

⑦ 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。それにとともに、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するためのポイント

- 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。
- 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!!



親子の ホットとネット大作戦 Next

保護者に知ってほしいこと

家族と一緒に考えてほしいこと



R4.10 いしかわ子ども総合条例の一部改正

- **子どもの携帯電話端末等の所持制限は廃止**
- **家族と話し合って利用のルール作りに努める**

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

目次

- ① いしかわ子ども総合条例 一部改正ポイント……………1ページ
- ② 正しく知ろう! ネットの現状……………2・3ページ
- ③ 家族でチェック! ネット依存……………4・5ページ
- ④ 家族で知ろう! ネットの危険 ～被害者にならないために～……………6・7・8ページ
- ⑤ 家族で知ろう! ネットの危険 ～加害者にならないために～……………9ページ
- ⑥ 家族で作ろう! わが家のルール スタート期……………10ページ
- ⑦ 家族で作ろう! わが家のルール 見直し期……………11ページ

令和5年(2023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

石川県・石川県教育委員会 令和5年(2023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)

① いしかわ子ども総合条例の一部改正ポイント 関連 P10▶

子どもをと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持についての制限は廃止され、利用については話し合いで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、特に小学校、中学校、義務教育学校、中等教育学校及び特別支援学校に在学する者には、防災、防犯その他特別な目的のためにする場合を除き、携帯電話端末等を持たせないよう努めるものとする。』

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**

→『保護者は、携帯電話端末等の利用制限に当たり、青少年の年齢、発達段階等を考慮の上、青少年の健全育成に資するよう適切な対応に努めるものとする。』



改正後

小中学生の携帯電話端末等の**所持についての制限は廃止**

→条文削除



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**

→『保護者は、青少年の携帯型情報通信機器の利用に当たり、青少年の年齢、発達段階等を考慮の上、青少年と話し合い、その利用に関する基準づくりその他の適切な対応に努めるものとする。』

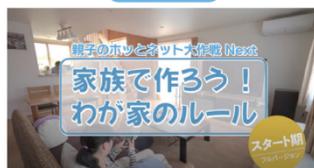
子どもたちが**正しい知識のもと、安全に賢く活用する力の獲得**は必要不可欠です。ルール作りの際に動画「家族で作ろう! わが家のルール」を参考にしてください。

「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



スタート期

見直し期



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
- ルールを書き残す
- 具体的に決める
- 成長に合わせて見直す
- 便利な機能を利用する

