

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



Safety
安全に

Self control
自己管理

Smart
賢く



保護者だからこそ知ってほしいこと
家族だからこそ一緒に考えてほしいこと

Index

知ってほしいこと

- ① 子どもをとりまくインターネット環境…1・2ページ
- ② ネット依存・ゲーム障害…3・4ページ
～最初に気付けるのは家族です!!～
- ③ 被害者になる危険性…5・6ページ
～まずは、危険に気付いて回避!!～
- ④ 加害者になる危険性…7・8ページ
～自分で気付く!!自分で立ち止まる!!～

考えてほしいこと

- ① 生活リズム…9・10ページ
～これが基本です!!早寝・早起き・朝ご飯!!～
- ② 便利な機能…11・12ページ
～上手に活用!!ペアレンタルコントロール・フィルタリング～
- ③ ルール作り…13・14ページ
～家族で話し合って、わが家のルール作り～
- ④ ルールの見直し…15ページ
～お子さんの成長に合わせてルールも見直し～

石川県・石川県教育委員会 2022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 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師)
安川 雅史(全国ICTカウンセラー協会 代表理事)

ご家庭
での

ルール作りを
する際の参考に!!

ルール作り動画(令和4年度制作)
「家族で作ろう!わが家のルール」



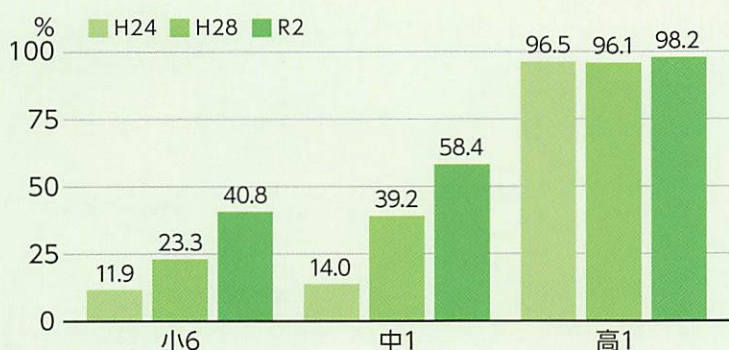
子どものインターネット利用

子どもをとりまく環境において、インターネットは、「娯楽として生活を潤す」だけでなく、「生活をより快適にする」、「人間関係をつなぐ」など多様な役割を担うようになってきました。石川県でもスマートフォンまたは携帯電話の所持率が小・中学校で急増し、高等学校では約98%の生徒が所持しています。子どもにとって、インターネットを**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なものと言えます。

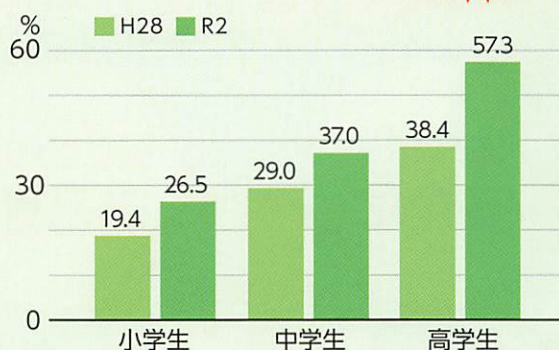
石川県版！ 子どものスマホ等まつわるデータ

石川県でも
2時間以上使用
する子どもの
割合が増加!

スマートフォンまたは携帯電話の所有率



2時間以上使用している子どもの割合 (平日1日あたり)



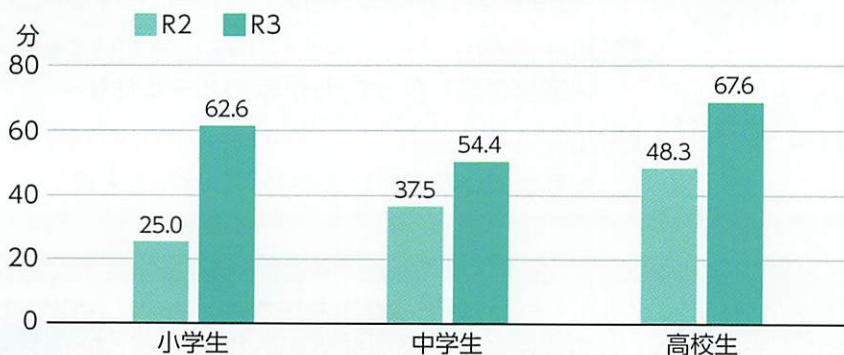
R2年度インターネット・スマートフォン等に関する調査(石川県教育委員会)

