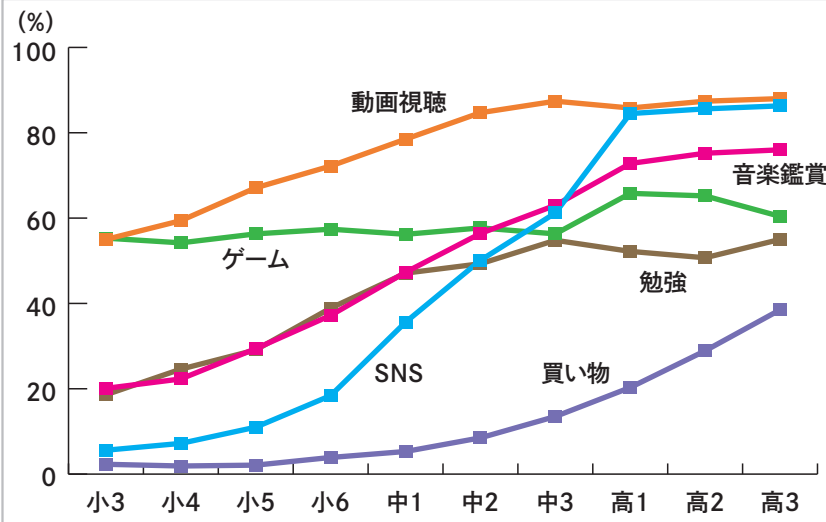


# みんなが笑顔になるようなネットの使い方をしよう

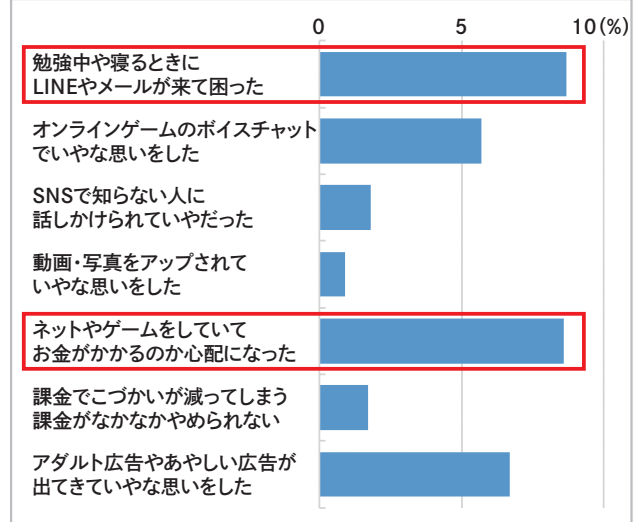
ネットを使うことで世界が広がり、便利なこともたくさんあります。だけど、困ったこと・心配なことも起きています。トラブルにあわずに、楽しく安全にネットを使うためにはどうしたらいいのでしょうか？

## 令和3年度「スマホ、タブレット、ゲーム機等に関するアンケート」の結果から

●情報端末を使ってよくやっていること



●困ったこと・心配なこと



### ちょっとまって！

深呼吸して、その人が目の前にいても、  
言って大丈夫な言葉か考えよう

画面の向こうにはあなたと同じように傷つきやすい心を持った人がいます

気持ちが落ち着けば…

- ・ボイチャでひどい言葉を投げつけて友だちを傷つけてしまうこと…
- ・イライラした気持ちでメッセージを送信してけんかになってしまうこと…

こんなトラブルがなくなるかもしれません

ふだんから心がけてみて…

- ・いつも会う友だちとは、一緒にいる時のコミュニケーションを大事にしよう
- ・オンラインで知り合った人が、お互いに笑顔になるような言葉を送ろう



### 勇気を出して

ネットで困ったら…  
トラブルにあったら…



周りにいる大人（保護者や先生など）  
に相談しよう

自分の力だけで解決しようとしなない…

ネット上には…

あなたを助けようとする人もいますが、あなたの不安に付け込もうとする人や、あなたをだまそうとする人もいます



お母さんお父さんに心配をかけたくない気持ちもわかるけれども、

困ったなと感じたら周りの人に頼っていいんだよ。  
SOSを出す力は、生きていくのに大事な力です。

ふだんから家族でいろいろなことを話していると、ネットトラブルを避けることにもつながるよ！

→ 右の部分を「キリトリせん」にそって切り取り、ここに折って、いつでも見られる場所に貼っておきましょう。

### ネットで困ったことになったら…

トラブルが起きてしまったら、まず**周り**にいる信頼できる大人（保護者や先生等）に相談してください。ネットトラブルの応急対応と相談先をまとめたWebページを作りました。その人と一緒に、このWebページを参考にして対処してください。