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

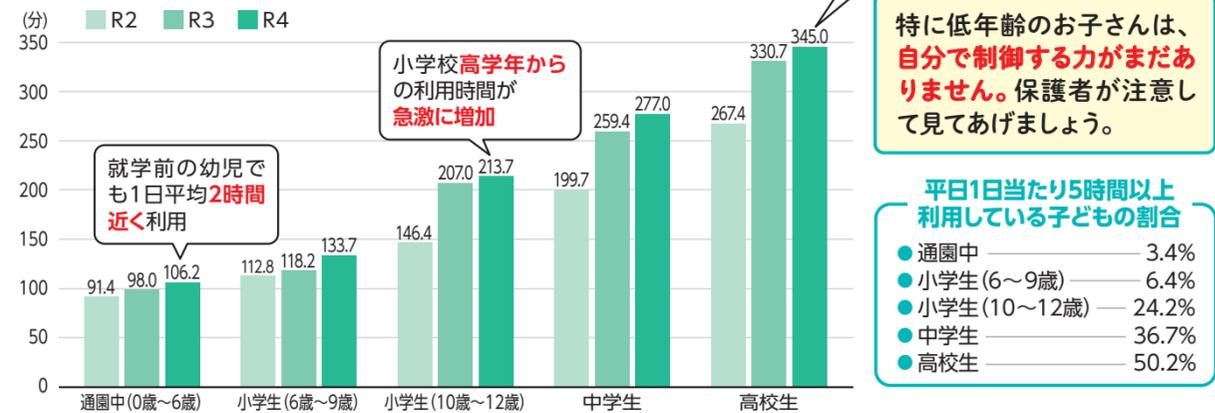
- 素直にちゃんと話す
- 困ったら相談する
- 一緒に決めたことは守る

② 正しく知ろう! ネットの現状 関連 P5▶

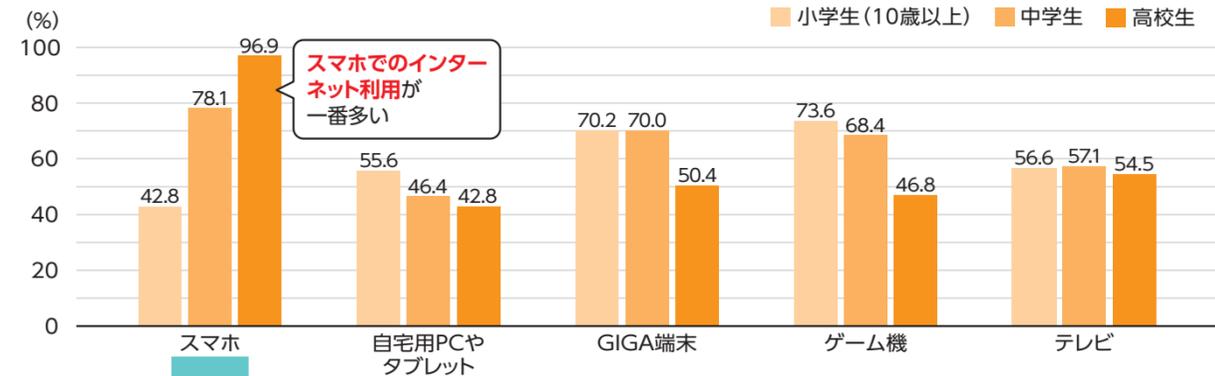
1 ネット利用時間が年々増加

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。

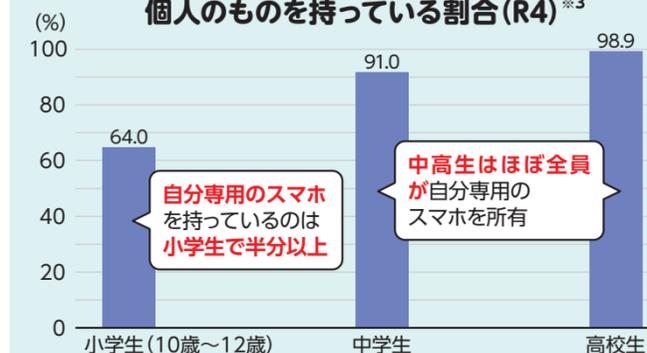
子どものネットの平均利用時間 (1日あたり) ※1



インターネットを利用している機器 ※2



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持っている割合 (R4) ※3



スマホを持つ適正年齢はありません

ネットをスマートフォンで利用していると回答した中で、自分専用のスマートフォンを所有している割合は小学生でも半分以上、中・高生では90%を超えています。

「本当に必要なのか」「何のために持たせるのか」などをじっくり考慮することが大切です。

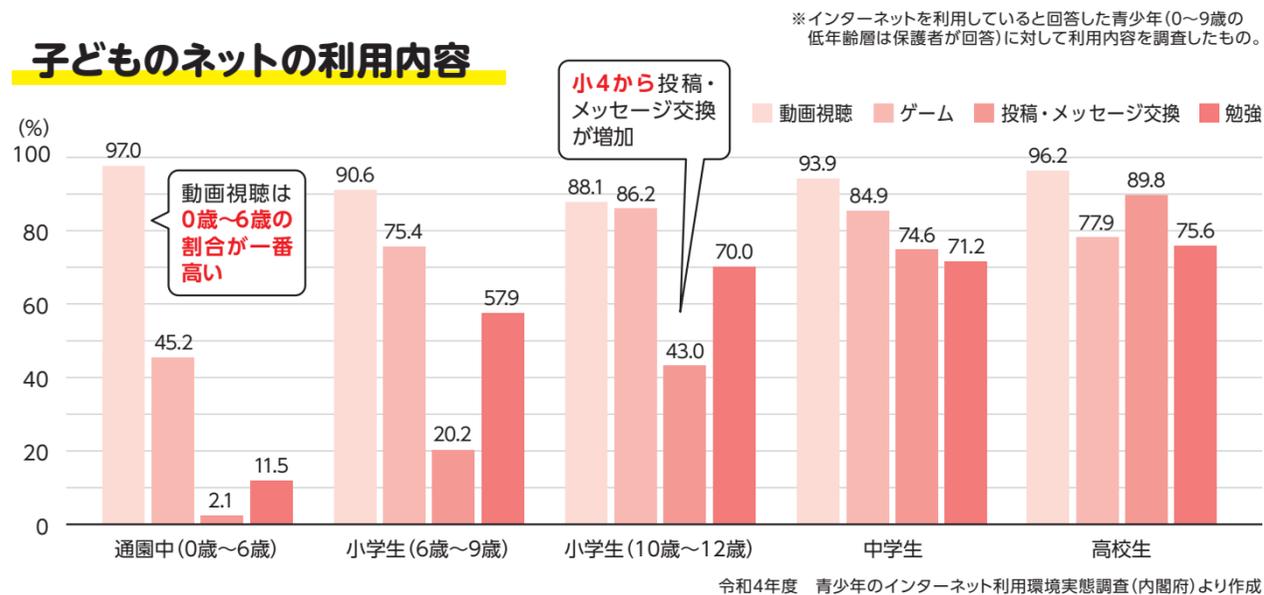


※1~3は令和4年度 青少年のインターネット利用環境実態調査 (内閣府) より作成

いしかわ子ども総合条例
一部改正ポイント
正しく知ろう!
ネットの現状

② ネット利用は低年齢化

子どものネットの利用内容



デジタル時代の子育てを一緒に考えてみよう!



二度と戻らない大切な時期だから
子どものためにできる工夫を!!



