



親子の ホッとネット 大作戦

インターネットに
潜む危険性から
子どもたちを守ろう



未来を変える危険性 未来を守る可能性
親子で作ろう! わが家のルール

石川県・石川県教育委員会
令和3年7月発行

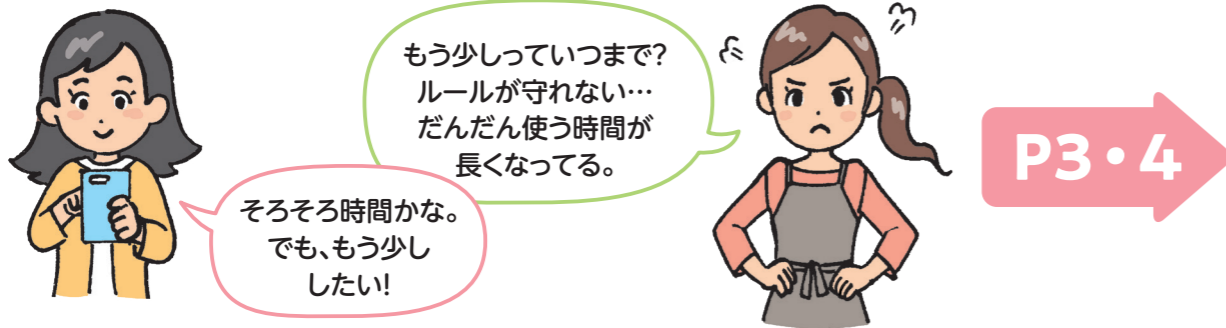
【監修】川島 隆太(東北大学加齢医学研究所所長・教授)
三原 聡子(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター主任心理療法士)
安川 雅史(全国ICTカウンセラー協会 代表理事)

