

フィルタリングを上手に使う!

フィルタリングによってネット上の有害な情報から子どもたちを守ることができます。
フィルタリングや機能制限は、スマホ等の使う目的や使い方のルールを、親子で話し合うきっかけにもなります。

購入・機種変更・名義変更のときにはフィルタリングを!

- 子どもが利用するスマホ等には、販売店で右の3つを行うことが法律で義務づけられています。
- ① 使用者が18歳未満であることの確認
 - ② フィルタリングサービスの説明
 - ③ フィルタリングをいかに設定
- 保護者は、購入等の際はフィルタリングを設定し、わからないことは販売店に相談してみましょう!



あんしんフィルターでできること

主な携帯電話会社のフィルタリングサービスが「あんしんフィルター」です。

NTT docomo

au (KDDI)

SoftBank

- ・保護者の端末で設定や履歴確認ができる
- ・サイトやアプリのカスタマイズが簡単
- ・子どもの年齢に応じた4段階設定が可能
- ・時間管理で使いすぎ防止もできる

格安スマートフォンの場合は?

各社でフィルタリングサービスを提供しています。購入時にサービス内容や費用を確認して、販売店に設定してもらいましょう。

機能制限を有効に活用しましょう!

スマホやゲーム機は、時間を制限したり、使えるアプリを制限したり、年齢に応じた内容の設定を行うことができます。

- ・iOS ⇒ スクリーンタイム
- ・ゲーム機 ⇒ 「みまもり設定」「ペアレンタルコントロール」
- ・動画再生アプリ ⇒ 自動再生オフ、成人向けコンテンツ管理

子どものセルフコントロールの力を育てる取り組み

ノーメディアふりかえりカード

神川小学校では、6月～2月の毎月1回、「ノーメディアウィーク」を設けています。「お休みする電子メディア」と「代わりにすること」を各家庭で決めます。取り組みの日を振り返り、児童が自分で「ノーメディアふりかえりカード」に記入します。

「外で遊んだり、弟たちと遊んだりする時間が長くなりました。」

保護者のひと言 「ルールを決める必要性がわかった。」
「みんなでとりくむので自分の家でもとりくみやすい。」

幼保小中合同で取り組む「メディアコントロール・チャレンジ週間」

丸子中学校区では、兄弟姉妹関係のある幼稚園・保育園・小学校・中学校で、そろってメディアコントロールの取り組みを進めています。中学校のテスト週間にあわせて「メディアコントロール・チャレンジ週間」に、各家庭での「わが家のルールづくり」を呼びかけています。

丸子中学校区幼保小中合同会
各ご家庭で掲示しましょう!

