

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

ホッとネット大作戦

Next

知って
いますか？

令和4年10月
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**

だから
こそ

保護者に**知ってほしい!!**

家族と一緒に**考えてほしい!!**



目次

インターネット利用の現状「子どもの利用状況を把握できていますか!？」	1ページ
家族でチェック!「インターネット依存・ゲーム障害」	2ページ
家族で知ろう! ネットトラブル「とっても便利!危険もいっぱい!!」	3・4ページ
今、「Hot」なネットトラブル	
「知らなかった」「そんなつもりじゃなかった」では、すまされない…	5ページ
解決のカギ ～その1・2～	6・7ページ
家族で作ろう! わが家のルール 導入編	8ページ
家族で作ろう! わが家のルール ヒント編	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7年(2025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)

インターネット利用の現状

子どもの
利用状況を把握
できていますか!?

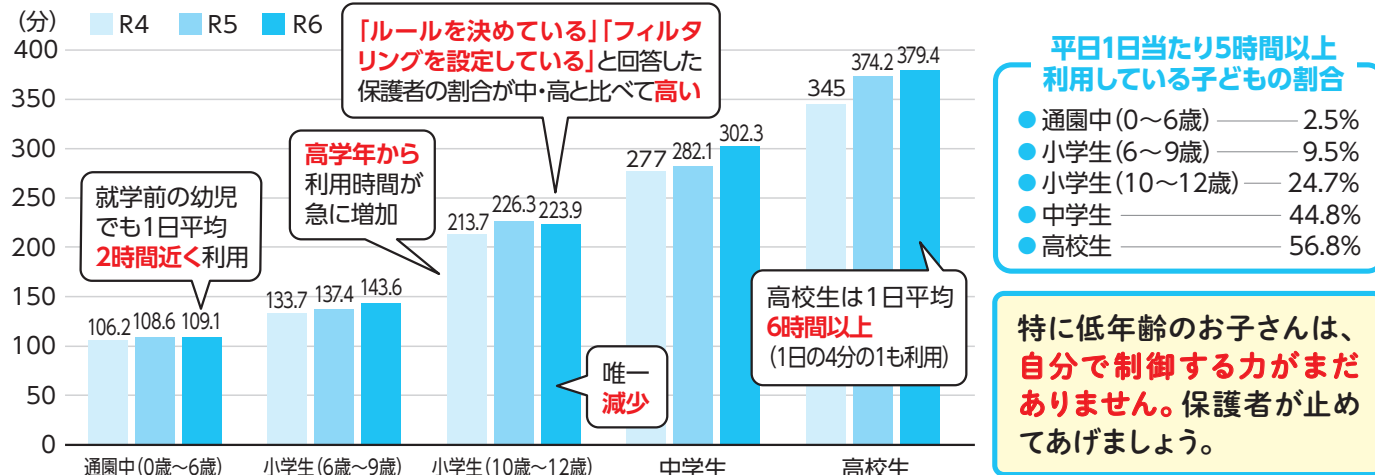
家族でチェック!