子どもにとっては周囲の大人のスマホの使い方が手本になります。子どもにしてほしい行動をまずは大人がしてみせることを心がけましょう。



子どもと会話をするときは、大人もスマホをやめて目を見て会話をしましょう。

「デジタル時代の子育てを一緒に考えてみよう!」総務省

詳しくはこちらからご覧ください

チェック① 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衛的になったり、隠そうとしたことがありますか。					
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。インターネット使用が生活に与える影響を考えよう。	合計			
	70~100点	インター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
 パクト翻訳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)

正しく知ろう!
ネットの現状

家族でチェック!
ネット依存

チェック② ゲーム障害

以下の4つがすべて当てはまり、
12ヶ月以上続く場合に「ゲーム障害」と診断されます。

- ゲームをする時間をコントロールできない。
- ほかの生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先する。
- ゲームによって問題が起きているにも関わらずゲームを続ける。
- 学業や仕事、家事などの日常生活に著しい支障がある。

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
- 物にあたりたり壊したりする
- 家族に暴力をふるう



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。

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**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!

詳しくはこちらからご覧ください



④ 家族で知ろう! ネットの危険

~被害者にならないために~

関連 P7・8▶

事例① 親のカードでオンラインゲームに高額課金



小学生の息子が、家族共用で使用しているタブレット端末でオンラインゲームの有料アイテムを数日間の内に次々に購入し、総額150万円以上も課金していた。クレジットカード会社からの決済完了メールはタブレットに届いていたが、子どもが「ゴミ箱」のフォルダに入れていたので全く気づかず、請求が来て初めて気がついた。

オンラインゲームでは、保護者のアカウントで子どもが課金している場合や、ゲーム内で年齢確認画面があるにもかかわらず成人であると偽って課金している場合には、子どもによる課金と判断できないため、取消しや返金が認められないケースがあります。

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。**

事例② ゲームがきっかけのトラブル



文字や音声だけで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ください」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られる」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**してアドバイスをしましょう。

事例③ 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たくなかったら、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。

家族でチェック! ネット依存

家族で知ろう! ネットの危険 被害者にならないために

事例④ 有名人の悪口を投稿する人はいるけど...



動画を配信している有名人の悪口をネットで見つけたので、有名人なら叩かれても平気だろうと思い、片っ端から拡散した。



有名人から名誉毀損罪、侮辱罪、業務妨害罪などで訴えられ、慰謝料などを請求されました。

SNSの誹謗中傷
あなたが奪うもの、失うもの
ネット上の誹謗中傷
トラブル相談してください
#NOHeartNOSNS
(政府広報オンライン)

たとえ相手がどんな人であっても、単に再投稿しただけであっても、損害賠償請求をされたり、名誉毀損罪や侮辱罪などの犯罪になったりする可能性があります。**法律や利用規約などのルールやモラルを意識した、正しい利用を心がけましょう。**

解決の力ギ

1 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



● 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



2 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!

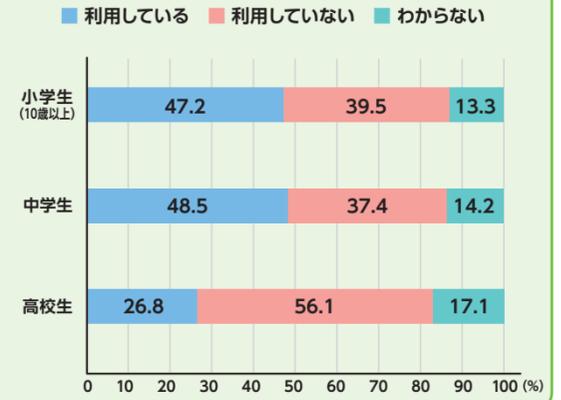
SNSが原因で被害にあった児童のうちの約88%はフィルタリングを利用していませんでした。その割合は年々増えています。子どものインターネット利用状況を把握するとともに、フィルタリング等の方法により、インターネット利用を適切に管理し、活用する能力の習得に努めることは保護者の責務です。フィルタリングを設定して危険をブロックしましょう。

SNSに起因する被害児童数の推移



令和4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4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)

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。

家族で知ろうインターネットの危険被害者にならないために

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、適切に対応ください。

R5.7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。

⑤ 家族で知ろう! ネットの危険 ～加害者にならないために～

事例⑤ 文字だけのコミュニケーションは意外と難しい…



グループトークでおもしろ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⑥ 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。



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

SNSの運営会社から警告を受けたが、続けていたところ、さらに警告を受け、自分のしていることが著作権を侵害してい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しなければなりません。

事例⑦ 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。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「子どもサポート情報」独立行政法人国民生活センター
事例2・3・4・5・6・7「インターネットトラブル事例集」2023年版 総務省

「インターネットトラブル事例集」2023年版



詳しくはこちらをご覧ください

⑥ 家族で作ろう! わが家のルール スタート期

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。

家族で知ろう! ネットの危険
加害者にならないために

家族で作ろう!
わが家のルール