

# ネットの正しく安全な使い方

## みんなで考えよう!!

毎日の学習活動にも欠かせない存在となったインターネットやタブレット端末。家族や友だちとのコミュニケーションやちょっとした息抜き等、生活に役立つ便利な道具だからこそ、正しく安全に使う方法について、考えることが大切です。



### 具体的な家庭のルールを考えてみよう

スマートフォンやタブレット端末等、インターネットを利用するのは、

1日 時間まで、夜 時までに行います。

スマートフォンやタブレット端末、インターネットを利用するときに気をつけることは、

- 
- 
- 
- 

もし、困ったことが起きたら、

もし、ルールを守れなかったら、

スマートフォンやタブレット端末などのさまざまな情報機器の普及によって、気軽にインターネットの利用が可能になりました。インターネットは、さまざまな情報をすぐに調べることができる便利な手段のひとつです。郡山市内の各学校でも、1人1台のタブレット端末が整備され、毎日の学習活動や家庭学習に欠かせない存在になりました。

しかし、長時間の利用による生活リズムの乱れや視力の低下などの健康被害、インターネットを通して友だちをいじめてしまったり、傷つける書き込みをしたり、されたり、個人情報の流出によるプライバシーの侵害や犯罪被害などのトラブルに巻き込まれてしまうケースも起きています。

健康被害やトラブルから身を守るためには、わたしたち一人一人がインターネットの正しく安全な使い方について考えることが大切です。



## みんなに考えてほしいこと



### 1 使う時間を決めよう

時間を決めて、スマートフォンやタブレット端末、インターネットを使いましょう。いつも手にしていないと不安になってしまったり、長時間の利用によって寝不足などの生活リズムが乱れてしまったり、病気になることもあります。「ネット依存」にならないよう、決めた時間を守って利用しましょう。



### 2 人を傷つける内容は書き込まない

インターネット上であっても、人の悪口を書く、仲間はずれにする、人を不快にさせる画像などを投稿するといったことは決して許されることはありません。また、事前に許可を得てから写真を撮影する、通話の際は周囲に迷惑のかからない音量で話すなど、公共のマナーを守ることも大切です。



### 3 個人情報は絶対に投稿・公開しない

インターネットに投稿した文章や写真は、あっという間に世界中に公開されます。いったん投稿したものは、完全に削除することはできません。場合によっては、データをコピーされ、悪用されてしまうこともあります。知らないうちに名前や電話番号などの個人情報を盗む有害アプリもあります。無料だからといって安易に利用するのは注意が必要です。



### 4 困ったときは一人で悩まない

インターネットは便利な反面、嘘や間違った情報もあります。また、みなさんをだまそうとする人と会うこともあります。困ったときは一人で悩まず、すぐにお家の人や学校の先生などの大人に相談しましょう。



# 家族でルールを話し合ってみましょう!!

急速な進展を続けている情報社会の中で生きていく子どもたちにとって、スマートフォンやタブレット端末をはじめとした情報機器は便利な道具となります。しかし、その利用をめぐって、様々なトラブルが起きているのも事実です。「ネットいじめ」「SNSをきっかけとした誘拐事件」等は、大きな社会問題になっています。

すでにお子さんがインターネットに接続できるスマートフォン等の情報端末（ゲーム機や音楽プレーヤーも含む）を利用している保護者の皆様だけでなく、小中学生にはまだ早いとお考えになっている保護者の皆様にも、インターネット利用についてご理解いただくことが、将来、子どもたちが正しく、安全に活用することにつながります。



## タイムマネジメントの力を育てる!

スマホやゲームに時間を長く使いすぎてしまい困っていませんか? その対策・改善として、タイムマネジメント（自分の時間の使い方と改善）の力を育てる必要があります。タイムマネジメント力を育てるために、次の方法を行ってみましょう。

- ① 自分がどのように時間を使っているかを書き出す
- ② 今取り組みたい項目を書き出す
- ③ 項目の優先順位と時間の見積もりを考える
- ④ 考えた項目に沿って実行し、定期的に振り返る



例えば、勉強時間や遊びの時間にどれくらいの時間を費やしているかを、表を使って表してみるというでしょう。小学校低学年の場合は、お家の人と一緒に考えてみるといいと思います。

【参考】令和4年度 教育情報化研修「情報モラル教育講座」 静岡大学教育学部 准教授 塩田 真吾 先生の講義資料より

## 相談窓口・問い合わせ先・参考リンク

### 【郡山市及び県内公共機関】

郡山警察署 Tel 024-922-2800 (代表)  
 郡山北警察署 Tel 024-991-0110 (代表)  
 福島県警サイバー犯罪対策室 メールによる問い合わせを!  
 fp-hitec@police.pref.fukushima.jp  
 郡山市消費生活センター Tel 024-921-0333  
 相談受付時間 9:00~16:00 (土日祝日年末年始は除く)

