

ちくほう

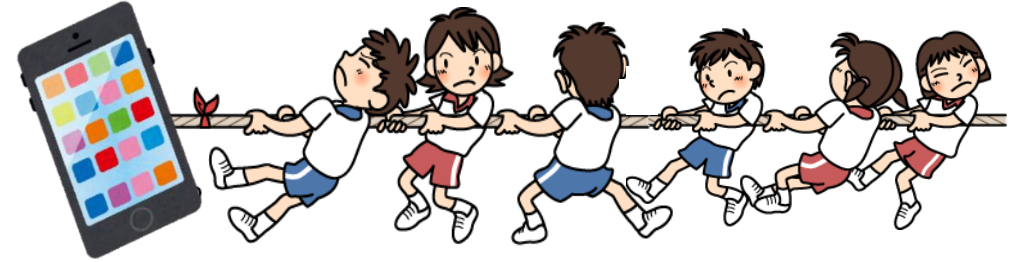
か てい きょう いく おう えん
家庭教育応援チャンネル

ちくほう式



スマホルール
「つなひき」のすすめ！！

福岡県教育庁筑豊教育事務所 社会教育室



スマホルール

「つなひき」のすすめ！！

～はじめに～

この動画では、スマートフォン、タブレット、携帯電話、パソコン等をまとめて「スマホ」として説明をします。

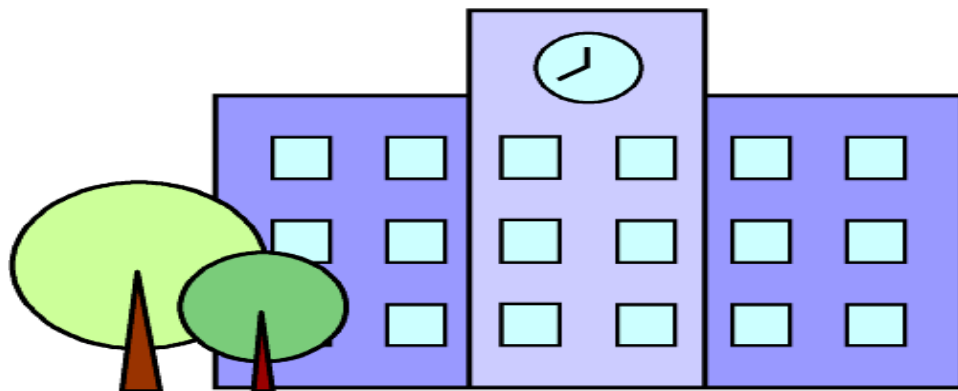
今は、ネット社会



世界中がインターネットで
つながっている

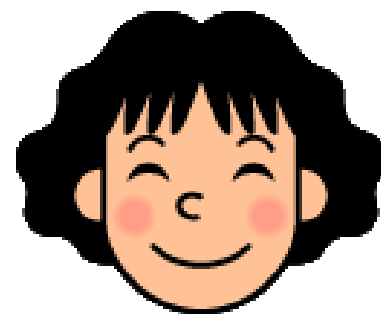


「プログラミング教育」や「オンライン学
習」などで子どもたちの学びにも必要な
道具となっている



スマホなどのメディアばかり
に触れさせないでください。

お子さんと
使い方についての
ルールを決めてください。



「スマホ」の正しい使い方

こんなことを
言われたことが
ありますか？

子どもの実態



スマホを使った
ほうが便利

使いすぎなけ
ればいい

友だちや家の
人との連絡に
必要



保護者の悩み



生活にスマホは
欠かせない

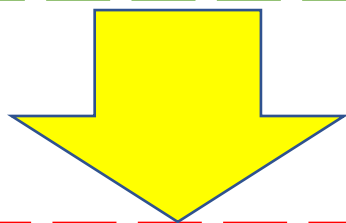


ルールの決め方
がわからない

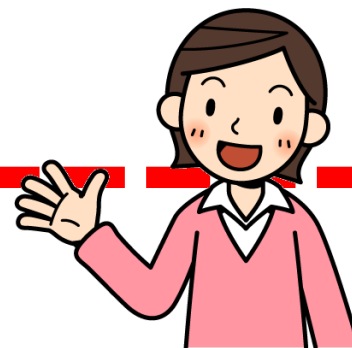
うちの子だけ
使わせないのは
不安

わかってはいるんだけど・・・

今の時代に必要になってきているスマホを
安心・安全に使うためには、



家族みんなで正しい使い方を学び、
正しく使えるようにすることが大切！！





スマホルール「つなひき」

ルール1 つかいすぎない！

ルール2 ながらスマホをしない！

