

「10オフ運動」の平成29年度取組結果及び平成30年度取組概要について

1 10オフ運動について

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つの取組を呼びかけ、友達関係が気になり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。

平成27年2月から、小・中学校長会、広島市PTA協議会、広島市電子メディア協議会及び教育委員会が一体となって取り組んでいる。

2 平成29年度取組結果（10オフ運動強化週間における児童生徒アンケート）

(1) 概要

① 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。

夏の強化週間 7月3日（月）～ 9日（日）

冬の強化週間 12月4日（月）～10日（日）

② 方法

質問紙法（無記名・自書式）

③ 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）

④ 内容

- ・ 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
- ・ 「夜9時以降は送信しない」についての達成状況及び未達成の理由
- ・ 「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
- ・ 「家庭でのルールづくり」についての状況
- ・ 強化週間に取り組んだ感想

⑤ 回収結果

夏の強化週間 1,409人（小学4～6年生 720人 中学1～3年生 689人）

冬の強化週間 1,383人（小学4～6年生 702人 中学1～3年生 681人）

(2) 集計結果

※詳細は別紙のとおり

(単位：%)

区 分		7月		12月	
		小学校	中学校	小学校	中学校
「夜9時以降は送信しない。」の達成状況	全ての日で達成	65.0	37.4	68.5	39.2
	4日以上達成	19.6	20.3	21.5	20.2
	計	84.6	57.7	90.0	59.4
	()内は対前年度	(▲5.6)	(3.1)	(▲0.5)	(8.2)
「遅くとも10時までには使用をやめる。」の達成状況	全ての日で達成	67.8	30.3	69.8	31.1
	4日以上達成	23.6	22.8	19.8	24.6
	計	91.4	53.1	89.6	55.7
	()内は対前年度	(15.8)	(7.6)	(▲1.3)	(8.6)
家庭におけるケータイ・スマホ等のルール作成状況	以前から作っている。	52.1	43.1	50.2	34.8
	強化週間をきっかけに作った。	9.8	3.1	19.6	15.5
	計	61.9	46.2	69.8	50.3
	()内は対前年度	(5.7)	(▲2.0)	(16.4)	(13.2)

項目	小学生	中学生
夜9時以降送信した主な理由 ※()内は、12月の状況	①友達からメールやライン等が送られてきたから。(57.9%) ②夜9時を過ぎたのがわからなかった。(47.4%) ③少しくらい過ぎてても良いと思った。(33.3%)	①友達からメールやライン等が送られてきたから。(69.1%) ②少しくらい過ぎてても良いと思った。(35.0%) ③夜9時を過ぎたのがわからなかった。(31.4%)
夜10時以降時使用した主な理由 ※()内は、12月の状況	①夜10時を過ぎたのがわからなかった。(53.3%) ②使用をやめなければならぬと思ったが止められなかった。(40.0%) ③少しくらい過ぎてても良いと思った。(30.0%)	①友達からメールやライン等が送られてきたから。(45.7%) ②少しくらい過ぎてても良いと思った。(36.6%) ③夜10時を過ぎたのがわからなかった。(31.7%)

(3) 成果、課題及び今後の方針

① 成果

- 小学生では、「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「全ての日で達成できた。」「4日以上達成できた。」を合わせると、それぞれ90.0%と89.6%の達成率となっており、ともに昨年度に引き続き9割という高い達成率を維持している。
- 中学生では、「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。」の達成率が「全ての日で達成できた。」「4日以上達成できた。」を合わせると、それぞれ59.4%と55.7%の達成率となっており、夏の強化週間から1.7ポイントと2.6ポイントいずれも高くなっており、意識の向上が見られた。
- 10オフ運動強化週間の取組についての感想では、小学生では「早寝早起きなど規則正しい生活ができた。」が52.4%、「家族との会話が増えた。」が52.3%の順に多く、中学生では「勉強時間が増えた。」が35.2%、「早寝早起きなど規則正しい生活ができた。」が32.6%の順に多くなっていることから、生活習慣等を見直すきっかけづくりなど一定の効果があると考えられる。
- 家庭でのケータイ・スマホ等のルール作りについて、「強化週間をきっかけにルールを作った。」が小学生では19.6%、中学生では15.5%で、夏の強化週間から小学生が2倍、中学生が5倍に増えていることから、この取組が効果を表わしてきていると考えられる。その要因としては、アンケート調査の対象校から聞き取ったところ、強化週間前における携帯電話・スマートフォンの使用に関する出前講座や学級指導等を行ったことがあげられる。