学習でのインターネット利用

学校では、GIGAスクール構想が進み、一人一台端末を用いた学習が日常化しています。**学習のために使う時間は小・中・高でそれぞれ増加し、特に小学生で顕著に増加しています。**また、家庭学習や、学校と家庭をつなぐ手段等、様々な形での活用が進んでいます。

学校での情報に関する学びと、家庭でのインターネット利用への取組との相乗効果によって、安全に賢く活用する力を子どもに培いましょう。

インターネット利用時間 (勉強・学習・知育)



R2・3年度青少年インターネット利用環境実態調査(内閣府)より



子どものインターネット利用についての保護者の心配

インターネット上には**子どもの心と体を脅かす危険性が数多く潜んでいます**。そのような中で、子どもを守るには、家族みんなで、インターネットについて学び、考えていくことが必要です。インターネットを安全に賢く活用する力を身に付けることができるように、**家族で話し合ってください**。



学校の授業風景も
だんだん変わってきてる。
学校でもタブレットを使って、
家でもインターネット。
使いすぎ?でも上手に
使えるようになって欲しい!

インターネットの
使い方のルールは
作ったけど、守れない。
どうすれば
守れるようになる?



スマホの使い方が
どんどん上手になる。
それは嬉しいこと
だけど、何をして
いるのかしら?



夜遅くまで
スマホ...
ネット依存?
学校で大丈夫?



SNS上の友達って大丈夫?
ニュースで事件を
見るたび心配...

SNSいじめ。スマホの
中は見えないから、
いじめが起っていないか
不安になる...



高額課金・オンライン
ゲームでのトラブル。
長時間使用...
家庭での使い方は
これでいいの?



18歳から大人です!! ~だからこそ、保護者に考えてもらいたいこと~

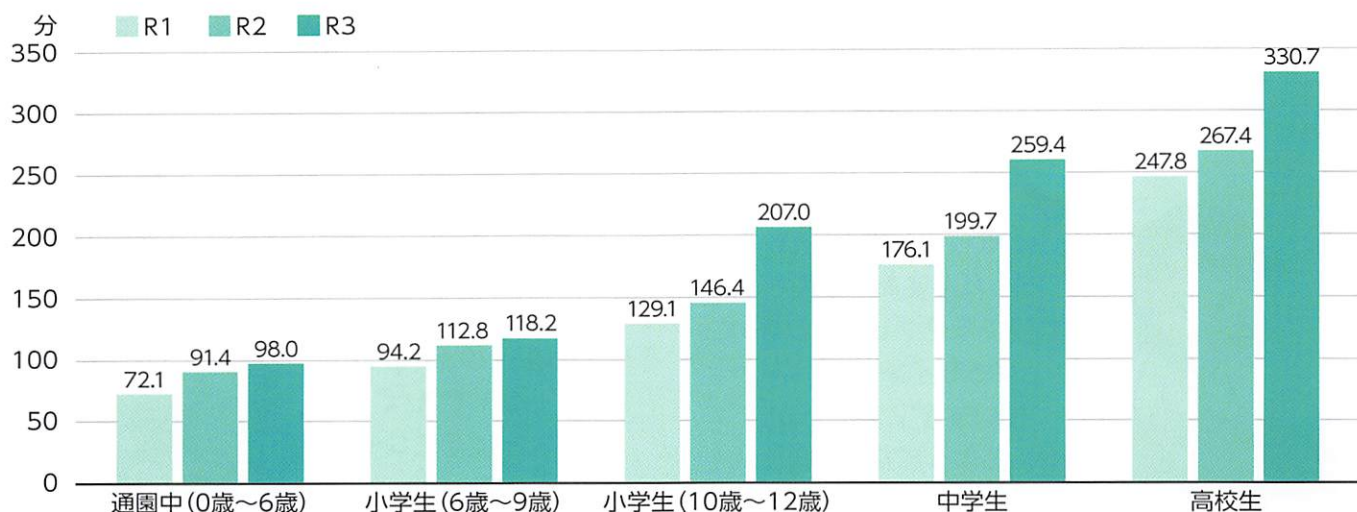
2022年4月より成年年齢が18歳に引き下げられました。これによって、次のようなことを親の同意がなくても一人でできるようになりました。

