

「10オフ運動」の令和4年度取組結果及び令和5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、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4年度取組結果

(1) 取組の概要

ア 強化週間における取組の推進

夏季及び冬季の長期休業前の一週間（7月4日～7月10日、12月5日～12月11日）を強化週間に設定し、各学校の児童会・生徒会の協力を得ながら、規則正しい生活習慣の定着やルールづくりなどの取組を推進した。

また、強化週間にあわせて、「睡眠時間リズムを作ろう」ワークシートなどの指導用資料を各学校に提供するとともに、「全校一斉生活リズムカレンダー実施週間」を設定し、生活リズムカレンダーに毎日記録させることで、自身の生活習慣についての振り返りを行わせた。

イ 10オフ運動の周知

10オフ運動の取組が日頃から定着するよう「毎月10日は10オフ運動の日」について児童生徒への働きかけを行った。

また、スマートフォン販売店に対して、児童生徒のスマートフォン購入時に、保護者に対してフィルタリング機能を有効化させることに加えて、家庭でのルールづくりについても啓発を行うよう依頼した。

(2) アンケート集計結果

冬の強化週間終了後に、各区から1校ずつ抽出した小学校8校の4～6年生649人（回収率90.3%）、中学校8校の1～3年生735人（回収率87.7%）に対して、アンケート調査を実施した。ただし、令和3年度と令和4年度のアンケート調査実施校は異なる。

ア「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。」（単位：%）

区 分	令和4年度				令和3年度	
	強化週間		それ以外の普通の週		強化週間	
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
期間中の全ての日で両方の目標を達成	45.5	21.6	46.1	21.3	51.7	27.9
期間中の全ての日でどちらか一方だけの目標を達成	22.9	18.5	24.8	18.6	18.7	15.6
期間中の4日以上、両方の目標を達成	12.5	11.5	12.2	12.0	14.2	12.5
期間中の4日以上、どちらか一方だけの目標を達成	8.6	19.4	6.0	15.4	7.4	17.8
計	89.5	71.0	89.1	67.3	92.0	73.8

これらの目標が達成できなかった主な理由（複数回答可）

〔小学生〕

- ①You Tube等の動画や音楽を視聴（74.6%）
- ②オンラインゲーム（44.7%）
- ③友だちからのメッセージ等（27.2%）

〔中学生〕

- ①You Tube等の動画や音楽を視聴（79.4%）
- ②友だちからのメッセージ等（66.1%）
- ③勉強等の学習目的に使用（33.9%）

イ「家庭でルールを定めている」、「家庭で決めたルールを守れた」

(単位：%)

区 分	令和4年度				令和3年度	
	強化週間		それ以外の普通の週		強化週間	
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
家庭でのルールがある	82.0	70.7	82.7	70.1	87.3	69.8
ルールを4日以上達成	73.2	60.1	72.5	57.9	78.2	58.5

ウ「強化週間中の睡眠時間」(中学校のみ)

(単位：%)

区 分	令和4年度		令和3年度
	強化週間	それ以外の普通の週	強化週間
	中学校	中学校	中学校
一日平均8時間以上睡眠をとった生徒	47.4	33.2	50.1

エ「強化週間の取組を行ってよかったこと」(複数回答可)

(単位：%)

区 分	令和4年度		令和3年度	
	小学校	中学校	小学校	中学校
早寝早起き	42.9	37.3	44.4	46.4
朝食をきちんと食べた	41.8	36.3	26.5	44.4
家族との会話が増えた	40.4	26.8	40.3	28.4
勉強時間が増えた	26.3	30.6	38.7	28.4
勉強に集中できた	38.2	31.0	32.5	29.3
夜遅くまでの使用をやめるきっかけになった	20.7	23.1	24.0	21.6
使い方について家族と話し合う機会ができた	17.8	7.9	19.7	12.3

