

「10オフ運動」の令和3年度取組結果及び令和4年度取組概要について（報告）

1 10オフ運動について

SNS等のメッセージのやりとりを止められない児童生徒の悩みを解決するとともに、規則正しい生活習慣の定着を図ることを目的に、携帯電話やスマートフォン等の使用について、児童生徒及び保護者に対し、「夜9時以降は送信しない」、「遅くとも夜10時までには使用をやめる」、「家庭で話し合っ使用に関するルールをつくる」という3つの取組を、広島市PTA協議会等と連携し行っている。

2 令和3年度取組結果（10オフ運動冬の強化週間における児童生徒アンケート）

(1) 概要

ア 目的

10オフ運動強化週間の取組の成果を確認し、今後の取組の参考とするため。

冬の強化週間 12月6日（月）～12月12日（日）

イ 方法

質問紙法（無記名・自書式）

ウ 対象

各区から1校ずつ抽出した小・中学校の小学校4年生から中学校3年生までの児童生徒（小学校8校、中学校8校、各校各学年1クラス）

エ 内容

(ア) 子どもが使用する携帯電話・スマートフォン等の所有状況

(イ) 「夜9時以降は送信しない」、「遅くとも夜10時までには使用をやめる」についての達成状況及び未達成の理由

(ウ) 「家庭で決めたルールを守れた」についての達成状況

(エ) 強化週間の取組をして良かったと思うこと

(オ) 強化週間の取組をしてみて気になったこと

(カ) 平均の睡眠時間（普段と強化週間中の比較）【中学生のみ】

(キ) 1週間の朝食の喫食状況（普段と強化週間中の比較）

(ク) 携帯・スマホ・ゲームに関するルールについて（自由記述）

オ 回収結果

1,520人（小学4～6年生869人 中学1～3年生651人）

(2) 集計結果

※詳細は別紙のとおり。

ア 達成状況

（単位：％）

区 分		令和3年度		令和2年度	
		小学校	中学校	小学校	中学校
「夜9時以降は送信しない。」 「遅くとも10時までには使用をやめる。」	全ての日で両方達成	51.7	27.9	52.1	27.2
	全ての日でどちらか達成	18.7	15.6	16.6	12.8
	4日以上両方達成	14.2	12.5	10.9	9.7
	どちらか一方だけ4日以上達成	7.4	17.8	12.9	16.1
	計	92.0	73.8	92.5	65.8
「家庭で決めたルールを守れた」	4日以上達成	78.2	58.5	76.0	56.8
ルールの有無	家庭でルールを決めていない	12.7	30.2	15.2	34.5
強化週間中の睡眠時間	一日平均8時間以上睡眠をとった生徒		50.1		52.1
			(普段)36.0		(普段)38.6

イ 今回の強化週間の取組をして良かったと思うこと（複数回答可）

小学生	中学生
①早寝早起き（44.4%） ②家族との会話の増（40.3%） ③勉強時間の増（38.7%）	①早寝早起き（46.4%） ②朝食をきちんと食べた（44.4%） ③勉強時間の増／家族との会話の増（28.4%）

ウ 「夜9時以降は送信しない。」「遅くとも夜10時までには使用をやめる」が達成できなかった主な理由（複数回答可）

小学生	中学生
①You Tube等の動画や音楽を視聴（74.8%） ②オンラインゲーム（44.7%） ③友だちからのメッセージ等（25.2%）	①You Tube等の動画や音楽を視聴（90.9%） ②友だちからのメッセージ等（58.5%） ③オンラインゲーム（33.6%）

(3) 成果、課題及び今後の方針等

ア 成 果

- (ア) 「夜9時以降は送信しない。」「遅くとも10時には使用をやめる」について、どちらか一方でも4日以上達成できた児童生徒の割合は、小学生で92.0%、中学生で73.8%であり、多くの児童生徒に、夜9時以降はメール等を送信しないことや、10時にはスマホ等の使用をやめることの意識付けが進んだ。
- (イ) 「家庭で決めたルールを守れた」について、4日以上達成した小学生は78.2%、中学生は58.5%であり、家庭で決めたルールを守るという、児童生徒の意識が高まった。
また、「家庭でルールを決めていない」は、小学生で12.7%（昨年度15.2%）、中学生で30.2%（昨年度34.5%）で、令和2年度と比べて割合が減少しており、各家庭におけるルール作りが浸透しつつある。
- (ウ) 10オフ運動強化週間の取組をして良かったと思うことについては、小学生・中学生ともに「早寝早起き」が最も多く、小学生では「家族との会話の増」、中学生では「朝ごはんをきちんと食べた」が続いており、家庭での行動や生活習慣を見直す良い機会になっている。
- (エ) 中学生の強化週間中の睡眠時間（平均）について、8時間以上とった生徒の数が普段に比べて14.1ポイント（昨年度13.5ポイント）増加しており、10オフ運動により睡眠時間の確保を意識付けることができた。

