



# スマホと上手につきあうために

## Q&A

### Q1 「スマホがほしい」と言われたら…

「スマホ」は使い方を間違えなければ、とても便利な道具です。その便利な道具を子どもに与えるタイミングは、各家庭の状況などにより様々異なりますが、基本は「きちんと家族で使い方(ルール)を話し合えるか」「ルールを決めたらそれを守るか」です。しっかりと子どもと向き合って話をしましょう。

A

### Q2 「スマホを使う時のルール」の決め方に迷ったら…

「いったい何を決めればいいのか…」そんな疑問にぶつかってしまったときは、他の家庭のルールを参考にしてみるのも良いかもしれません。このリーフレット(3ページ)には、各家庭におけるユニークなルールが例示されています。それらを参考に、家族で楽しく使い方を決めてみましょう。

A

### Q3 「子どものスマホの使い方」が心配になったら…

「何か子どものスマホを使っているときの様子がおかしい…」などと感じたら、早めの対応がとても大切です。家族みんなで話し合うことが基本ですが、専門機関に相談することも有効な解決策のひとつです。

A

- 仙台市消費生活センター(不当請求等) TEL:022-268-7867
- 警察相談専用電話 TEL:022-266-9110, #9110(プッシュ回線)

### 有効なツール・アプリ



#### 「フィルタリング」は有効です!

「フィルタリング」とは子どもたちが利用するスマホの利用範囲を制限できる機能です。

- 設定方法などを携帯電話会社に確認してみましょう!
- 確認の際のポイントは…
  - ① 携帯電話会社の回線(電波)に関して制限されるか
  - ② 無線LAN(Wi-Fi)の利用に関して制限されるか
  - ③ アプリの利用に関して制限されるか …などです

#### こんな「アプリ」もあります!

スマホによるトラブルを疑似体験できるアプリもあります。

利用時間制限、通話時間制限、利用アプリの制限などができるアプリもあります。

- 携帯電話等問い合わせ窓口 | NTTドコモ:0120-800-000 KDDI(au):0077-7-111  
ソフトバンク:0800-919-0157 Y!mobile:0120-921-156

総務省「インターネットトラブル事例集」も参考になります。  
[http://www.soumu.go.jp/main\\_sosiki/joho\\_tsusin/kyouiku\\_joho-ka/jireishu.html](http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/kyouiku_joho-ka/jireishu.html)



## 考えよう 家族みんなで スマホのルール

私たちは子供たちの情報モラル育成に取り組みます 仙台市情報モラル教育推進会議 × 文部科学省

仙台市教育委員会では、仙台市小学校長会、中学校長会、仙台市PTA協議会と連携し、学校と家庭が協力し合って情報モラル教育を推進する取組を実施しています。

平成27年11月制作

## 仙台版

# 大丈夫? ケータイ・スマホ ～親子で考えよう「情報モラル」～

「情報モラル」とは、人が情報を扱う上で身に付けておくべきルールやマナーのことです。

目まぐるしく進化する通信機器と環境。便利になればなるほど複雑化・多様化し、本来の使用目的から離れた使い方が生まれ、いじめやトラブルが起きやすくなります。そのため、適切な使い方の「ルール」を決めることが大切になります。