② 課題

- 小・中学生とも、「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理由として、多くの児童・生徒が「友達からメール、ライン等が送られてきたから。」と回答しており、友達とのメールやライン等のやり取りがなかなか止められない実態が浮き彫りになった。
- 家庭でのケータイ・スマホ等のルール作りについては、12月時点で、小学生の約3割、中学生の約5割が行っていない。

③ 今後の方針

- 夏・冬における10オフ運動の取組状況を比較すると、意識は向上傾向にはあり、今後も継続して取り組むことで一層の浸透を図る。
- 各学校の実情に応じて、生徒や保護者を対象とした研修会等を実施するよう呼びかけていくとともに、インターネットトラブル事例集などの資料提供を行う。
- 依然として、友達とのメールやラインなどのやりとりが止められない実態があるため、平成29年度からスタートした「ストップ ダラ通」運動（ダラダラ通信をやめさせる取組）を学校及び広島市PTA協議会と連携し広げていく。
- ケータイ・スマートフォン等の使用における問題点が家庭内で共通認識されるとともに、規則

正しい生活習慣の定着やSNS、インターネットに係るトラブル回避につながるようケータイ・スマホ等のルールづくりを推進する。

3 平成30年度の「10オフ運動」強化週間について

学校長期休業期間前の7月と12月には強化週間を設定して以下のとおり取り組む。

(1) 日程

夏の強化週間： 7月2日（月）～ 7月 8日（日）

冬の強化週間： 12月3日（月）～12月 9日（日）

(2) 取組内容

- ・ 「家族で取り組むルールづくり」ミニポスターを児童生徒に配付し、家族で取り組む機運の醸成を図る。
- ・ 指導第一課、指導第二課と連携し、道徳や言語・数理運用科の指導資料等を活用しながら、各学校の実態に応じて、電子メディアとの付き合い方やSNSでの適切なコミュニケーションの取り方について児童生徒に考えさせる。
- ・ 生活リズムカレンダーを配付し、起床・就寝時間や挨拶・朝食などの状況を毎日記録しながら、自分の生活習慣について振り返らせる。
- ・ 各学校の実態に応じて、児童生徒や保護者を対象とした研修会等を実施する。
- ・ 広島市PTA協議会と連携して、「ストップ ダラ通プロジェクト」を推進し、生徒自らが課題を解決するため、主体的に考え行動する取組を継続する。
- ・ 10オフ運動強化週間の取組の実態を把握するため、今年度も抽出校においてアンケートを実施する。

4 平成30年度の啓発ポスター等の作成・配付計画

(1) 平成30年度版10オフ運動校内掲示用ポスター（A2版）

通年で校内に掲示できる、強化週間日程を掲載したポスターを作成し、全小・中学校に5枚ずつ配付する。【平成30年3月下旬に各学校に配付済み】

(2) 10オフ運動家庭用ミニポスター（A4版）

小・中学校新1年生の保護者に、学校を通じて10オフ運動の家庭用ミニポスターを取組の依頼文と併せて配付する。【平成30年3月下旬に各学校に配付済み】

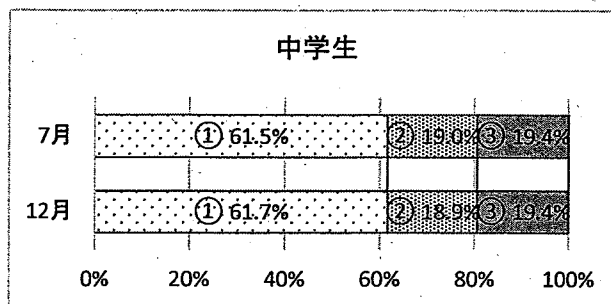
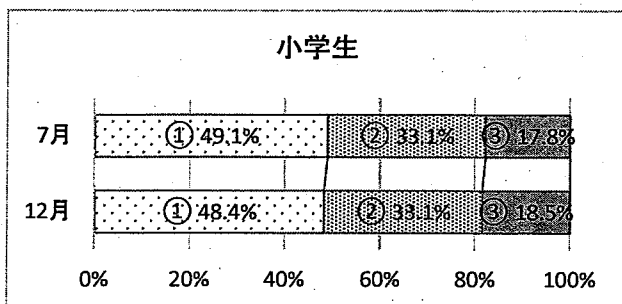
(3) 「家族で取り組むルールづくり」ミニポスター（B4版）

強化週間に合わせて児童生徒に配付し、家族で取り組んでもらうよう各学校に依頼する。

「10オフ運動強化週間における児童生徒アンケート」集計結果(7月と12月の比較)