(3) 課題と今後の対応

ア 小学校と中学校共に、昨年度の強化週間より、「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」の目標達成率が低下していることから、強化週間の取組を充実させていく必要がある。また、中学校においては、10時以降に学習に使用している生徒も一定数いるものの、小学校と比べると達成率が低いことから、中学校を対象とした取組を強化する必要がある。

イ 家庭でルールを定めている小学生の割合が昨年度より低下していることから、引き続き、スマートフォン販売店と連携し、児童生徒に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や10オフ運動の重要性を呼びかけていく必要がある。

ウ 8時間睡眠の確保については、強化週間中の割合は高くなっているものの、昨年度と比較すると低下していることから、取組を強化していく必要がある。

エ 強化週間の取組により、中学校においては、「勉強時間が増えた」、「勉強に集中できた」といった学習効果の向上にはつながっていると考えられるものの、「早寝早起き」、「朝食をきちんと食べた」といった項目の割合が低下していることから、日頃からの生活習慣の改善に向けた取組が必要である。

3 令和5年度取組概要

(1) 10オフ運動の定着

ア 7月と12月の長期休業前に実施する強化週間の取組を継続していくとともに、それ以外の期間においても、「毎月10日は10オフ運動の日」を広く周知していくことで、10オフ運動の3つの取組の定着を図る。

イ 各学校の状況に応じて日頃から10オフ運動に取り組めるよう、家庭でのルールの設定やその達成状況が記録できるワークシートを提供するなど、児童生徒自らが10オフ運動に取り組める環境づくりを進める。

ウ スマートフォン販売店に対して、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、10オフ運動の取組や家庭でのルール作りについても啓発を行うよう働きかける。(3月に協力依頼済み。)

(2) 中学校における取組の強化

ア スクリーンタイムと体力・運動能力には関連があるという調査結果が示されていることから、体力向上研究校の取組と連携して、10オフ運動の取組を推進する。

イ 引き続き、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、8時間以上の睡眠が確保できるよう生活習慣の改善を促す。

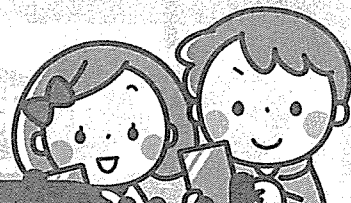
(3) 年間を通じた取組の充実

ア 広島市PTA協議会と連携し、広島市電子メディア・インストラクターによる研修会等において、10オフ運動の重要性について、保護者等に働きかけを行う。

イ 本市の公式YouTubeチャンネル等のSNS、広報番組、各区役所や大型商業施設のデジタルサイネージなどを活用し、一般市民に向けて10オフ運動の周知を図る。

ちょっと待って!

スマホやネットばかりになってない?



01 友達とのやりとりで



! 気持ちが伝わるように工夫しよう!

相手の表情が見えないやりとりは、誤解や勘違いが生じることがあるよ。絵文字などを活用して気持ちが正しく伝わるように工夫しよう。

! 夜遅くに連絡してないかな?

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。

! 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、友達やその人に悪め被害を与えるかもしれないよ。

02

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、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いくと命に関わる深刻な事件の被害者になる可能性があるよ。

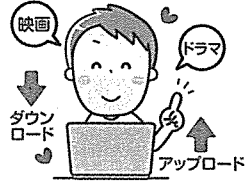


言葉や画像が本当の姿とは限らないことを忘れないで!

03

他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ことも違法だよ。



! 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。自分の個人情報を教えてほしいと言われたときは、保護者などに相談しよう!

パスワードは友達にも秘密だよ!



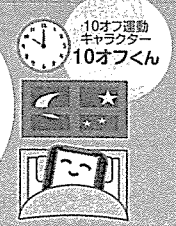
04

健康への影響も気にかけて利用しよう!

長時間続けて利用したり遅い時間の利用は、視力が悪くなったり、睡眠不足になったりするよ。画面から30cm離して見る、30分を超えたら20秒くらい遠くを見て目を休める、夜10時以降は使わないなど、工夫してみよう。

毎月10日は“10オフ運動”の日!

