～育てよう　未来を見つめる　かがやく瞳～

若い芽

第9号

特集

インターネットとどうつきあう？

～親子で考えるあんしんネット術～

- ネット生活あるある
- たのしいネット生活のために

巻末プレゼント企画

おうちの方といっしょに！

クロスワードパズル

抽選で20名の方に
QUOカード（1,000円分）が
当たります！

青少年育成青森県民会議

会長ごあいさつ・メッセージ

みなさん、こんにちは。

みなさんは毎日の生活で、学校の行事に参加したり、友達と一緒に遊んだり、外出をしたりといった人との交流をたくさんしていることでしょう。

そんな中、自分の「ふつう」や当たり前がほかの人たちと違うことに不安を感じたり、自分の気持ちをうまく伝えられず、わかってもらえないと悩んでいる人もいたりするのではないでしょうか。

誰でもそういった気持ちになることはありますが、思いきって、近くの大人や友達などにそのことを話してみませんか。みなさんのまわりには、いつでも力になりたいと思っている大人もたくさんいます。身近な人に話しにくければ、電話やＳＮＳのメッセージなどで、自分の気持ちを伝え、相談することができる窓口もあります。悩みや気持ちを誰かに話すことで、心がいくらか軽くなることがあるものです。少しでもいいので勇気をだしてお話してみてください。

これからもみなさんには、たくさんの新しい出会いがありますが、苦しいこともあるでしょう。そんな時、ぜひ、顔を上げて周りを見てみてください。きっとあなたを思ってくれる誰かがそばにいますよ。

令和６年12月
青少年育成青森県民会議　会長　橋本　都

おうちの方へ

子どもたちは、勉強や部活、友達との交流など、忙しい毎日を送っている一方で、他者とのコミュニケーションに不安やつらさ、戸惑いを感じる子が増えているようです。子どものサインを見逃さず、周りの大人から声を掛けてあげてください。

今号は、子どもにとっても情報インフラとなりつつあるネットとのつきあい方の特集です。ゲームやＳＮＳなど、楽しいコンテンツがたくさんあるネットですが、その陰に潜むトラブルやネガティブな影響を認識して、上手につきあっていきたいものです。本冊子を端緒に、お子様とネットの使い方、お話してみてください。

目次　第９号

P2 会長ごあいさつ・メッセージ
おうちの方へ
P3 【特集】インターネットとどうつきあう？
～親子で考えるあんしんネット術～
P4 【特集】ネット生活あるある
P5 【特集】楽しいネット生活のために
P6 毎月第3日曜日は「家庭の日」
困った時の相談窓口いろいろ
P7 県民会議・県事業紹介
新規会員募集
P8 クロスワードパズル

特集

インターネットとどうつきあう？

～親子で考えるあんしんネット術～

インターネット、みなさんはいつもどんなことに使っていますか？

…動画を見たり、コミックを読んだり、音楽を聴いたり、ゲームをしたり、ＳＮＳで友だちと会話したり…

便利で楽しいインターネットはすっかりわたしたちの生活の一部になりつつありますが、一方で、使いすぎて健康を損ねたり、怪しげなアプリやサイトへのアクセスなどでトラブルに巻き込まれたりといった危険な面もあることを忘れてはいけません。

今日は、どうしたらインターネットと安心してつきあっていけるか、おうちの方と一緒に考えてみましょう。

おうちの方へ

今、就学年齢となる６歳児の８割がインターネットを既に利用しており、10 歳で使用機器の専用と共用の割合が逆転、子ども専用の機器を利用してのインターネット利用は 65％を超えています。

動画やゲーム、読書、音楽など、様々な趣味・娯楽がインターネット上で楽しめるようになり、インターネットは既に私たちの生活の一部として欠かせないものになっていますが、その一方で、スマホなどの長時間使用やそれに伴う生活リズムの乱れ、スマホ遊び以外のものに関心がなくなったり、子どもにとって不適切なコンテンツとの接触など、親としては心配になる要素もある、「便利だけど、難しい」ものになってきています。