「インターネット依存・
ゲーム障害」

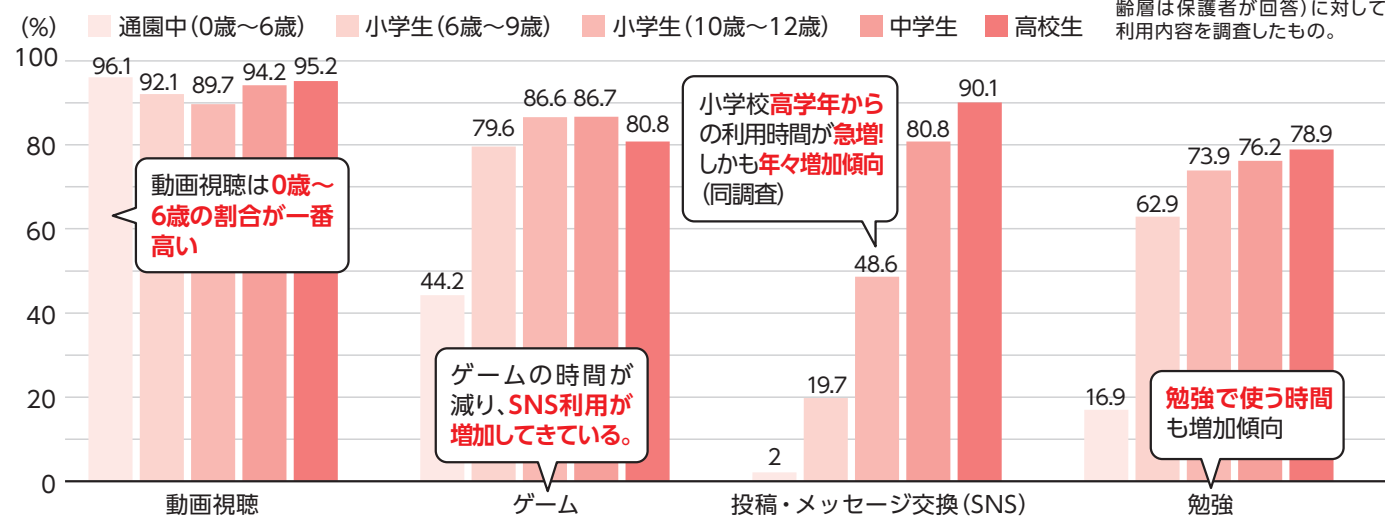
インターネット利用時間が年々増加

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や利用内容を見直し、今後の**ルール作り**に活かしてください。

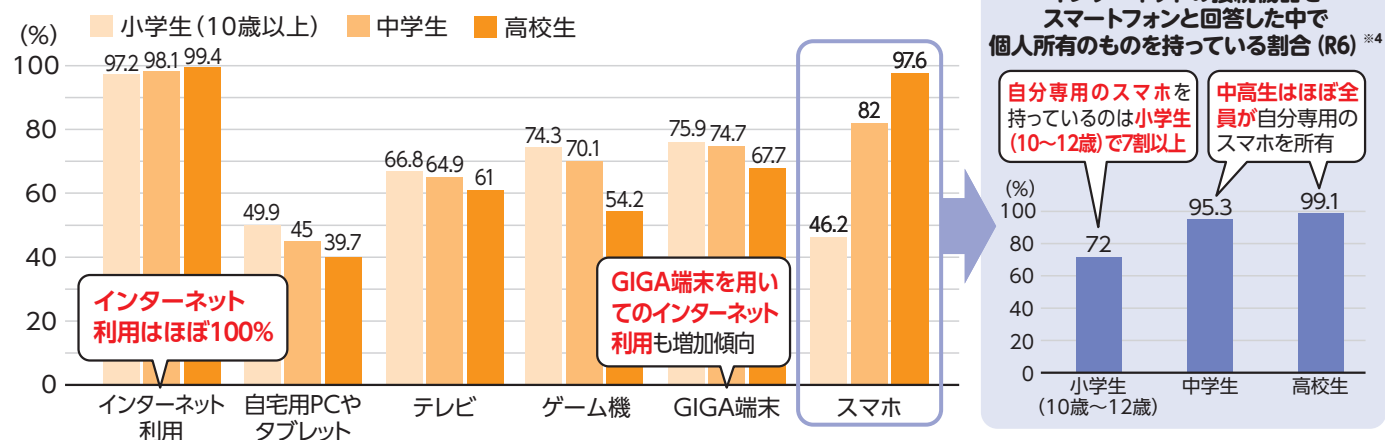
子どものインターネットの平均利用時間(1日当たり)^{※1}



子どものインターネットの利用内容^{※2}



インターネット利用率と利用している機器^{※3}



※1～4は 令和6年度 青少年のインターネット利用環境実態調査(こども家庭庁)より作成

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、自分がインターネットに心を奪われていると感じていますか。たとえば、前日にインターネットをしたことを考えたり、次回インターネットをすることを待ち望んでいたり、などです。		
2 インター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 インター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 インターネットの使用を制限したり、完全にやめようとしたりと、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 インターネットのために、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 インター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インター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。	

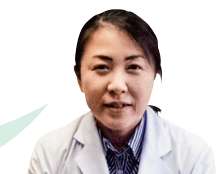
出典: Higuchi S et al. Journal of Behavioral Addictions, 2021.

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

インター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、インターネット依存に陥るまでの時間は想像以上に短いです!インター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、インターネット依存になる**可能性が高い**と言われています。インターネット・ゲーム依存にさせないためには、**インターネット・ゲーム以外にも興味が持てること、楽しいと思えること、自信が持てることをたくさん作っておくことが大切です。**また、小さいうちから長時間使用させないように心がけましょう。



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。

「肝心かなめの1年生」
「思春期のここが肝心」

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。



インターネット
利用の現状

家族でチェック!

