

## スマホ・インターネット等利用のガイドライン

①使用時間は、平日1時間未満、休日2時間未満にする。

※学習時間を確保するために、各家庭で適切な使用時間を決めましょう。

②22時以降～翌朝6時まで、SNSの書き込みやゲームはしない。

※夜遅くの利用は、生活リズムを崩します。また、夜遅くのSNSは相手にも迷惑です。

③知らない人と連絡を取り合わない。

※知らない人と連絡を取り合うのは危険です。絶対にやめましょう。

④スマホの充電は、リビングやダイニングなどの家族との共有スペースで行う。

※部屋にスマホ等を持ちこむのはやめましょう。



⑤SNSでは返信を強要したり、悪口を書き込んだりしない。

※返信を強要することは、トラブルの原因です。相手の事を考えて返信しましょう。

⑥必ずフィルタリングをかけ、有害サイトにアクセスできないようにする。

※18歳未満がスマホを使用する場合は、フィルタリングの導入が法律で決められています。

⑦自分や他人の個人情報をインターネット上にあげない。

※インターネット上にあげた情報は全てを消去する事はできません。事件に巻き込まれることもあります。

親子で話し合い、ルール（これだけは守ろう）を確認しましょう

ルール①

ルール②

ルール③

ルール④



勉強時間や睡眠時間が短くなるような使い方はやめましょう

## スマホ・インターネット等利用に関するお願い

- ①使用時間は、平日1時間未満、休日は2時間未満にさせてください。  
※学習時間が短くなったり、生活習慣が乱れたりするような使い方は厳禁です。
- ②22時以降～翌朝6時まで、SNSの書き込みやゲームはしないようにさせてください。  
※夜遅くの利用は、生活リズムを崩します。また、夜遅くのSNSは相手にも迷惑です。
- ③子どもの使用状況や誰と連絡を取り合っているか確認してください。  
※利用状況解析アプリやスマホ中毒対策アプリ等を利用して使用状況を確認しましょう。  
※知らない人と連絡を取り合っていないかチェックが必要です。
- ④深夜の充電は、家族との共有スペースで行わせてください。  
※寝るときはスマホ等を預かりましょう。内緒で使う子どもも多いようです。
- ⑤SNSの内容をチェックしてください。  
※相手を不快にしたり、誤解を生じたりするようなメッセージがないか、定期的に確認しましょう。
- ⑥必ずフィルタリングをかけ、有害サイトにアクセスできないようにする。  
※18歳未満がスマホを使用する場合は、フィルタリングの導入が法律で決められています。



※家庭によって使用状況は違いますので、ガイドラインを参考にルールを見直してください。

親子で話し合いルール（親として徹底したいルール）を確認しましょう

ルール①

ルール②

ルール③

ルール④

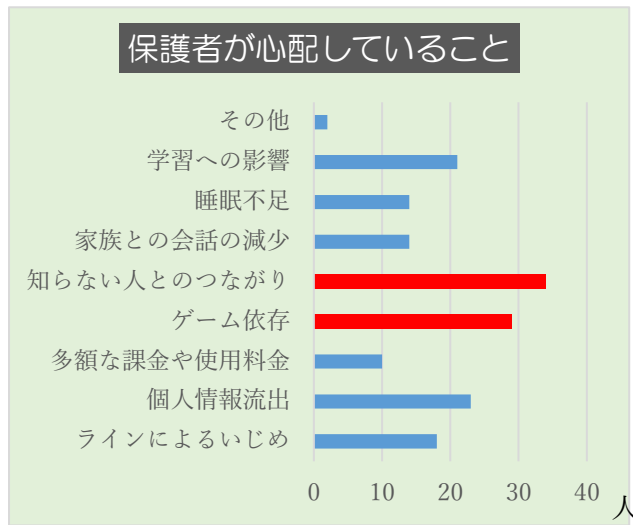
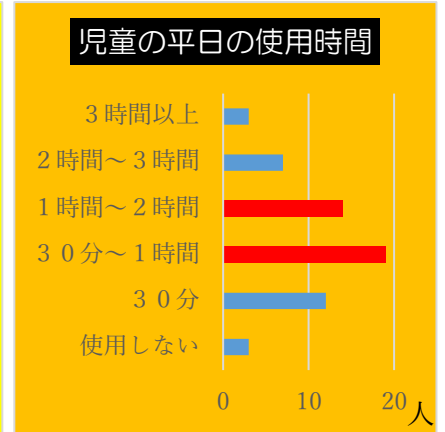
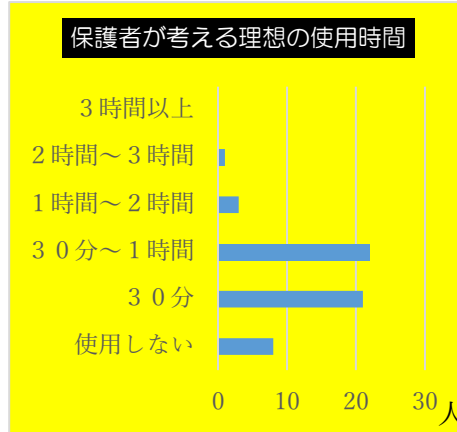
まず、家庭内のコミュニケーションが基本です。日頃から子どもとの会話を大切に!!

