

家庭でできることって？

●家庭のルールづくり

ルールづくりは、テレビやゲームなど、スマホよりも前にお子さんが触れる「メディア」の使用ルールから始まります。ですから就学前や小学生からテレビ視聴の時間に関するルールや、ゲームの時間や使用する場所に関するルールを決めておくと、スマホを持った時にもルールを導入しやすくなります。

ルールは親子で相談しながら考えて、使いながら定期的に見直すことが大切です。

※1 スマホについて家庭でのルールを決めている家庭…小学生 57.8%、中学生 49.4%、高校生 22.6%

●普段から親子のコミュニケーションを図る

親世代がスマホを使用すると、家庭内での生の会話が減りがちです。そんな様子をお子さんに見られてしまうと、ますますスマホが欲しくなったり、会話が減ることと言葉の発達が遅れたりなどの影響が考えられます。親子のコミュニケーション、家族のコミュニケーションを大切にすることで、お子さんが普段どんなことにスマホを使っているのかも分かります。

また、親子のコミュニケーションを普段からとることで、お子さんの異変に気が付くためのベースになりトラブルの予防にもなります。

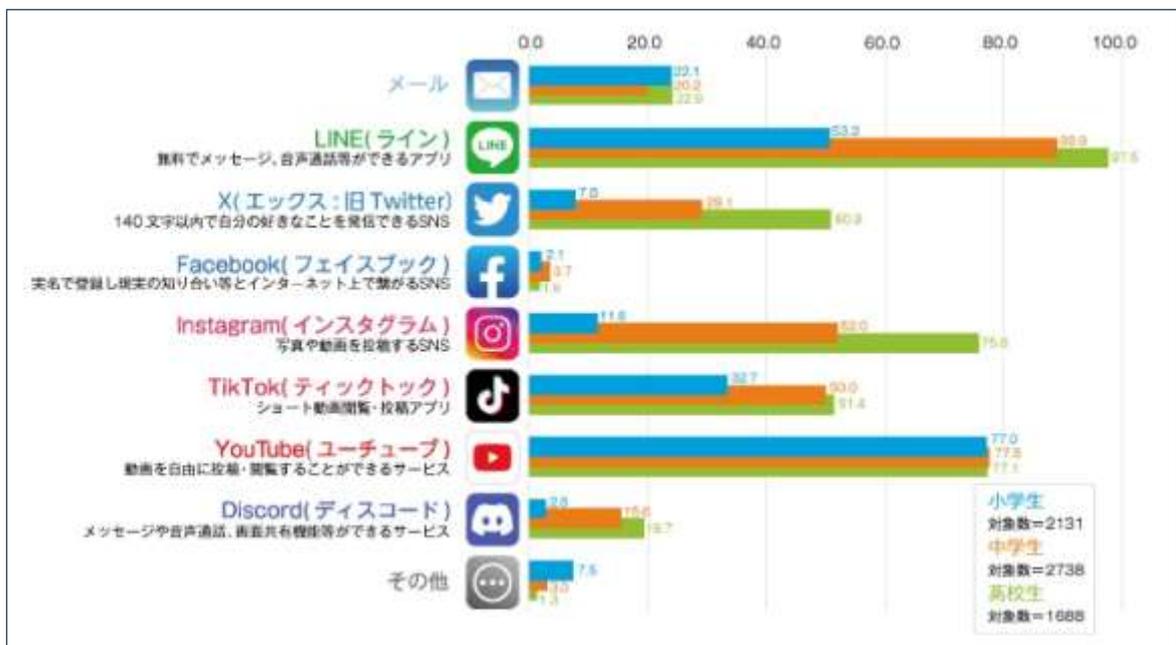
下のグラフは、どれもが人とやり取りすることのできるサービスです。

ネットトラブルや出会いは、ネット越しに人と繋がるサービスで起きます。最初はゲームや動画などがきっかけとなることが多く、共通の趣味の話題からやがて個人的なやり取りへ進んでいきます。

