

## 我が家のルール

### 子供の主張、保護者の意見を出し合おう

新しく自分のスマホ、自分のゲーム機、自分のタブレットを持つときが、ルール作りのベストのタイミングです。

ポイントは、親子双方が自分の意見をしっかり出し合うことです。お互いが主張し合い、少しずつ妥協しあって決めたルールは長続きします。逆に一方的に保護者が勝手に決めたり、子供のいいなりになったりすると、長続きしません。お互いが納得し、双方が尊重できるルール作りをすることが重要です。

ルールが守れなかったり、子供が成長したり、生活習慣が変わったりするタイミングで、ルールの見直しをすることも大切です。



### 他律から自律へ

ルールを決める一方で大切なのが、自然体験や身体を使って得る実体験、人とのリアルなコミュニケーションです。様々な経験を積むことがインターネットの中で困ったり迷ったりしたときの、適正な判断力につながります。

乳幼児のネットルールは保護者が決める「他律」ですが、小学生、中学生、高校生と年齢が上がるにつれて少しずつ自分でルールを考えることができるようになっていき、大学生や社会人になると「自律」し、自分で管理します。

わたしたち大人は、子供たちが少しずつ自律していけるように手を貸してあげましょう。



## いざというときの相談窓口・参考リンク

### 相談窓口

**#9110**  
警察相談専用電話



#9110は、発信地を管轄する警察本部等の総合窓口へ接続されます。生活の安全に関わる悩みごと、困りごとなど、緊急ではない相談の窓口です。

**188**  
消費者庁  
消費者ホットライン



商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問合せなどに対し、専門の消費生活相談員などが相談を受け付ける窓口です。

**違法・有害情報  
相談センター**



相談者自身で行う削除依頼の方法等を、インターネットに関する技術や制度等の専門知識・経験を有する相談員が迅速にアドバイスします。  
<https://www.ihaho.jp/>

**子どもの人権110番**  
(法務局・地方法務局)



子どもの人権全般に関する相談窓口です。全国共通・通話料無料(受付時間:平日8時30分~17時15分)  
**0120-007-110**

**インターネット  
人権相談**



電話では相談しにくいときにはインターネットでも相談を受け付けています。  
<https://www.jinken.go.jp/>

**インターネット上の  
誹謗中傷に関する  
相談窓口のご案内**



インターネットの書き込みにより、誹謗中傷などの被害にあわれた場合における相談窓口の案内図です。ご自身の希望に添った相談窓口にお問い合わせください。

### 参考リンク

**子どもとネットのトリセツ**  
制作:一般社団法人安心ネットづくり促進協議会



**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 #NoHeartNoSNS**



**スマホのある時代の子育てを考える(お役立ち情報)**  
制作:NPO法人e-Lunch



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



**スマートフォン用無料アプリ  
Nintendo みまもりSwitch**  
制作:任天堂株式会社



## ネット・スマホのある時代の子育て

# 保護者が知っておきたい 4つの大切なポイント

児童・生徒編

学習面での活用が一気に増えてきたインターネットやスマートフォン。コミュニケーションや息抜き等、生活をサポートする道具だからこそ、トラブルを避けて上手に使いこなすスキルを身につけてほしいものです。

### Point1 長時間利用の中身に 着目!



連絡?遊び?  
それとも勉強?  
どれだけ使っているかではなく、何にどう使っているかが、肝心です。

### Point2 オンラインゲームで 起きている トラブルとは!?

ゲームの中でつながる仲間との関係。だからこそトラブルや犯罪に巻き込まれることも!



今日のバトルは絶対来いよ! 逃げるな!  
ポイントがもらえるから僕の紹介でこのゲームやってよ!

### Point3 SNSで誹謗中傷? いじめ?



仲間外れや個人攻撃などの被害・加害を防ぐためには?

### Point4 写真・動画の安易な 投稿が危険を招く!

自撮り写真の投稿・送信や動画投稿に起因するトラブルとは?



子供たちの使い方やネットトラブルの現状を知り、助言や話し合いの際にお役立てください

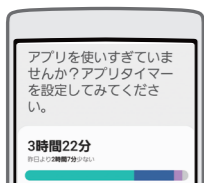
## Point① 時間の長さだけではなく中身に注目

### 何にどのくらいいつかっているのかを、一緒に確認しましょう

学習での活用も増え、子供のインターネット利用時間はより一層長くなっています。「いつまでやってるの!？」と頭ごなしに叱らず、子供がどんな使い方をしているのか、内容と時間を把握することが大切です。

どのカテゴリにどれくらい使ったかを確認するには**スクリーンタイム(iPhone)**や**デジタルウェルビーイング(Android)**が便利です。

利用時間や就寝時間を設定すれば、無意識の使い過ぎも防ぐことができますので、上手に活用しましょう。



どのアプリをどれくらい使っているか簡単に確認できるからコントロールもしやすい!