1. (問1)携帯電話・スマートフォン等を使っていますか？

- ① 自分専用の携帯・スマホ等を所有し、使っている。
- ② 家族が持っている携帯・スマホ等を一緒に使っている。
- ③ 使っていない。



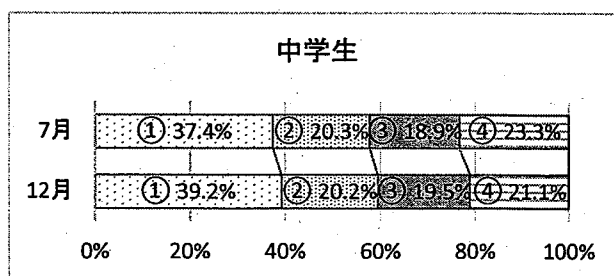
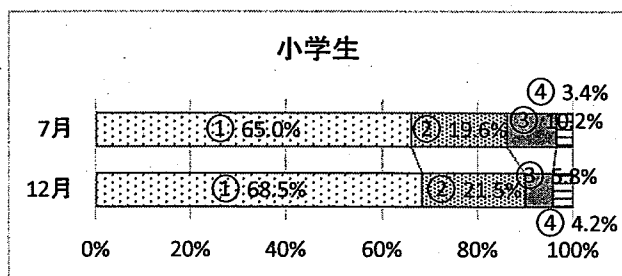
「① 自分専用の携帯・スマホ等を所有し、使っている。」、「② 家族が持っている携帯・スマホ等を一緒に使っている。」を合わせると、「何らかの形で携帯電話・スマートフォンを使用している比率は小学生で7月が82.2%、12月が81.5%、中学生で7月が80.5%、12月が80.6%と小・中学生とも8割を超えている。

また、7月と12月の昨年度における使用率の平均を比較すると、小学生では5ポイント、中学生では1ポイント増加していることから、携帯電話やスマートフォンの使用の日常化がさらに進んでいる現状が窺える。

※問2以降は、問1で①または②と回答した人のみ回答

2. (問2)「夜9時以降は送信しない。」について、何日達成できましたか？

- ① 全ての日で達成できた。
- ② 4日以上達成できた。
- ③ 達成できない日が多かった。
- ④ 全く達成できなかった。

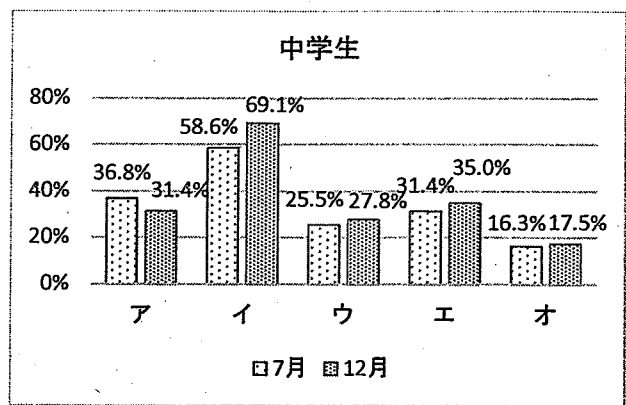
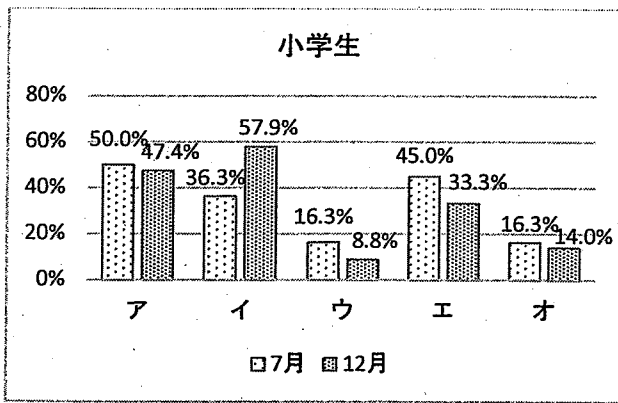


小学生については「① 全ての日で達成できた。」、「② 4日以上達成できた。」を合わせると7月が84.6%、12月が90.0%といずれも8割を超えており引き続き高い達成率を維持している。

中学生については、7月が57.7%、12月が59.4%の達成率に留まっているが、昨年度の7月と12月の平均達成率を比較すると5.7ポイント上昇しており、10オフ運動の効果が少しずつではあるが表れ始めているものと考えられる。

3. (問2)未達成(③、④)の理由(複数回答あり)