### 【携帯キャリア主要各社の問合せ窓口】

N T T ドコモ Tel 0120-800-000  
 K D D I (au) Tel 0077-7-1111  
 ソフトバンク Tel 800-919-0157  
 楽天モバイル Tel 050-5434-4653



### 【参考リンク】

#### 子どもとネットのトリセツ

(一般社団法人安心ネットづくり促進協議会)

スマホやゲーム機の利用時間やフィルター設定方法等がわかるホームページとなっています。



#### S N S の誹謗中傷 あなたが奪うもの、失うもの #NoHeartNoSNS

(政府広報オンライン)

SNS での誹謗中傷について詳しく教えてくれるホームページとなっています。



#### 情報セキュリティ啓発映像

「はじめまして、ペアコです。」

～親と子のスマホの約束～

(独立行政法人情報処理推進機構 (IPA))

YouTube 動画で視聴できます。(約12分)



#### インターネットトラブル事例集

(総務省)

デジタルツールとインターネットが生活の中で、どんなトラブルが起きているかを教えてください。



#### 任天堂から保護者のみなさまへ

(任天堂)

ゲーム機を安心・安全に利用いただくため、4つのカテゴリーに分けてポイントを案内しています。



#### PlayStation®Safety (保護者向け)

(Sony Interactive Entertainment Inc.)

PlayStation™Network プレイ環境を管理するのに使用できるセーフティーツールについて紹介します。



～Society5.0 時代を生きる子どもたちが、インターネットのよりよい使い手となるために～

# 保護者の皆様に知っておいてほしい 4つの大切なポイント

郡山市立学校に児童生徒用1人1台端末が配置され、毎日の学習活動にも欠かせない存在となったインターネットやタブレット端末。

生活をより豊かにする道具だからこそ、楽しく便利に使えるだけでなく、**正しく・安全に使うことのできるスキル**を身につけさせたいものです。



## Point 1

**ICT 機器を持たせるのは、保護者の「責任」で。**

お子さんがスマートフォンやタブレット端末等、自分の ICT 機器を欲しがったときは、本当に必要なのかをよく検討してください。子どもの言い分だけでなく、どんなことに使うのか、料金はどうかなどについて話し合い、ICT 機器のよさや課題を把握して、持たせるかどうかを親子でよく考えてください。

## Point 2

**家族で話し合い、家庭のルールづくりとタイムマネジメント力を。**

お子さんに自分の ICT 機器を持たせるときは、利用目的（アプリ等）や時間や利用する場所などを話し合っ  
て決めることが大切です。お家の方から押しつけるのではなく、一緒にルールをつくることで自覚をもたせ  
たいものです。また、時間の使い方を話し合い、有意義な生活を過ごせるようにしてください。

## Point 3

**フィルタリングを必ずかけて、安全対策を。**

子どもを守るために必ずしなければならないことは、インターネットの有害なページを見られないように  
ブロックする「フィルタリング」をかけることです。「青少年が安全に安心してインターネットを利用できる  
環境の整備等に関する法律」に基づき、18歳未満の青少年が利用する携帯電話等には保護者が解除の申出  
をしない限り、フィルタリングの利用が条件になっています。お子さんに言われたからといって、安易に解  
除をしないことが大切です。詳しくは、携帯電話会社に問い合わせをして相談してください。

また、お子さんの利用状況を確認する上でも、**ペアレンタルコントロール**※機能の利用も有効です。

※「ペアレンタルコントロール」とは、「親としての制限」を意味し、アプリの制御やコンテンツフィルタ、時間制限を導入など、未成年が  
ICT 機器を利用する機能やアプリ、行動を保護者が監視・制限する機能や取組のことを指します。

## Point 4

**困ったときは、すぐに相談ができる関係づくりを。**

ICT 機器の利用によるトラブル（友人関係の悪化、SNS 等でのいじめや誹謗中傷、機器の紛失や身に覚えの  
ない請求 等）が起きたときのためにも、一人で悩みを抱えることのないよう、普段から相談のしやすい親子  
関係づくりが大切です。お子さんからの相談に寄り添うとともに、判断に迷ったときは、学校や専門の相談  
窓口（郡山警察署や郡山北警察署、県警サイバー犯罪対策室など）にアドバイスを求めてください。

※相談窓口等の詳細については、裏面（次ページ）の「相談窓口・問い合わせ先・参考リンク」をご覧ください。



**ご家庭で見えるところに掲示して、ご活用ください。**

郡山市教育委員会・郡山市 PTA 連合会・郡山市小中学校長会