インターネットにまつわる子どもの実態 ～こんな場面、ありませんか？～

現状

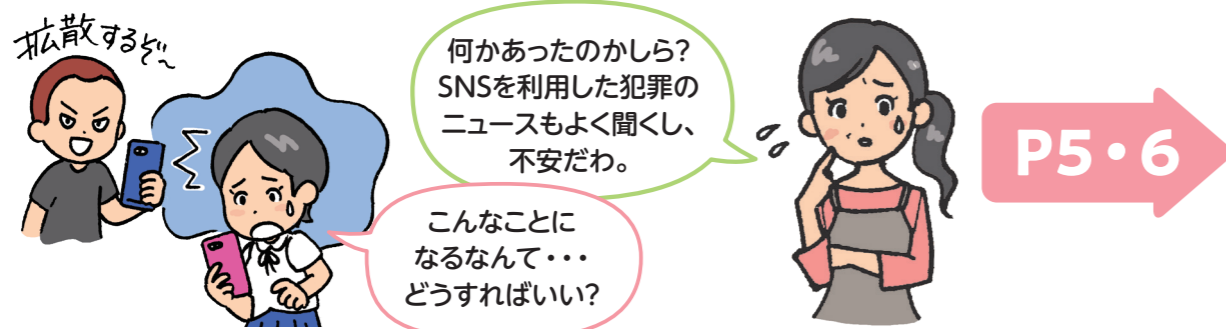
ネット依存・ゲーム障害の危険性

～自分でコントロールできていますか？～



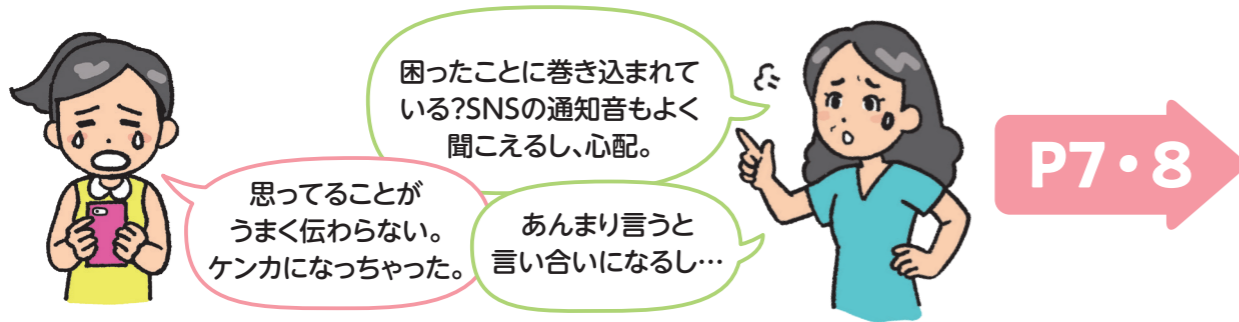
被害者になる危険性

～本当に「わが家は大丈夫」ですか？～



加害者になる危険性

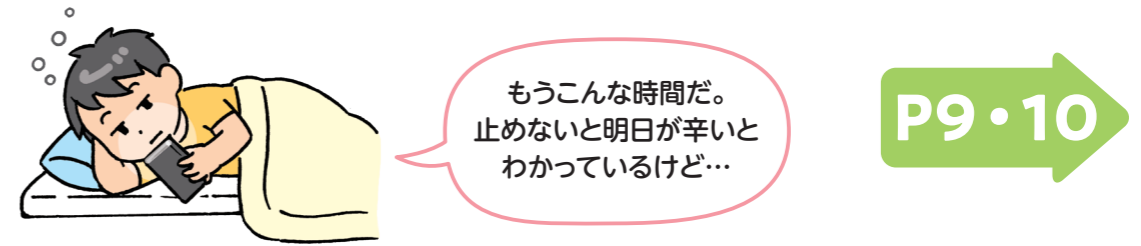
～お子さんは自分で気づけますか？立ち止まれますか？～



ルール作り

親子で確認してみよう

～やっぱり大事！早寝・早起き・朝ごはん～



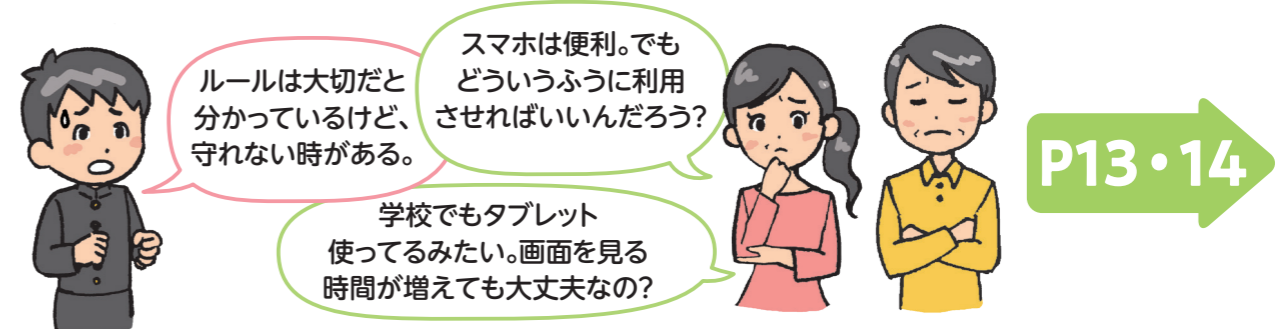
子どもを守るためのアイテムを集めよう

～ペアレンタルコントロール・フィルタリング～



わが家のルール作りをしよう

～家族で作るからこそわが家のルール～



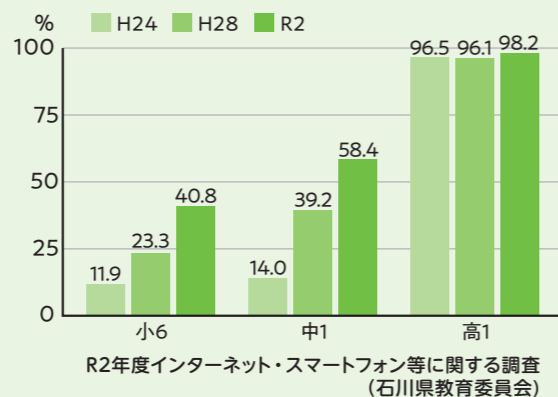