- ア 夜9時を過ぎたのがわからなかった。
- イ 友達からメール、ライン等が送られてきたから。
- ウ 家族や友達に連絡することがあったから。
- エ 少しくらい過ぎても良いと思った。
- オ その他



「その他」の内容
(小学生)

- ・習い事があって時間がなかった。
- ・家では9時半まではいいことになっている。
- ・ゲームを途中でやめたくなかった。

(中学生)

- ・家庭での決まりはないため。
- ・いつもの習慣で送ってしまった。
- ・10時まで使用してもよいことになっている。
- ・10オフ運動を知らなかった。

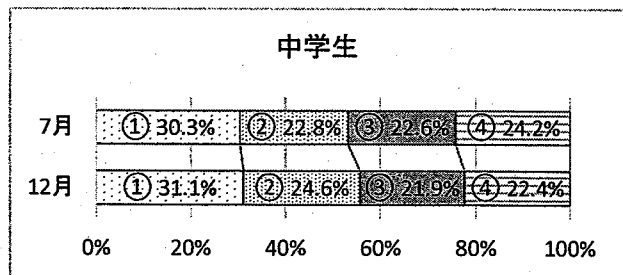
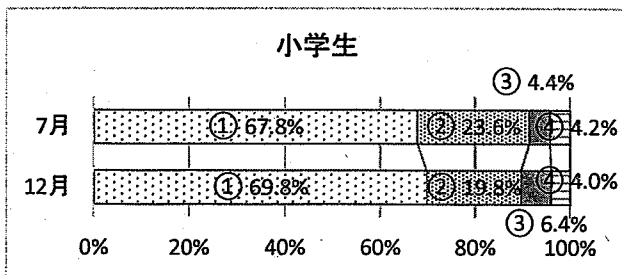
小学生、中学生とも未達成理由として「イ 友達からメール、ライン等が送られてきたから。」が高くなっていることについては、ゲームやYouTubeなどの動画サイトに熱中するあまりに「時間が過ぎていることを忘れて」、「切が悪いから」などの理由で、夜遅くまで使用している実態やメール、ラインなどのSNSメッセージを友達間でやり取りしている中で、人間関係が壊れるのを恐れて、何時になってもやり取りをやめられない実態が浮き彫りになっている。

また小学生、中学生とも「ア 夜9時を過ぎたのがわからなかった。」、「エ 少しくらい過ぎても良いと思った。」が高くなっており、一部10オフ運動への取組に対する意識の低い児童生徒がいる実態が明らかになっている。

4. (問3)「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？

※問1で①と回答した人のみ回答

- ① 全ての日で達成できた。
- ② 4日以上達成できた。
- ③ 達成できない日が多かった。
- ④ 全く達成できなかった。

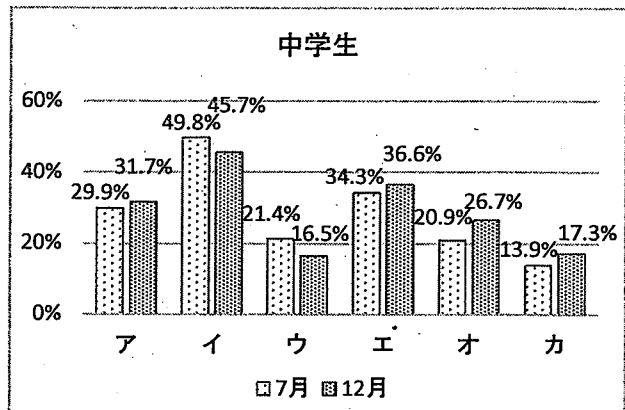
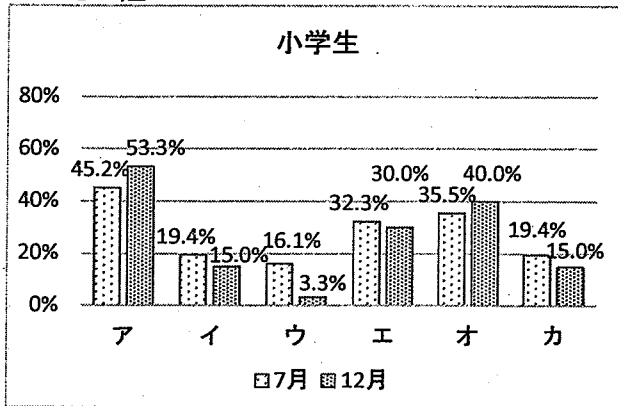