イ 課 題

- (ア) 「夜9時以降は送信しない。」「10時までには使用をやめる」について、達成できなかった主な理由が令和2年度と同様に、小学生・中学生ともに「動画・音楽の視聴」であった。延々と繰り返される動画の視聴を止めるきっかけとして、10オフ運動が効果的な役割を果たすために、さらに工夫や、働きかけが必要である。また、引き続きスマートフォン販売店と連携し、保護者が携帯電話やスマートフォン等を貸し与えるタイミングでのルールづくりをより一層呼びかけていく必要がある。
- (イ) 「家庭でルールを決めていない」について、小学生では2.5ポイント、中学生では4.3ポイントの改善が見られたが、依然としてルールを決めていない中学生の割合が高いため、強化週間をきっかけに、家族で話し合ってルールを決めることができるよう、さらに働きかけていく必要がある。
- (ウ) 8時間以上睡眠をとっている中学生の割合は、強化週間において5割程度となったことから、普段からの適切な睡眠時間の確保の観点からも10オフ運動を推進する必要がある。

ウ 今後の方針と取組

(7) 「家庭でのルールづくり」への更なる働きかけ

- ・ 強化週間において、ルールづくりワークシートを配布し、家庭でのルールづくりや、1週間の振り返りを行わせることで、各家庭で携帯電話やスマートフォン等の正しい使い方が話題となるようさらなる働きかけを行う。
- ・ スマートフォン販売店においても、児童生徒のスマートフォン購入時に、保護者に対しフィルタリング機能を使用させることに加えて、家庭でのルール作りについても啓発を行う。(3月に協力依頼済み)

(4) 「睡眠時間の確保」に向けたアプローチ

- ・ 引き続き、指導第一課、指導第二課と連携し、10オフ運動強化週間にあわせて全校一斉生活リズムカレンダー実施週間を実施し、生活リズムカレンダーに10オフ運動の項目や睡眠時間についての項目を取り入れ、適切な睡眠時間の確保を促す。
- ・ 学校に対し、「スクリーンタイムと睡眠時間」等について指導する際に活用できる「10オフ運動～睡眠リズムを作ろう～」動画の活用を呼びかける。

(7) 10オフ運動強化週間(7月・12月)の充実

- ・ 「決めた時間を守りたいのにオンラインゲームをやめることができない」と回答している児童生徒が多いことから、「友達どうしてゲームの時間を決める」などのルールや「相手の迷惑にならない行動をとる」などのスローガンを考えさせ、強化週間を自分ごととして捉えることができるよう、児童会・生徒会からの働きかけを一層推進する。
- ・ 学校生活の中で、一人一台のタブレット端末を活用することになり、児童生徒にとってインターネットがより一層身近な存在になるこの時期に、本運動をしっかりと定着させ、規則正しい生活習慣の定着を図るという目的が果たせるよう、各学校に働きかける。

(4) 年間を通じた継続的な啓発の充実

- ・ インターネットやSNS等電子メディアの特性やそこに潜む危険性などについて自ら考え、情報を正しく活用し、自分で自分を守ることができる子どもたちを育成できるよう、学校、保護者に対し、取り組みやすい指導教材を制作し提供する。
- ・ 広島市電子メディア・インストラクターによる出前講座(児童生徒向け、教職員向け、保護者向けなど様々に対応)の更なる活用を、学校、PTA等と呼びかける。
- ・ 本運動の推進には、学校だけではなく、家族の理解と協力が必要であることから、広島市PTA協議会と連携し、同協議会が主催する研修会等において、参加保護者に働きかけるなど、保護者への啓発を一層強化していく。
- ・ 児童生徒がスマホのルールづくりや情報モラルについて自分ごととして捉えることができるように、引き続き電子メディアの啓発動画コンテストを実施する。また、入選作品を10オフ運動強化週間の啓発資料として各学校に提供するだけでなく、様々なメディアで紹介、ルールづくりや、情報モラルの意識改善を推進する。(各区役所でのデジタルサイネージの活用その他、サンフレッチェ広島開幕戦、広島東洋カープオープン戦でコンテスト入選作品を上映)
- ・ 「10オフ」がより日常的なものとして意識することができるよう、広島市公式YouTubeチャンネル、TwitterやFacebook、市の広報番組等を活用し、周知・啓発を行う。

10オフ運動冬の強化週間(12/6～12/12)における取組についてのアンケート集計結果

【別紙】

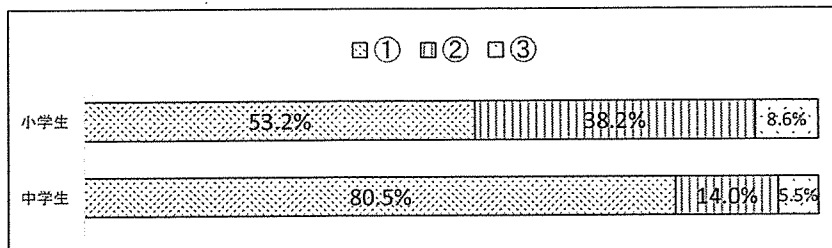
※パーセンテージは少数点第2位を四捨五入

回答者数 小学生 869 人

中学生 651 人

問1.あなたは、携帯電話・スマートフォン・タブレット等を使っていますか？

① 自分専用の携帯電話・スマートフォン・タブレット等を使っている。	462 人 (53.2%)	524 人 (80.5%)
② 家族が持っている携帯電話・スマートフォン・タブレット等を一緒に使っている。	332 人 (38.2%)	91 人 (14.0%)
③ 使っていない。	75 人 (8.6%)	36 人 (5.5%)