携帯電話の契約 **クレジットカードの作成** **ローンを組む** など

18歳になると、子どもが自分で契約を結ぶかどうかを判断し決めることができると同時に、**責任を負うのも自分となります**。様々なサービスの中には複雑で、注意が必要なものもあります。家族で再確認しながら正しい知識を得ることで、家族みんなが賢い消費者に成長できます。



インターネットの平均利用時間(平日1日あたり)^{※1}



平日1日当たり5時間以上利用している子どもの割合^{※2}

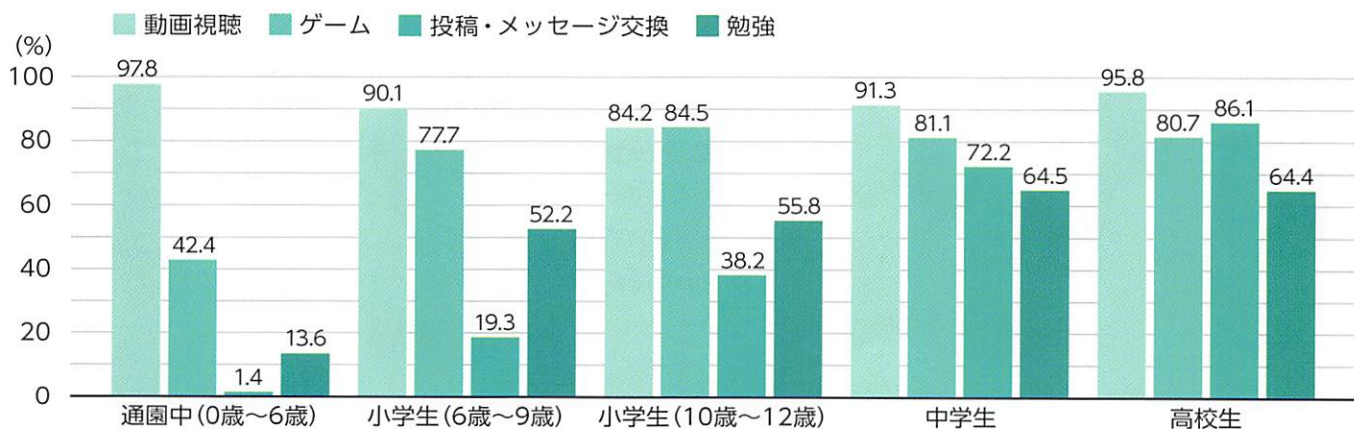
- 通園中(0~6歳) — 3.2%
- 小学生(6~9歳) — 4.9%
- 小学生(10~12歳) — 21.9%
- 中学生 — 35.5%
- 高校生 — 46.0%

各年代で、利用時間が増加し、長時間利用している子どもも増えてきています。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。

目を大切に!!

「姿勢を正して画面から目を30cm以上離す」、「30分画面を見たら1回はしばらく遠くを見て、目を休める」、「目が乾かないように瞬きをする」など画面を見る時の、目を大切にしたい使い方についても話し合しましょう。

インターネットの利用状況^{※3}



動画視聴はどの年代でも多いです。小学生からは、投稿・メッセージ交換が増加!! 勉強に使う割合も増加しています。何のために、どれだけ時間をインターネット利用に当てているかを見直し、家庭でのルール作りに活かしてください。

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言われています。



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。

～ 最初に気付けるのは家族です!! ～

「ゲーム障害」 お子さんの様子に当てはまることはありませんか？

**WHO (世界保健機関) が示した
ゲーム障害の主な診断基準**

- 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。
- 日常生活や他の関心事よりゲームを優先する。
- 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。