1975



1980



1985



1990



1995



2000

2005



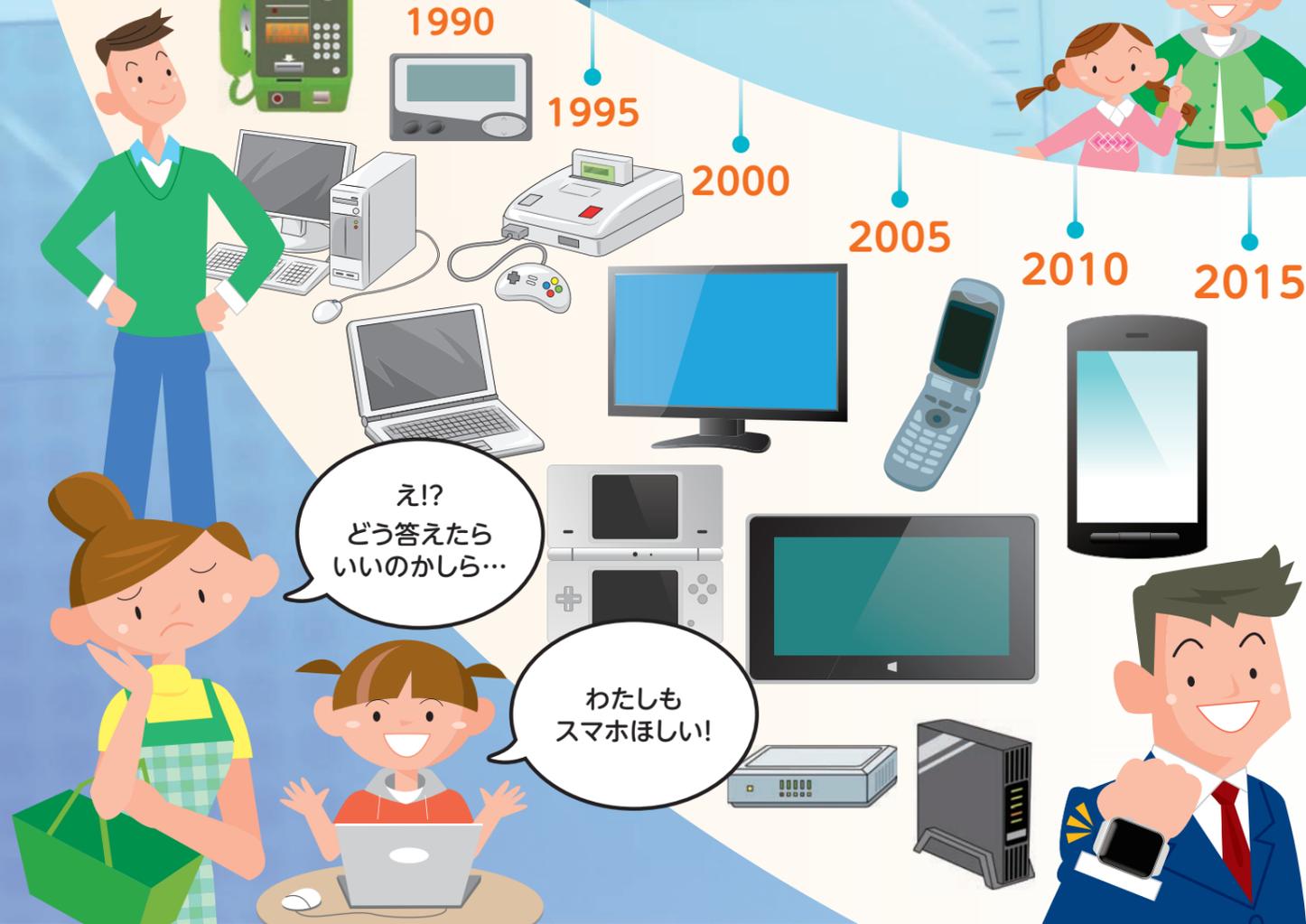
2010

2015

### 仙台市の児童生徒のネット利用における問題事案件数は……

平成26年度 誹謗中傷・個人情報掲載等の書き込み 写真掲載等の画像のトラブル 他 計 602件

仙台まもらいだーインターネット巡視事業結果報告より



え!? どう答えたらいいのかしら…

わたしもスマホほしい!

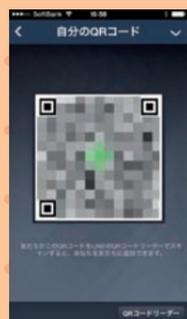
# こんなトラブルが 実際に起きている!

**注意** ケータイやスマホの使用では、IDやパスワードを自分で設定し、管理する必要があります。IDやパスワードの管理が適切でないと、トラブルに巻き込まれることがあります。



交流サイトやゲームサイトで個人情報や画像を交換し、性被害に! ネットに一度載せた情報の削除は困難!

不審なWebサイトを利用して個人情報が  
流失した!



サイトにIDや位置情報を掲載し、悪用された!



サイトやメール、LINEに不用意な発言を書き込み、いじめやトラブルに! グループトーク(複数で同時にやり取りする)や、別サイトへの書き込みのコピー等で拡散!



長時間利用で、学力低下や健康被害に! 不登校になるケースも! 依存症になったら大変!