小学生について「① 全ての日で達成できた。」、「② 4日以上達成できた。」を合わせると、7月が91.4%、12月が89.6%と1.8ポイント減少しているものの達成率が概ね9割となっており、「9時以降は送信しない。」と同様に高い達成率を維持している。

一方、中学生では、7月が53.1%、12月が55.7%と、2.6ポイント増加しており、意識の向上が窺えた。

5. (問3)未達成(③、④)の理由(複数回答あり)

- ア 夜10時を過ぎたのがわからなかった。
- イ 友達からメール、ライン等が送られてきたから。
- ウ どうしても家族や友達に連絡する必要があったから。
- エ 少しくらい過ぎても良いと思った。
- オ 使用をやめなければならぬと思ったが止められなかった。
- カ その他



「その他」の内容
(小学生)

- ・深夜アニメを見ていた。
- ・友だちからメールがきてないか気になった。
- ・休みの前だからゲームをやめられなかった。
- ・眠れなかったので少しだけ使った。

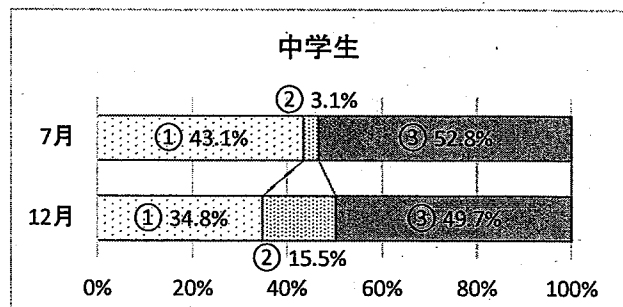
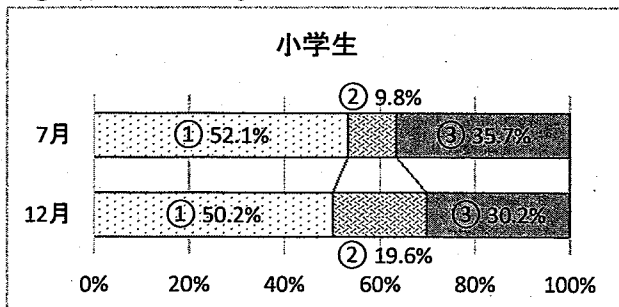
(中学生)

- ・やめようと思わなかったから。
- ・家では10時30分までOKになっている。
- ・You Tubeを見たかったから。
- ・調べ事があったから。
- ・塾から帰って寝る前にしか携帯を見れない。

未達成の理由のうち、小学生では「ア 夜10時を過ぎたのか分からなかった。」が、中学生では「イ 友達からメール、ライン等が送られてきたから。」が最も多く、以下「オ 使用をやめなければならぬと思ったが止められなかった。」、「エ 少しくらい過ぎても良いと思った。」の回答が多くなっており、問2と同様の理由により夜遅くまで使用している実態となっている。

6. (問4)家庭で、ケータイ・スマホ等のルールを作りましたか？

- ① 以前から作っている。
- ② 強化週間をきっかけに、ルールを作った。
- ③ 作っていない。



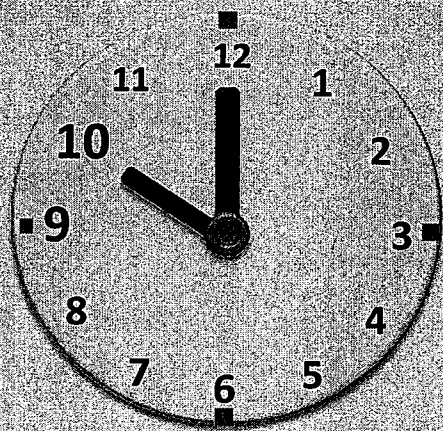
家庭でのケータイ・スマホ等のルールづくりについては、「① 以前から作っている。」、「② 強化週間をきっかけに、ルールを作った。」を合わせた達成率が小学生では7月が61.9%だったのに比べ12月は69.8%、中学生でも7月が46.2%だったのに比べ12月は50.3%といずれも増加している。特に、7月と12月を比較すると、「強化週間をきっかけに、ルールを作った。」が大きく増加していることから、この取組が効果を表わしてきていると考えられる。その要因としては、アンケート調査の対象校から聞き取ったところ、強化週間前における携帯電話・スマートフォンの使用に関する出前講座や学級指導等を行ったことがあげられる。

＼10オフ運動／ みんなでしようやー

広島市では、子どもたちを守るためにケータイ・スマホ等について、

- ・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、
- ・家庭で話し合っ使用に関するルールをつくる、