上記の3つの症状が**12ヶ月以上続いている**。
症状が重い場合は、12ヶ月未満でも診断されることがあります。



ネット依存
ゲーム障害

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

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されています。

トラブル事例 ① スマホの過度な使用による生活や体調への支障

友人とのトークを終わらせるタイミングが分からず、連日深夜までスマホを使う毎日。

↓

遅刻や居眠りをするようになり、**体調や成績にも影響がでているのに、友人とのトークはやめられません。**

健康や学習に様々な影響が!! 適切に利用するための取組は?

アドバイス 使い方の見直しやアプリごとの時間制限など、賢く**時間管理!!** ▶P11参照

年長 小
中 高

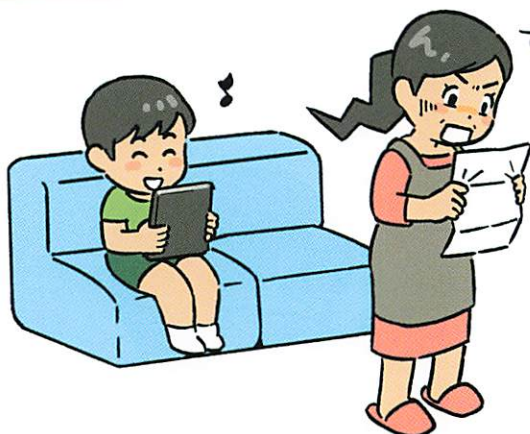
年代ごとに、特に気をつけてほしい事例にマークがついています。参考にしてください。

年長 年長児 小 小学生 中 中学生 高 高校生

トラブル事例

2

家庭用ゲーム機でもオンラインゲームで高額課金



家庭用ゲーム機でオンラインゲーム。ポイントを手に入れるために、約7万円課金。ゲーム機にはクレジット登録している父親のアカウントしかなく、そのアカウントでゲームをしていました。動画サイトで、ポイントの入手方法を見て、その通りに実行。

ゲーム機会社に返金を申し出たが断られました。保護者用のアカウントで子どもが課金した場合、子どもの課金だと証明することが難しく、未成年者取消しが認められない場合があります。

年長
小
中高

ゲームには魅力的なアイテム(有料)がいっぱい。お金を使った感覚がなく課金してしまうことも。**親子で気を付けることは?**

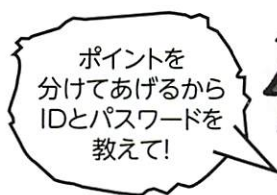
アドバイス

家庭用ゲーム機では、保護者用と子ども用のアカウントを分けて管理。子どもの予期せぬ課金を防ぐためにも、**ペアレンタルコントロールを活用!**オンラインゲームのルールについて家族でよく話し合しましょう。▶P11参照

トラブル事例

3

ゲーム上でのやり取りから生じたトラブル



欲しいアイテムがあるけどポイント不足。そんな時「ポイントいる?」というメッセージが...

ポイントが欲しくてIDとパスワードを教えたら、パスワードが変更されログインできず。ゲームを乗っ取られてしまいました。

年長
小
中高

ゲームは個からグループへ。文字や音声でのやり取りを楽しみながらのゲームが増加。**プレイする際に気を付けさせることは?**

アドバイス

ゲームやSNSのID・パスワードの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るかを把握し**、アドバイスをしましょう。

トラブル事例 4

自画撮り写真の交換に端を発した脅迫被害



好きな話題で意気投合した同じ年の人とやり取りを始めました。やがて誰にも言えない秘密も打ち明けられる仲に・・・

参考動画(政府インターネットテレビ)

ドラマ動画
「SNS上の出会いに要注意!!」



自分の写真を送った途端、写真付きで秘密をネットに拡散されたくなければ裸の写真を送れと脅されました。

年長 小
中高

優しい言葉で信用させて入手した個人情報や写真を使って脅迫される被害。**こんな被害にあわせないためにできることは?**

アドバイス

言葉巧みに近づく人を見える情報だけで判断するのは不可能です。直接、写真をやり取りしない、秘密を話さないなど**SNSを使うならばルールを親子で話し合きましょう。**