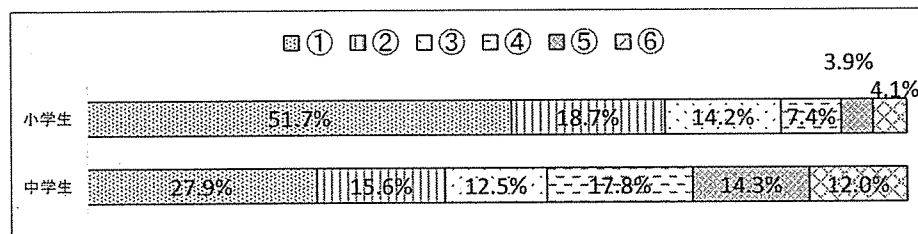
問2. あなたは、今回の強化週間中に「夜9時以降は送信しない。」「遅くとも夜10時までには使用をやめる」について、

何日達成できましたか？

① 全ての日で両方達成できた。	小学生 412 人 (51.7%)	中学生 168 人 (27.9%)
② 全ての日でどちらかは達成できた。	149 人 (18.7%)	94 人 (15.6%)
③ 4日以上両方達成できた。	113 人 (14.2%)	75 人 (12.5%)
④ どちらか一方だけ達成できた日が4日以上あった。	59 人 (7.4%)	107 人 (17.8%)
⑤ 両方達成できない日が4日以上あった。	31 人 (3.9%)	86 人 (14.3%)
⑥ すべての日で両方達成できなかった。	33 人 (4.1%)	72 人 (12.0%)

回答者数 797

602



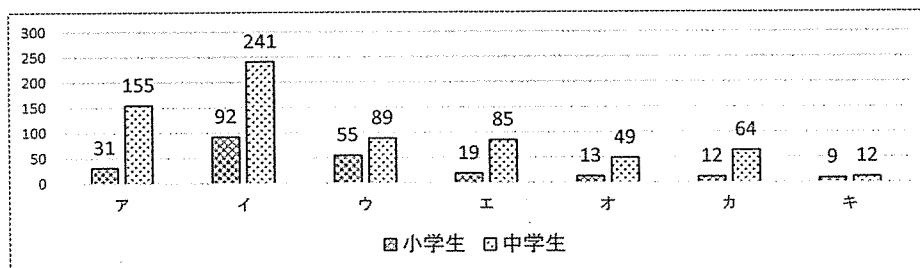
④、⑤、⑥と答えた人は下から理由を選んでください。複数回答可

- ア 友だちからメッセージ等が送られてきたから。
- イ ユーチューブ等の動画や音楽を見たり、聴いたりしていたから。
- ウ オンラインゲームをしていたから。
- エ 勉強等の学習目的に使っていたから。
- オ 塾や習い事等で、家族に連絡する必要があったから。
- カ どうしても家族や友だちに連絡する必要があったから。
- キ その他

小学生	31 人 (25.2%)	155 人 (58.5%)
	92 人 (74.8%)	241 人 (90.9%)
	55 人 (44.7%)	89 人 (33.6%)
	19 人 (15.4%)	85 人 (32.1%)
	13 人 (10.6%)	49 人 (18.5%)
	12 人 (9.8%)	64 人 (24.2%)
	9 人 (7%)	12 人 (5%)