ルールを定着させよう

～ルールを作って終わりにならないように～

P15

石川県版！子どものスマホ等にまつわるデータ

スマートフォンまたは携帯電話の所有率



4年前よりも所持率増加！

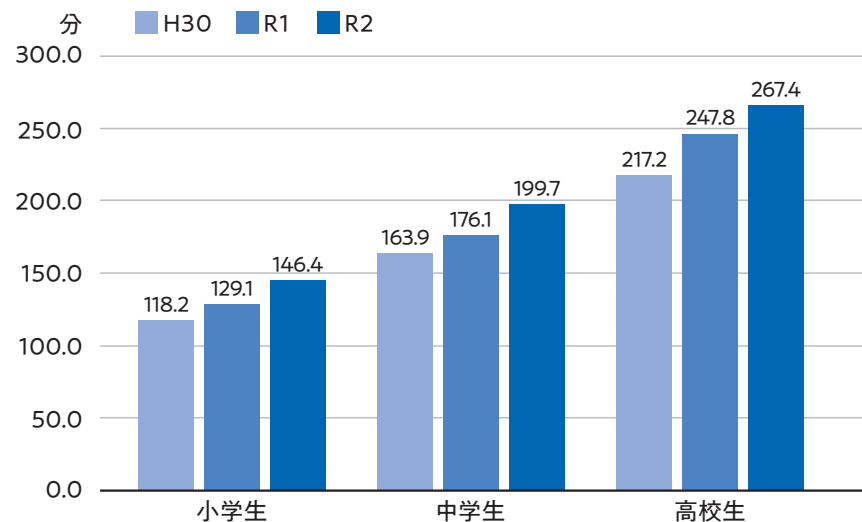
小6：17.5ポイント↑
中1：19.2ポイント↑
高1：2.1ポイント↑

子どもを取り巻く環境において、インターネットは様々な場面で活用されています。学習等に活用したり、人間関係をつなぐための一つ的手段になったりしています。しかし、安全をおびやかす様々な危険性がインターネット上には数多くひそんでいます。

石川県でも小中学生において、スマートフォンや携帯電話等を子どもが所持する割合が増加しています。

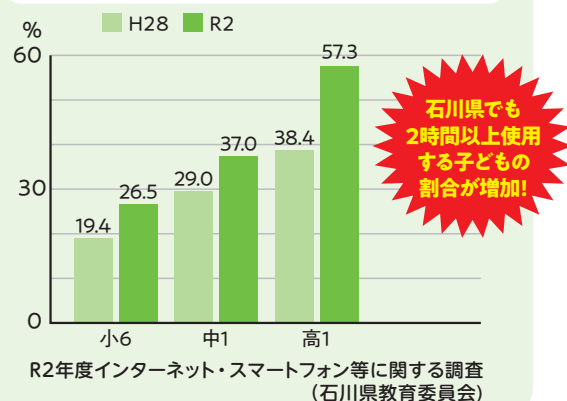
そうした中で、自分一人でも安全に、賢く活用できる大人に育てるためにも親子でネットとの適切なつきあい方を考え、わが家のルール作りをしましょう。