被害者になる
危険性(事例)

トラブル事例 5

SNS上の知人からの誘い出し



辛いことが続きSNSにつぶやく日々。気持ちが落ち着くメッセージをくれる人に出会い、会うことに・・・

出かけたきり家に帰ってこなくなり、家族が警察に相談。SNS記録を確認すると会いに行ったと判明しました。

年長 小
中高

ネットだけでは、顔、姿、気持ち、メッセージ、どれも本物かどうか分かりません。**ネットでの交流で気を付けさせることは?**

アドバイス

多くの子どもが思春期の頃に、SNSを活用し始めます。リアルな生活で受けたストレスをネットにぶつけることで自分の気持ちをコントロールすることも少なくありません。成長過程で生じる不安定な感情につけ込まれる危険があります。ネットで知り合った人に深入りしないように「**ここまで!!の限界を話し合い、使わせることが大切です。**」

法令で定められています

いしかわ子ども総合条例

青少年の裸の画像の提供を求めたり、家出等(非行)をおおったりする行為を禁止しています。



事例は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
起こりうる事例です!

安川雅史 先生(全国ICTカウンセラー協会 代表理事)



トラブル事例 ⑥

グループトークでの友人とのトラブル

グループトークの場合、メンバー以外は内容を読むことができないため、いじめやトラブルの発見が遅れがちに!



メッセージの最後に「？」をつけ忘れたまま送信したと気付かず、スマホをおいてお風呂に入ってしまった。



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。他のメンバーだけで別グループを作っていました。

年長 小
中高

会話の流れが速く、行き違いが生じやすいグループトーク。いじめにつながる場合があります、注意が必要です。気を付けることは?

アドバイス

SNSの普及で新たな問題になったSNSいじめ。様々な形で嫌がらせが起きています。表面化しにくいグループトークの中でエスカレートし、深刻な事態になってから発覚する危険性があります。日々の様子や会話から変化・違和感を察することが解決の鍵です。思いやりの心を育てるとともに相談してもらえ、関係を保ちましょう。気になる画面は、スクリーンショット等に残しておき、親子で相談することも一つです。

トラブル事例 ⑦

他者の権利を侵害する投稿・二次利用・ダウンロード

制作側の収入が減り、新たな作品が作れなくなる可能性があります。



愛読している人気の連載マンガを撮影して動画サイトに投稿。多くの人から感謝のコメントをもらいました。

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



動画サイトの運営側から警告を受けましたが、続けていたところ著作権法違反容疑で逮捕されました。

年長 小
中高

世の中は誰かの著作物であふれています。それらを許可なく公開やアップロードをしたら、どんなことになるでしょう?

アドバイス

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しなければなりません。

トラブル事例 8

SNS等での誹謗中傷による慰謝料請求



テレビやネットでの言動が気に入らない有名人の悪口を再投稿し拡散させました。同調する投稿も増え根拠のない悪口や嫌がらせがネットに拡散!

#NOHeartNOSNS(政府広報オンライン)

SNSの誹謗中傷
あなたが奪うもの、失うもの



名誉を傷つけられたとして、最初の投稿者だけでなく、再投稿、拡散した人にも慰謝料などを請求されました。

年長 小
中高

悪意を感じさせる投稿で個人攻撃する人がいます。
加害行為をしないために注意したいことは?

アドバイス

“立場”や“事実がどうか”を問わず、人格を否定または攻撃するような投稿は正義ではありません。再投稿しただけであっても、広めることに加担したとみなされます。「自分が言われたらどう思うか」を考えさせましょう。

2021年4月に、インターネットで誹謗中傷を行った人を迅速に特定しやすくする「改正プロバイダ責任制限法」が参議院本会議で可決・成立しました。

加害者になる
危険性(事例)

トラブル事例 9

悪ふざけなどの不適切な投稿



学校帰りに制服のまま立ち入ってはいけない場所に立ち入り、大はしゃぎで写真を撮影。仲間に見せようとSNSにアップ!

