

安全に使うための

なまえ

のルール

① 使用する時間について (例: 使える時間は○分間 / 夜○時まで)

記入した日

1か月後

3か月後

6か月後

② 使用する場所・場面について (例: ~で使う / ~の時は使わない)

記入した日

1か月後

3か月後

6か月後

③ マナーについて① (自分を守るために)

記入した日

1か月後

3か月後

6か月後

④ マナーについて② (他の人を傷つけないために)

記入した日

1か月後

3か月後

6か月後

⑤ その他 (自分なりのルールを考えてみよう)

記入した日

1か月後

3か月後

6か月後

⑥ 守らなかった場合は

記入した日

1か月後

3か月後

6か月後

保護者の皆さんへ

ルールづくりのポイント

- 親子で話し合い、子ども自身にルールを決めてもらいましょう。
- 少しでも守ることができたら、ほめましょう。
- 定期的にルールを見直す話し合いをし、子どもの心配事に耳を傾けましょう。
- ルールを守れなかった場合はどうするか、子ども自身に決めてもらいましょう。(例: 親に預ける)
- ルールは子どもの成長に合わせて見直しましょう。

ネットのことで困ったら、周りの信頼できる大人(保護者や先生)と相談しよう。
そして、一緒にこのページを参考にして
ください。



信州ネットトラブル
バスターズ

(長野県将来世代応援県民会議)

スマホ・ネットを かしこく安全に使うために

小中学生の皆さん、スマホやタブレット、ゲーム機などをどのように使っていますか？

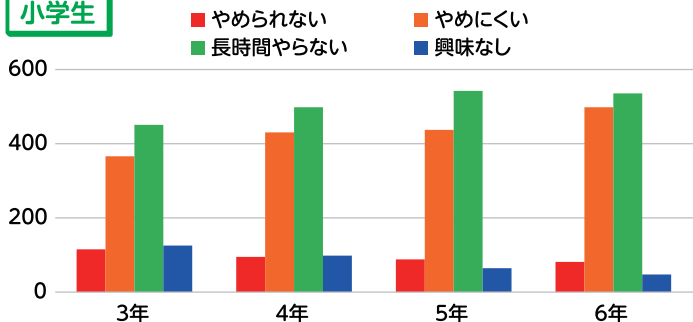
何かを調べたり、動画を見たり、時にはゲームをしたり、皆さんにはとても身近なものになっていますね。かしこい使い方をすれば、とても役に立つ道具ですが、使い方によっては、生活リズムが乱れたり、いじめや悪口で悲しい思いをしたり、こわい思いをすることもあります。今回は、去年皆さんに参加してもらったアンケート※1をもとに、「家の人と約束のある人」と「約束のない人」で、使い方にどんな違いがあるのかを見ていきます。

※1.令和6年度「情報端末とのよりよいかかわりに向けたアンケート」(「NPO法人子どもとメディア信州」と長野県・長野県教育委員会が、令和2年度から県内の児童生徒を対象に実施。)

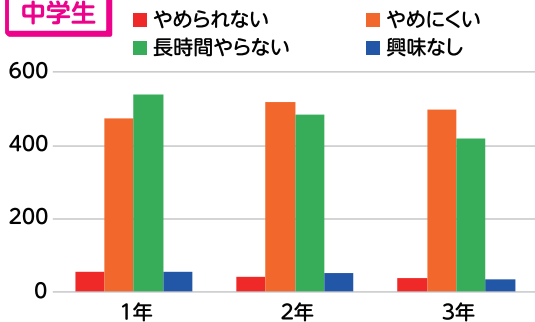
このリーフレットは令和6年度に行ったアンケート調査結果のうち、上田市内の小中学生でアンケートに参加した7,713人の回答結果の集計をもとに作成しました。