ぐんぐん丸子っ子
メディアコントロール・チャレンジ!
～テレビ・ゲーム・ネットの利用を見直して生活リズムをととのえましょう～

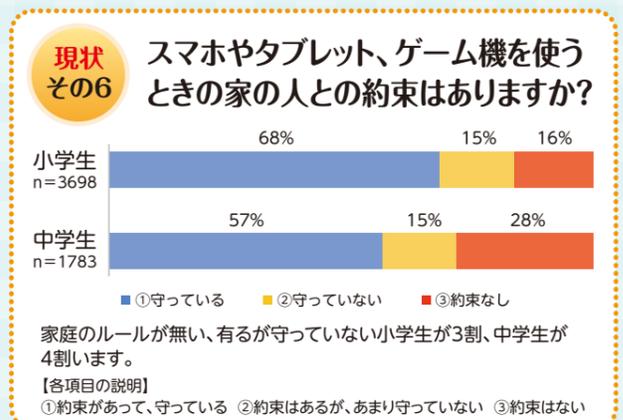
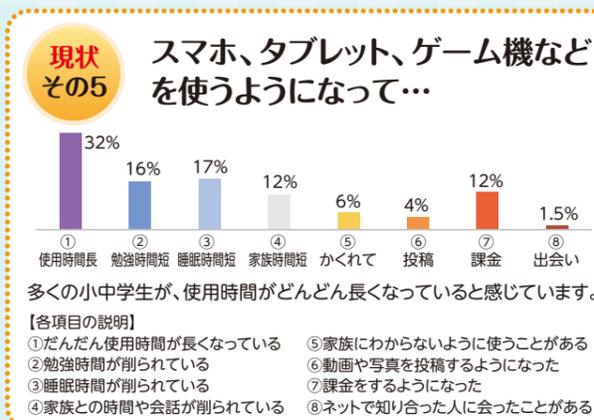
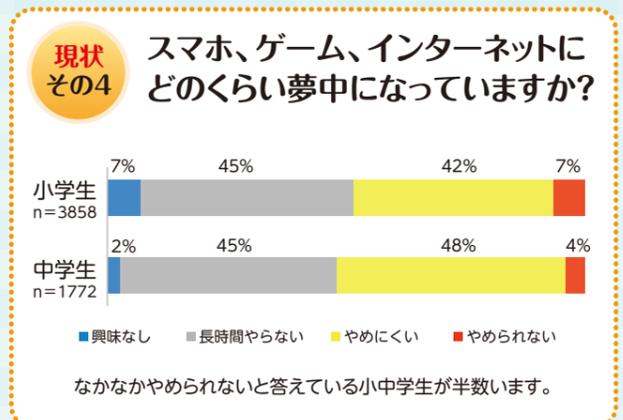
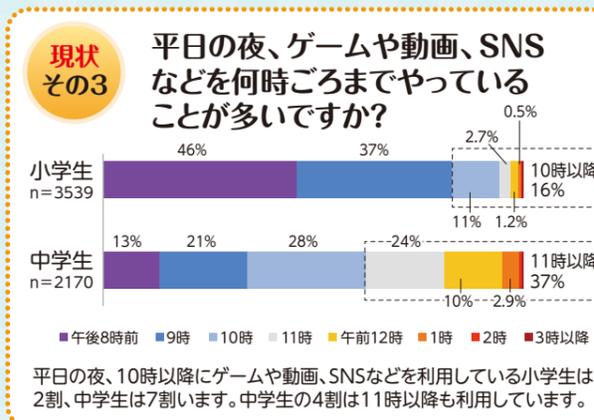
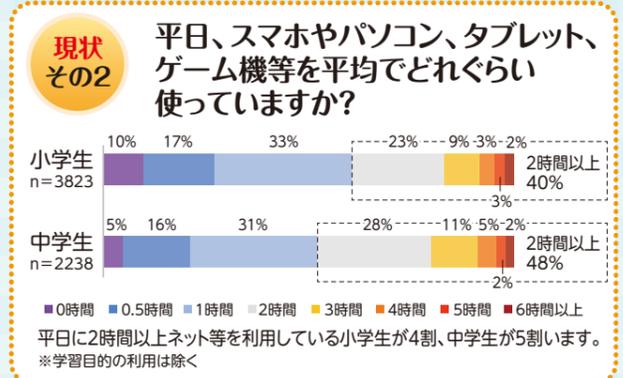
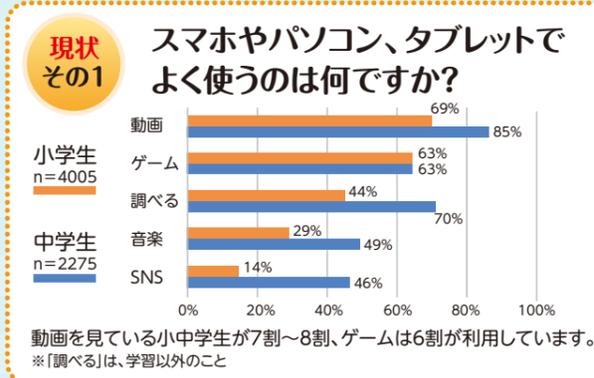
相談窓口 ～心配なときは遠慮せずに相談しよう～

相談窓口の名前	主な内容	受付時間	電話番号
ヤングテレホン	非行や犯罪被害	平日昼間	026-232-4970
りんどうハートなごの	性被害	毎日 24 時間	026-235-7123
県ひきこもり支援センター	ひきこもり・ネット依存	平日昼間	026-227-1810
学校生活相談センター	いじめ・不登校	毎日 24 時間	0120-0-78310
子どもの人権 110 番	ネットの書き込み・写真・動画のトラブル	平日昼間	0120-007-110
消費者ホットライン	架空請求・ネット詐欺	平日昼間	188

スマホ・ネットを かしこく安全に使うために

オンラインの機会が増えています。「やりすぎ」は子どもたちの生活に影響を与えています。現状を知り、ルールづくりを行い、やりすぎやトラブルを防ぎましょう!