本記事は、子どもと一緒に考えるポイントを提示しながら、ご家族でインターネットとのつきあい方などを考えるきっかけ・ヒントになるようなトピックを掲載しています。ぜひ、お子様と一緒にご覧になり、おうちでのルール作りなどにお役立てください。

●インターネット利用率（保護者による回答）

０歳	15.7%	９歳	92.4%
３歳	58.7%	12 歳	98.5%
６歳	80.9%		

●機器の専用率（スマートフォン）

	（専用）	（親と共用）
６歳	13.3%	76.0%
９歳	36.6%	48.2%
10 歳	65.2%	23.5%
11 歳	74.4%	16.9%
12 歳	78.8%	15.7%

（こども家庭庁「令和５年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」より）

特集

インターネットとどうつきあう？

ネット生活あるある

あるある 1

楽しくてついつい長時間、寝不足に

動画を見たり、ゲームをしたり。ネットを使って過ごす楽しい時間はあっという間に過ぎてしまうので、自分では気づかないうちに長時間になってしまいがちです。

あるある 2

熱中しすぎてごはんやお風呂もそっちのけ

おなかはすいているけれど、動画の続きが気になって食事中もついつい「ながらスマホ」をしてしまったり、お風呂に入る時間を惜しんでいつまでもスマホをいじっていたり…スマホ以外のことがおろそかになっていませんか？

あるある 3

よくわからないページがあるけれど、見ていいの？

ネットには楽しいコンテンツがたくさんありますが、たまによく分からないページが出てきたりしませんか？これは自分が見てもいいものなのか？クリックしてもいいものか…？困った時に皆さんはどうしていますか？

あるある 4

友達からのメッセージ、すぐに返信しないとダメ？

いつでも友達とやり取りができるメッセージは楽しいし、とても便利ですよね。でも、会っておしゃべりするようにやりとりし続けるのは結構大変。「やめ時」が分からなくなることはありませんか？

あるある 5

友達しかいないグループチャットで内緒の話、ほかに見ている人がいないから、何を書いても大丈夫？

友達の間だけの内緒の話は、特別感があってワクワクしますね。でも、内緒だからって何を書いてもよい、…というわけでもなさそうです。皆さんはどうしていますか？

こんなこと、ありませんか？

特集

インターネットとどうつきあう？

楽しいネット生活のために

ネット生活あるあるは、自分だけではなかなか気づきにくいもの。おうちの中で、みんなでお互い注意し合いながら、ネットとのちょうどいいつきあい方を考えていきましょう。

家族で決めておきたいこと

スマホやゲーム機は大人が見ているところで

使う「場所」や「時間」をあらかじめ決めておくといいでしょう

どういったことにネットを使っているかお互い教え合いましょう

アプリやゲームはレーティング（年齢制限）を確認してから使うようにしましょう

一方的な禁止や取り上げではなく、話し合いをしましょう

もし、ルールを破ったときでも、なぜそうなったのかをお互い理解しましょう

フィルタリング※1やペアレンタルコントロール※2をすることも程度や範囲などについて話し合って決めましょう

大人も不必要な長時間のネット利用はしないよう、お手本を示しましょう

※1 インターネットで見られる情報を選び出す機能。特定のキーワードや画像等が含まれているものを見られないようにすることができます。

※2 インターネットでどのような情報に接するか親が管理する仕組み。ゲームのプレイ時間を制限したり、不適切な情報（テキスト・画像）が載っているサイトを見られないようにすることができます。

おうちの方へ

子どものネット利用での悩みとして主に挙げられるのが、長時間利用に伴う生活や成長などへの影響と、不適切なコンテンツへのアクセス、それからSNS利用などにおけるコミュニケーショントラブルです。

これらを避けるためには、技術的な対策と、運用から成る対策を両輪として施していくことが重要です。フィルタリングやペアレンタルコントロールは設定変更による管理といった側面が大きい手法ですが、これも一方的に行うのではなく、なぜそういうことをするのかということなどをお子さんと話し合って実行することが効果的な対策につながります。