子どものネットの平均利用時間(平日1日あたり)^{※1}

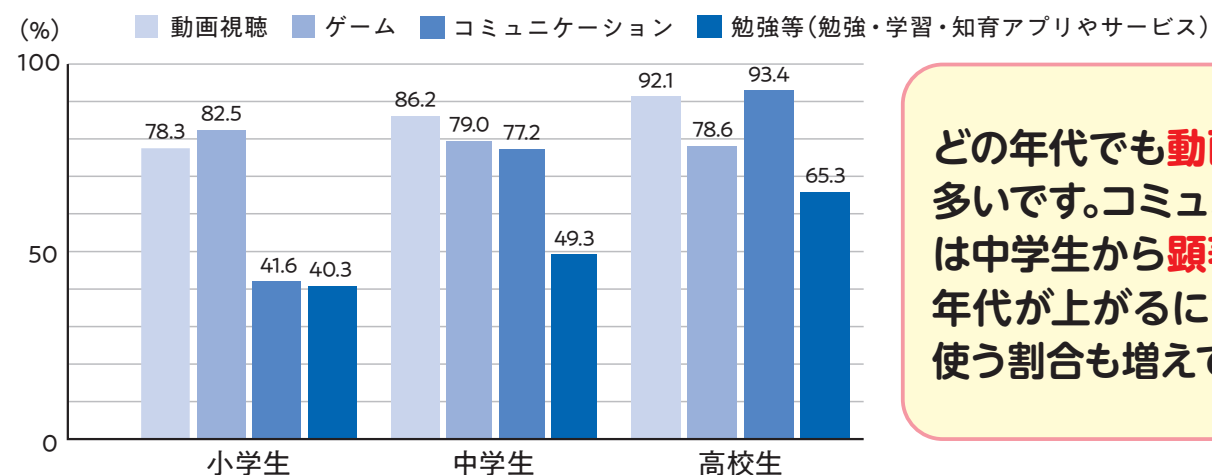


石川県版!子どものスマホ等に関するデータ

2時間以上使用している子どもの割合(平日1日あたり)



子どものネットの利用内容^{※2}



どの年代でも**動画視聴**が多いです。コミュニケーションは中学生から**顕著に増加!**年代が上がるにつれ、勉強に使う割合も増えてきています。

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!

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。



ネット利用の低年齢化

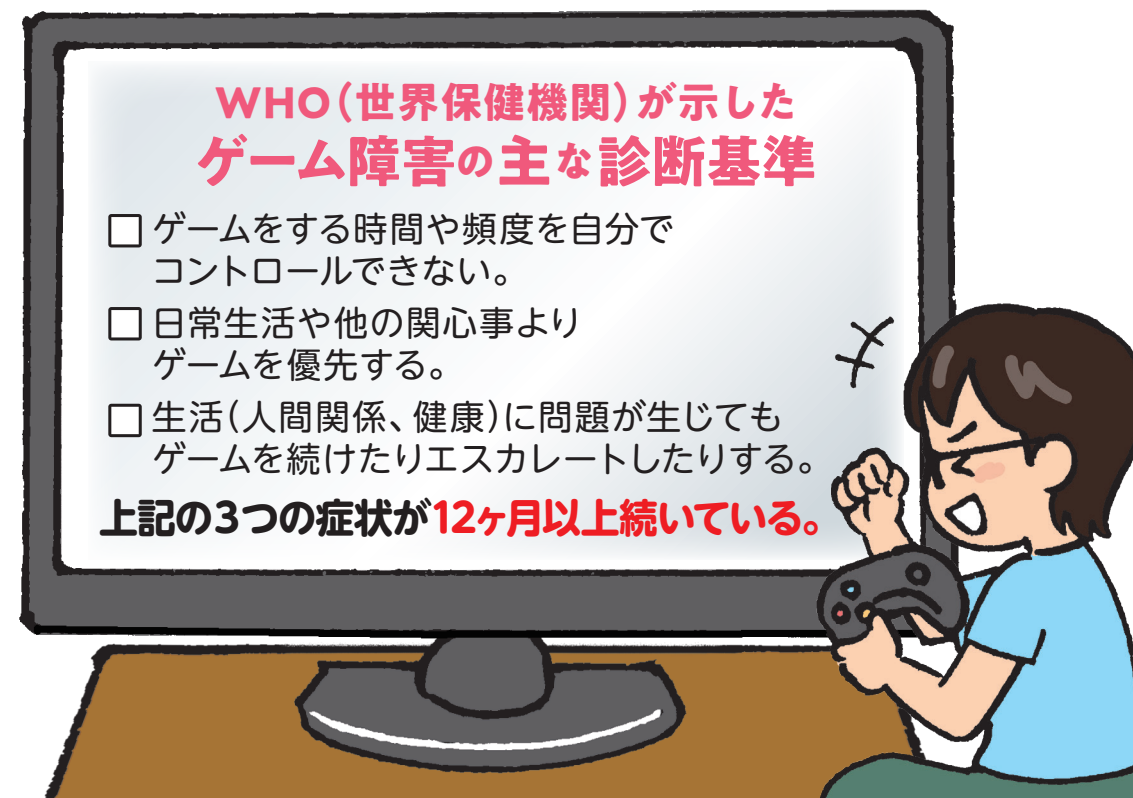
- 低年齢層の子どものインターネット利用時間(平日1日あたり)^{※3}
 - 通園通学前(0~6歳) — 90.6分
 - 通園中(0~6歳) — 91.4分
 - 小学生(6~9歳) — 112.8分

