



ルールを書いたら見えるところに貼っておこう。時々チェックして見直そう。

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。
- ルールを守ら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。

上手にネットと付き合おう! ~安心・安全なインターネット利用ガイド~

このリーフレット p2 のトラブル事例紹介は、総務省ホームページ掲載の「インターネットトラブル事例集 2025 年版」を元に内容を再構成したものです。他にも多くの事例が紹介されていますのでご覧ください。>>>



出典: 総務省ホームページ
(URL https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/)

スマホ・ネットを かしこく安全に使うために

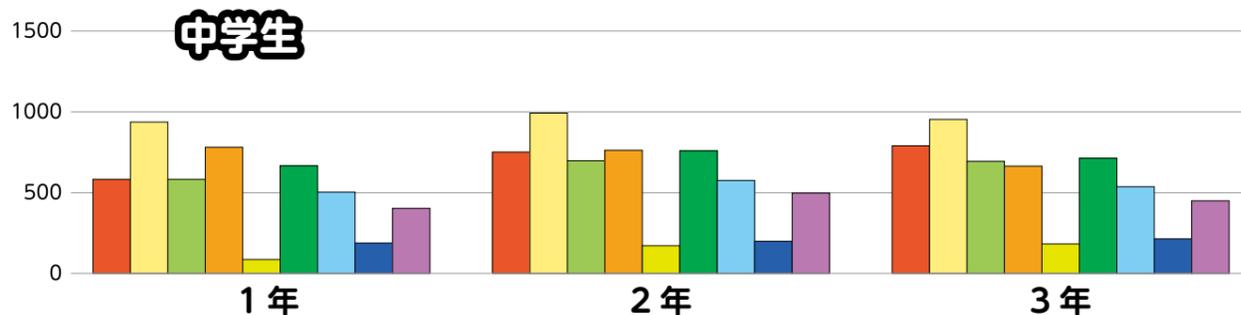
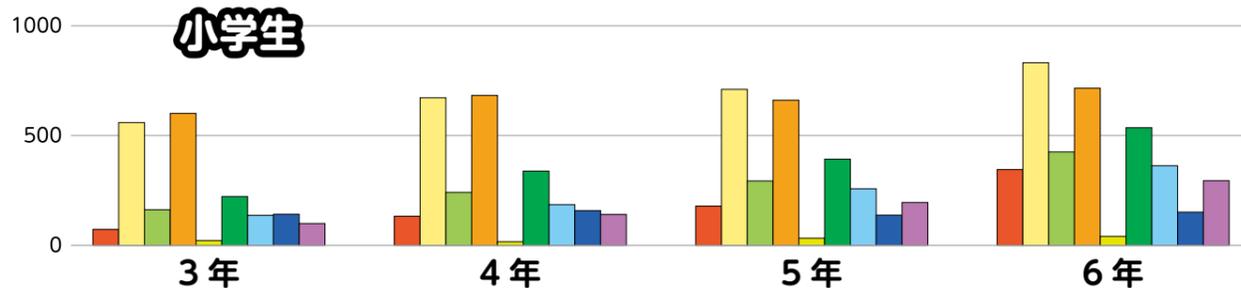
上田市内の小中学生の皆さん、スマホやタブレット、ゲーム機などをどのように使っていますか？何かを調べたり、動画を見たり、時にはゲームをしたり、とても便利で身近なものになっていますね。上手な使い方をすれば、とても役に立つ道具ですが、使い方によっては、生活リズムが乱れたり、いじめや悪口で悲しい思いをしたり、こわい思いをすることもあります。今回は、去年皆さんに参加してもらったアンケート(※1)の結果の一部と、SNS で実際に起こったトラブルについて見ていきます。

※1…令和7年度「情報端末とのよりよい関わりに向けたアンケート」(「NPO法人子どもメディア信州」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7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 7,676 人の回答結果の集計を元に作成しました。

情報端末(スマホ、PC、タブレット、ゲーム機など)でよく使うのは何ですか？

■ SNS等 ■ 動画を見る ■ 音楽をきく ■ ゲーム ■ 買い物 ■ 調べる(勉強以外) ■ 調べる(勉強) ■ 学習アプリ ■ 電話



小学生の場合は、動画を見たり、ゲームで使うことが多いかな。SNS を使ったり、音楽を聴いたり、いろいろ調べたりするのは高学年になると多くなるね。

中学生の場合は、小学生の時よりもいろんな使い方をするようになるね。SNS を使って会話をしたり、自分の考えを投稿したり、他の人の投稿や写真などを見ることも増えてきますね。



情報端末は上手に使えばとても便利ですが、いろんなトラブルも起こっています。どんなトラブルが起こっているのか？どうしたら防げるのか？次のページの例を見ながら考えてみよう。



SNSで起こったトラブル

文字だけのコミュニケーションってむずかしい？

ある日、友だちと先生の口ぐせなどについて、やりとりしていた時のこと…



<●×△■グループ

〇〇先生の口ぐせが笑える

わかるわかる～

明日聞いたら絶対やばいww

の話おもしろくない

なんでわざわざ否定するの？

性格悪すぎ！

〇〇先生の話し方って面白いなあ。夕食食べ終わったし、これからお風呂入るから、これだけ送って入ろうと。

の話おもしろくない はい送信完了！

お風呂から出て画面を見たら…

の話おもしろくない？？

って送ったつもりだったのに…

記号や絵文字、スタンプなどをうまく使って、気持ちを正しく伝えましょう。話の流れに乗るのも大切だけど、送る前に内容をもう一回確かめてみましょう。文字だとうまく伝わらない時は、電話で本当の気持ちを伝えてみましょう。

ネット上で知り合った信頼できる友だち？

<● abcd_efg

あの有名な〇〇さんと知り合いなの？

そうだよ 会ってみたい？

いいの？

DMで写真くれたらメンバーに見せるよ

すぐ送るね

友だち？

仲良くしてね！どこに住んでるの？

SNSだとこんな有名な人と知り合いになっている人も友達になれて便利！趣味も同じだしもっと仲良くなっている話したいな。

一度も会ったことないけど、親友だと思って、人に言えない悩みも相談していたの。同じバンドのファンで、同世代の女の子だと思っていたのに…

ネット上だけの知らない相手に自分の住所・名前・生年月日や写真・動画を気軽に送ることはやめましょう。また、会いに行くのも絶対にやめてください。

もし、写真を送るよう迫られたり、脅されたら、一人で悩まないで、すぐに周りの信頼できる大人に相談してください。

お前のヒミツ拡散されたくなかったら、下着姿の写真送れよ

悩んでいることあるなら、わたしで良ければ相談にのるよ。もっとくわしく聞かせてね！



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)に相談しよう。そして、一緒にこのQRコードにアクセスしてください。

家族で話そう！

わが家のルール

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(※2)の利用は避けよう
・使う場合は親子と一緒に「短時間」「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
・友だちどうして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 家族が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

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

※2…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。