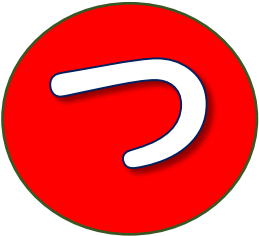
ルール3 ひとがいやなきもちになる
つかいかたをしない！

ルール4 きけんなサイトをみない！



スマホルール「つなひき」

ルール！ つかいすぎない！



ルール！ つ かいすぎない！

スマホを長い時間使い続けるとどうなる？



眼が疲れる

眼の病気

視力低下

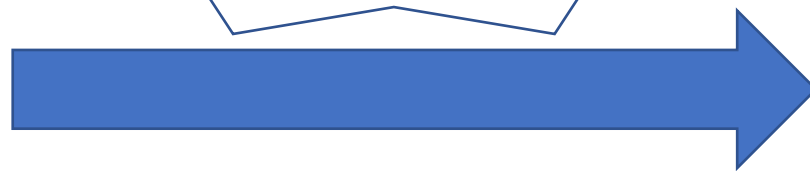


ドライアイ



夜遅くまで続けると・・・

生活リズムが
くずれる



睡眠不足



ルール！ つ かいすぎない！

時間を決めよう！

- 1回の使用時間は45分～1時間程度にする
- 1日の使用時間は、長くても2時間を限度とする
- スマホから30cm以上目を離し、遠くを数分見る
- 休憩を取る

はなれてみようね。



テレビや
テレビゲームと同じ

おうちの人も、子どものころ
言われてきましたよね。



ずっと続けられない
ようにしようね。



ルール！ つ かいすぎない！

データなどの使いすぎにも気をつけよう！

コインをゲット！



ゲームコイン 10まい
200円

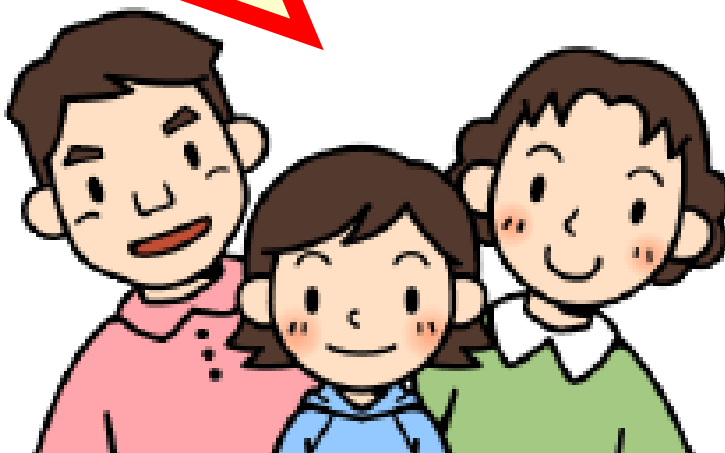
ゲームコイン 50まい
1000円

ゲームコイン 100まい
1800円



課金がかかる

うちの人が
子どもの使い方を
管理しておきましょう！



データ容量の使いすぎ
(追加料金が発生することもある)



スマホルール「つなひき」

ルール2 **な**がらスマホをしない！

な

ルール2 ながらスマホをしない！

けがや事故のもと！



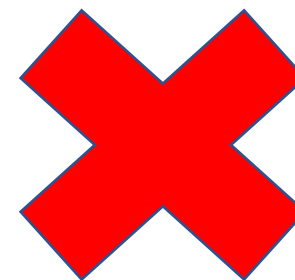
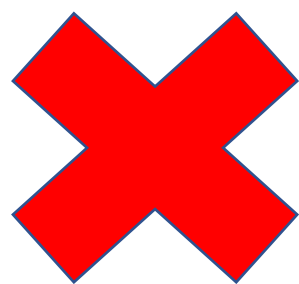
まわりに注意して、止まって使おう！