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。「**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② インター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 良かれと思って拡散した情報がデマだった!?



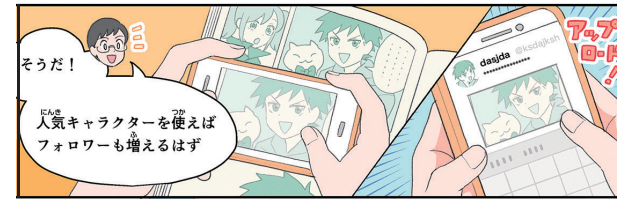
大規模停電中、空き巣狙いの不審な車両がいるとの情報が…。良かれと思って知り合いに拡散した。



不審な車両は実は工事関係者の車両であるにも関わらず、空き巣と「誤認」されたことで、停電の復旧工事に遅れが出る事態となったと聞き、自分も迷惑をかける側になっていたことに気がきました。

インターネット上の情報は誰もが気軽に発信できることから、事実か否かを見抜く力が重要です。**安易に拡散せず、事実確認をしっかりと**、「偽・誤情報」に振り回されないようにしましょう。特に、災害時は多くの誤った情報が流通し、迅速・円滑な救助の妨げになることがあります。

事例④ 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。

事例⑤ 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⑥ 脅迫めいた投稿は悪意がなくてもダメ



ちょっとしたうさ晴らしのつもりで、クラスメイトに対して、「帰り道に待ち伏せしてぶっとばす!」とSNSに投稿した。

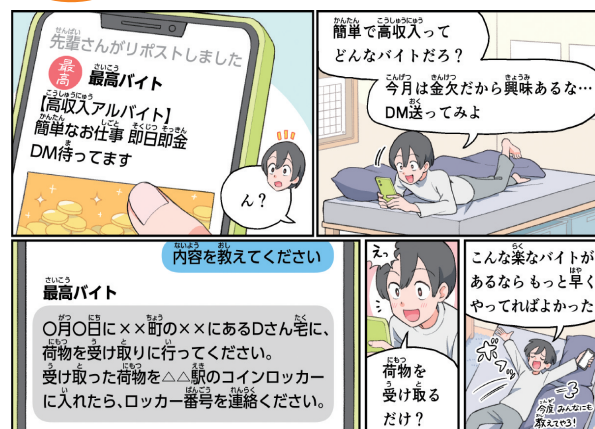
後日警察が来て、インターネットに脅迫文を投稿したとして事情を聴かれた。

たとえ冗談だとしても**誰かを脅したり世間を騒がせたりする投稿**はいけません。犯罪になってしまうこともあります。**いったんSNS等から距離をとり、感情に任せて投稿しないことが大切です。**

もし誹謗中傷の被害にあってしまったら、一人で悩まず、まず近くの人に相談しましょう。



Hot 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、簡単で高収入のアルバイト募集情報が目につき、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もので、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。

先輩や友人あるいはSNSなどで見つけた高額をうたうアルバイトには注意が必要。犯罪に加担してしまったり、脅されて抜けられなくなったりします。他者から見えない直接やりとりができる方法を指示されたら危険。また、安易に個人情報を伝えるのも御法度!!
警察庁によれば、特殊詐欺で「受け子」として検挙された5人に1人が少年です。もはや他人事ではありません。

石川県の
最低賃金 984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!



警視庁 公式YouTube

Hot オンラインカジノ、「罪にならない」という言葉にだまされないで!

オンラインカジノの利用経験者は、年代別に見ると、10代→約5% (推計約18万人)、20代→約33% (推計約110万人)、30代→約27% (推計約89万人)。
→20代が一番多く、若年層を中心にオンラインカジノが広がっており、未成年層への影響が懸念されているよ。

「オンラインカジノの違法性を認識していなかった」
43.5% (10代では42.2%)
全体の4割以上が違法性を認識していなかったよ。

オンラインカジノとは、オンライン(スマホ、PC)でゲームを行い、その結果に対して、現金・電子マネー等を賭けるもの。

オンラインカジノの実態把握のために、調べてみたよ

(「オンラインカジノの実態把握のための調査研究の業務委託 報告書」R6年度警察庁委託調査研究)



「インターネットトラブル事例集」 2025年版
「オンラインカジノは犯罪です!」 総務省



その国で合法的なサイトでも、日本からアクセスして賭けると「賭博罪」などの犯罪行為にあたります。友達を誘ったり広めたりするのも犯罪です。「罪にならない」という情報はすべて誤りです。ご家庭でも子どもがオンラインカジノのサイトにアクセスしないよう注意喚起するとともに、フィルタリングを設定しましょう。