動画共有サイトへの投稿

- いじめ
- 暴力
- 著作権侵害



課金型ネットゲームでの高額請求やゲームデータの売買(違法行為)

# 親子でいっしょにルールをつくろう

ルールづくりは親子の信頼づくり



ご参考に

## 「我が家のルール」の実例です

### 使う時間を決めよう!

- 21時以降は携帯・スマホの使用禁止 ..... (宮城野区・小学生)
- インターネットやゲームは1日1時間以内 ..... (若林区・小学生)
- 就寝時には親にあずける ..... (泉区・中学生)

### 使う場所を決めよう!

- リビングのみで使う ..... (青葉区・小学生)
- 自分の部屋には持っていかない ..... (若林区・小学生)

### 使う相手を決めよう!

- メールやLINEは必要な相手とだけ行う ..... (青葉区・小学生)
- 相手が不明なメールは無視し着信拒否設定 ..... (太白区・中学生)

### その他のルール

- 中学生までは「親の携帯」を親の監視下で使用 ..... (若林区・中学生)
- 有料サイトの上限額を設定し、超えたら小遣い減 ..... (宮城野区・中学生)



## “我が家オリジナル”のルールを家族みんなで作っていきましょう

現代社会においてインターネットの利用は、情報収集やコミュニケーションの面でも便利であり、必要不可欠なものとなりつつあります。

お子様にインターネットを正しく使う力を身に付けさせると同時に、自分の身を守り、いじめやトラブル、さらには犯罪に巻き込まれないように注意させることも保護者としての責務といえます。

子どもの成長に応じて、楽しく安全にインターネットを使えるように「我が家に合ったルール」を決めておくことはとても大切なことであり、上記のとおり多くのご家庭が実践されています。

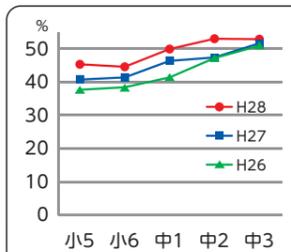
これからお子様に携帯電話やスマートフォンを持たせる方、あるいは既に持たせていても使用のルールを決めていないという方は、是非この機会に子どもと一緒に話し合い、無理なく楽しく「ルールづくり」を進めてみてはいかがでしょうか。 (一保護者)



ルールは親子で話し合って決めましょう



## 仙台市の小・中学生による「我が家のルール」の実例



「携帯・スマホの使い方について、家の人と約束したことを守っている」児童生徒が増えています。  
(平成26～28年度仙台市生活・学習状況調査から)

### 使う時間を決めよう!

- 21時以降は携帯・スマホを使わない (小学生)
- インターネットやゲームは1日1時間以内 (小学生)
- 就寝時には親にあずける (中学生)

### 使う場所を決めよう!

- リビングのみで使う (小学生)
- 自分の部屋には持っていない (小学生)

### 使う相手を決めよう!

- メールやLINEは必要な相手とだけ行う (小学生)
- 相手が不明なメールは無視し、着信拒否設定 (中学生)

### そのほかのルール

- 中学生までは「親の携帯」を親のいるときに使う (中学生)
- 毎月の使用上限額を設定し、超えたら小遣い減 (中学生)

困った!ときは

- 24時間いじめ相談専用電話(仙台市教育委員会) TEL 022-265-2455 24時間 365日
- 仙台市消費生活センター(不当請求等) TEL 022-268-7867
- 警察相談専用電話 TEL 022-266-9110 #9110(プッシュ回線)
- ヤングテレホン相談 TEL 022-222-7830 24時間 365日 (仙台市子供相談支援センター) TEL 0120-7830-17(携帯・PHS等の利用不可)

## フィルタリングも、子どもの安全を守ります。



フィルタリングの効果

1. 有害情報を閲覧する可能性は大幅に低くなります。
2. 子どもの成長にあわせてフィルタリング設定を変更できます。
3. 掲示板やショッピングなどのジャンルを保護者の判断でブロックできます。
4. 音楽プレイヤー・ゲーム機向けの、フィルタリングサービスが利用できます。

### ●携帯電話等問い合わせ窓口

NTTドコモ:0120-800-000 KDDI(au):0077-7-111 ソフトバンク:0800-919-0157 Y!mobile:0120-921-156