回答者数 123 人

265 人



その他【小学生】

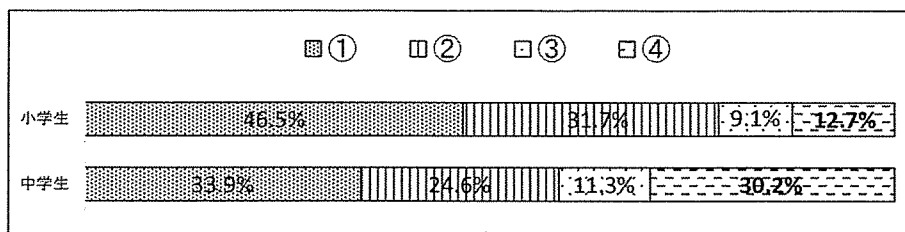
- ・調べものをしていて。
- ・趣味に利用していた。
- ・眠たくないから。

【中学生】

- ・スマホを手放せないから。
- ・10時半までLINEを使っていというルールを作っているから。
- ・暇だったから。
- ・親戚から電話がかかってきたから。

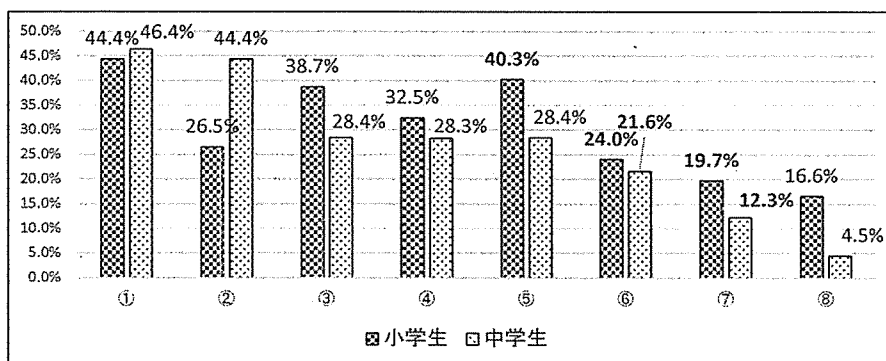
問3. あなたは、今回の強化週間中に、家庭で決めた携帯電話・スマートフォン・タブレット等についてのルールを守れましたか？

	小学生	中学生
① 全ての日で守れた。	370 人 (46.5%)	210 人 (33.9%)
② 4日以上守れた。	252 人 (31.7%)	152 人 (24.6%)
③ 守れない日が4日以上あった。	72 人 (9.1%)	70 人 (11.3%)
④ 家庭でルールを決めていない。	101 人 (12.7%)	187 人 (30.2%)
回答者数	795	619



問4. あなたは、今回の強化週間の取組をしてみて良かったと思うことはなんですか？ 複数回答可

	回答者数	小学生	中学生
① 早寝早起きができた。	795 人	353 人 (44.4%)	287 人 (46.4%)
② 朝ごはんをきちんと食べることができた。	619 人	211 人 (26.5%)	275 人 (44.4%)
③ 勉強時間が増えた。		308 人 (38.7%)	176 人 (28.4%)
④ 勉強に集中できた。		258 人 (32.5%)	175 人 (28.3%)
⑤ 家族との会話が増えた。		320 人 (40.3%)	176 人 (28.4%)
⑥ 夜遅くまでの友達とのメッセージなどのやり取りを止めるきっかけとなった。		191 人 (24.0%)	134 人 (21.6%)
⑦ 携帯電話・スマートフォン・タブレット等の使い方について家族と話しあう機会ができた。		157 人 (19.7%)	76 人 (12.3%)
⑧ その他		132 人 (16.6%)	28 人 (4.5%)



【小学生】

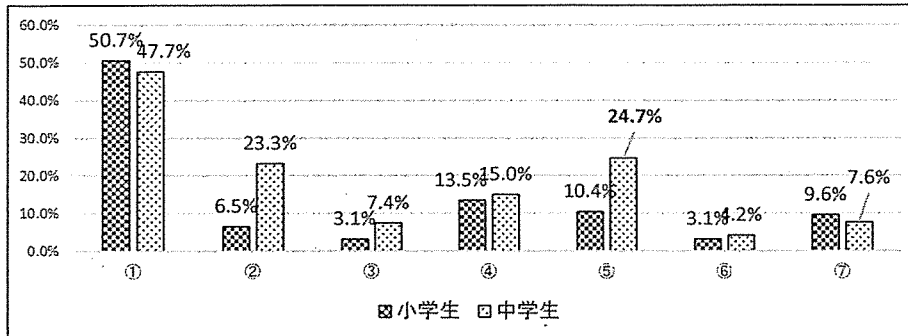
・元気に遊ぶことができた。 ・いつもと変わらなかった。(複数回答あり) ・いつもできている。
 ・ゲームを我慢できるようになった。 ・外で遊ぶ機会が増えた。(複数回答あり)
 ・やっていないからわからない。 ・運動の時間が多く取れた。 ・睡眠時間が増えた。 ・意識がついた。
 ・挨拶を気を付けてするようになった。(複数回答あり) ・特によかったとは思わない。
 ・他のこと(読書など)をやる時間が増えた。 ・健康増進に役立った。 ・野菜など食べて健康に気を付けるようになった。
 ・タブレットの使い過ぎに注意した。 ・テレビを見る時間が増えた。 ・習慣が身に付いた。 ・現状維持できた。
 ・ゲームではない他の遊びの楽しさを知れた。 ・いつもよりはルールを守ることができた。

【中学生】

・地域の方にあいさつをすることができた。 ・変わらなかった。 ・自分の生活を振り返る時間になった。
 ・取組んでいない。 ・生活を見直せた。 ・あいさつができるようになった。 ・無駄な時間が減った。
 ・読書の時間が増えた。 ・時間を気にすることができた。 ・心に余裕ができた。
 ・睡眠時間が増えた。(複数回答あり)