拡散された写真をもとに、学校名や名前が晒され、警察に通報されました。学校にも抗議が殺到。

年長 小
中高

身内限定で見せるつもりが拡散され、大炎上することもある悪ふざけなどの不適切な投稿。このような投稿をさせないためには?

アドバイス

ネットで広まれば、個人が特定され、罪に問われたり損害賠償請求をされたりする場合もあります。「デジタルタトゥー」と称されるほど、ネットで出回った情報は全てを削除することが難しく、半永久的に残ります。未来の自分のためにも、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。



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、プロフィール等)を巡視しています。

お子さんのインターネット依存度

自分の家族はインターネットに依存していませんか。まずは、親子でチェックしてみましょう。

■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

あてはまる場所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	気が付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、隠そうと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ありますか。								
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ありますか。								
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ありますか。								
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

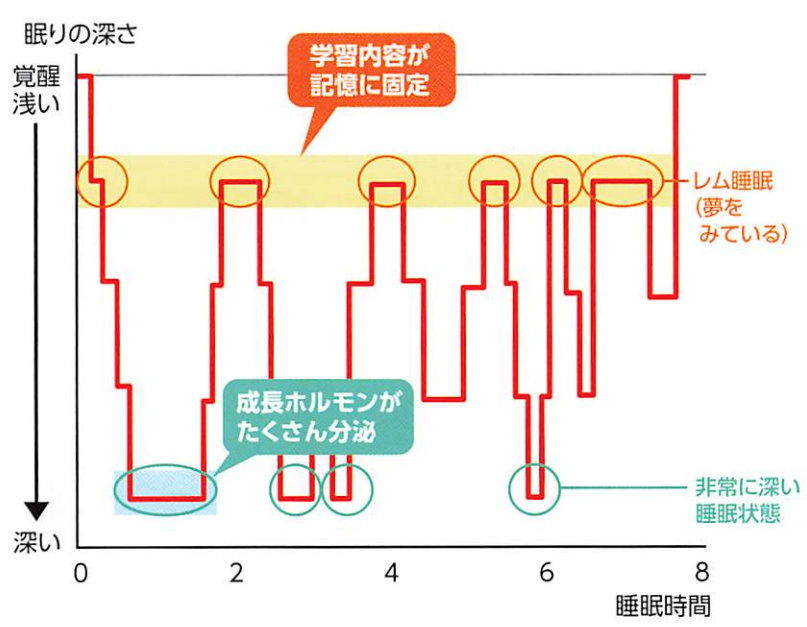
翻訳者: 久里浜医療センター TIAR

バックトランスレーションによる妥当性確認: Michie Hesselbrock教授 (米国コネチカット大学)

基本です!! 早寝・早起き・朝ご飯!! ~

生活リズム 日常生活の中でどれだけインターネットを使用しているかを見直し、規則正しい生活を送れるようにリズムを整えてください。生活リズムの基本は、早寝・早起き・朝ご飯です。

