

スマホ・ネットをかしこく安全に使うために 自分のルールを記入しよう!

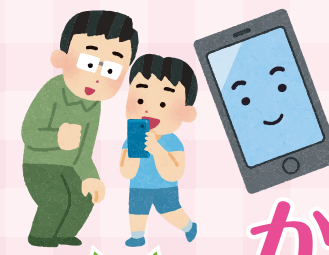


安全に使うための なまえ のルール



「守ること」を書いたら、みんながいる部屋にはりだそう! ルールはときどき見なおそう!

| ①使用する時間について | 約束した相手 | 約束した月日 |
|-----------------------|--------|--------|
| <input type="radio"/> | | |
| ②使用する場所について | 約束した相手 | 約束した月日 |
| <input type="radio"/> | | |
| ③マナーについて(自分を守るため) | 約束した相手 | 約束した月日 |
| <input type="radio"/> | | |
| ④マナーについて(他の人を傷つけないため) | 約束した相手 | 約束した月日 |
| <input type="radio"/> | | |
| ⑤お金について | 約束した相手 | 約束した月日 |
| <input type="radio"/> | | |
| ⑥アプリについて | 約束した相手 | 約束した月日 |
| <input type="radio"/> | | |
| ⑦困ったときについて | 約束した相手 | 約束した月日 |
| <input type="radio"/> | | |
| ⑧守らなかった場合は | 約束した相手 | 約束した月日 |
| <input type="radio"/> | | |



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!

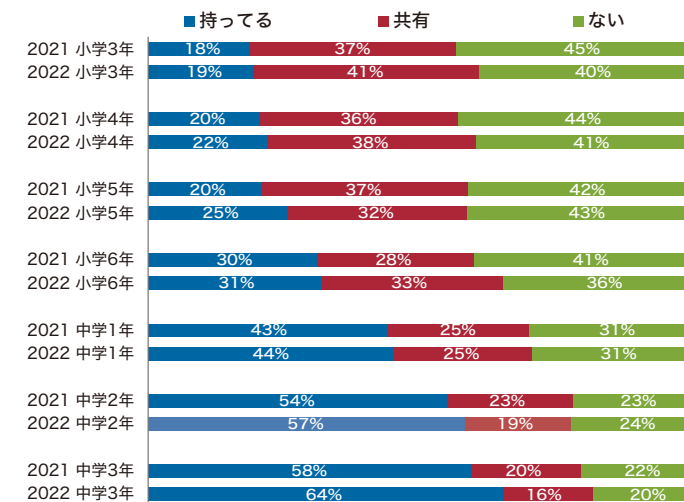
インターネットにつながるスマホ、ゲーム、タブレットやパソコンなどの電子メディア機器は、子どもたちにとって、欠かせない道具になっています。学校では、2021年4月から児童生徒1人1台のコンピューターが導入され、学力向上のため活用されています。子どもたちが成長していく中で、適切な使い方ができるようになるため、どのような課題があり、家庭・学校・地域でどのような取り組みを行えばよいでしょうか。

本リーフレットの1～2頁では、長野県・長野県教育委員会が県内の児童生徒向けに行ったアンケート調査(注)の上田市分から、子どもたちの電子メディア機器の利用実態を紹介いたします。

3頁ではルールづくりのポイントを紹介し、4頁ではルールの記入表を掲載しました。



①自分で使えるスマホは?



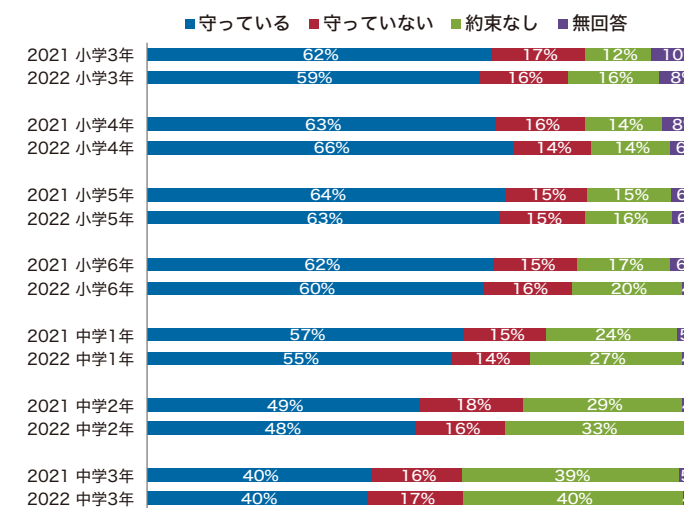
左のグラフは、「自分だけが使えるスマホを持っている」、「家族と一緒に使えるスマホがあり、よく使っている」、「自分が使えるスマホはない」の2021年と2022年の各学年別回答を割合で示したものです。