な

ルール2 ながらスマホをしない！

家族とのコミュニケーションを大切に！

こんなことはありませんか？



スマホを使わずに、家族で向かい合って
話す時間をつくろう！



スマホルール「つなひき」

ルール3 ひとがいやなきもちになる
つかいかたをしない！



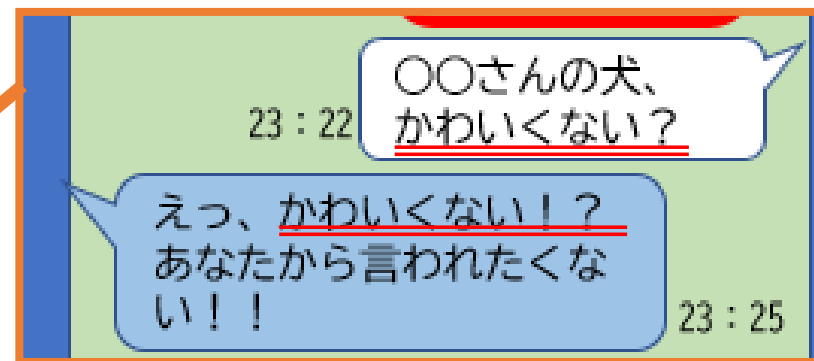
ルール3 ひとがいやなきもちになる つかいかたをしない！

相手の気持ちを考えてコミュニケーションをとろう！

勝手に撮影した写真を
送ってはダメ！！



言葉の使い方を考えよう！！



送る時間を考えよう！！
(夜遅く・朝早くはやめましょう)

○相手がどういう気持ちになるのか
を考えてからメッセージを送ろう。

「ちょっと待って！スマホ時代のキミたちへ
～ネットやスマホばかりになってない？～
2020年版（小学校高学年・中学生用）」
(令和2年2月、文部科学省) を参考に作成



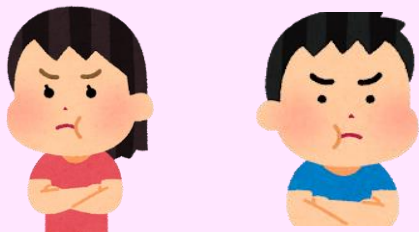
ルール3 ひとがいやなきもちになる つかいかたをしない！

本当の気持ち

こんなことはありませんか？

誤解を生む

けんかを
「もうやめてほしい」



8/6 20:41



はなまる

もうやめてほしい

ステータスメッセージ

～自分の気持ちなどを一言で表現～



はなまる

いっしょに遊ぶのを
「もうやめてほしい」
のかな？



友だちでいるのを
「もうやめてほしい」
のかな？

○大切なことや自分の気持ちを正しく伝えたいときは、直接相手に伝えよう。



ルール3 ひとがいやなきもちになる つかいかたをしない！

悪口を書き込むのは絶対にやめよう！！



コメント 1件



あのアイドル、
もうやめたほうがいい。

○ネットは世界中の誰も見ることができます。
そのことを考えて、コメントに悪口を書くことは
やめましょう。

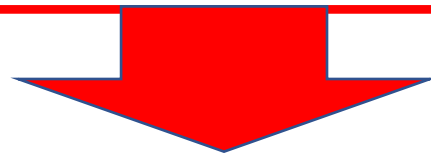
「ちょっと待って！スマホ時代のキミたちへ～ネットやスマホばかりになってない？
～2020年版（小学校高学年・中学生用）」（令和2年2月、文部科学省）を参考に作成