<ネットやコミュニケーションサービスの利用内容について>

ネットやコミュニケーションサービスを利用している児童生徒が回答（複数回答）

※2



<ケータイ・スマホへの依存について>

※1 ネット依存傾向が「高い」または「中程度」とされた小学生…45.2%

ネット依存状態の可能性が「高い」または「注意が必要」な中学生…47.6%、高校生…52.7%

●使う機能を考える

ケータイ・スマホは便利な道具ですが、使い方を誤ればさまざまな問題を引き起こしたり、危険に巻き込まれたりする可能性があります。

契約時も契約後も、どんな機能が必要で、どんな機能は不要なのかを考えましょう。他の道具で置き換えられるものは、スマホの機能を使わない方が良い場合もあります。

例) スマホを目覚まし時計代わりに使う場合

目覚まし時計を買い与えた場合



朝起きて真っ先にスマホを手にするので、そのままSNSをチェックしたりしてしまいがち

子どもが自分で時間を管理する力が身につく

スマホの機能には、通話、LINE、地図、GPS、インターネット、カメラ・ビデオ、動画サイト、ゲーム、色々なアプリ、…と様々です。

成長期の子どもに必要な不要かをよくよく考えて、機能を制限することが大切です。

●「フィルタリングサービス」を利用する

ネットにつながる機器を18歳未満に使用させるときは、その機器に「フィルタリングサービス」を使用することが保護者や学校などに義務付けられています（青少年インターネット環境整備法）。

ところが、実際のフィルタリングの利用率を見てみると

※3 購入時にはフィルタリングを利用している…89.1%

利用しない人の意見としては

- ・「子どもに使わせたいアプリを解除するのが大変そう」
- ・「過去に設定して困ったことがある」

というフィルタリングへの負担感などの意見があったとのこと。一方、

※1 パレンタルコントロールを利用していると回答した児童生徒の割合
小学生 45.3%、中学生 40.0%、高校生 19.1%

このことから、購入時はフィルタリングを設定したものの、日々利用するうちに「不便」を感じて解除する例が多いことが伺えます。また、

※4 コミュニティサイト（SNS など）をきっかけに犯罪の被害にあった18歳未満の子どものうち、フィルタリングサービスを設定していた人の割合…11.9%

このことから、**フィルタリングサービスを設定するだけでは万全ではなく、使う本人や家族の意識が大切だ**ということが分かります。

※フィルタリング……インターネット上の有害な情報を閲覧できないように制限をかけること
パレンタルコントロール……保護者が少年のライフサイクルを見通して、その発達段階に応じてインターネット利用を適切に管理すること。

参考

『スマホ・ネットトラブルの対処法（ケータイ・スマホの正しい使い方）』

（岡山県子ども・福祉部子ども家庭課）<https://www.okayama-smartphone.jp/>

- ※1 「令和6年度スマートフォン等の利用に関する実態調査の結果について」（岡山県教育庁人権教育・生徒指導課／令和7年5月）
- ※2 「令和5年度スマートフォン等の利用に関する実態調査の結果について」（岡山県教育庁人権教育・生徒指導課／令和6年5月）
- ※3 「青少年が使用するスマートフォン等のフィルタリング利用率の調査結果」（岡山県子ども・福祉部子ども家庭課／令和7年3月）
- ※4 「インターネット利用に係る子供の犯罪被害等の防止について」（警察庁生活安全局人身安全・少年課／令和4年）

インターネット社会だからこそ 子供を見つめよう

子供と向き合い、会話を重ねて、
親子の愛情を確かめ、
より絆を深める必要性。



機構が行った親子関係に関する日米中韓の4ヶ国比較調査^{※6}の結果からは、日本における良好な親子関係の存在を認識することができた一方、親子関係について心配な状況も明らかになりました。