「インターネットトラブル事例集」2025年版

ほかにもいろいろな事例が紹介されています。詳しくはこちらをご覧ください



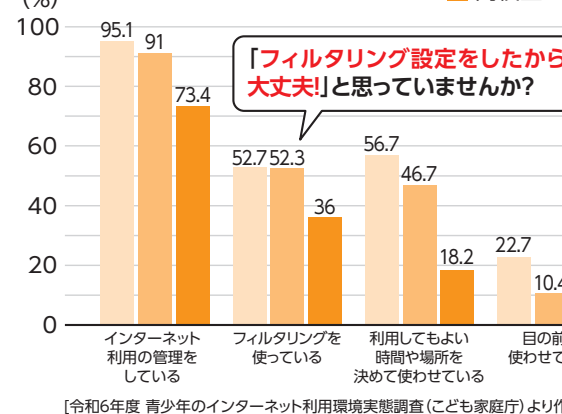
ペアレンタルコントロール

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。

子どもの安全のため保護者がインターネット利用環境を整えてあげることを「ペアレンタルコントロール」と言い、その代表が「フィルタリング」です。個別に利用を許可するカスタマイズや、長時間利用を防ぐ時間設定など、本体設定やアプリでできることはたくさんあります。目的に応じて柔軟に活用しましょう。

子どものインターネット利用に関する保護者の取組

(%) 小学生(10歳以上) 中学生 高校生



声かけだけで済ませていませんか?

インターネットトラブルが増えているからこそ、お子さんのインターネット利用について、親がもっと注意深く見守りましょう



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。



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



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





曖昧になって
いませんか？

家族で
「ルール」は本当に
共有されて
いますか？

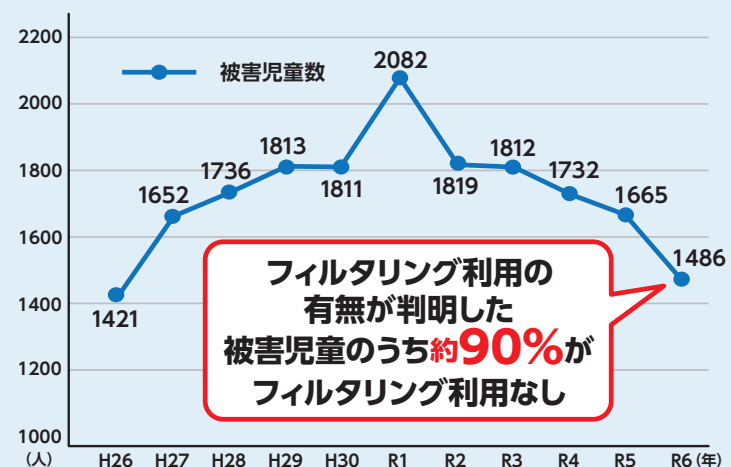
フィルタリング

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！

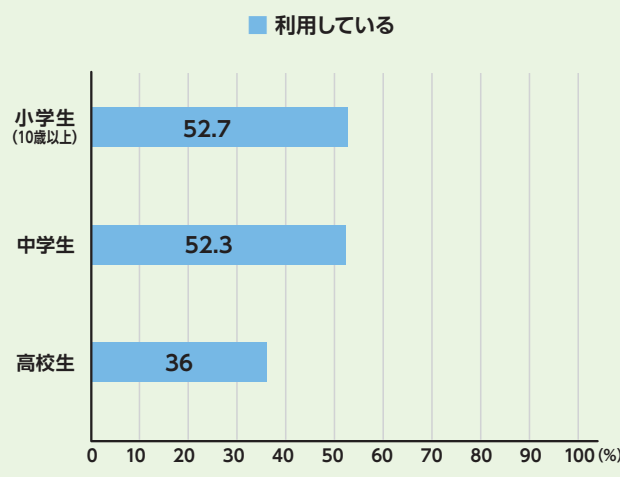
SNSが原因で被害にあった児童のうちの約90%はフィルタリングを利用していませんでした。子どものインターネット利用状況を把握するとともに、フィルタリング等の方法により、インターネット利用を適切に管理し、活用する能力の習得に努めることは保護者の責務です。フィルタリングを設定して危険をブロックしましょう。

