

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、音楽プレイヤー等も含む）は、使い方間違えると、気づかない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歳未満のもの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>
- ◎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



ネット通報窓口URL



- (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

スマートフォン、ゲーム機、音楽プレイヤーなど 「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、ゲーム機、音楽プレイヤーなどは、インターネットにつながるので大変便利です。しかし、使い方を間違えると「ネットいじめ」になったり、寝る時間が遅くなったりと注意が必要なので、使い方のルールを「5つのポイント」にまとめました。

児童の皆さんとご家庭の皆様は、この「5つのポイント」を一緒によく読み、使い方の参考としていただければと思います。



5 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 他人の悪口やウソは、絶対に書き込まない
- 2 他人・自分の名前や住所などは、絶対に書き込まない

ポイント2 「インターネットサイトのルール」

- 1 写真や動画をネットに送る前によく考えて
- 2 メールに返信するときも、ネットを見るときもよく考えて

ポイント3 「時間のルール」

- 1 夜9時を過ぎたら、使わないようにしましょう
- 2 スマホやネット、テレビ等は、1日2時間まで（ゲームは1日30分まで）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 「場所や道具などを探すゲーム」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



point

1

SNS※のルール

1 他人の悪口やウソは、絶対に書き込まない

他人への悪口やウソの書き込みをして他人を傷つけたり、仲間はずれにしたりする「ネットいじめ」は絶対にしてはいけません。誰かの悪口や中傷等を書き込むことは**犯罪**につながる可能性があります。

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の返事がないけど・・・」
C: 「Dも無視しよう」

2 他人・自分の名前や住所などは、絶対に書き込まない

他人・自分の名前や住所などの書き込みをしてはいけません。名前や住所が手つきになって、危ないことに巻き込まれるかもしれません。



※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。

point

2

インターネットサイトのルール

1 写真や動画をネットに送る前によく考えて

サイトに写真や動画などを一度送ると、あとで恥ずかしくなって消したいと思ってもできないことが多いです。面白いとか楽しいとかというだけで送らないで、あとのこともよく考えましょう。

また、他人がいやがるような写真などを送ると「ネットいじめ」につながります。



2 メールに返信するときも、ネットを見るときもよく考えて

知らない人からのメールに簡単に返事を出すと、悪いサイトにつながって、クリックするだけで「お金を払え！」と言われることがあります。インターネットを使うときには、良いサイトと悪いサイトがあるので、よく考えましょう。



point

3

時間のルール

1 夜9時を過ぎたら使わないようにしましょう

メール、SNS、ゲームなどをして夜遅くならないよう、夜9時以降は使わないようにしましょう。友だちと一緒に「時間のルール」を守りましょう。

2 スマホやネット、テレビ等は、1日2時間まで(ゲームは1日30分まで)にしよう

1日中スマホやネット、ゲームばかりの生活ではなく、「家族との会話」「勉強」「食事」「すいみん」などの時間をとるようにしましょう。特に、ベッドや布団の中でまで使わないようにしましょう。

小学生や中学生が、1日中スマホやネットばかりをしていると、どんどん育つはずの脳が育たなくなってしまうことも心配されているので注意しましょう。



point

4

交通安全のルール

1 ながらスマホはやめよう

「歩きながら」や「自転車で乗りながら」スマホなどを使うと人や車にぶつかって大きな事故になってしまいます。



2 「場所や道具などを探すゲーム」に熱中しすぎないようにしよう

外で、スマホなどを使って「場所や道具などを探すゲーム」に夢中になりすぎると、赤信号に気づかず道路を横断するなどたいへん危険です。また、他人の家や庭に無断で入ってしまったら、遠くまで行って帰り道がわからなくなったりすることもあります。



あおもりけんけい
青森県警は、インターネットの安全な利用のための動画「STOP! ネットトラブル」をWebサイトで公開しています。

https://www.police.pref.aomori.jp/seianbu/syounen/net_douga.html