問5. あなたは、今回の強化週間の取組をしてみて、気になったことがありますか？ 複数回答可

	回答者数	小学生	中学生
① しっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べると、一日調子がよくなった。	795 人	403 人 (50.7%)	295 人 (47.7%)
② 友だちから、夜9時を過ぎてもメッセージなどが送られてきた。		52 人 (6.5%)	144 人 (23.3%)
③ 友だちから、夜9時を過ぎてもメッセージなどの返信を求められた。		25 人 (3.1%)	46 人 (7.4%)
④ オンラインゲームは決めた時間を守りたいが、やめることができない。		107 人 (13.5%)	93 人 (15.0%)
⑤ 夜10時を過ぎてもスマホを手放せず、夜更かしをすることが多い。		83 人 (10.4%)	153 人 (24.7%)
⑥ 食事中や会話中でも使用しないと落ち着かなかった。		25 人 (3.1%)	26 人 (4.2%)
⑦ 食事中や会話中でも家族が使用していた。		76 人 (9.6%)	47 人 (7.6%)



【小学生】

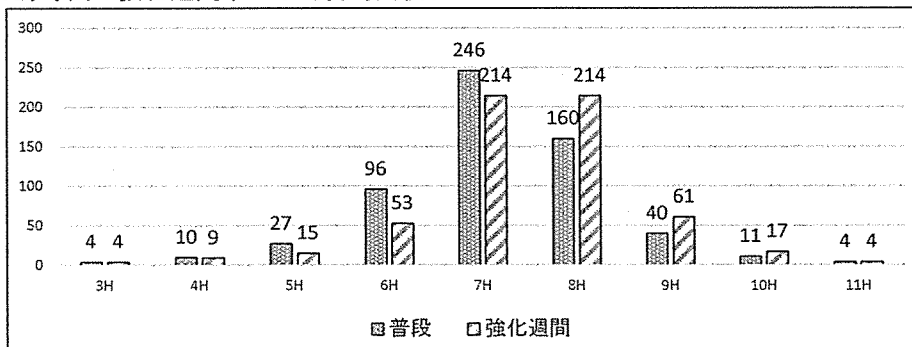
・いつも通りであった。・携帯を使わなくて家族と話せる時間が増えた。・スマホは必要ないと思った。
 ・勉強がわかるようになった。・朝ご飯を食べる時間が増えた。・スマホを手放しても夜更かしすることが多い。
 ・夜12時まで使っていた。・ゲームの時間を守れた。・変わりなく、リズムよく生活できた。

【中学生】

・スマホのことばかり考えている。・趣味の時間を減らすのは難しい。・生活リズムを整えると身体が楽に感じた。

問6. あなたは、普段平日は平均何時間寝ていますか？【中学生への質問】

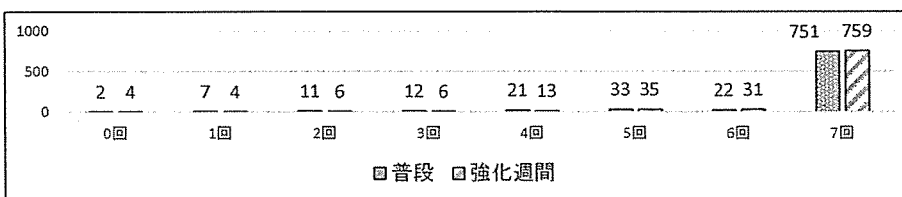
また、今回の強化週間中は平均何時間寝ましたか？



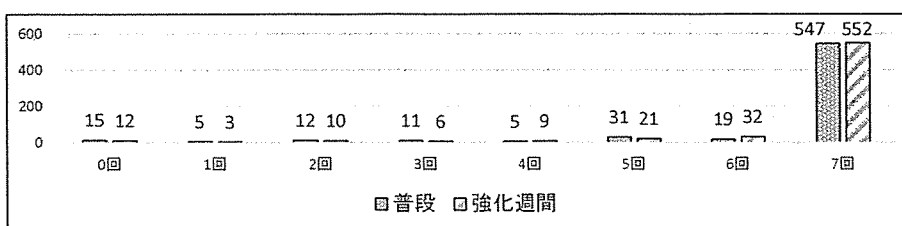
問7.【小学生は問6】 あなたは、普段1週間(7日間)のうち朝食を何日食べていますか？

また、今回の強化週間中は何日食べましたか？

【小学校】



【中学校】



問8.【小学生は問7】あなたの携帯・スマホ・ゲームに関するルールを教えてください。

【小学校】

- ・夜9時までにはゲームをやめる。 ・30分以上続けてタブレットを見ない。 ・動画をあげない。
- ・平日のゲームは30分だけ ・夜9時になったらゲーム、動画を見ない。 ・親が返しなさいといったら返す。
- ・9時以降は友達とメールやゲームをしない
- ・テレビは6時以降見ない 自分のやることをやってからテレビを見る
- ・自分の部屋でしない。9時までにはやめる
- ・知らない人と連絡しない ・夜10時以降は友達とのやり取りはしない。勝手に課金しない。
- ・勉強中、食事中はさわらない ・夜からはゲームをせず、メッセージを送らない。
- ・8時には使用をやめる。友達にも時間を言うておく ・勝手にアプリを入れない。
- ・テストで100点とれば15分のびる。2時間30分で強制終了
- ・課金があるゲームはやったらいけない
- ・携帯を使う時は皆のいるところで使う。寝る30分前にはゲームをしない。
- ・宿題してからゲームをする