また、使用時間や場所、使う範囲などの取り決めは細やかなコミュニケーションが実施効果を得るカギとなりますので、積極的に取り組んではいかがでしょうか。

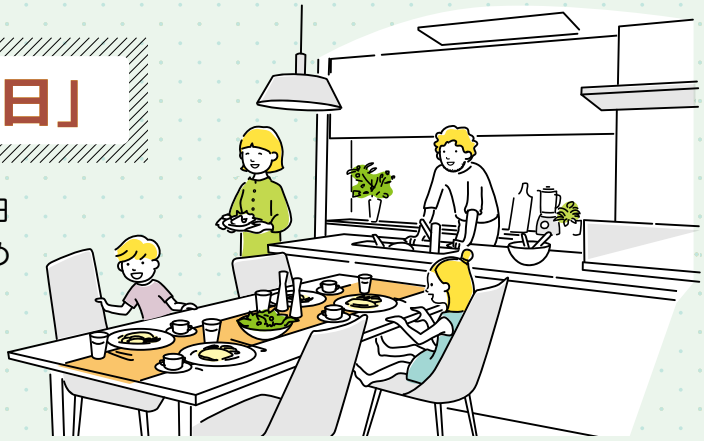
ほかにも、ルールは決めっぱなしにせず、定期的に見直すことをお勧めします。こども家庭庁の調査によりますと、保護者で「ルールを決めている」との回答は子どもの年齢が上がるにつれ割合が増加していく一方で、子ども自身の回答では学校種が上がるにつれて「ルールを決めていない」との回答が増えるというルールの有無に関する認識のギャップの拡大傾向が見られています。

県では、ネットトラブルから子どもを守るための回避術などを記したウェブハンドブックを作成しています。より詳しい情報はこちらのURLからご覧ください。

インターネットでキズつけない！キズつかない！

保護者のためのインターネット
思わぬトラブルスマート回避術
http://aomori-safe-internet.jp

毎月第３日曜日は「家庭の日」



青森県と青少年育成青森県民会議では、毎月第３日曜日を「家庭の日」とし、家族のぬくもりを通じて絆を深める日としています。

1 家族みんなで集まり、話し合いの場を持ちましょう

毎月の「家庭の日」の計画を立ててみませんか？
地震や停電といった「いざ」というときの備えや避難場所などを家族みんなで確認するのもいいですね。

2 家族みんなで協力しあいましょう

家事はみんなで分担してやってみましょう。
みんなで協力し合うと、大変なことも楽しくできますよ。

3 家族一緒の時間を楽しみましょう

家族で笑顔あふれる時間を共有しましょう。
その日あったことについてお互いに話したり聞いたりすることも、楽しいイベントのひとつです。

「家庭の日」ってなあに？

「家庭の日」運動は、昭和30年に鹿児島県の町で始まったのが最初と言われています。
青森県では、昭和39年に黒石市の青少年問題協議会が毎月第3日曜日を「家庭の日」としたのが始まりで、昭和40年には全県的にこの運動を盛り上げていこうと青森県青少年育成県民運動推進協議会（会長：知事）がこの取り組みを始めました。その後、青少年育成青森県民会議の発足とともに、県民運動の重要な柱として取り上げられ、県内各地で推進されるようになったものです。

困った時の相談窓口いろいろ

24時間子供SOSダイヤル（青森県教育庁）
子どものいじめ、虐待、不登校に関する悩み相談
📞0120-0-78310 または 📞017-734-9188

警察安全相談（青森県警察本部）
8:30～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
ネット上の犯罪被害を発見したとき、
犯罪に巻き込まれたとき
📞#9110 または 📞017-735-9110

少年相談窓口（青森県警察本部）
少年の非行・家出・犯罪被害等に関する相談
【少年サポートセンター】
8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）
青森少年サポートセンター 新町センター
📞0120-58-7867
※そのほかの少年サポートセンターの詳しい情報は右のURLに掲載されています
【少年サポートメール】24時間受信、回答は2、3日後
✉youngmail-587867@extra.ocn.ne.jp