スマホに入っているツールを使って**時間管理**することもおすすめです

**スクリーンタイム**  
(iOS12以上)

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



スクリーンタイムの設定方法(動画)

Digital Wellbeing(紹介ページ)



これらのツールを活用するための大切なポイントは、**設定変更の際には必ず相談するよう促すこと**。  
**親子で一緒に「利用時間のコントロール」をやってみませんか?**

## Point② ゲームプレイは“個”から“グループ”へ

### 保護者と一緒にプレイしなくなる時期こそ、しっかり見守る

一人で、リアルな友達と、ネット上のグループで協力しながら。ゲームは多様な遊び方があります。

高額課金やID乗っ取り等のトラブルだけではなく、誘う・誘われない、アイテムをもらった・もらわなくてもめたり、一人抜けできず長時間プレイになったりといったことも生じています。また、プレイ中のチャットや音声でのやり取りから、個人情報が出たり、誘い出しのきっかけになってしまうこともあります。

保護者は、子供がどんなゲームをしているか知っておくとともに、対象年齢に達しているかを確認したり、スマホやゲーム機のペアレンタルコントロール機能を活用したりして、子供の安全利用を見守りましょう。

#### 年齢区分(レーティング)とは?

おもちゃの対象年齢と同様に、ゲームのソフトやアプリにも「〇歳以上」という対象年齢の区分があり、マークで示されています。ソフトのパッケージやアプリの入手画面で必ず確認しましょう。

【ゲームソフトの年齢区分(例)】



【スマホアプリの年齢区分(例)】



## Point③ SNS等でのいじめや誹謗中傷、どう対処すべき?



### 相談しやすい親子関係をつくり、話はじっくり聞いてあげる

子供が一人で悩みを抱えないためにも、普段から「困ったら何でも相談にのるよ」と声かけをしましょう。そうすると子供は相談しやすくなります。

相談されたときには、子供の話をじっくり聞いてあげてください。保護者が大騒ぎしてしまうと、相談しにくくなってしまいます。じっくり聞いたうえで「どうしたい?」と聞いてあげましょう。

誹謗中傷等のやり取りは、スクリーンショットなどで保存し、いつ何が起こったのかを明確に記録しておくことが大切です。必要に応じて専門家にアドバイスを求めましょう。(相談サイトは裏面に掲載)

気軽な投稿が、他人を傷つけるおそれがあること、インターネットにあげた言葉や写真等は、後から取消しができないことも、子供に伝えましょう。

## Point④ 動画や写真は危険がいっぱい

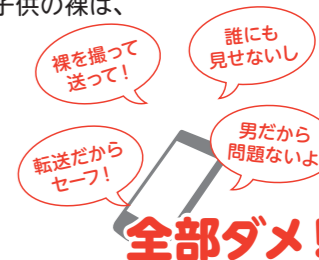
### 動画や写真の投稿で注意すること

面白がって撮ったり、友人・知人の情報が含まれるものを投稿することで、不快感やトラブルを生むこともあります。どんな投稿がトラブル原因になるか親子で考えてみましょう。

写真や動画の投稿サービスやアプリの多くは中学生以上が対象。年齢に満たない子供の投稿は、保護者のアカウントで一緒に行うようにしてください。

#### 裸の写真は特に!!

撮ったり、持ったり、送ったりは、すべて違法行為。どんなに仲が良くても、どんなにお願いされたとしても、18歳未満の子供の裸は、「撮っちゃダメ!」「男の子も女の子もダメ!」「持っているだけでもダメ!」「送っちゃダメ!」「転送もリツイートもダメ!」



### フィルタリングの活用

あんしんフィルターやiフィルター等によって、有害・不適切なサイトへのアクセスやアプリの利用を制限します。お子様の成長に合わせてカンタンに設定でき、カスタマイズもできます。

なお、有害・不適切なサイトへのアクセス制限は、スクリーンタイム(iPhone)やファミリーリンク(Android)のコンテンツ利用の制限でも設定可能です。

#### あんしんフィルター



#### iフィルター



※フィルタリングの他にも、裸の写真等と考えられる不適切な画像をAIで検知し、撮影できなくする機能やSNSへの投稿内容によって、保護者にアラート通知する機能等もあります。