## 考えよう 家族みんなで スマホのルール

私たちは子供たちの

情報モラル育成に取り組みます

仙台市情報モラル教育推進会議



文部科学省

仙台市教育委員会では、仙台市小学校長会、仙台市中学校長会、仙台市PTA協議会と連携し、学校と家庭が協力し合って情報モラル教育を推進する取組を実施しています。

# 大丈夫? スマホの使い方 ～親子で考えよう「情報モラル」～

すぐに

「情報モラル」とは、人が情報を扱う上で身に付けておくべきルールやマナーのことです。

目まぐるしく進化する通信機器と環境。便利になればなるほど複雑化・多様化し、本来の使用目的から離れた使い方が生まれ、いじめやトラブルが起きやすくなります。そのため、適切な使い方の「ルール」を決めることが大切になります。



どこでも



まさか!?

スマホやインターネットは便利な道具

ですが...

かんたんに



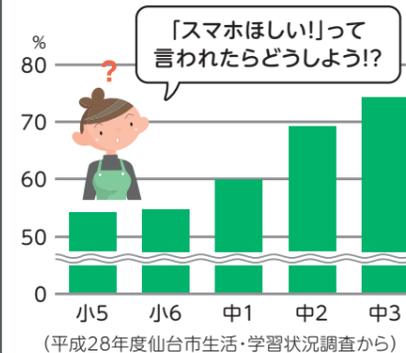
なんで!?

どうしよう!?

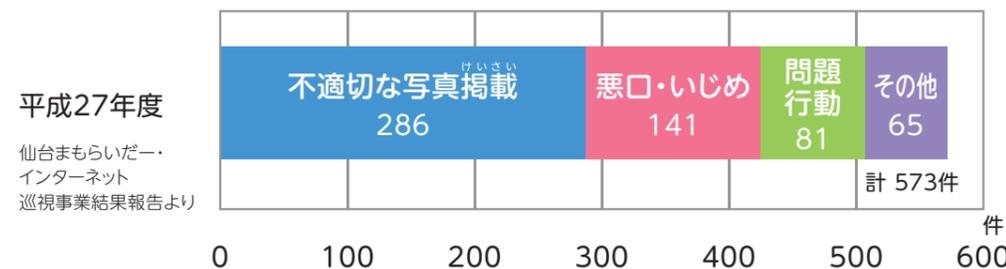
手遅れ!

...になる前に

携帯・スマホの所持率(H28)



仙台市の児童生徒のインターネット利用における問題発生件数



# スマホの使い過ぎに注意! 正しく、賢く使いましょう。

どんなトラブルが  
実際に起きているの!?

## 悪口・いじめ

- サイトやメール、グループトーク(LINEなど)で悪口を書き込んでトラブルに!
- 「LINEはずし」でいじめに!



## 犯罪被害

- ゲーム・交流サイトで個人情報や画像を交換したことをきっかけに、犯罪に巻き込まれて被害に!



## 写真掲載

- 不用意に写真を掲載して拡散! トラブルに!



## 健康被害・依存症

- 長い時間や夜遅くまで利用すると、学習や健康に悪影響! 不登校のケースも!
- 依存症になると、抜け出せなくて大変!



## 動画投稿トラブル

- 動画共有サイトへの投稿がきっかけとなり、いじめ、暴力事件、著作権の侵害行為等に発展!



## 高額請求

- 課金(お金を払う)が必要なネットゲームで遊び、気がついたら高額請求!



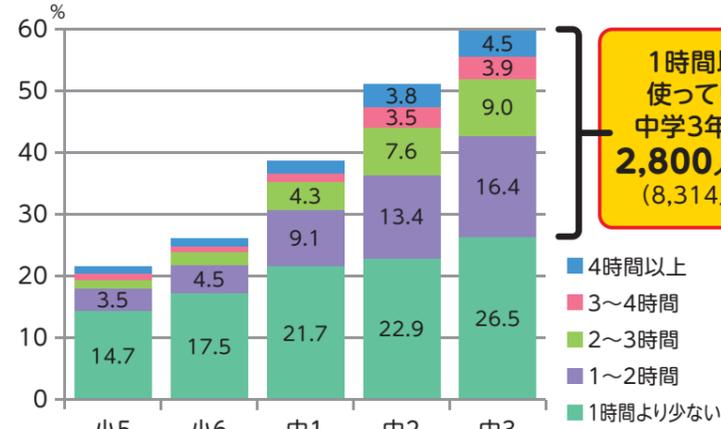
- 不審なWebサイトを開き、閲覧すると、個人情報が流出することもあります。
- WebサイトにIDや位置情報を掲載し、悪用されたケースもあります。
- ゲームなどをしながら「歩きスマホ」をすると、交通事故につながるおそれがあります。



ネットに一度載せた情報は完全には消せません。  
むやみにインターネット上に個人情報は載せないように!