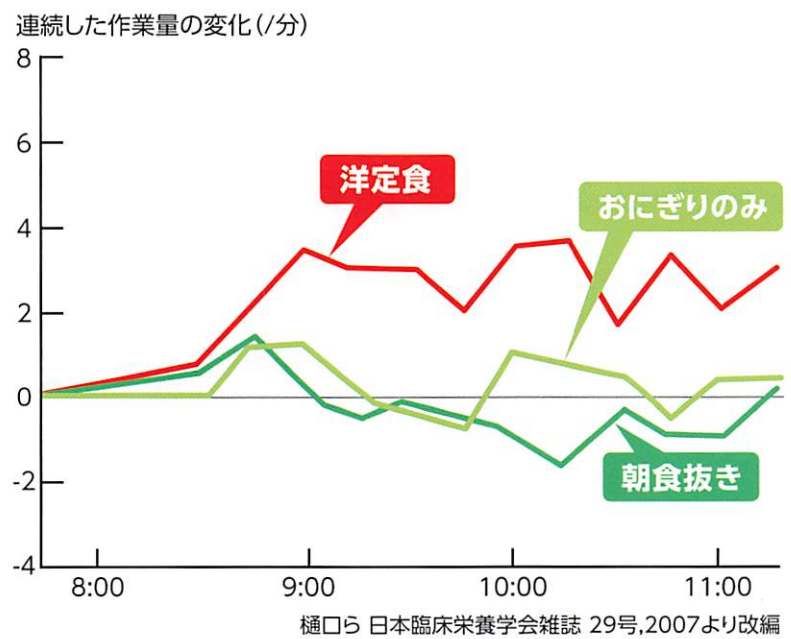
睡眠のリズムと眠りの深さとの関係



レム睡眠中に、昼間に経験したことや勉強したことなどを、脳に書き込んでいます。夜しっかり早く寝ないと、レム睡眠の回数が減ってしまい、せっかく昼間に勉強したことが記憶に残らなくなります。

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



脳を育てる朝ごはん「元気な脳が君たちの未来をひらく」より

栄養バランスのとれた朝ごはんは、脳を活性化させます!!ご飯と以下のものを含む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

インターネット依存度テスト
生活リズム

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)



ペア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。

使う時間の長さは大切。中身はもっと大切!!

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**などが便利です。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よう。**

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)



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

A:全年齢対象	B:12才以上対象	C:15才以上対象
D:17才以上対象	Z:18才以上対象	教育・データベース

● 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



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。

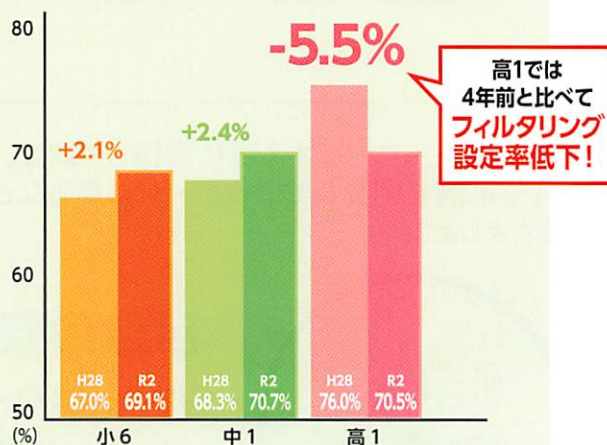
子どもを守るためにフィルタリングを設定!危険をブロック!

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。



「R3年における少年非行、児童虐待及び子供の性被害の状況」警察庁より
(表題の児童：18歳未満の者)

石川県版!フィルタリング設定率



R2年度インターネット・スマートフォン等に関する調査
(石川県教育委員会)

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。

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



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。

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。

Safety
安全に

自分の安全を守ることにについて話し合う

- ・IDやパスワードはどうして教えてはいけないの? ▶ P5 事例3
- ・ネットに公開されているのは事実だけ? ▶ P6 事例4・5
- ・ネット上の知人に会う危険性は? ▶ P6 事例5

Smart
賢く

相手意識をもって、よく考えて、賢く活用することにについて話し合う

- ・オンラインゲームをする際に気をつけることは? ▶ P5 事例2・3
- ・調べた情報を活用するときに気をつけることは? ▶ P7 事例7
- ・SNSを使用するときに気をつけることは? ▶ P7・8 事例6~9

Self control
自己管理

自分の力で自己管理できるようになるために話し合う

- ・ネット依存、ゲーム障害の危険性は? ▶ P4 事例1
- ・基本的な生活の改善点は? ▶ P9・10
- ・ペアレンタルコントロール、フィルタリングを使ってできることは? ▶ P11・12

参考動画

「はじめまして、ペアコです。～親と子のスマホの約束～」
情報セキュリティー啓発映像(独)情報処理機推進機構(IPA)



「インターネットトラブル事例集
総務省(2022年度版)」



わが家のルール

インターネットを使う(使い始めた時の)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。

ルール作りの際は、石川県教育委員会作成ルール作り動画「家族で作ろう!わが家のルール」を参考にしてください。



～ お子さんの成長に合わせてルールも見直し～

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

- ルールを守っていたら認めてあげて、**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。
- 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。



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。



親子のホットとネット
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)

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

令和4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