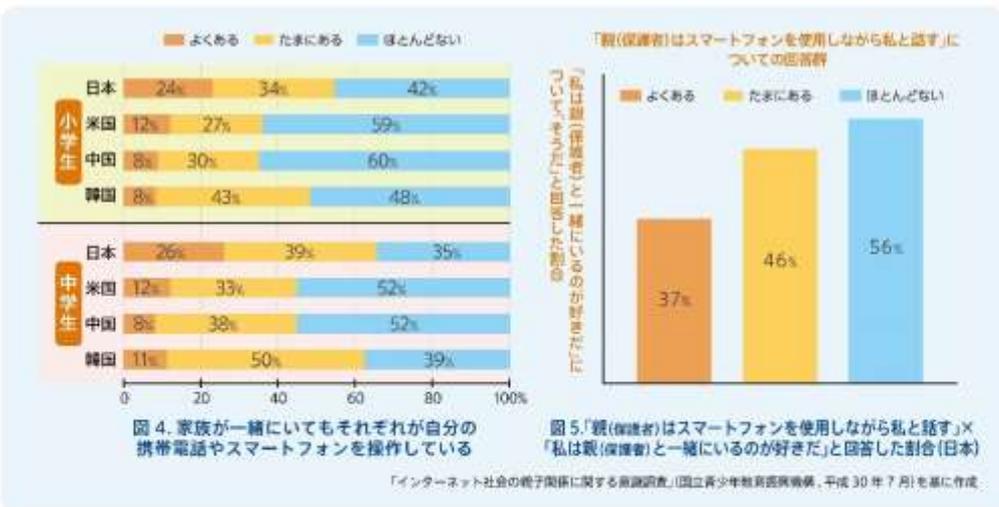
子供との直接的コミュニケーションよりもスマホの情報の方が大事であると考えている保護者が一定程度存在している傾向がうかがえる結果となったからです。例えば、親子が一緒にいても、それぞれが自分の携帯電話やスマートフォンを操作していることが、「よくある」「たまにある」と回答した割合が小中学生とも約6割でした(図4)。

また、「親は携帯電話やスマートフォンを使用しながら私と話す」ことが「よくある」「たまにある」と回答した割合は小中学生とも約5割となりました。このうち、「親は携帯電話やスマートフォンを使用しながら私と話す」ことが「よくある」と回答した者ほど、親と話すのが「とても好き」



、「親と一緒にいるのが好きだ」、家族と一緒にいるのが「とても楽しい」と回答した割合が低かったことが示されています(図5)。より良い親子関係構築のための一つの視点として、親子が一緒にいる場では、子供としっかり向き合い、会話を重ねながら、親子の愛情を確かめ、絆を深める必要性が示されたと考えています。

※6「インターネット社会の親子関係に関する意識調査」(国立青少年教育振興機構、平成30年7月)



今こそ、見直そう！ わが家のスマホ・ネットルール

保護者の皆様へ

今の岡山県の子どもたちは・・・？

★スマホの利用時間の合計が「平日1日に3時間以上」と回答した割合（％）
※学習の目的で利用している時間を除く。



そんなに使って大丈夫!?

★ネットやコミュニケーションサービスで何をするかの割合（％）【複数回答】

スマホなどで何してるの!?

	小学生	中学生	高校生
連絡や通話	55.6	84.8	91.8
SNSを見る、投稿	18.8	60.5	86.1
ゲーム	71.8	67.8	60.3
調べ物	55.4	73.8	77.6
音楽や動画等の視聴	70.1	91.5	94.2
電子書籍等の視聴	12.5	30.6	40.9
買い物やチケット予約	4.1	16.9	42.4
その他	2.4	0.7	0.6

（「令和4年度スマートフォン等の利用に関する実態調査の結果について」岡山県教育庁人権教育・生徒指導課より）

心や体への影響は・・・？



スマホは便利なツールですが、使い方によっては、心や体に悪影響をもたらすことがあります。お子様にはスマホを購入するときや、現状を改善したいときなどには、そのリスクを確認し、家庭でのルールについて、お子様と話し合ってみてはどうでしょう！