10オフ運動に取り組んでいます。



自分のため

相手のためを思って

夜9時以降は送信しない

10時までには使用をやめる

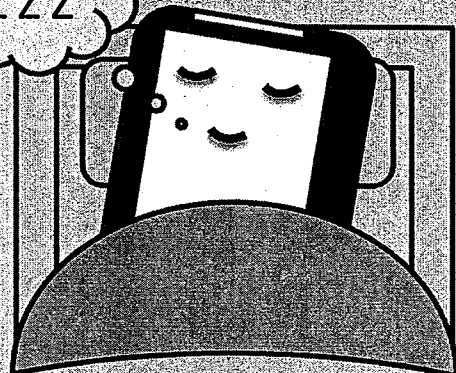
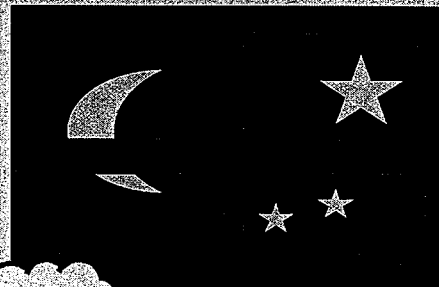
平成30年度

◇夏の強化週間◇

7月2日(月)～8日(日)

◇冬の強化週間◇

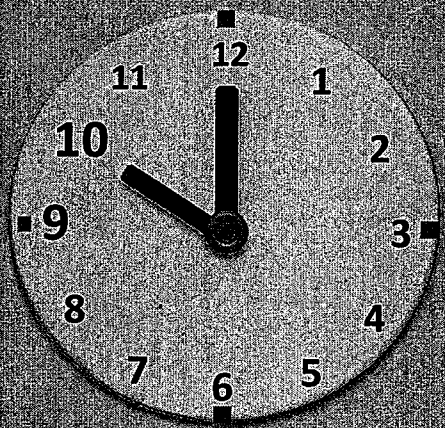
12月3日(月)～9日(日)



広島市教育委員会、広島市小学校長会、広島市公立中学校長会、広島市PTA協議会、広島市電子メディア協議会

＼10オフ運動／ はじめようやー

広島市では、子どもたちを守るために
ケータイ・スマホ等について、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10オフ運動を実施しています。

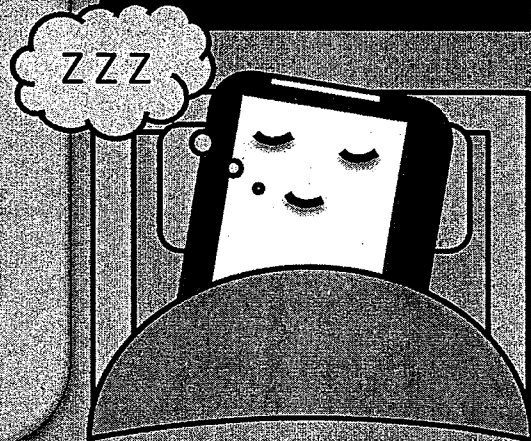
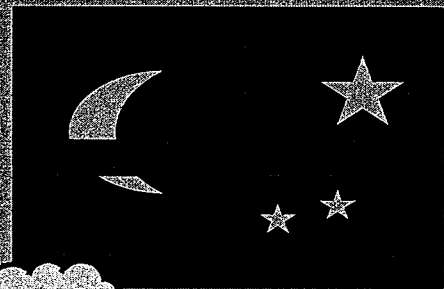


**自分のため
相手のためを思って
夜9時以降は送信しない
10時までには使用をやめる**

「我が家のケータイ・スマホ等の
ルール」をつくりましょう。

例：○時には使用をやめる
食事中や会話中は使わない

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____



広島市教育委員会、広島市小学校長会、広島市公立中学校長会、広島市PTA協議会、広島市電子メディア協議会

保護者の皆様へ

〇の強化週間を実施するにあたり、家族で話し合ってルールを決めていただき、取組への意識を高めていただくためのミニポスターをお配りします。ぜひともご家族の皆さんが見えやすい場所に貼ってご活用ください。家族ぐるみで10オフ運動に取り組んでいきましょう！

10オフ運動

平成30年度〇の強化週間

【〇月〇日（月）～〇月〇日（日）】

10オフ運動とは、

- 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
- 家庭で話し合って使用に関するルールをつくる運動です。