LINEなどの通信アプリを1日どれくらい使っていますか



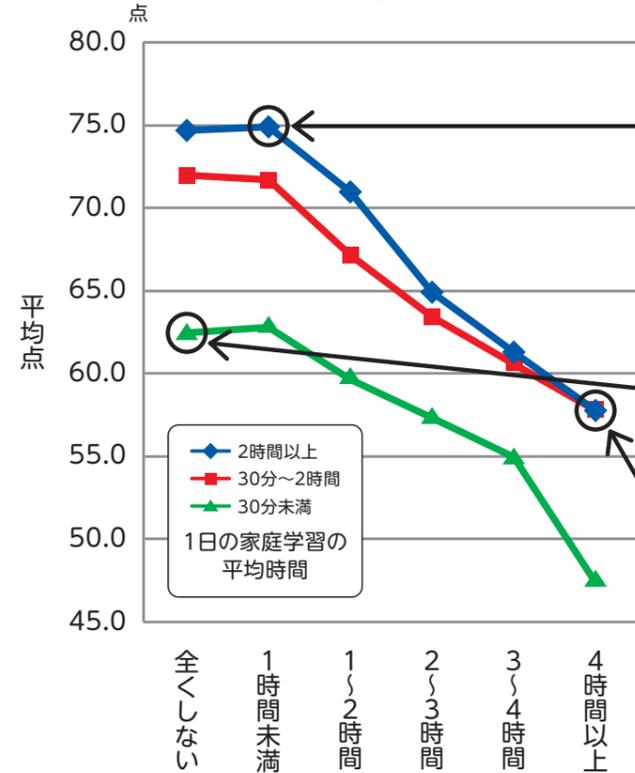
1時間以上使っている  
中学3年生は  
2,800人以上!  
(8,314人中)

(平成28年度 仙台市生活・学習状況調査から)  
「携帯・スマホを持っていない」「使わない」と回答した児童生徒を除く

スマホを長時間使っても、勉強すれば大丈夫!って本当?

数学の点数と、家での勉強時間、  
スマホを使っている時間の関係

(中学2年生:7,956名調査から)



A群 (平均点 75点)  
2時間以上勉強して、  
スマホは1時間より少ない子です。

B群 (平均点 63点)  
勉強は30分もしないけど、  
スマホをしない(持っていない)子です。

C群 (平均点 58点)  
2時間以上勉強するけど、  
スマホも4時間以上、使ってしまう子  
です。勉強していない子よりも、  
点数が低くなってしまいます!

(平成25年度 仙台市標準学力検査等から)

- 学習時間が長くても、スマホを使い過ぎると、学習の成果が表れない傾向が見られます。
- 一方、スマホの使用時間を1時間未満におさえている子どもたちは、得点が高い傾向が見られます。

「スマホとの付き合い方」について親子でよく話し合い、ルールをいっしょに考えましょう。

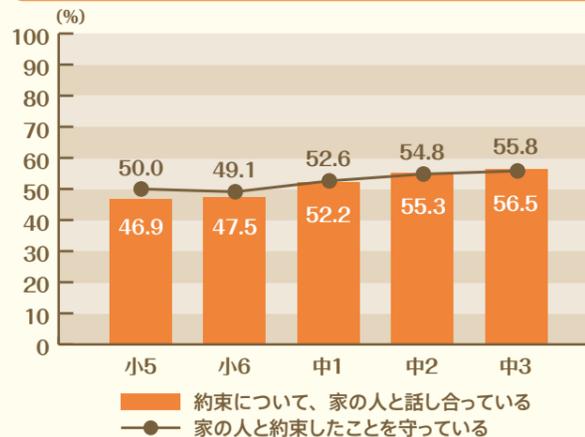
## 親子の会話 お役立ち情報

携帯・スマホの所持率



[平成29年度 仙台市生活・学習状況調査より]