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。」
- 家族で話し合っってスマホのルールを決める。

取り組みです。

スマホ時代の 子育てのポイント

デジタル社会を生きる子どもたちのために

これからの社会では、ネットの良い面も危険な面も正しく理解して、上手に活用していくことが求められます。どう使うと良いかを家族で一緒に考え、デジタルスキルや社会性を育てていきたいですね。

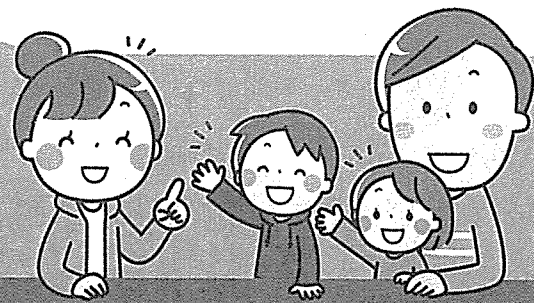
(参考文献: ネット・スマホのある子育て (乳幼児編))

スマホ18の約束とは、保護者が子どもに初めてスマホを与える際に、子どもにあてたメッセージ(使用契約)です。「携帯・スマホは保護者が購入し、子どもに貸し与えるものである」ということをしっかりと確認した上で、ルールや条件を話し合いましょう。

18 の約束 スマホ

スマホ18の約束

検索



point
01

まずは大人がお手本に。 家族みんなでルールをつくってみましょう。

- 貸し与えるタイミングと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

point
02

ペアレンタルコントロールからセルフコントロールへ! 保護者が寄り添い、見守り、「自分の力でコントロールできる18歳」に向けた準備を

- 勉強にもネットを使うため、増え続ける利用時間。スマホの時間管理ツール等を使った自己管理を、家族で始めてみませんか?
- 心配をかけたくない気持ちから1人で抱え込むこともあるようです。信頼できる身近な人への早めの相談が大切。日々の何気ない会話の繰り返し、話やすく相談しやすい関係づくりにつながります。「いつでも力になるから困ったら相談してね」という約束なら、重荷になりません。小さなルールでも、守って行動することが安全の第一歩です。

(参考文献: 内閣府 保護者がおさえておきたい4つの大切なポイント (生徒編))

point
03

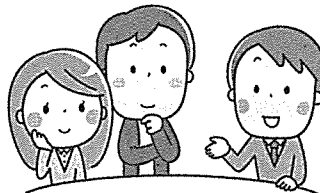
フィルタリングを上手に活用しましょう。

「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も、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-joyoho-soudan.html>

法務省インターネット人権相談窓口

<https://www.jinken.go.jp>
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/soudan/PC_CH/0101.html

違法・有害情報相談センター

<https://ihaho.jp>

誹謗中傷ホットライン

<https://www.saferinternet.or.jp/bullying/>

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

消費者相談窓口

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

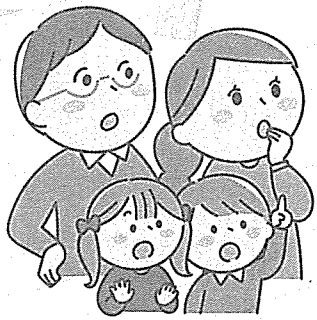
消費者ホットライン ☎188(局番なし)



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と接続されます。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。



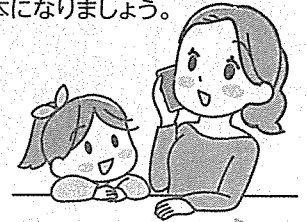
スクリーンとの距離や、視聴時間に注意!

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。目と画面は、少なくとも30cmの距離を置きましょう。



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、家族で一緒にみたり、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。



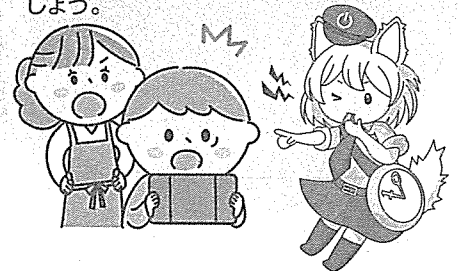
パスワードは、子どもには見せない! 教えない!

