

point

5

## 保護者の皆様へ

インターネットに接続できるスマートフォン等携帯端末（ゲーム機、音楽プレーヤー等も含む）は、使い方を間違えると、気づかぬうちに子どもが危険に巻き込まれたり、他人の心を傷つけたりするなど、被害者にも、加害者にもなる可能性があります。また、前頭葉機能が発達段階である小・中学生では、スマホ・ネット依存が脳機能の発達を妨げる可能性も指摘されています。

お子さんにスマホ等を持たせる場合は保護者として責任が伴います。携帯端末の使用について、保護者が手本となることが大切です。

### 1 持たせる場合は必ず各種フィルタリングを設定しましょう

「青少年インターネット環境整備法」により、保護者は携帯電話等の契約時に18歳未満の者の利用を携帯電話会社に申し出る義務があります。フィルタリングを設定したから安心というわけではなく、フィルタリングにもブラウザ型やアプリ型等の種類や効果を発揮する条件があるため、保護者が知識や情報を得ることが大切です。また、どんなサイトにアクセスしているか等、保護者が子どもの使用状況を把握する必要があります。

### 2 家庭で話し合い、安全に使える環境を整えましょう

ご家庭でお子さんとポイント1～4のルールについて確認するとともに、以下についても話し合いましょう。

- ・ネットいじめをしないためにどうするかについて
- ・スマートフォン等を持っていないと困るとき、使わなくてもよいときについて
- ・ゲーム課金やネットショッピングの可否や上限について
- ・周囲への迷惑となる行為について
- ・友人の家等にもルールがあることについて
- ・どんなときに保護者に相談するべきかについて
- ・ルールを守れなかった場合はどうするかについて



### 相談・通報窓口

困ったことがあったら、一人で悩まずに相談してください！

- ◎いじめやトラブルなどの相談は、  
「24時間子供SOSダイヤル（青森県教育庁）」（24時間対応）  
017-734-9188 または 0120-0-78310
- ◎ネット上のいじめや有害情報を発見したら、  
「ネット通報窓口（青森県教育庁）」 <http://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/mimamori.html> ネット通報窓口URL
- ◎インターネットのトラブルなどの相談は、  
「ヤングテレホン（青森県警察本部少年課）」  
0120-58-7867 ※8:30～17:15（土、日、祝日、年末年始を除く）
- ◎ネット上の犯罪行為を発見した・犯罪に巻き込まれたら、  
「県警察本部 警察安全相談室（青森県警察本部警察相談室）」 017-735-9110 または #9110
- ◎ネットトラブル（消費問題）の相談は、  
「消費者ホットライン（消費者庁）」 188（年末年始を除く）
- ◎子どもの人権問題に関する相談は、  
「子どもの人権110番（法務局）」 0120-007-110 ※8:30～17:15（土、日、祝日、年末年始を除く）
- ◎ネット依存の相談は、  
「青森県医師会子どものネット依存（健康被害）相談窓口」  
「相談専用電話」 017-757-9888  
(1) 受付時間 月～金 午後1時～4時（祭日は除く）  
(2) 相談対象 青森県内に在住する児童・生徒（小中学生、高校生）及び保護者、青森県内の教育関係者



ネット通報窓口URL



スマートフォン、ゲーム機、音楽プレーヤーなど

# 「考えよう！使い方のルール」



～このリーフレットについて～



スマートフォン等携帯端末（ゲーム機、音楽プレーヤー等も含む）は、大変便利なツールである反面、使い方を誤ると「**ネットいじめ**」につながり、人の心を傷つけ人間関係を壊してしまう」「**ネット犯罪の被害者や加害者になってしまう**」「**使いすぎて生活習慣が乱れてしまう**」等の危険性をはらんでいることから、青森県いじめ問題対策連絡協議会は、児童生徒のスマートフォン等携帯端末使用のルール等を5つのポイントにまとめました。

生徒の皆さんと保護者の皆様は、この「5つのポイント」を参考にし、スマートフォン等携帯端末使用の目安としていただければと思います。



5 points

## 5つのポイント

【ポイント1～5がわかったら、□に✓を入れよう！】

- ポイント1 「SNSのルール」**
  - 1 ネットいじめ、絶対にしない
  - 2 個人情報に関する書き込み、絶対にしない
- ポイント2 「インターネットサイトのルール」**
  - 1 写真・動画の掲載・投稿等は“ちょっと待つて”
  - 2 メールへの返信、サイト閲覧も“ちょっと待つて”
- ポイント3 「時間のルール」**
  - 1 夜9時以降（高校生は夜10時以降）の使用は控えよう
  - 2 スマホやネット、テレビ等の視聴は、1日2時間以内（ゲームは1日30分以内）にしよう
- ポイント4 「交通安全のルール」**
  - 1 ながらスマホはやめよう
  - 2 位置情報ゲームに熱中しすぎないようにしよう
- ポイント5 「保護者の皆様へ」**
  - 1 持たせる場合は必ず各種フィルタリングを設定しましょう
  - 2 家庭で話し合い、安全に使える環境を整えましょう