小学生は「ない」が約40%ですが、中学生は「ない」が減り、「持っている」「共有」が増えています。

特に、自分のスマホを「持っている」は、2022年では、小5で25%、小6で31%、中1で44%、中2で57%と、学年が上がるに従って大幅に伸びています。

また、2021年と2022年では、小5、中3の自分のスマホを「持っている」が、20%→25%、58%→64%と、学年人数に占める割合が増えていることが特徴的です。

②家の人との約束はあるか



スマホやタブレット、ゲーム機を使うとき、家の人との「約束があって、守っている」、「約束はあるが、あまり守っていない」、「約束はない」の回答を、それらを使っておらず無回答の児童生徒も含めて、割合で示したグラフです。

小学生は「守っている」がおおむね60%台で推移していますが、中1、中2、中3と学年が上がるに従って、「守っている」は減り、「約束なし」が増えています。

また、2021年と2022年で比べて、「約束なし」は、小3で12%→15%、小6で17%→20%、中1で24%→27%、中2で29%→33%と、学年人数に占める割合が増えています。



(注)アンケート調査の概要

長野県・長野県教育委員会は、長野県内の児童生徒の電子メディア機器の利用実態を把握し、安心・安全な利用につなげるため、毎年、児童生徒等に対して「スマホ、タブレット、ゲーム機等に関するアンケート」調査を行っています。

上田市で行なわれた調査は、2021年は小学3～6年生4,690人(5,226人)、中学生3,424人(3,960人)の回答者でした。2022年は小学3～6年生5,120人(5,206人)、中学生3,731人(3,862人)の回答者でした。カッコ内はそれぞれ2021年5月1日、2022年5月1日時点の市内小中学生の児童生徒の合計人数です。

適切な使い方や相談窓口が記載されている参考HP・リーフレット

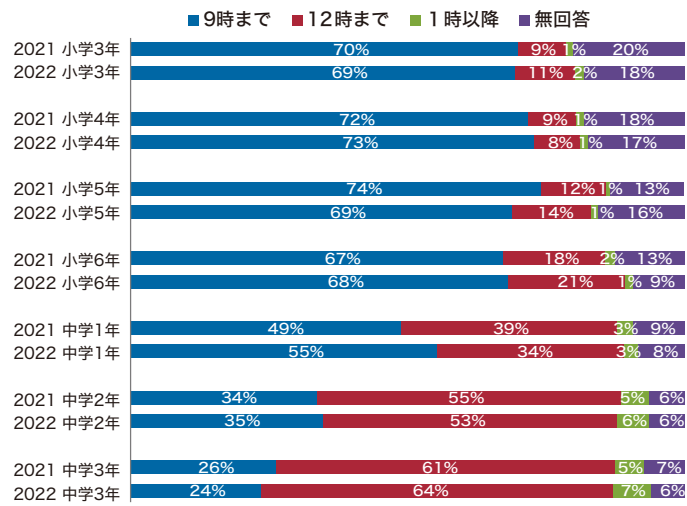


**信州ネット
トラブルバスターズ**
ネットトラブルの応急
対応方法と相談窓口

県リーフレット
正しい電子メディア
機器の使い方

国リーフレット
保護者向け普及啓発
リーフレット集

③ 平日の夜、何時頃まで電子メディアを使用しているか



左のグラフは、平日の夜、ゲームや動画、SNS等で、パソコン、スマホ、タブレット、ゲーム機を、何時頃まで使っていることが多いか、2021年と2022年の各学年別回答を割合で示したものです。割合は無回答を含めて算出しています。

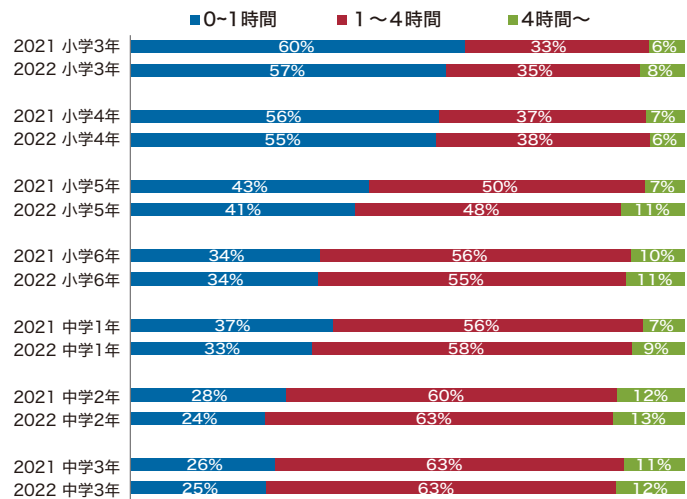
小学生は約70%が「午後9時まで」の使用ですが、中1、中2、中3と学年が上がるに従って、「午後9時まで」の使用は減少し、午後10時、11時を含む「12時まで」の使用が増えていきます。