あおもり性暴力被害者支援センター（青森県）
性暴力・性犯罪の被害に遭った方への様々な支援・相談
平日9:00～17:00以外は国のコールセンターに接続
📞#8891 または 📞017-777-8349

児童相談所虐待対応ダイヤル（こども家庭庁）
児童虐待かもと思った時、児童相談所へ通告・相談
コールセンター等を通じて管轄の児童相談所に接続
📞189（いちはやく）

消費者ホットライン（消費者庁）
ネットトラブル（消費問題）で困ったとき
お近くの消費生活センターをご案内（年末年始を除く）
📞188（いやや！）

子ども・若者総合案内（青森県）
9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
お悩みの内容に応じた相談窓口・専門機関を紹介
📞017-777-6123（青森県県民活躍推進課内）

ネット通報・相談窓口（青森県教育庁）
いじめ全般に関することをメール相談できるウェブページ

県民会議・県事業紹介

少年の主張大会県大会を開催しました

県民会議では令和６年９月10日、三沢市立第一中学校において、少年の主張大会青森大会を開催しました。

本大会は応募作品の書面審査を経て決定された方だけが出場できるもので、当日は８名が出場しました。出場者の皆さんは、声の大きさや身ぶりなども工夫しながら、自身の主張を精一杯発表しました。結果、むつ市立田名部中学校２年生二本柳凛子さんの「正解の無い世界へ」が最優秀賞を獲得しました。

最優秀賞	
正解の無い世界へ	二本柳 凛子（むつ市立田名部中学校２年）
優秀賞	
とても身近なもの	中村 有希（青森市立南中学校３年）
「大丈夫だよ！」	神田 杏花里（青森明の星中学校３年）
優良賞	
ひと助けの一歩を	竹達 夏波（青森県立三本木高等学校附属中学校３年）
「戦艦大和」から考える	萩野 一歩（三沢市立第一中学校３年）
言葉の宝箱	中島 優月（風間浦村立風間浦中学校３年）
心の通い合う時間	濱谷 舞香（階上町立道仏中学校２年）
外から自分を見つめて	林 大聖（風間浦村立風間浦中学校１年）

「前向きに生きる力を育むふれあいミーティング」を開催しました

県では、仲間や地域住民との対話を通じて、自己や他者を肯定的に受容する心を醸成するとともに、地域全体でこどもたちを見守る環境づくりを進め、こどもたちが未来に向かって前向きに生きる力を育むことを目的として、標題のミーティングを開催しました。

令和６年度は７月に風間浦村立風間浦中学校での開催を皮切りに県内６地区で実施しました。風間浦中学校では「思いやり」をテーマに、故障したバスの乗客のうち、誰を先に車に乗せて街へ送り届けるべきか？という問いかけについて意見を交わし合いました。

いろんな年代、いろんな属性の人が集まって行う意見交換は、実に様々な見方や考え方が出てくるもので、一つの意見がまた一つの考えを生むという相乗効果が生まれ、それぞれに有意義な時間を過ごせたようです。終了後のアンケートでも満足したとの声が多く寄せられました。

＼新規会員募集／　青少年育成青森県民会議の活動を応援してください！

次代を担う青少年が、心身ともに健やかにたくましく成長することは、県民全ての願いです。青少年育成青森県民会議は、国や県が行う施策に呼応し、県内の市町村や関係団体と連携して青少年育成県民運動を推進しています。