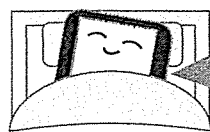
【中学校】

- ・試験週間はゲームができない。 ・こうやなどの人殺しゲーム禁止。10時以降はスマホは使わない。
- ・テスト期間中は親に預ける。自分でアプリをとらない。妹が見たいと言ったら貸す。
- ・ご飯を食べる時は使用しない。 ・利用時間は9時まで。SNSで知らない人とつながらない。 ・年齢制限を守る。課金しない。
- ・勉強しなかったり、夜更かしにつながるなら没収してもらう。
- ・自分の部屋にスマホを持って行かない。 ・10時には自分の部屋で画像しか見ない。11時には寝る。宿題は10時に終わらせる。
- ・家族と一緒にいる時はスマホを見ない。目が悪くならない距離や明るさで見る。
- ・7時以降はオンラインゲームをしない。 ・悪口等を書き込まない。ルールを守る。
- ・食事中や勉強中はぜったいにスマホにさわらないようにする。
- ・ネットに自分の情報を流さない。 ・9時には終わる。お金に関することは絶対にしない。
- ・悪口を書かない。 ・9時以降はオンラインゲームはやめる。10時にはゲームをやめる。 ・無料アプリしか入れない。
- ・ネットを使うときは個人情報を出さないようにする。 ・個人情報を入力するときは親に聞く。
- ・強化週間中はアプリの制限をつけた。

10オフ運動

冬の強化週間

期間 12月6日[月]～12日[日]



デン うんどう
10オフ運動キャラクター
デン
「10オフくん」

10オフ運動とは？

- 相手のためにも、夜9時以降は送信しない！
- 自分のためにも、夜10時になったら使用をやめる！
- 家族みんなでスマホやゲームのルールを決める！



ゲームやスマホで困っていることは何ですか？

- 例) ・勉強中にメッセージが届いてつい見えてしまう。
・友達とのオンラインゲームで抜け出したいけど、協力プレーだから最後まで抜け出せない。

家族や友達と話し合ってルールを作ろう！

- 例) ・相手のことも考えて、夜9時になったら友達とオンラインゲームしない。
・オンラインゲームは夜10時以降はしないことを友達と約束。



でんし
電子メディア
キャラクター
「10時や犬」

作ったルールを1週間
チャレンジして○△×
を書き込んでみよう！

1日目
2日目
3日目
4日目
5日目
6日目
7日目

めりきにも
チャレンジしてね！

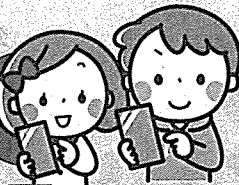


取り組んだ感想を
つぶやこう！

令和2年度電子メディア啓
発動画コンテスト 作品集
児童生徒の皆さんが作っ
た動画が見れます。



ちょっと待って!

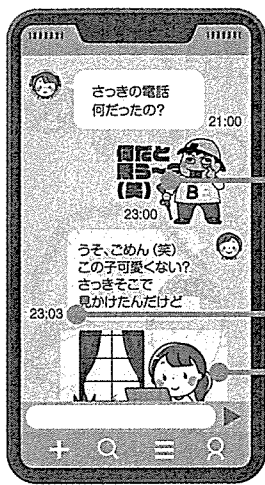


スマホやネットばかりになってない?

電子メディア
マスコット
キャラクター
10時や犬



①友達とのやり取りで



相手の気持ちを考えてコミュニケーションを取ろう!
自分はふざけているつもりでも、友達は嫌な気持ちになっているかもしれない。言葉やスタンプの使い方には気をつけよう。

夜遅くに連絡していいのかな?
相手と時間を決めてゲームやコミュニケーションを楽しもう。時間になったらスッキリ解散!十分な睡眠時間を確保しよう。寝ている人を起こしてしまう可能性もあるよ。

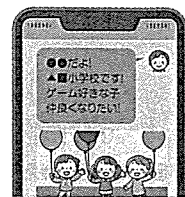
無断で撮影することはやめよう!

勝手に友達や他の人を撮影したり、その写真を公表すると、肖像権という権利を侵害したり、友達やその人に思わぬ被害を与えるかもしれないよ。

②個人情報(写真を含む)はネットに載せない!



顔写真・学校名・名前を組み合わせたら、知らない人にも自分が誰だか分かることがあるよ。



裸に近い写真を要求されて、安易に送ってしまい、悪用されてネットで広まってしまうこともあるよ。



ネットで知り合った人に会いにくくと生命身体に関わる深刻な事件の被害者になる可能性があるよ。



③他の人を傷つけたり権利を侵害したりしないようにしよう

テレビ番組を録画して、その動画を勝手にネットに公表することは、著作権という権利を侵害することになるよ。また、それを知っているのに、その動画をダウンロードして見ると違法だよ。



誰かを傷つける書き込みをしないようにしよう。自分の名前を書かなくても誰かが書いたか特定されることもあるよ。

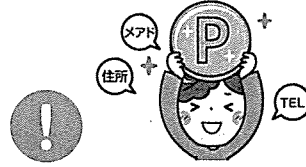
友達や他の人のSNSアカウントや個人情報も、勝手に別の人に教えてはいけないよ。



④スマホやゲームに夢中になりすぎないようにしよう!