ルール3 ひとがいやなきもちになる
つかいかたをしない！

相手の気持ちを考えてコミュニケーションをとろう！

悪口を書き込むのは絶対にやめよう！



送る前・使う前に「本当にこれでいいのか」
必ずチェックしよう！

※心配なときは、家族の人に相談しよう！



スマホルール「つなひき」

ルール4 き けんなサイトをみない！

き

ルール4 き けんなサイトをみない！

何も対策をしていない

フィルタリングをかけよう！

有害な情報やうっかりアクセスによるトラブルから子どもを守ってくれる

有害
サイト

夜ひとりぼっちでいるのと同じくらい危険！！

18歳未満の子どもがスマホを使う場合は、携帯電話事業者はフィルタリングサービスを提供しなければならないことが法律で定められています。
(青少年インターネット環境整備法)

ルール4 き けんなサイトをみない！

フィルタリングの使い方

POINT

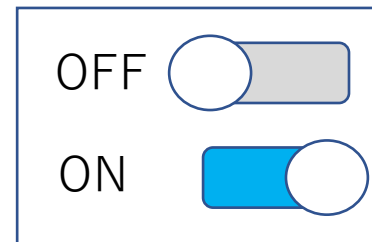
1

販売店にフィルタリングを設定してもらう。

POINT

2

保護者の機器を貸す場合、フィルタリングの設定は、大人・子どもの利用に応じ、パスワードを使って切り替える。



POINT

3

保護者が使わなくなった機器を子どもが使う場合、フィルタリングの設定をして、大人が使っていたアプリは削除しておくなどの配慮をする。

ほかにも！

知っておいてほしい スマホルール

つぶやき



自分が誰かわからないようにしよう！！

・ 個人情報をネットに書かない

迷惑をかけることはやめよう！！

・ 法律で禁止されていることはしない

ネットで知り合った人に
会わないようにしよう！！

「インターネットトラブル事例集（2020年度版）」（総務省 総合通信基盤局 消費者行政第1課）

インターネットトラブル事例集 (2020年版)



総務省 総合通信基盤局 消費者行政第1課

https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/kyouiku_joho-ka/jireishu.html



右のQRコード
をアクセス！



◆ 日常に潜む危険

① スマホの過度な使用による生活や体調への支障

友人とのトークが通日深夜まで続く
通勤や居眠りをするようになってしまった



メッセージアプリで友人とのやり取り(トーク)をするのが大好きなAさん。話を終わらせるタイミングがわからず、夜通くまでスマホを使う毎日でした。

新起きののがつらくなり、眠たくて授業にも集中できなくなりました。体調や成績にも影響が出ているのですが、友人とのトークはやめられません。

考えてみよう！

友人関係が何より大切な時期ですが、生活習慣の乱れや睡眠不足は、健康や学習にさまざまな影響を及ぼします。適切に利用するためにできる工夫はありませんか？

A. ルールを作ってみる	B. 睡眠について調べてみる	C. 時間の使い方を見直してみる
上手にトークを終わらせるのが難しいと悩む子供はいっぱい。終わりの言葉を決める。○時までと決めるなど、自分たちで話し合ってルールをつくること。コントロールしやすいようです。	体の成長を促すだけでなく、体調を整えたり、疲労回復にも不可欠な「成長ホルモン」。睡眠との間にはどんな関係があるのか、調べてみると気づくことがたくさんあるはずです。	宿題、食事、入浴 etc... 帰宅後はやることだらけ。言い事や驚もバラバラで遅い時間しか話せないのなら、早めに寝る「新活トーク」をするのも一案。目も頭もさえるのでお勧めです。

※ 長時間になりがちな利用を、どうコントロールするかが課題

学校に、連絡に、趣味や娯楽に、スマホのある生活は当たり前になりました。オンラインゲームをしたりネット動画を見たり、テレビ番組をスマホで見たり、スマホを使う時間は増える一方です。また、常にSNSのメッセージが来たり、何事にも集中できなくなる手もあります。

自分をコントロールできずスマホが手放せなくなると、日常生活に支障をきたすだけでなく、健康面でもマイナスです。適切な使い方ができるよう、親子で利用のルールを話し合い、保護者が利用状況を把握するよう心がけましょう。学校行事や受験など「いざ！」というときに後悔しないよう、スマホ利用を自制する力を育てましょう。