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。

※1~3は令和2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

「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?



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言われています。

事例 1 スマホの過度な使用による生活や体調への支障

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?**



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。

アドバイス

スマホの使い方の見直しやアプリごとの時間制限など、**時間管理機能**を賢く活用!!

事例「インターネットトラブル事例集(2021年度版)」総務省

事例 2 ゲーム上でのやり取りから生じたトラブル

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つけさせることは?**



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...

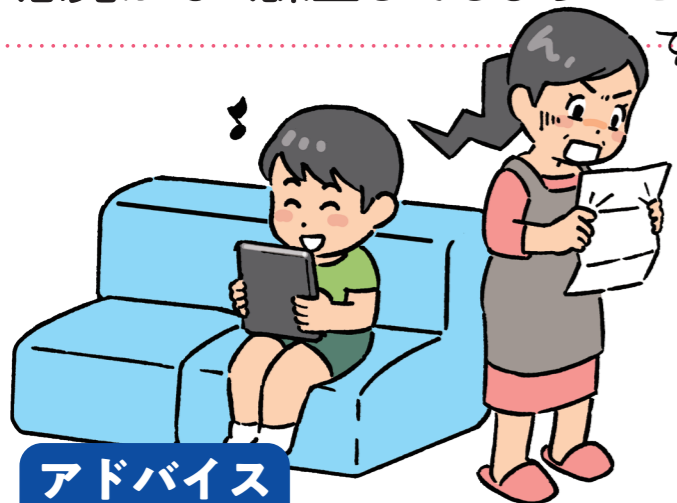
ポイントが欲しくてIDとパスワードを教えたら、**パスワードが変更されログインできず**。ゲームを乗っ取られてしまいました。

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。

事例 3 親のカードでオンラインゲームに高額課金

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。**親子で気をつけることは?**



家族共有のタブレット端末でオンラインゲーム。欲しい有料アイテムを次々購入。

総額150万円以上の請求。**タブレット端末にクレジットカード情報が登録されたままになっており、子どもが使う際にも利用可能な状態**でした。

アドバイス

クレジットカードの管理や、キャリア決済のパスワード等の管理にも十分注意!!子どもが大人の端末を使う時にも、ペアレンタルコントロールを設定しましょう。

事例 4 SNS上の知人からの誘い出し

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つけさせることは?**



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、会いに行ったことが判明しました。

アドバイス

成長過程で生じる不安定な感情につけ込まれる危険性があります。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**ことが最善の予防策です。

事例 5 自撮り写真の交換に端を発した脅迫被害

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?**



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。

アドバイス

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**いましょう。一度、ネット上に流出した画像を、全て回収、削除することは難しいです。

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)をあおったりする行為を禁止しています。

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)



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

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？

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。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

検索

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。

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。「好きだから守りたい!」という意識へ!