SNSに起因する被害児童数の推移



令和6年度における少年非行及び子どもの性被害の状況(警察庁)より作成
(※ここでの「児童」は18歳未満の者を指す。)

フィルタリング利用率



令和6年度 青少年のインターネット利用環境実態調査(こども家庭庁)より作成

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。

利用制限や使用状況も
チェックできるよ

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 UQmobile



あんしんフィルター
for au



あんしんフィルター
for Y!mobile



あんしんフィルター
for SoftBank



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。

R7.6現在

いしかわ子ども総合条例の一部改正ポイント

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有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、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



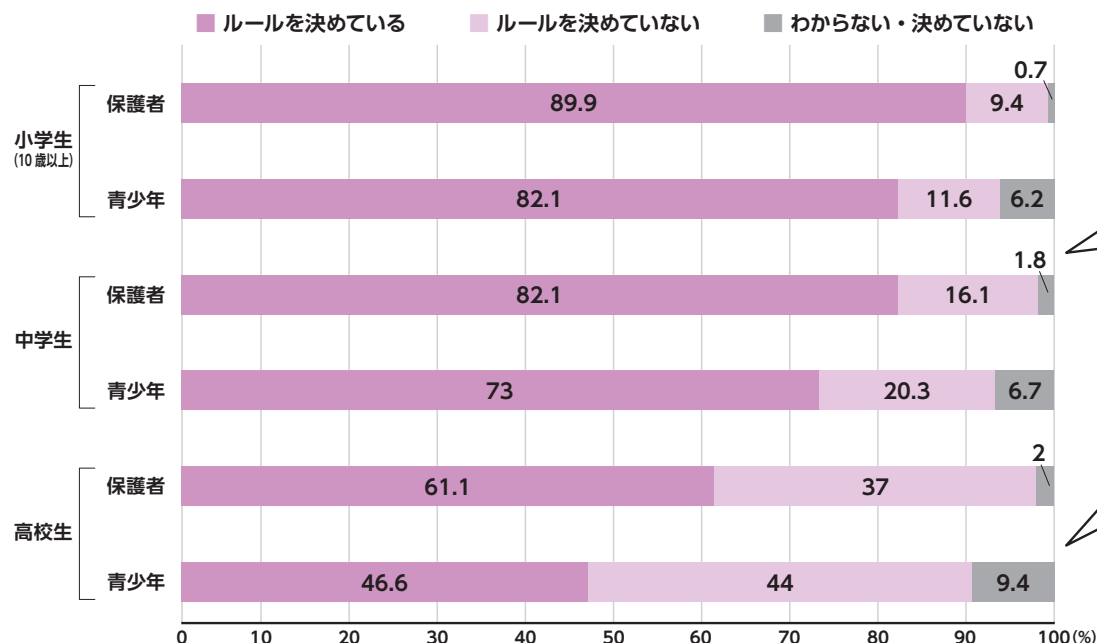
改正後

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**



インターネット利用に関する家庭のルールの有無



令和6年度 青少年のインターネット利用環境実態調査(こども家庭庁)より作成

ルールの有無に関して子どもと親の間に認識の差があります。親がルールを設定したと思っても、子どもが必ずしも理解しているとは限りません。

年齢が上がるにつれて、インターネット利用の仕方を、子どもに任せる傾向にあります。

子どもがインターネットを上手に活用できるようにするために、**家庭のルールを作りましょう**。利用状況については、家族で折に触れて話し合い、問題がないかどうか確認しましょう。万が一、トラブルが生じたときには、**すぐに保護者に相談するよう**、普段から話しておきましょう。



石川県では、インター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。

家族で作ろう! わが家のルール **ヒント編**

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、実際にご家庭でインターネット利用のルールを話し合って決め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。



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



特に SNSでトラブルにならないために...

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
- ・自分がDMを受け取れる人の範囲設定
- ・自分の画像への**タグ付け**許可設定
※自身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す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相談する**



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. インター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

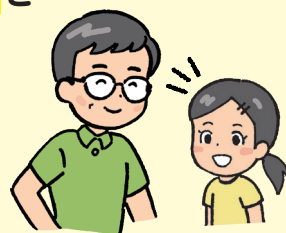
切り取り線で切り取って、家族で見ることができる場所に掲示しておきましょう。

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、インター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

インター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)

インター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

インター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(祝日・年末年始除く)
0570-783-780
月～金 17:00～翌日9:00 土日祝 0:00～24:00

令和7年(2025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