当県民会議の活動は、主旨にご賛同いただいた皆様の温かな支援に支えられています。

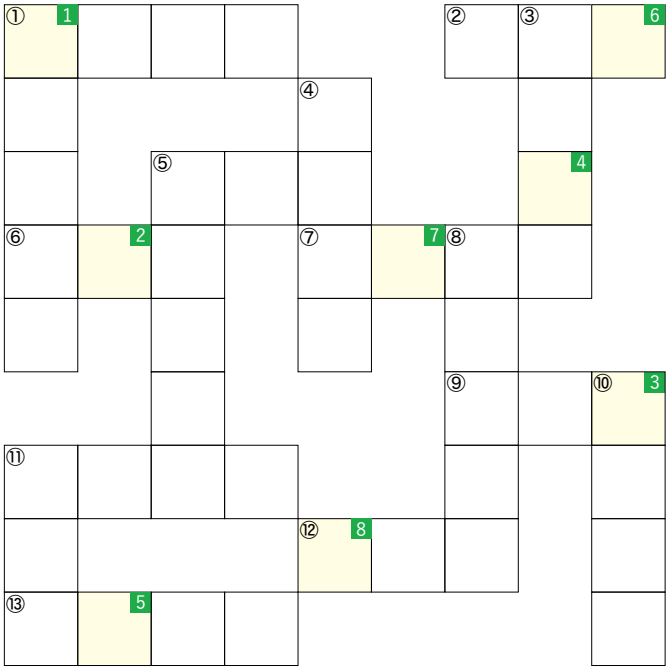
現在、新規会員を募集しておりますので、ご支援・ご協力をお願いします。ご興味がおありの方は事務局（奥付）までご連絡ください。

年会費

正会員	個人	3,000円
	団体・企業	6,000円
特別会員	個人・団体・企業	10,000円以上

クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギをヒントにクロスワードをといてみよう！
色の付いたマスの文字を 1 から 8 の順番に並べると、「ある言葉」が完成するよ！
おうちの方と一緒に考えて、プレゼントに応募してね！



答え

1	2	3	4	5	6	7	8

タテのカギ

①国道沿いによくみられる、食堂や特産物の直売所などがある施設。

③「物」「牧」などの漢字の部首。

④返事がないことを示す表現。「〇〇〇〇がない」。

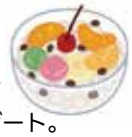
⑤チョコレートなどに入っている、先端がとがったナッツの仲間。

⑧これが近づいてくると、気温が下がり、雨が降りやすくなります。

⑩またとない絶好のチャンス。「千載（せんざい）〇〇〇〇」。

⑪版画家・棟方志功の言葉。「わだば〇〇〇になる」。

ヨコのカギ



①寒天、果物、白玉、赤えんどう豆などを盛りつけ、黒蜜（くろみつ）をかけて食べる和風デザート。

②粘土を主な原料とする焼物。備前（びぜん）焼、信楽（しがらき）焼が有名。

⑤合唱における女性のいちばん低い声のパート。

⑥機械の不具合や故障のことを英語でいうと？

⑦トゲをもつ乾燥に強い植物。漢字では「仙人掌」。

⑨お盆などの行事や長い休みに、一時的に故郷に帰ること。

⑪イタリアのヴェネツィア名物の小舟。

⑫車や人が進路を右に曲がること。

⑬ワイキキビーチで有名なハワイの都市。

プレゼント	抽選で20名の方に1,000円分のQUOカードをプレゼント！
応募方法	はがきに【①答え】【②氏名】【③郵便番号・住所】【④「若い芽vol.9の感想」または「家庭の日について思うこと」】を明記して、次のあて先まで送ってください。
あ て 先	〒030-8570 青森市長島1-1-1　青森県 県民活躍推進課内 青少年育成青森県民会議
しめきり	**令和７年１月31日（金）** ※当日消印有効
答え・当選者	2月上旬、県民会議ホームページ（下記にURL等記載あり）で発表します！

情報啓発誌 若い芽 第９号（2024年12月発行）

編集・発行　青少年育成青森県民会議（事務局：青森県こども家庭部県民活躍推進課内）

連　絡　先　〒030-8570 青森市長島１丁目１番１号
TEL 017-734-9226
E-mail katsuyaku@pref.aomori.lg.jp
URL https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kodomo/kenmin/kenminkaigi.html