ワンポイントアドバイス ペアレンタルコントロールとしても使える時間管理機能は、何をどれくらい使ったか確認でき、アプリの時間制限も可能。上手に活用しましょう！

特集 「ネット知り合う人」とのやり取りについて ① 真剣に考えてみよう！

SNSなどのコミュニティサイトを介したやり取りには楽しさだけでなく、「危険」もいっぱいあります。最近では、SNSのやり取りに起因した誘拐事件や生命に関わるような悲惨な事件も起きています。

特にDM(ダイレクトメッセージ)によるやり取りは、本人にしかわからないことから、犯罪に巻き込まれるなどの被害が後を絶ちません。「被害にあう人が特殊なだけ、自分は大丈夫」と油断しないことが重要です。自分を守るために、次のようなことを心がけましょう。

DM(ダイレクトメッセージ)：複数の人とのやり取りをする際、個人と直接やり取りするメッセージのこと。

自分を守るためにできることは？

1. 日ごろよく使うSNSの「プライバシー設定」を行いましょう

- アカウントの公開・非公開
- 自分がDMを受け取れる人の範囲設定
- 自分の投稿を見ていい人の範囲設定
- 自分の画像へのタグ付けに関する許可設定

などのほか、プライバシーやセキュリティに関する設定を確認しましょう。もしもアカウントが複数あるなら、それぞれの用途に合う設定を行い、使い分けの徹底を！(機種変更等の際は設定を再確認しよう！)

2. SNS利用の「ここまではOK」「ここからはNG」を決めておく

(DMのやり取りはしない、個人的なことは発信・投稿しない等、以下を参考に！)

- いつも発信しているアカウントには、家族なこと、プライバシーに関することは、書き込まない
- SNSで話をしてから急にDMが来たと思ったら「ありがとう、あとはSNSで！」と返すなど、DMを断る
- 時間が経つほど断りづらい！イヤなこと、不安なこと「どうしよう…」と迷ったら、すぐハッキリ断る
- しつこく誘われたり脅されたら、決して応じず、断り拒絶し、身近な大人に相談する
- 周囲に相談しづらいとき、相談できる人がいないときは、警察をもって警察や専門の窓口等に相談する

3. ネットだけに頼らずリアルな解決法も大事にしよう

イライラした時は、スマホを置いて深呼吸 ● ノートにどんな書いて、声に出して書いて、吐き出してみても効果アリ！

悩んでしまった時のために時間を決めておいて、その時間を過ぎたらそれ以上悩まず寝てしまう ●

家族や先生心を許せるリアルな友人などに相談してみても？ ● 地域や学校の「SNS相談窓口」があれば、それも活用してみよう！

※ 下記URLより『各種相談窓口』(内閣府:ネットの危険から子供を守るために)をご参照ください。
▶ https://www8.cao.go.jp/youth/kankyau/internet_use/soudan.html

特集 ネットの時代における ③ デマやフェイクニュース等の不確かな情報

その情報、ホント？ウソ？

ネット上には、人を混乱させるためにわざと造られたデマ情報も。身近な医療健康情報、うわさ話やゴシップネタなどにも、間違った情報がある！

どのようなメディアでも、間違った情報が流布されることはあります。特にSNSの場合、誰かが簡単に情報発信できることから、正しい情報もたくさんあります。中には、騒ぎを起こすことが目的で発信されたデマも、目にした情報をうのみにせず、正確性が判断できない場合には安易に情報を投稿・拡散しないことが大切です。



ネットだから、ホントじゃないだろう。

万引きなんてない、なんでもアップしたの？ 拡散されてはならない！

〇校のYくん 投稿したのは信じられない！ 投稿者も拡散者も許さない！

〇校のZくん

SNSでは知らず知らずのうちに……

そもそも私たちに、自分が信じていたものを信じ、大勢の人が選ぶものを選ぶ、という特徴があります。また、SNSや検索エンジンでは、以下のような2つの現象が起きがちで、情報が偏る可能性もあるのです。