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。保護者としては、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

かぞく とりく 家族で取り組もう!

ハッシュタグ でん し

#電子メディアチャレンジ

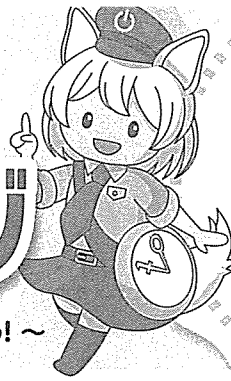
～ 電子メディアとうまく付き合うためのルールを決めて、1週間、家族で取り組もう!～

— 期間 —

12月 5日 月

12月 11日 日

小中学校10オフ運動
冬の強化週間



ほごしゃ みなさま 保護者の皆様

お子様の電子メディア(テレビやスマホ、タブレット、ゲームなど)をどのように使っているか、当てはまるものに✓をしてください。無ければその他の欄にご記入ください。

- TVを近くで見ることがある。
- タブレット等を近く(30cm以内)で見ることがある。
- 1時間以上連続してスマホ等を使う。
- 寝転がってTVやスマホ等を見ることがある。
- 暗い場所で動画を視聴することがある。
- 動画を見始めると止められなくなることがある。
- その他()

「我が家のお約束」

お子様と話し合っ、電子メディアとうまく付き合うための「我が家のお約束」を考えてみましょう。

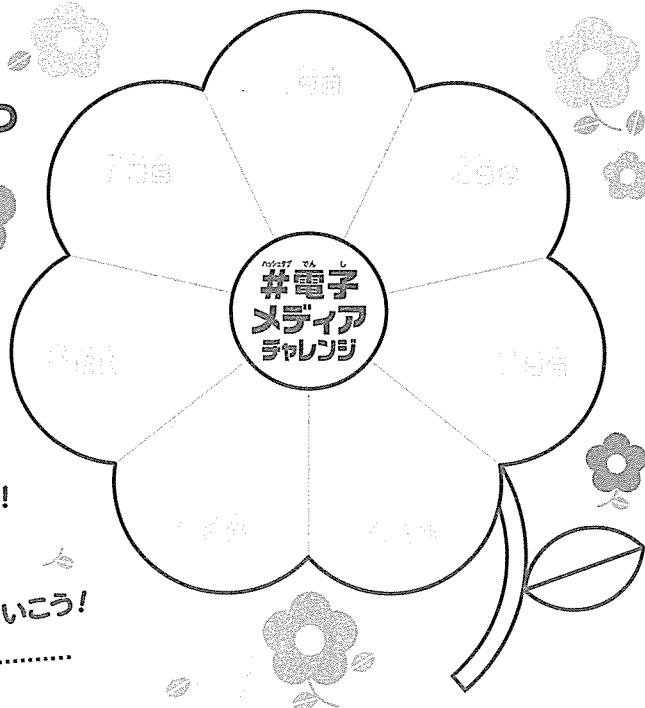
(例) 1日1時間まで。時間を決めて離れて見る(使う)。見たい、遊びたいときは、(保護者)に確認する。布団に入る前は、使うのをやめる。など



★「いつまで」「どれくらい」など、お子様にもわかりやすいお約束にしましょう。

いろ き 色を決めて、
まい にち はな 毎日花びらを1枚ずつ
ぬ 塗ろう!

- やくそく まも お約束を守ることができたとき..... いろ 色
- すこ 少しできたとき..... いろ 色
- できなかつたとき... いろ 色



お子様へのメッセージ

()へ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



よくがんばったね!
これからも
お約束を守っていこう!

#電子メディアチャレンジ

ニックネームをつけて投稿しよう。

塗り絵は広島市公式SNSでニックネームを使って公開します。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?