携帯・スマホなどの使い方の約束について



「会話の時間」も親子で確認



家族の生活リズムもあらためて確認してはいかがでしょうか。

### フィルタリングは、子どもの安全を守ります

#### ●フィルタリングとは



- ①有害なサイトへのアクセスを制限します。
- ②有害なメールなどをブロックします。

設定方法などは、携帯電話会社に相談してみましょう。  
(一般に市販されているフィルタリングソフトもあります。)

# 親子で話そう!

2017  
仙台版

# スマホの使い方

家族で使い方を決めれば安心だね



## 困った時の相談窓口

### 携帯電話等問い合わせ窓口

NTTドコモ	Tel.0120-800-000
KDDI (au)	Tel.0077-7-111
ソフトバンク	Tel.0800-919-0157
Y!mobile	Tel.0120-921-156

### 困った時は

- 仙台市消費生活センター(不当請求等)  
Tel.022-268-7867
- 警察相談専用電話  
Tel.022-266-9110 #9110(プッシュ回線)
- 24時間いじめ相談専用電話  
Tel.022-265-2455 (24時間365日)
- ヤングテレホン相談(仙台市子供相談支援センター)  
Tel.022-222-7830 (24時間365日)  
Tel.0120-7830-17 (携帯・PHS等の利用不可)



## 考えよう 家族みんなで スマホのルール

私たちは子供たちの  
情報モラル育成に取り組みます

仙台市情報モラル教育  
推進会議 × 文部科学省



この印刷物は、  
輸送マレージ低減によるCO2削減や  
地産地消に着目し、国産米ぬか油を使用した  
新しい環境配慮型インキ「ライスインキ」で印刷し、  
印刷用の紙へリサイクルできます。

このリーフレットをきっかけに  
**スマホのルールを  
家族で話し合い♪**

仙台市教育委員会では、仙台市小学校長会、  
中学校長会、仙台市PTA協議会と連携し、  
学校と家庭が協力し合って情報モラル教育を  
推進する取組を実施しています。

子どもが  
スマホを欲しいと  
言ってきたら…

# こんな時が“対話”のチャンス

裏表紙の“お役立ち情報”を、スマホについての会話や家庭でのルールづくりのきっかけとして活用してみましょう。

子どもの  
スマホの使い方が  
気になったら…

そろそろ  
スマホが  
欲しいんだ  
けど



何て答えれば  
いいのかしら…

買い与える時や機種  
変更時が、スマホの  
「必要性」について、  
親子で話し合うチャ  
ンスです!

例えば

スマホで何がしたいのかな？  
本当にスマホは必要かしら？

うーん、みんなスマホを持ってるし…。  
みんなとの連絡のためには必要かな…。

スマホの使い方によっては、  
人に迷惑\*をかけてしまうことも  
あると思うけど、きみはどう思う？

\* 参考 ●インターネットトラブル事例集  
総務省 インターネット 検索  
(総務省 ▶ [http://www.soumu.go.jp/main\\_sosiki/joho\\_tsusin/kyouiku\\_joho-ka/jireishu.html](http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/kyouiku_joho-ka/jireishu.html))

でも、やっぱり必要だと思う。  
これがないと欲しい情報が  
手に入らないし…。



Point!  
親子と一緒に  
「必要性」を考える



Point!  
「子どもの意見」  
を引き出す

親子が共に考え、子どもの自発的な意見を引き出すような「会話(対話)」をすることが、子ども自身の「責任感」を持ったスマホの使用につながります。

自発性を  
尊重しながら

ごはんより  
スマホ



まったく、食事中なのに  
スマホばかり…。  
いつまでもダラダラと見てるし、  
次々 SNSに写真を掲載するし…。

気になった時が、スマホの「使い  
方」(ルール)について親子で話し  
合うチャンスです!

例えば

スマホって便利よね。  
私もついつい頼ってしまうわ。

そうそう、僕もこの前  
遅くまで  
スマホしちゃって…。

前に私も〇〇なことがあったよ。  
そんな時どうすればよかったのかな？

実は私も、こんなことが  
あったんだけど…。



Point!  
押し付けになら  
ないよう「私も…」  
などと子どもに  
寄り添う

子どもの目線で

まずは子どもの話に寄り添いながら、スマホの  
使い方の話し合いやルールづくりにつなげて  
いきましょう。