■どのくらい夢中になっていますか？

小学生

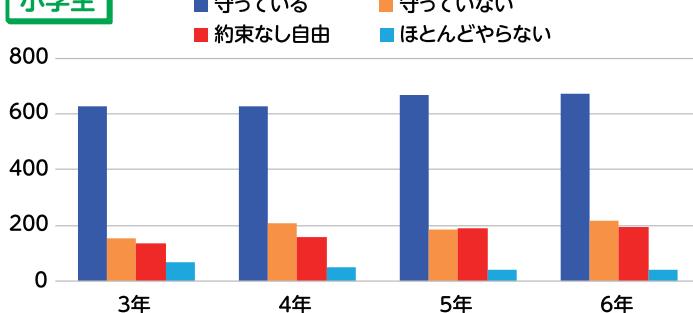


中学生

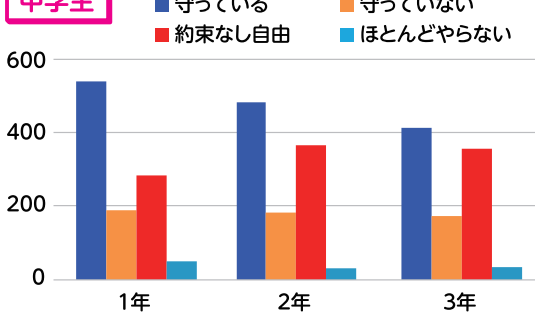


■家の人との約束はありますか？

小学生



中学生



スマホやタブレット、ゲーム機を使いだすと、小学生・中学生のどちらもだいたい半分の人が「やめられない」「やめにくい」と感じているよ。



スマホやタブレット、ゲーム機は使い始めるときりがなくてすね。次のページでは、「約束のある人」と「約束のない人」で、使う時間や寝る時間がどのように違ってくるのかを見てみよう。



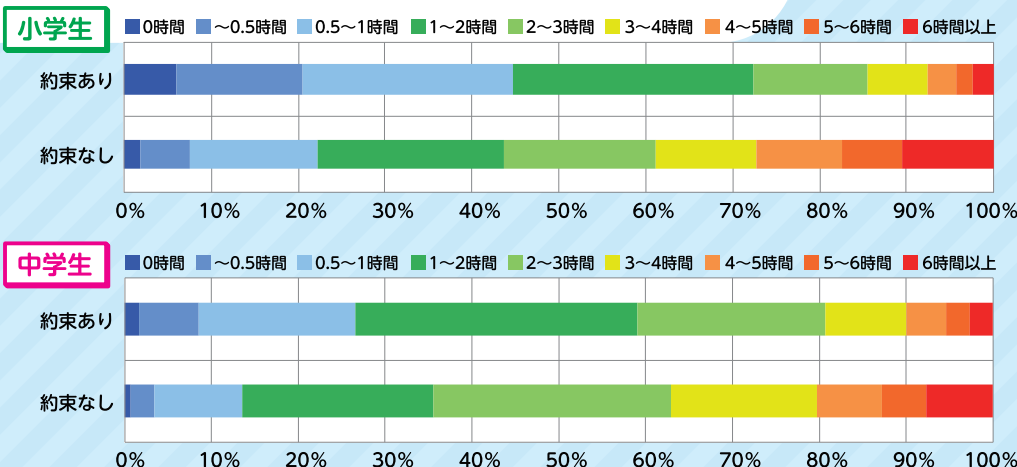
家の人との約束は小学生では3人に2人が守っていました。中学生になると「約束を守っていない」と「約束なし自由」という人が多くなるね。