我が家の1か条 家族で取り組むルールを決めましょう！

取組例（参考にしてください。）

- ・ケータイ・スマホは家族のいる場所で使用する。
- ・食事中はケータイ・スマホを使用しない。
- ・日曜日の午後は家族全員ケータイ・スマホを使わない。
- ・家族と一緒にいるときは、家族のコミュニケーションを大切にする。

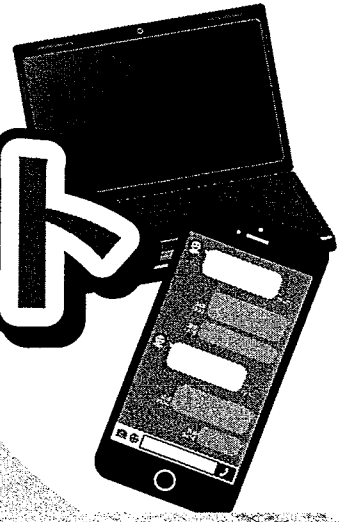
取り組みを振り返り、家族で話し合ってみましょう！

広島市教育委員会、広島市小学校長会、広島市公立中学校長会、広島市PTA協議会、広島市電子メディア協議会

問い合わせ先：広島市教育委員会 育成課 ☎082-242-2116 fax082-242-2018

家庭と一緒に考えよう

インターネットの使い方!



インターネットトラブルの現状!

事例1

スマートフォン等の携帯電話の使い過ぎで、生活リズムの乱れ!



事例2

何気ない言葉で、思わぬトラブルに...!



事例3

ネットに流れた情報は回収が困難!



事例4

ネットだけでは相手の本当の姿はわかりません。



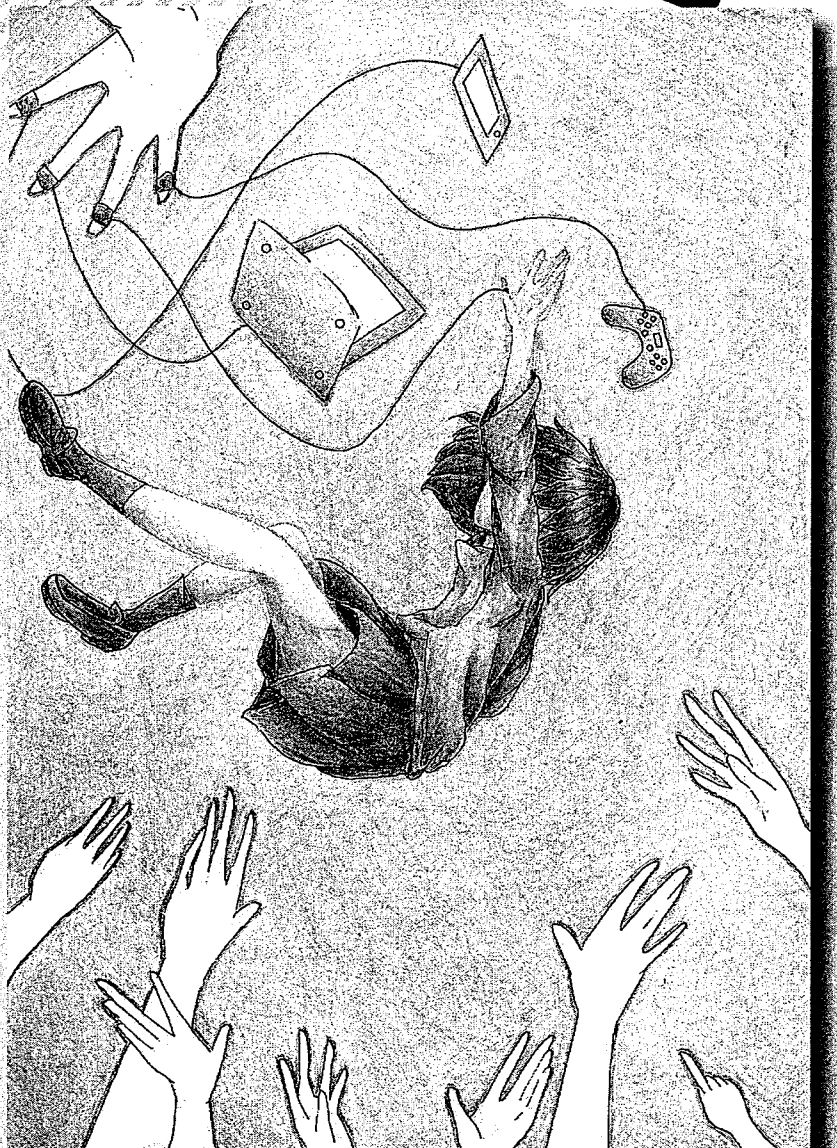
事例5

保護者に内緒で課金、物を売買!