「12時まで」の使用は、2022年で見ると、小5で14%、小6で21%、中3で54%と、大幅に増えています。

また、2022年で見ると、平日の深夜12時を過ぎて使用している生徒が、中2で6%(72人)、中3で7%(84人)います。



④ 電子メディアの使用時間(平日学習以外)



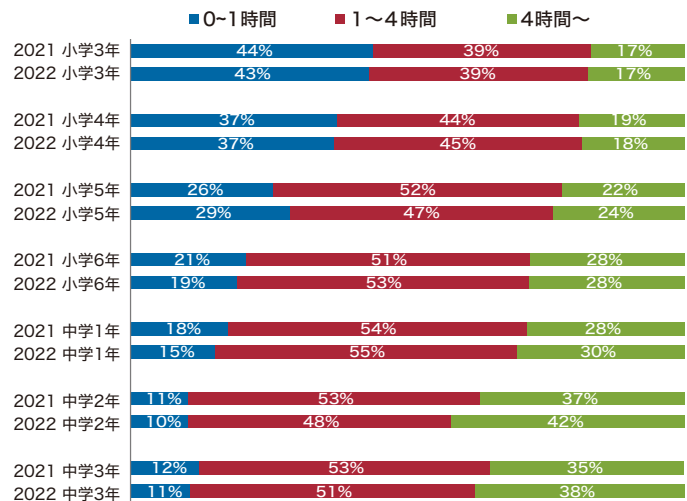
平日、平均で何時間、SNSやゲーム、動画など学習以外の目的でパソコンやスマホ等を使用しているかの回答を、割合を示したグラフです。

小3、小4は50%以上が「0~1時間」の使用ですが、小5以降は「0~1時間」は急減していきま。す。「1~4時間」の使用が小5以降は50%を超え、中2、中3の約60%の生徒は平日「1~4時間」使用しています。

また、平日「4時間以上」の使用は、2022年の小5、中2が特に多く、それぞれ学年に占める割合が11%(148人)、13%(164人)となっています。小6、中3も10%を超えています。



⑤ 電子メディアの使用時間(休日学習以外)



休日、平均で何時間、学習以外の目的でパソコンやスマホ等を使用しているかの回答を、割合で示したグラフです。

休日になると、「0~1時間」の使用は小3でも40%台半ばになり、小4以降はどの学年でも約50%は「1~4時間」使用しています。「4時間以上」の使用は、2022年で見ると、小5で24%、ほぼ4人に1人となっており、中2では42%、ほぼ2人に1人となっています。



【よく使うこと、健康面や生活面で心配なこと、困ったこと】

スマホやパソコン、タブレットを使って、勉強以外でよく使うことは、小学生は「動画を観る」、「ゲーム」、「知りたいことを検索して調べる」がベスト3です。中学生も「動画を観る」、「調べる」はベスト2ですが、学年が上がるに従って「SNS」をよく使い、「ゲーム」は使わなくなっていく。

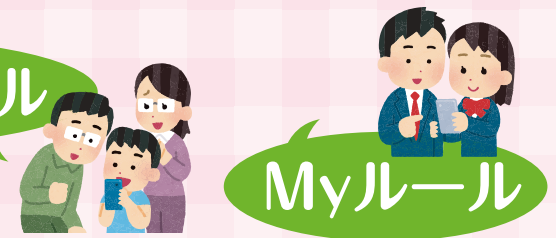
健康面、生活面では、小中学生どの学年でも「視力への悪影響」、「学力低下」、「睡眠時間の不足」を心配しています。

また、困ったことについては、小学生は「オンラインゲームのボイスチャットでいやな思いをした(けんかや脅し等)」が最も多く、「ネットやゲームをしていて、お金がかかるのか心配になった」など、お金がかかることが次に続きます。

中学生は「勉強中や寝るときラインやメールが来て困った」が最も多く、「アダルトの広告やあやしい広告が出てきていやな思いをした」が次に続きます。

家族で話そう! わがやのルール

スマホ・ネットの



Myルール

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(※)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
- ・親子で話しを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
- ・友だち同士で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

※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、テレビ等の電子メディア機器を指す

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
- ・課金やアプリの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。
- ◆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。