信州ネットトラブルバスターズ

検索



右のQRコードからもアクセスできます⇒

### 県内の相談窓口

不正請求・課金など（消費者ホットライン）	☎188	平日8:30~17:00
ネット犯罪・個人情報流出（ヤングテレフォン）	☎026-232-4970	24時間対応
性被害（りんどうハートながの）	☎026-235-7123	24時間対応
いじめ・学校生活のこと（学校生活相談センター） （長野県子ども支援センター）	☎0120-0-78310 ☎0800-800-8035	24時間対応 月~土10:00~18:00

※キリトリせん

※キリトリせん

ヤマト

# 家族が笑顔になるために、ネットの使い方について話ませんか

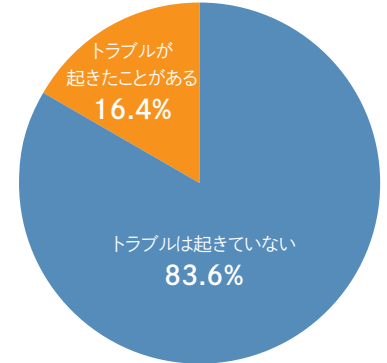
インターネットは、便利である一方でさまざまなトラブルや心身への影響が起きている。保護者のみなさんは、お子さんがどんな使い方をしているか、知っていますか？

## 令和3年度「スマホ、タブレット、ゲーム機等に関するアンケート」の結果から

●平日、スマホ等を何時間使用しているか(学習以外)

%	0～1時間	1～2時間	2～3時間	3～4時間	4～5時間	5～6時間	6時間以上
小中学生	52.5	21.9	12.5	5.8	3.2	1.6	2.5
保護者の認識	43.7	32.9	15.1	5.3	1.7	0.6	0.7

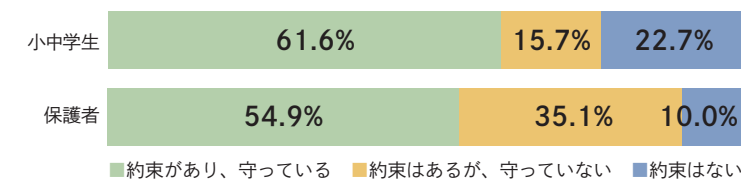
●子どもにトラブルが起きたことがあるか



●平日、スマホ等を何時ごろまで使用しているか

%	20時	～21時	～22時	～23時	～0時	～1時	～2時	3時以降
小中学生	32.5	32.3	18.5	9.5	4.2	1.8	0.7	0.8
保護者の認識	41.3	36.6	15.6	4.8	1.4	0.2	0.1	0.0

●情報端末の使用について、家庭での約束があり、守っているか



・保護者が思っているよりも長い時間、遅くまで子どもたちはスマホ等を使っています。  
 ・保護者が約束だと思っていることを、子どもは約束だと感じていないかもしれません。  
 ・保護者は子どもにトラブルはないと思っていますが、「困ったこと(心配なこと)」を経験した子どももいます。 ※裏面をご覧ください。

## ネットトラブルから子どもを守るために、保護者の方をお願いしたいこと

### ●親子での話し合い・コミュニケーションを大切に

お子さんの好きなこと、苦手なこと、仲のいい友だち…本当に知っていますか？



このような接し方では、些細なことも、大事なことも、困ったときも、話づらくなってしまいます。



何気ない会話から  
始めてみましょう。

学校のこと	学校で楽しいことは？
友だちのこと	友だちとどんな話をする？
スマートフォンやゲームのこと	どんなゲームが流行っている？ SNSでどんな人が注目されている？

親子で話す時間を設け、インターネットの使い方やルール作りについて確認をしましょう。お互いに知らない情報を得られたり、使用方法を見直したりする機会にもなります。

日常会話をとおし子どもが安心して本音を言える環境をつくるのが、ネットトラブルを避けることにつながります。

### ●ペアレンタルコントロールの設定

子どもたちの使用時間やアプリを制限することでインターネットを安全に利用できるよう、保護者が行う仕組みのことです。アプリや機能などによって「自動的に」制限がかかるもの(フィルタリング等)から、家庭内ルールや約束で使い方に決まりを設けるものまで、幅広くあります。

上記アンケートでの小中学生のペアレンタルコントロール実施率は58%でした。

警察庁の調査では、「SNSで性被害に遭った児童生徒の9割がフィルタリング未実施」であることがわかっています。フィルタリング等のペアレンタルコントロールを行うことで、危険なWebページへのアクセス、課金の高額請求などのさまざまなリスクを回避することや、使いすぎによる視力の低下、ゲーム・ネット依存等の心身への影響も軽減することにつながります。



インターネットやスマートフォンと上手に付き合っていくために子どもに寄り添い一緒に考えることができるのは、保護者のみなさんです。