長野県が実施したアンケート結果から※1、上田市の子どもたちの現状をグラフで示しました。「ネットでよく使う機能」「平日の利用時間」「平日の利用時刻」「夢中の度合い」「ネットを利用して感じていること」「家庭のルール」の6つの項目です。



※1 長野県・長野県教育委員会と「子どもとメディア信州」が連携して実施した「令和2年度スマホ、タブレット、ゲーム機等に関するアンケート」調査結果から抜粋。県下41市町村の小中学校と高等学校20校が参加し、72,474人の回答がありました。上田市は各校任意参加とし、小学3年生～6年生5,305人のうち(4,005人)、中学1年生～3年生4,044人のうち(2,275人)が回答しました。グラフに記載の「n」は各設問の有効回答数です。

学校ごと、学年ごとの傾向を把握できる「分析シート」を各校に配布しました。自分たちの状況を把握し、課題を見つけましょう。

P1 上田市の子どもたちの現状
P2 年代別メディアコントロールのポイント
P3 親子で話し合っつてルールを書き込もう
P4 フィルタリングの設定・メディアコントロールのルール

家族で話そう! スマホ・ネットの

メディア^{※1}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
見守ってください。

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の利用は避けましょう
- 使う場合は、親子と一緒に「短時間」で「特別な場合」にしましょう

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
- 親子で話し合ってルールを決めよう
- 機器^{※2}にフィルタリング^{※3}をつけよう

小学校高学年



コミュニケーションを大切にしよう

- メディアのルールを親子で話そう
- 使う目的をはっきりさせよう
- 友だち同士でもルールを作ってみよう

中学生



生活リズムを整えよう

- 身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



1 時間や場所を考えよう!

- 1日〇分まで
- 寝る前は使用しない
- リビングで使う 寝室はNG

2 自分を大切にしよう!

- 個人情報を書かない、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は載せない、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!

- フィルタリングや機能制限は外さない
- 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

ルールを書いたら、みんながいる部屋にはりだそう。ルールは定期的に見直そう。

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	記入した日	チェック欄		
		1か月後	3か月後	6か月後
<input type="checkbox"/>	/			
<input type="checkbox"/>	/			
②使用する場所について	記入した日	1か月後	3か月後	6か月後
<input type="checkbox"/>	/			
<input type="checkbox"/>	/			
③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
<input type="checkbox"/>	/			
<input type="checkbox"/>	/			
④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
<input type="checkbox"/>	/			
<input type="checkbox"/>	/			
⑤その他	記入した日	1か月後	3か月後	6か月後
<input type="checkbox"/>	/			
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
<input type="checkbox"/>	/			

ルール作りのポイント!

保護者の方へ

- ◆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。
- ◆全く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)

わが家のくふう

まるこ家のルール

「フィルタリングを入れる前に、まずは、使う時間や使いたいアプリのことを、子どもとよく話すようにしました。」
「アプリのインストールを制限するだけでなく、音楽アプリやゲームアプリなど、家族で楽しさを共有しています。」

さなだ家のルール

「スマホが目の前になるとつい見たくなるもの。勉強のときは、保護者に見える場所に置くルールにしています。」
「テストの前は少し我慢して、その分テストの後は多めに使うなど、相談してメリハリをつけています。ルールの押し付けにならないよう、親子で納得した上で決めるようにしています。」

ルールは子どもの成長に合わせて見直します。本紙はダウンロードできます。

上田市 子どもと電子メディア

検索

※1 メディアとはテレビ、タブレット、スマートフォン、ゲーム機、パソコン等の電子メディアを指す

※2 機器とは上記電子メディアの機器を指す

※3 フィルタリングについては4頁参照