「ネットのトラブル」

平成29年度青少年からのメッセージ(漫画イラスト部門)金賞
広島市立広島商業高等学校 西本美穂



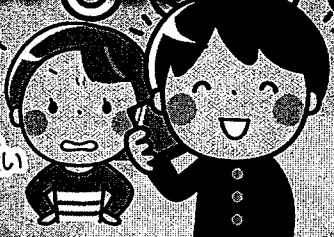
子供が取り組む

ちょっと待って! 5か条

第1条

マナーを守るぞ!

自分勝手に
なってない?
まわりを気遣い
が賢く使おう!



第2条

人を傷つけないか 送信前に見直そう!

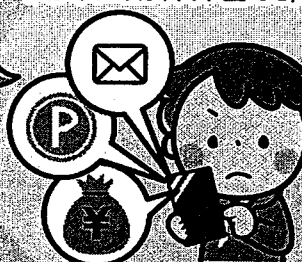
何気なく送った写真や言動で他人を傷つけてしまうかも。



第4条

ネットで知り合った人と 直接会わない!

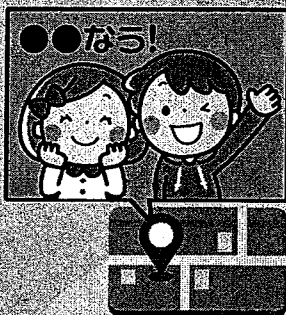
よく知らない人について
いかなのは、ネット上でも同じだよ。



第3条

個人情報(写真を含む) の載せない、送らない!

個人情報はトラブルの原因に。
送信したら消せないことを知っておこう。



使いすぎ ないように はじめをつけて!

スマホばかりになってない?
大事なことは他にも
たくさんあるよ。

保護者ができる3つのポイント

point 01

子供に適切な インターネットの利用を促しましょう!

スマートフォン等の携帯電話は何のために必要なのか、どのように使うのか、親子でしっかり話し合しましょう。お子様の成長に合わせて、インターネットを利用させる範囲やサービスを上げていきましょう。

point 02

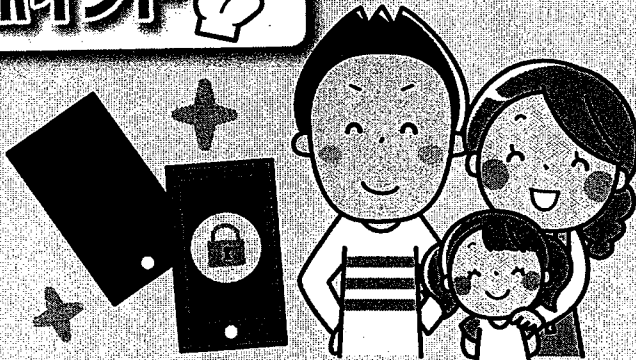
フィルタリングを上手に利用しましょう!

NTTdocomo、au(KDDI)、SoftBankのフィルタリング名称が「あんしんフィルター」に統一されました。「あんしんフィルター」は、お子様の発達段階に応じて、4段階の中からフィルタリングレベルを選べます。

point 03

家庭のルールを作りましょう! 〜ルールは子供と一緒に考えて〜

家庭でお子様と一緒に話し合っ、インターネットの使い方ルールを決めて、家族みんなで守りましょう。



(参考文献: 内閣府、文部科学省リーフレット)

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》

独立行政法人国民生活センター
<http://www.kokusen.go.jp/>

インターネットホットラインセンター
<http://www.internethotline.jp/> (携帯)<http://www.internethotline.jp/mobile/>

違法・有害情報に関する通報・相談
<http://www.it-anshin.go.jp/activity/soudan.html>

違法・有害情報相談センター
<http://www.ihaho.jp/>

「法務省」インターネット人権相談窓口
みんなの人権110番 0570-003-110 ☎子どもの人権110番 0120-007-110(フリーダイヤル)
<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>

広島県警本部サイバー犯罪相談窓口
☎082-228-0110 <http://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/police3/>



《迷惑メール相談窓口》

迷惑メール相談センター
<http://www.dekyo.or.jp/soudan/index.html>
(携帯)<http://www.dekyo.or.jp/soudan/m/>

《ネットショッピング ネットオークションのトラブル事例&相談窓口》

通販110番
☎03-5651-1122
<http://www.jadma.org/consumers/dm110/>

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

消費者ホットライン 188(局番なし)