エコーチェンバー

自分と似た考えの人ばかりが集まるようになってしまった

フィルターバブル

自分の好み以外の情報が自動的にはじかれるようになってしまった

自分と似た意見や、知り合いからの情報はつい信用してしまいがちですが、自分に都合が悪くても悪くてもうのみにせず、拡散する前に立ち止まって考えてみましょう。デマやフェイクニュースにだまされないように、情報から多様な情報に接することも重要です。

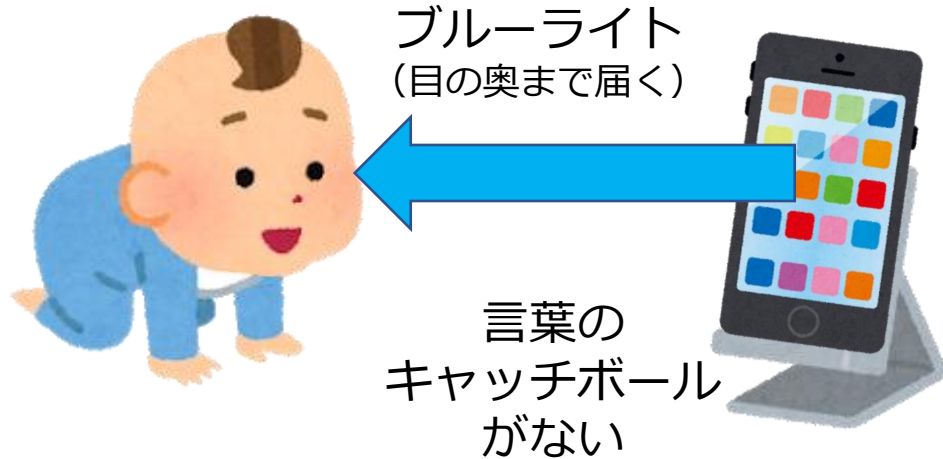
再投稿・拡散する前に気をつけよう！

- ② 他の情報と比べてみる
ネット検索し、複数の情報を読み比べましょう。本や新聞など、ネット以外で調べものもお勧めです。
- ③ 情報の発信元を確認する
発信元が明らかであっても、信頼できる人なのか、信頼できるWebサイトなのかを確認しましょう。
- ④ その情報はいつ頃書かれたものか確かめる
古い情報だった場合、現在は状況が異なるかもしれないので、注意しましょう。
- ⑤ 1次情報を確認する
その情報が引用や転載の場合、オリジナルの情報源を確認してみましょう。

○ 「賢く活用する知識・知恵」
○ 「ルールを守って使える健全な心」
○ 「安全に利用するための危機管理意識」

乳幼児の「ひとりスマホ」には、気をつけて！

目の成長や睡眠が
悪くなりやすい



言語の獲得が
不十分になりやすい



◎一番大切なことは、
家族での
ルールづくりです！

ルールを守るために…

大人が一方的に決めずに、
子どもの考えを聞きながら、
話し合って決めましょう！





うちのスマホルール（例）



1日2時間までにする。寝る前には使わない。



スマホを使うときは、他のことをしない。



メッセージは、相手のことを考えてチェックしてから送る。心配なときはうちのの人に相談する。



フィルタリングをかけてもらう。
「あやしいな」と思うサイトは絶対に見ない。



うちのスマホルール（がつ 月 にち 日～がつ 月 にち 日）

ひと はな あ き
うちのひとと話合って決めましょう!!



なまえ
名前（ていがくねんよう）

ていがくねんよう
【低学年用】

ルール1 つかいすぎない！



できた
すこしできた
できなかった

ルール2 ながらスマホをしない！



できた
すこしできた
できなかった

ルール3 ひとがいやなきもちになる
つかいかたをしない！



できた
すこしできた
できなかった

ルール4 きけんなサイトをみない！



できた
すこしできた
できなかった

ふりかえり

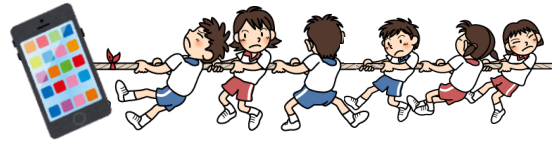
がんばったこと

これからがんばりたいこと

ひと
うちのひとから

うちのスマホルール（ 月 日～ 月 日）

【中学年・高学年・中学生用】



うちの人と話し合って決めましょう!!