●わが家のスマホ・ネットルールをつくってみましょう！●

【保護者の意見】

お互いの立場になって、考えてみることも大切です！

【子どもの意見】



例) 食事中は使わない。家族の会話を大事にしてほしいな。勉強する時はきちんと集中してほしい。利用時間は管理するよ！



例) ゲームもしたいから1日1時間30分は使いたいな。勉強中と寝る前は使わないようにするから。

【わが家のルール】



例) ①食事中は使わない。自分の部屋に持って入らない。
②利用は1日1時間以内で、スクリーンタイムで利用時間を親子で共有する。
③困ったことがあったら、すぐ大人に相談する。



©岡山県「ももっち」

- ① 危険性を子どもとともに理解し、ルールづくりの必要性をしっかりと伝えましょう。
- ② ルールは一方的にならないように、子どもと話し合いながら一緒につくりましょう。
- ③ 「ルールを決めたら終わり」ではなく、きちんと守られているか確認し、必要に応じて見直しましょう。

●参考になる資料●



ダウンロードはこちら→



ペアレンタルコントロールの導入の仕方を事業者別と機種別に動画で説明しており、親子で視聴しながら学ぶことができます。**ペアレンタルコントロール機能(利用時間制限、アプリの制限等)を活用**するなどして、親子でしっかり話し合っ、ルールを決めましょう。

『スマホ購入』虎の巻！！
～いつか来るその日のために～

ダウンロードはこちら→



『うちの子は大丈夫!!』
それって本当ですか!?!
(スマホ・ネット問題に関する啓発チラシ)

ダウンロードはこちら→



関連資料のダウンロードや詳細情報は
こちらから →
(岡山県教育庁人権教育・生徒指導課HP)



令和5年6月 岡山県教育委員会

相談窓口

【相談窓口により受付時間が異なりますので御注意ください】

● 県・県教育委員会

岡山県青少年総合相談センター(ハートフルおかやま 110)
 総合相談窓口 086-224-7110
 LINE 相談 (LINE 相談@ハートフルおかやま 110) LINE ID @hfokayama
 教育相談 086-221-7490
 進路相談 086-224-1121
 ヤングテレホン・いじめ 110 番【24 時間】 086-231-3741
 24 時間子供 SOS ダイヤル【24 時間】 0120-0-78310
 ※原則として電話をかけた所在地の教育委員会の相談機関に接続されます。

● 法務局関係 [ネット上での人権侵害情報に関する相談等に対応します]

全国共通人権相談ダイヤル(みんなの人権 110 番) 0570-003-110
 ※最寄りの法務局につながります。
 こどもの人権 110 番 0120-007-110
 ※最寄りの法務局につながります。メール相談や LINE 相談もできます。
 インターネット人権相談 <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>
 ※最寄りの法務局から回答します。

● 警察関係

岡山県警察総合相談電話 #9110 [被害の未然防止に関する相談等ができます]

● その他

チャイルドライン 0120-99-7777 [18歳までの子どもが電話やチャットでつながって、話を聞いてもらえます]
 岡山県消費生活センター 086-226-0999 [通信契約等についての相談ができます]
 // 津山分室 0868-23-1247 [//]
 消費者ホットライン 188 [//]
 迷惑メール相談センター(日本データ通信協会) 03-5974-0068
<http://www.dekyo.or.jp/soudan/>
 誹謗中傷ホットライン(一般社団法人セーフアーインターネット協会)
<https://www.saferinternet.or.jp/bullying/>
 岡山県精神保健福祉センター 086-201-0850 [依存に関する相談ができます]

● 携帯電話会社

NTT ドコモ 0120-800-0000 KDDI (au) 0077-7-111
 ソフトバンク 0800-919-0157 ワイモバイル 0570-039-151

次のサイトに、スマホ・ネットを安全に利用するための講習会や補助教材、リーフレットやチラシを紹介しています。トラブルへの対処法についても掲載していますので、こちらも参考にしてください。

- ・「生徒指導関係」(指導資料・リーフレット・チラシ等)
 岡山県教育庁人権教育・生徒指導課
<https://www.pref.okayama.jp/site/16/967743.html>



- ・「インターネットトラブル事例集」
 総務省 https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/