1 家の人との約束がある人となない人ではどんな違いがある？

平日に勉強以外でどのくらい情報端末(※2)を使っているか

※2.情報端末…スマホ、PC、タブレット、ゲーム機など

右のグラフを見ると小学生も中学生も、「約束のある人」は使う時間が短く、「約束のない人」は使う時間が長くなる傾向があるのが分かるね。



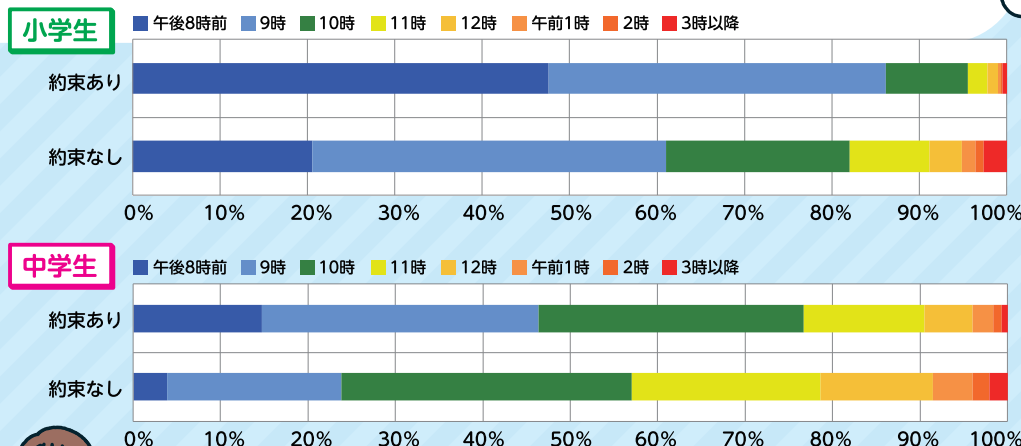
どうして約束がないと使う時間が長くなるの？

前のページで、夢中になると「やめられない」「やめにくい」と思う人が半分以上いたよね。自由に使っていると、自分の気持ちをコントロールするのがむずかしいのだと思います。約束(ルール)を作っておけば、やりすぎを防ぐことができます。



2 家の人との約束がある人となない人ではどんな違いがある？

平日の夜は何時まで情報端末を使っているか



小学生では、「約束のある人」はほとんどの人が夜9時までには寝ていますね。中学生だと、夜10時までには多くの人が寝ていました。



「約束のない人」の方が寝る時間が遅くなっているね。約束のない小学生は、夜10時以降も起きている人たちが40%近くいますね。中学生だと「約束のない人」は夜11時以降まで起きている人が40%以上もいることが分かるね。

「約束のない人」は、「約束のある人」よりも、寝る時間が遅くなる傾向がありますね。

遅い時間までスマホやゲーム機を使っている人がいるようだね。寝る時間が遅くなると、寝不足になったり、授業に集中できなくなったりするよ。大人でも夜遅くまで起きていると、次の日に寝不足になります。小中学生のみんなは、ぜひ家の人と相談してルールを作ってみよう。



- ★アンケートの集計とその分析結果は以上です。みなさんはどう感じましたか？
- ★今回は家での「約束のある人」と「約束のない人」でどんな違いがあるのかを見てきました。
- ★約束がなくてもしっかり時間を守っている人もいますが、「約束のない人」の方が使う時間が長くなったり、寝る時間が遅くなる傾向があることが分かりました。
- ★「約束のない人」は、家の人と相談してルールを決めてみてください。
- ★「約束のある人」も、家の人と決めたルールをもう一度、家族で話し合ってみましょう。



家族で話そう！

わがやのルール

MYルール



スマホ・ネットの

メディアコントロール

保護者の見守りから



自転車デビューのようにルールを理解し安全に使えるまで見守っていきましょう

幼児



親子のスキンシップを大切にしよう
・できるだけメディア(※3)の利用は避けよう
・使う場合は親子で一緒に「短時間」で「特別な場合」にしよう

小学校低学年



外遊びの時間を大切にしよう
・わくわくドキドキする体験を増やそう
・親子で話しながらルールを作ろう
・機器にフィルタリングやペアレンタルコントロールを設定しよう

小学校高学年



コミュニケーションを大切にしよう
・使う目的をはっきりさせよう
・メディア利用のルールは家族で話しあって決めよう
・友だちどうしでルールを作ってみよう

中学生



生活リズムを整えよう
・体と心の健康に気を配ろう
・保護者は子どものメディア利用の状況や内容を知ろう
・他人とのやりとりに気をつけよう

高校生



自己管理をしよう
・社会の一員としてマナーを守ろう

慣れてきてもトラブルはあります
家族は一番の相談相手です

セルフコントロール 子どもの自己管理へ

※3.メディアとはスマートフォン、タブレット、ゲーム機、パソコン、テレビなどの電子機器のことを指します。

スマホ・ネットのルール

ポイント5

1 時間や場所を決めよう！

- ・1日〇分まで
- ・寝る前は使わない
- ・リビングで使う 寝室はNG

2 自分を大切にしよう！

- ・個人情報は書かない、教えない
- ・写真は載せない、送らない
- ・絶対に会いに行かない

3 友だちを大切にしよう！

- ・友だちの個人情報や写真を載せない
- ・悪口を書かない
- ・仲間はずしをしない

4 有害サイトをブロックしよう！

- ・フィルタリングやペアレンタルコントロールは勝手に外さない
- ・課金やインストールは家の人に相談

5 コミュニケーションを大切にしよう！

- ・家族の時間を大切にしよう
- ・困ったことは家族や先生に相談しよう