1回だけアイテムやコインを貰うつもりが、いつの間にかやめられなくなって、高額になってしまふことがあるよ。



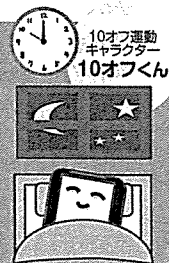
アイテムやコインを無料で手に入れるために、住所・電話番号・メールアドレスなどの個人情報を気軽に登録すると、悪用されることもあるよ。

広島市では市立小・中学校を通じて

を推進しています!

- 相手のためを思って夜9時以降は送信しない。
- 自分のためにも10時までには使用をやめる。
- 家族で話し合ってスマホのルールを決める。

取り組みです。



10
オフ運動

スマホ時代の 子育てのポイント

スマートフォンやインターネット接続機器は、生活する上で非常に便利なツールとなっており、次代を担う子どもたちは、インターネットの特性を理解するとともに、情報モラルを正しく理解したうえで、うまく活用する能力が求められています。

公共の場では、電源を切るかマナーモードにしてください。特にレストランや映画館、またはほかの人と話している最中は気をつけて。あなたは失礼なことをしない良い子です。どうかスマホを持ったからといって変わらないで

スマホ18の約束

検索



- 貸し与えるタイミングで一緒に約束ことやルールを決め、守れなかった場合の対応も確認しあうことが大切
- ながらスマホでの交通事故、音漏れや車内通話などマナーについても、他の人がやっているからといって同じ行動はとらないように、日頃から道徳心を育てていくことも大切

1 時間の長さだけではなく、 中身に着目!

学習での活用も増え、子どものインターネット利用時間はより一層長くなっていきます。「いつまでやっているの!？」と頭ごなしに叱らず、子どもがどんな使い方をしているのか、内容と時間を把握することが大切です。



3 オンラインゲームで 起きているトラブルとは!?

高額課金やID乗っ取り等のトラブルだけではなく、ゲームに「誘う・誘わない」、アイテムを「もらった・もらってない」でもめたり、一人抜けてきず長時間プレイになってしまったり。また、ボイスチャット機能付きのゲームにおいて何度もミスをしたことに対し、攻撃的な言葉を使ってトラブルになることが多発しています。ゲームをさせるのであれば、これら1つ1つのことが、子ども部屋で起こる可能性があることを保護者は把握しておく必要があります。全く知らない人とボイスチャットを使ってゲームを楽しむこともあるかもしれません。脅迫にあったという例もあるので注意が必要です。



(参考文献: 内閣府「保護者が正しく知っておきたい4つの大切なポイント」(児童・生徒編))

2 動画や写真は 危険がいっぱい!

面白くなって撮ったり、友人・知人の情報が含まれるものを投稿することで、不快感やトラブルを生むこともあります。どんな投稿がトラブルになるのか親子で考えてみましょう。裸の写真は絶対にダメ!



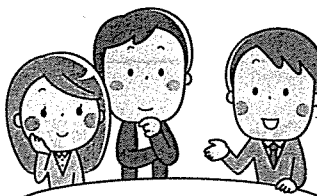
4 フィルタリングを上手に活用しましょう。

「子どもを信頼してるから」という理由で解除してしまう保護者もいるようですが、「信頼」と「安全」とは別問題です。また、「子どもが使いたいサービスやアプリが使えない」という理由も多いようですが、フィルタリングを外さなくても、使いたいサービスやアプリを個別に利用許可することができます。契約の切れた機器を子どもが使用する場合には、フィルタリングを導入し、大人が使っていたアプリは削除する、パスワードは大人が管理するなどの配慮を忘れずに。

青少年インターネット環境整備法に伴う大人の役割

「購入時・機種変更時の フィルタリング有効化」 が義務に

保護者は子どものスマホ利用状況を適切に把握するとともに、18歳未満が使用者である旨を申し出ること、フィルタリングの説明を受けること、フィルタリングソフトやOSの設定を行うことなどが、保護者の役割となります。



フィルタリングのインストール

フィルタリングのレベルを選択

必要に応じて詳細設定

成長に合わせて設定を変更!

