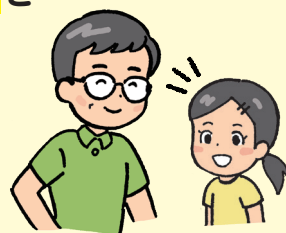
切り取り線で切り取って、家族で見ることができる場所に掲示しておきましょう。

家族で作ろう! わが家のルール **見直し期**

お子さんの成長によって、生活リズムも行動も交友関係も変わっていきます。
それにともない、インターネットを利用する時間帯や方法も変わっていくことでしょう。
自分1人でも安全に賢く活用できるように、家族で話し合いながらルールを見直す必要があります。

ルールが**定着し**、**自己管理**できるようになるためのポイント

- ルールを守れていたなら認めてあげて、**小さな成功体験**を積み重ねていきましょう。
- ルールが守れなかったら、そのままにせず、**どうしたら次は守れるかを一緒に**考えましょう。
- お子さんの成長に合わせて使い方もとりまく状況も変わります。**定期的にルールの見直し**を行いましょう。
- 長期休業中は特に注意が必要です。自己管理するためのよい機会ととらえ、**長期休業前に再度ルールを確認**しましょう。
- **お手本は大人**です。お手本となる使い方を心がけましょう。



安全に、賢く活用し、ネットを利用した場合でもよりよい人間関係を築いていけるように、親子でルール作りをして、見守っていきましょう。

親子のホッとネット 大作戦Nextアンケート

パンフレットの感想やわが家のルール作りについてお知らせください!!



困った時の 相談窓口

ネット上の犯罪行為に巻き込まれたら

石川県警察本部相談ダイヤル
#9110 (24時間)

ヤングテレホン よくなる ところ
0120-497-556
月～金 9:00～17:45

いじめ110番 もういい なやむな
0120-61-7867
(24時間)

いじめや友人関係で不安があったら

24時間子供SOSダイヤル
(フリーダイヤル) なやみいおう
0120-0-78310
076-298-1699
(24時間)

ネット上の契約で困ったら

石川県消費生活支援センター
076-255-2120
月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:30

ネット依存症など心の問題は

石川県こころの健康センター
076-238-5750
月～金 8:30～17:15
こころの相談ダイヤル(電話相談のみ)
076-237-2700
月～金 9:00～17:00
0570-783-780
月～金 17:00～翌日9:00 土日祝 0:00～24:00

令和6年(2024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