事例8 SNS等での誹謗中傷による慰謝料請求

過度な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？

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匿名投稿しました。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!**

発信者が特定され、名誉を傷つけられたとして、慰謝料などを求める訴訟を起こされました。

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。誹謗中傷は、再投稿者でも広めることに加担したとみなされます。また、多くの悪口が集まれば、集団攻撃となり相手をひどく傷つけます。「**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。*再投稿とは、共感したり気に入ったりした情報をそのまま投稿して他に広める行為。

事例7 メッセージアプリでの悪口・仲間はずれ

会話の流れが速く、ささいなことで誤解や感情の行き違いが生じやすいグループトーク。仲良く使い続けるために気をつけることは？

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

「？」のつけ忘れ

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。**

アドバイス

SNSの普及で新たな問題になったSNSいじめ。様々な形での嫌がらせが起きています。**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。友達との関わりが大切な時期だからこそ、同調圧力が働いてしまうこともあります。**思いやりの心を育てるとともに相談してもらえぬ関係を保ちましょう。**

事例9 ながらスマホが招いた自転車衝突事故

「歩きスマホ」や「自転車スマホ」は加害者になる可能性も!
ながらスマホはどんな事故やトラブルを引き起こしそうですか？

スマホを見ながら片手で自転車を運転していました。歩いていた高齢者に気づかず、ものすごい勢いで衝突!

高齢者は頭を強く打ち、一時意識不明の重体に。意識は戻ったが、**重過失障害の疑いで書類送検されました。**

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**。大人も子どもも外出先の行動を見直しましょう。

*携帯電話等を使用しながらの自転車の運転は5万円以下の罰金です。

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。

親子でチェックしてみよう!

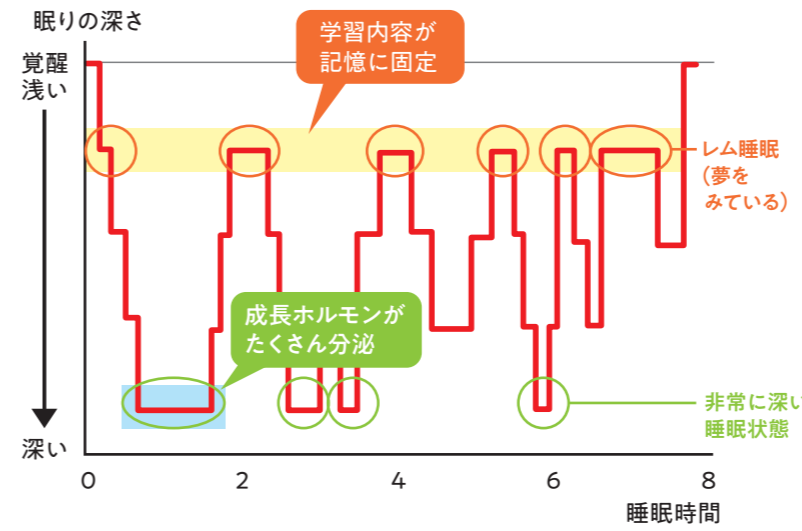
インターネット依存度テスト(IAT)

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く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)

睡眠のリズムと眠りの深さとの関係

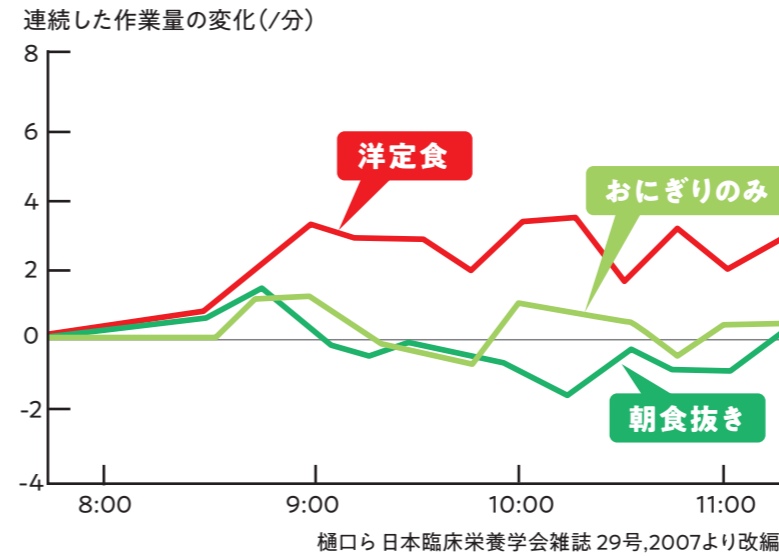


学習内容が記憶に固定

夜しっかり早く寝ないと学習内容が脳の中に残らない

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

インターネット依存度テスト
早寝・早起き・朝ごはん

早寝・早起き・朝ごはんネットで依存を近づけない!