名前（ ）

ルール1 つかいすぎない！



できた
少しできた
できなかった

ルール2 ながらスマホをしない！



できた
少しできた
できなかった

ルール3 ひとがいやなきもちになる
つかいかたをしない！



できた
少しできた
できなかった

ルール4 きけんなサイトをみない！



できた
まあまあ
できなかった

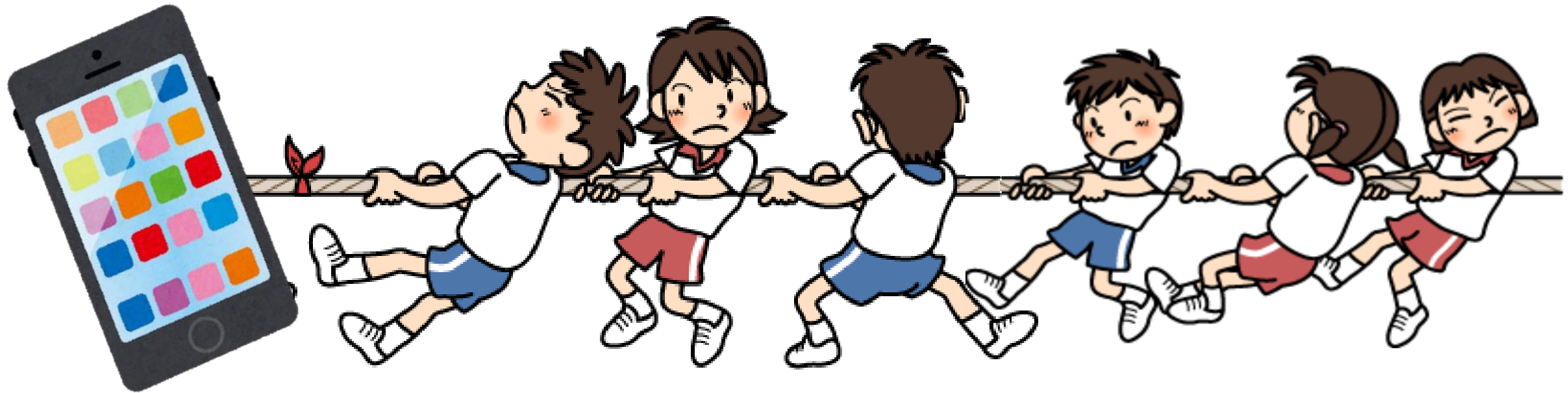
ふりかえり

がんばったこと

これからがんばりたいこと

うちの人から

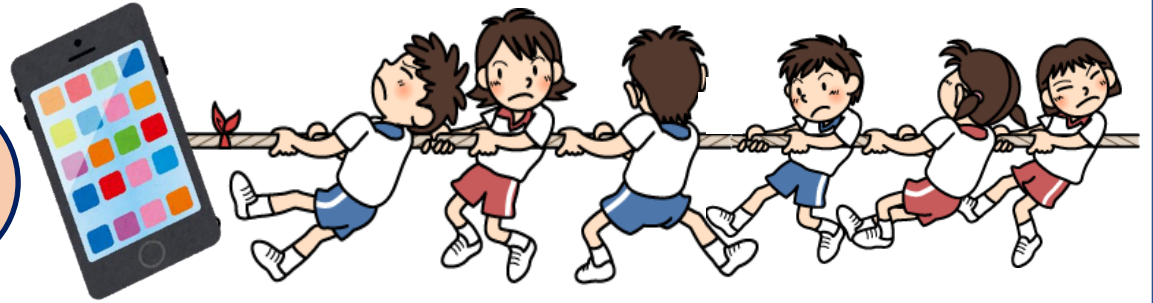
スマホルール「つなひき」で 安全・安心!!!



ちくほう

家庭教育応援チャンネル

ちくほう式



スマホルール
「つなひき」のすすめ！！

福岡県教育庁筑豊教育事務所 社会教育室