(参考文献: 総務省「インターネットトラブル事例集」)

いざというときの

相談窓口

ネットトラブル事例相談窓口

広島県警本部サイバー犯罪対策課サイバー110番
電話相談を希望される方はサイバー110番 ☎082-212-3110
<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/police3/cyber110-kyoho-soudan.html>

広島法務局インターネット相談窓口

みんなの人権110番 ☎0570-003-110
子どもの人権110番 ☎0120-007-110

子どもの人権SOS-eメール
<https://www.jinken.go.jp/>

警察庁インターネット安全・安心相談

<https://www.npa.go.jp/cybersafety/>

違法・有害情報相談センター

<https://www.ihaho.jp/>

インターネット・ホットラインセンター

<https://www.internethotline.jp/>

迷惑メール相談窓口

迷惑メール相談センター
<https://www.dekyo.or.jp/soudan/index.html>

ネットショッピング相談窓口

広島市消費生活センター ☎082-225-3300

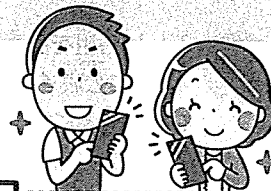
広島県生活センター ☎082-223-6111

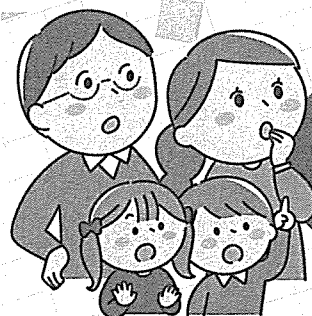
通販110番
<https://www.jadma.or.jp/consumers/dm110/>

消費者ホットライン ☎188(局番なし)

警察相談専用電話 #9110

発信地を管轄する警察本部の総合窓口へ接続されます。生活の安全に関わる悩みごと、困りごとなど、緊急ではない相談の窓口です。





家族で一緒に考えよう

スマホ時代の子育て



子どもがスマートフォンやゲーム機を使うようになったら、
どんなことに気をつければ良いのでしょうか。大切なのは使い始めです。
安全で上手な使い方や習慣づくりを家族で一緒に確認しましょう。

夜9時までには寝かせましょう

幼児期に睡眠が不足すると、子どもの心身の成長を損なうだけでなく、将来の睡眠障害や生活習慣病などのリスクを高めると指摘されています。



スクリーンとの距離や、視聴時間に注意!

画面が小さなスマートフォンやタブレットは目と画面との距離が近く、「眼精疲労」や、視力発達への悪影響につながると指摘されています。



決めたルールは、周りの大人たちで共有を!

食事中には使わないなど、利用して良い場面や時間帯について子どもと約束したら、子どもと関わる大人の間でも、そのルールを共有しましょう。また、大人もルールやマナーを守って良いお手本になりましょう。



知らない間に、不適切な情報に触れてしまうおそれが!

動画やゲームが不適切なサイトなどへの入り口になっていることもあります。できるだけ、親子で一緒にみたり、遊んだりして、良質でふさわしいものを選ぶなど、保護者が把握・管理することが大切です。



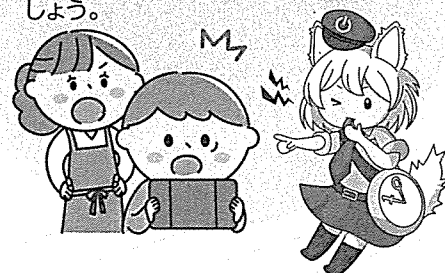
パスワードは、子どもには見せない! 教えない!

子どもにパスワードを教えてしまったことで、機能制限が解除され、不適切なサイトへのアクセスや、個人情報の流出、高額請求などの被害にあう可能性もあります。パスワードは厳重に管理しましょう。



要注意!! スマホやタブレットの使いすぎ!

動画やゲームは、楽しく夢中になるため、ついつい長時間利用になりがちです。体を動かしたりする遊びもバランスよく取り入れて、「使いすぎ」を防ぎましょう。



機器の与え方

スマホなどの機器は、時間、場所、使い方など「ルール」を守って使わなければならないことを幼い頃から繰り返し教えましょう。そして「ルール」が守れたらしっかり褒めましょう。親としては、手が離せないとき、静かにしてほしいときなど、スマホに頼りたい場面もあるかもしれませんが、生活習慣を身に付けること、自制心を育むことも大切です。

参考文献：子どもたちのインターネット利用について考える研究会

#ノー電子メディアチャレンジ

ゲームやスマホの動画を使うときは約束が大切!

保護者の皆様

安全で上手な使い方やお子様の習慣づくりのために、
今困っていること、心配なことを書き出してください。

期間

12月6日

12月12日

小中学校10オフ運動
冬の強化週間

「我が家のお約束」

困っていることをお子様と話し合っ7日間のお約束を考えてみましょう。

1週間(7日間)チャレンジ してみましょう。

○△×を書き込んでみてください。

1日目	☐	4日目	☐	7日目	☐
2日目	☐	5日目	☐	ガンバレ～	
3日目	☐	6日目	☐		

お子様が
頑張った分だけ
褒めて
塗り絵を完成
させよう!



《取り組んでみた感想》



マスコットキャラクター
じゅうじけん
10時や犬

#ノー電子メディアチャレンジ ツイッター等で、ニックネームと一緒に投稿しよう。

塗り絵は広島市公式ホームページでニックネームと一緒に掲載します。SNSの面白いところを利用して我が家のお約束づくりをしてみませんか?