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。



素敵な景色が心を癒やしてくれます。

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。

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)




アプリの使用時間の設定や就寝時間の設定により、使いすぎを教えてください。
親子で使用時間や中身を見直してみましょう。

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。それにともない、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



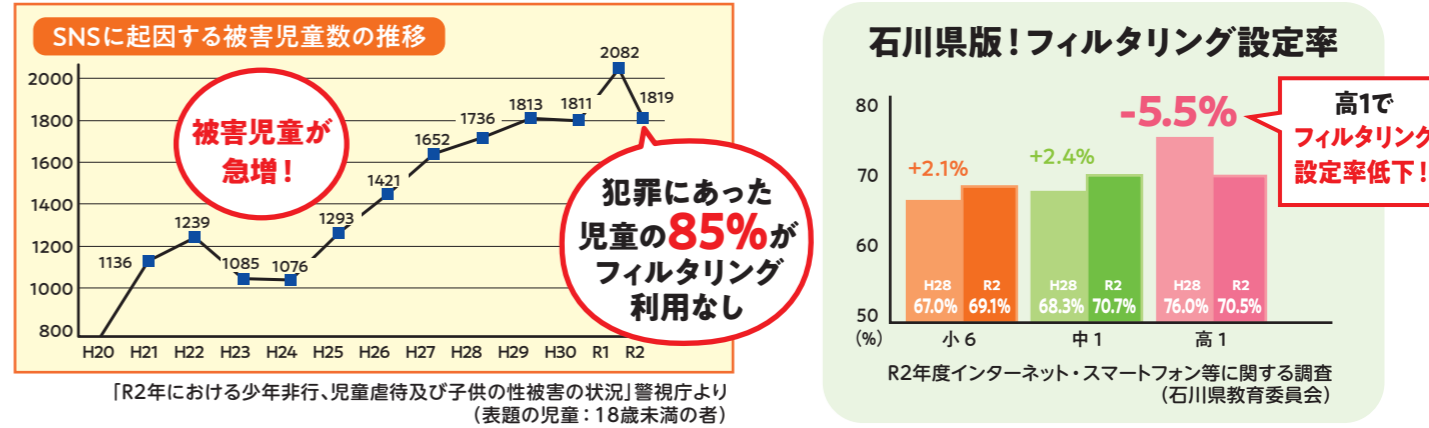
●ゲームソフトを購入する際に

 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

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)

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!



大手携帯電話会社 スマートフォン

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) SoftBank	 1 あんしんフィルター for(企業名・ブランド名)					2 端末の機能制限

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。

タブレットやゲーム機等のインターネットに接続できる機器についても、フィルタリングを設定することができます。適切にご対応ください。

- #### 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。(審査を通過しているため)
 - 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。(大手の審査を通過し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)

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へ提出することを義務づけています。

ペアレンタルコントロール・フィルタリング

ルール作りの基盤は親子のコミュニケーションです。保護者と子どもが、それぞれの意見をしっかり伝え合い、折り合いをつけ、互いが納得できるわが家のルール作りをしましょう。

Safety 安全に

自分の安全を守るについて話そう

- ・IDやパスワードはどうして教えてはいけないの? ▶P5 事例2・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4
- ・ながらスマホの危険性は? ▶P8 事例9

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ついて話そう

- ・調べた情報を活用するときに気をつけることは? ▶P7 事例6
- ・SNSを使用するときに気をつけることは?
▶P6 事例4・5 ▶P7 事例7 ▶P8 事例8

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そう

- ・ネット依存、ゲーム障害の危険性は? ▶P3・4 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(2021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

ルール作り ステップ4 **ルールを定着させよう!!**

～ ルールを作って終わりにならないように ～

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取り巻く状況も変わります。**定期的にルール作り**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。
- **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。



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時間子どもダイヤル
(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3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