青森県いじめ問題対策連絡協議会

（事務局：青森県教育庁学校教育課）

point

1

## SNS※のルール

### 1 ネットいじめ、絶対にしない

SNS等において、言葉の暴力（個人情報の書き込み、うわさ話、なりすまし投稿等を含む）で、友だちや周囲の人を追い込んでしまうのが「ネットいじめ」であり、特定の相手への悪口や中傷等を書き込むことは**犯罪**につながるおそれがあります。

言葉だけでのやりとりは、誤解や行き違いを引き起こし、誰でもいじめの加害者にも被害者にもなってしまふ危険性があります。たとえ悪気がなくとも、ちょっとした冗談やふざけが友達の心を深く傷つけてしまうことがあるので細心の注意が必要です。また、SNSのグループから特定の友達を仲間はずれにする「外し」のような行為も絶対にしてはいけません。

### 2 個人情報に関する書き込み、絶対にしない

知人・友人はもちろん、自分の個人情報に関する書き込みをしてはいけません。住んでいる場所や通っている学校等が特定され、トラブルや犯罪に巻き込まれる恐れがあります。情報発信者としての自覚と責任を持ち、法律やルールを守らなければなりません。

※SNS：LINE（ライン）やTwitter（ツイッター）等のように、友人や知人・共通の趣味を持つ人達とインターネット上でメッセージなどのやりとりをするサービスの総称。Social Networking Service（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の略。

ネットいじめの例

A:「〇〇のことどう思う？」  
B:「(〇〇の悪口)」  
C:「〇〇をみんなで無視しよう」  
A:「Dは？」  
D:「(反応しない)」  
A:「おい、D！」  
B:「Dの返事が無いけど・・・」  
C:「Dも無視しよう」



point

3

## 時間のルール

### 1 夜9時以降（高校生は夜10時以降）の使用は控えよう

夜遅くまで友だちとのやりとりが続き、眠れなかった経験はありませんか。学校生活や健康に悪影響が出ないよう、夜9時以降は使わないようにしましょう。友だちに対して「眠いなんて言えない」「途中で抜けるのはまずいかも」などと考えず、例えば、「テスト勉強をするので放置します。」と勇気を出して友だちに伝え、それを認める友人関係になりましょう。

### 2 スマホやネット、テレビ等の視聴は、1日2時間以内（ゲームは1日30分以内）にしよう

1日中スマホやネットばかりの生活になっていないでしょうか。「勉強」「入浴」「食事」「睡眠」等の生活時間や家族との会話の時間を大事にしましょう。

特に、「睡眠」には【体や脳の成長を促す】【心や体の疲れを回復する】【免疫力や抵抗力を高める】他、重要な役割があり、睡眠の不足が続くと、気持ちが不安定になったり、体調を崩したりしてしまいます。また、前頭葉機能が発達段階である小・中学生ではスマホ・ネット依存が脳機能の発達を妨げる可能性も指摘されていることから、ベッドや布団まで持ち込まない等、その使用は必要最小限に留めましょう。



point

2

## インターネットサイトのルール

### 1 写真・動画の掲載・投稿等は“ちょっと待って”

一度インターネットに投稿した写真や動画等は、誰でもコピーできるため、投稿・送信した本人が削除しても、完全に消し去ることはできません。

「友達限定公開だから安心」「信頼しているから大丈夫」と画像や動画を安易に投稿・送信してはいけません。「ネットいじめ」につながったり、以下のようなトラブル等になって、他人も自分も傷つけてしまうので、送信する前に本当に大丈夫かももう一度考えましょう。

<トラブルの例>

- 投稿した写真の位置情報から、住所や学校が特定されてしまった。
- 過去に投稿した写真や書き込み等が残っていたせいで、就職活動がうまくいかない。
- 以前交際していた相手との写真等がネット上に残っていたり、拡散され、嫌がらせを受けた。



### 2 メールへの返信、サイト閲覧も“ちょっと待って”

「罨」となるメール等を送りつけ、クレジットカード番号やパスワードなどの個人情報を入力させる「フィッシング」、インターネットや携帯電話のウェブサイトを利用して、不当な料金請求を行う「ワンクリック詐欺」などの個人情報収集等の危険サイト及び有害サイトに注意しましょう。

point

4

## 交通安全のルール

### 1 ながらスマホはやめよう

自転車を運転しながらスマホを使っていたら前から来た人にぶつかって大けがをさせてしまった、歩きながらスマホを使っていたら赤信号に気がつかなかった...等、大きな事故につながります。



### 2 位置情報ゲームに熱中しすぎないようにしよう

特に、位置情報を利用し戸外で遊ぶゲームに夢中になりすぎると、交通ルールを無視して大きな事故につながることはもちろん、建造物侵入や窃盗等の犯罪、深夜徘徊や金品持ち出しなどの不良行為、金銭トラブル等につながるおそれがあります。



青森県警察少年課は、オリジナルソングにのせ、小中学生や高校生、保護者に、インターネットの安全な利用を喚起する動画「STOP! ネットトラブル」を県警Webサイトで公開しています。

[https://www.police.pref.aomori.jp/seianbu/syounen/net\\_douga.html](https://www.police.pref.aomori.jp/seianbu/syounen/net_douga.html)

