

大人も子どもも ネット を かしこく使いましょう



ネット利用時間が増加！

青少年（10歳～17歳）のインターネット利用時間（平日1日あたり）

令和4年度

4時間40分

令和3年度

4時間23分

令和2年度

3時間25分

令和元年度

3時間2分

（時間）

青少年のインターネット利用環境実態調査（令和5年3月内閣府）より作成

3年で

約100分も
増加！

日常生活で、SNS、ゲーム、動画視聴などインターネットを利用する時間が増えています。

最近のお子さんのイライラが気になりませんか？

もしかすると、ネット依存が原因かもしれません。

ネット依存とは

インターネットやゲームをやめたくてもやめられない、自分でコントロールができなくなる状態。WHO（世界保健機関）では、2019年にネット・ゲームへの依存を

「**ゲーム障害**」として
病気に認定しました。



**中高生の7人に1人は
ネット依存症の疑い！**

ネット依存になると

〈心への影響〉

- ・うつ ・イライラ ・無気力
- ・感情のコントロールができない

〈体への影響〉

- ・体力の低下・頭痛や吐き気・倦怠感
- ・近視や乱視・脳の発達に遅れ

〈家族・周囲への影響〉

- ・コミュニケーション能力の低下
- ・無関心
- ・人間関係にヒビ

〈学業・仕事への影響〉

- ・欠席 ・不登校
 - ・学力の低下
 - ネット利用時間が長いほど各教科の正答率が低い
- （R4 全国学力・学習状況調査の結果）



地域家庭教育推進県北ブロック会議では、デジタル社会で生きる子どもたちが、スマホやタブレットなどをかしこく使い、ネットに依存しないために、家庭では何ができるかを考え、このリーフレットを作成しました。各家庭での話し合いやルール作りの参考にしてください。

発行：地域家庭教育推進県北ブロック会議

監修：福島県教育庁県北教育事務所



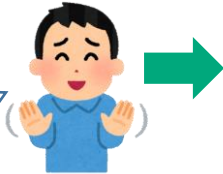
ネット依存になる前にできること

1 フィルタリング

フィルタリングとは、違法・有害情報から守り、安全にインターネットを利用する手助けをするサービスです。スマホ等の利用者が18歳未満の場合は、フィルタリングの設定が**法律で義務化**されています。保護者のスマホやタブレットを使わせることがある場合も、フィルタリングの設定が必要です。

普段使っているスマホに、フィルタリングをかけてしまうと、自分が使うときに困るので…。

(設定が面倒!!)



子どもに貸すときだけ「小学生モード(対象:小学生以下)」にすればOK!

携帯電話会社の相談窓口や店頭・公式サイトなどで、利用申請して初期設定を行うか、アプリストアから使い方に合うものを購入しましょう。

2 親のかかわり

- **ストレスとの付き合い方**を教える。
- **子どもが夢中になれるもの**を見つける。
- 家族のイベントなど、**ネット以外の活動**を増やす。
- **健康的な生活**を習慣づける。

- **親の依存度**も認識し、ネット依存への問題意識を高める
- **SNSの正しい使い方**などを学び、子どもに教える。
- **子どもの話をよく聴き、**
ネット利用の問題を一緒に考える。



家庭での一場面

子:スマホゲームをしながら夕食を食べている。

親:家族で会話をしながら夕食を食べたい。

「食事の時ゲームをしていると、④お母さんは悲しいな。」

「今、ゲームをやめられないんだね。」

⑤どこまで進めたらゲームを終わりにできるかな。」

「ゲームのきりが悪くなるのは困るよね。」

⑥ご飯の時間を先に言っておけばよかったね。」

ゲームをする時間について、⑦後で一緒に考えようか。」

～ポジティブなコミュニケーションのポイント～

- ① 簡潔に
- ② ポジティブに
- ③ 具体的な行動に言及する
- ④ 自分の感情を素直に言葉にする
- ⑤ 思いやりのある発言をする
- ⑥ 部分的に責任を受け入れる
- ⑦ 支援を申し出る

わたしのことを
わかってくれる



家族の時間を
大切にしようね

3 家庭のルール作り

ネットを安全かつ適切に利用するためには、お子さんの年齢にあった手助けが必要です。お子さんの日常生活に見合ったネットの使い方を、各家庭で考えてみましょう。

重要なのは、お子さんが納得できるルールを決めることです。また、ルールを守れなかった時のための対応も話し合っておきましょう。

次のページを参考にしてください。



ネット依存や SNS によるトラブルを防ぐための我が家のスマホルール

家族で話し合い、守ると決めたルールに☑をつけましょう。

家族でチェック！

STEP 1

初めてのインターネット期

サイトや動画の閲覧のみを許可し、SNS等は禁止



- ゲームとインターネットを合わせて、使っていいのは1日 ____ 分までです。
- 保護者にことわって、近くで使います。
- 食事中や車の中では使いません。
- 夜 ____ 時以降は使いません。
- リビングで充電します。

STEP 2

インターネットレベルアップ期

家族間に限って、メールの利用を認める



- 家の中では、リビングで使います。
- 話しかけられたら、手を止め応対します。
- 決まった人からのメール以外、返信やアクセスはしません。
- 変わったことや困ったことが起きたら、すぐに相談します。

STEP 3

SNS デビュー期

顔を知っている友人や知人に限定してメールやSNSの利用を認める



- 自分や友だちの個人情報、写真はネットに公開しません。
- SNS は実際に会ったことのある友だちとだけします。
- 自分が言われて嫌な事や悪口は SNS で送りません。
- 目的をもって利用します。終わったらスマホから手を放します。

STEP 4

SNS レベルアップ期

ネットを介して知り合う人とのコミュニケーションを認める



- SNS で知り合った人とは会いません。
- お金のやり取りや契約をする時は、保護者の許可を得ます。
- ネット上に公開する内容は、送信前にしっかり見直します。
- 他人に ID やパスワードは、絶対教えません。
- 毎月の通信量(料)をチェックし、計画性をもって利用します。

我が家のオリジナルルール

-
-

☆ 決めたルールは定期的にチェックして、見直しましょう。

サイン 年 月 日

子

親

<参考資料>

文部科学省「保護者のための情報モラル教室 話し合っていますか?家庭のルール」 内閣府・内閣官房・警察庁・消費者庁・総務省・法務省・文部科学省・厚生労働省・経済産業省 保護者向け普及啓発リーフレット「ネットの危険からお子様を守るために 今、保護者ができること」

大人も危ないネット依存

子どものスマホとの向き合い方には保護者の姿が大きく影響します。幼いころからネットやスマホを頻繁に見て育った子どもは、ネットに依存しやすくなります。依存が心配なのは、子どもだけではありません。

大人のネット依存も心配されます。保護者自身の使い方も見直してみましょう。

こんなことをしていませんか？

寝る時は、スマホを
枕元に置いている。

目的もなくネット
検索をする。

ながらスマホを
することがある。

食事中にスマホを
テーブルに置いている。



1日に何度もスマホを
無意識にチェックする。

参考: デビッド・グリーンフィールド <https://virtual-addiction.com/smartphone-compulsion-test/>

保護者の方にお願したいこと

依存症とよばれる症状は、どれも発症してから治すのは大変です。さらに症状が出てから、インターネットを使わせないなど極端な対応をすると、かえって症状を悪化させてしまったり、逆上して攻撃的になったりするケースも少なくありません。大切なのは、依存症にならないための予防です。早い段階で周囲が異変に気付いてあげるためにもインターネットに関する正しい知識を身につけることが大切です。

インターネットは、生活を便利で豊かにする道具です。**大人が節度をもって正しく使い、子どものネット利用の手本となりましょう。**



【相談窓口・参考サイト】

インターネット上の誹謗中傷に関する相談窓口(総務省)

インターネットの書き込みにより、誹謗中傷などの被害にあわれた場合の相談窓口の案内です。



デジタル時代の子育てを一緒に考えよう(総務省)

子どもが、インターネットを安全に活用する方法がわかります。



消費者ホットライン(消費者庁)

最寄りの消費生活センター等の相談窓口につながる全国共通の電話番号です。



188

ネット・ゲーム依存の相談(福島県精神保健福祉センター)

ネット依存の問題でお困りの方、ご家族の相談と心のケアを行ってまいります。



全国統一スマホデビュー検定(Y-mobile)

スマホを正しく使う知識を学べ、親子で話し合いながらルールリストが作成できます。



ネット依存症 相談先一覧

全国の精神保健福祉センター、専門医療機関、関連団体や自助グループなどが検索できます。