# アンケート結果から（小学生高学年版）

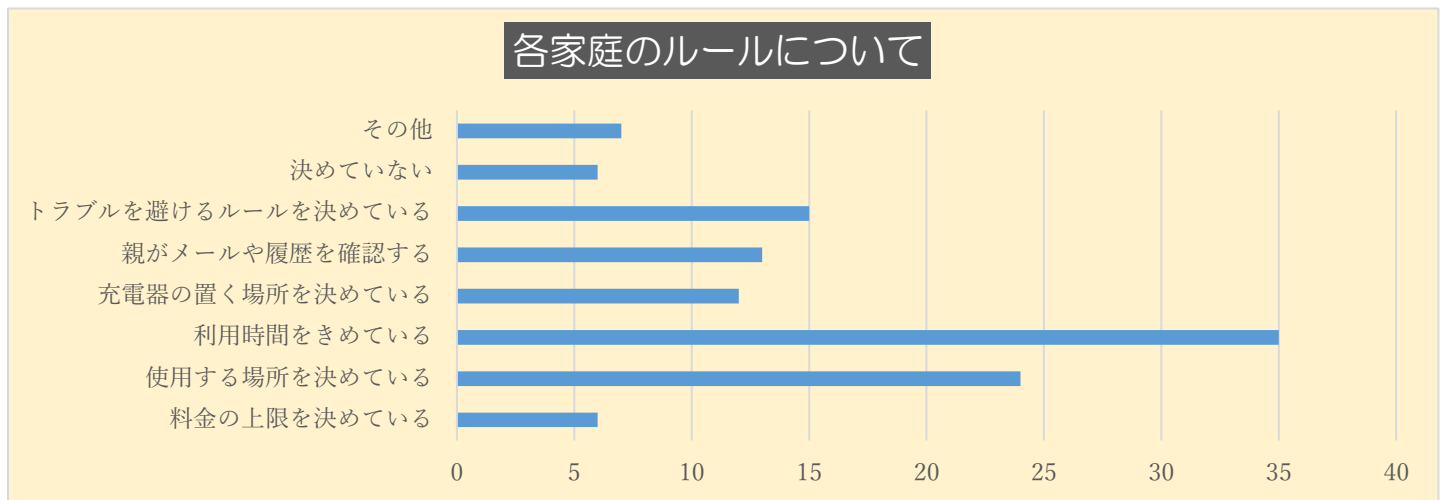
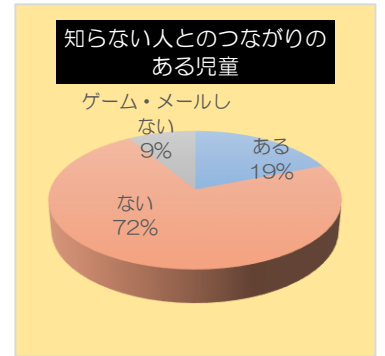
小学生高学年の平日の利用時間を問う調査では、30分～2時間の児童が多くみられました。また、保護者の考える理想の使用時間は、1時間以内が多いようです。

学習時間や睡眠時間を考えると、1時間未満の使用時間が適切かもしれません。

お子さんと話し合い、使用しても良い時間を明確にするとよいでしょう。



保護者がスマホ利用について心配をしている点は、「知らない人とのつながり」「ゲーム依存」があげられます。児童のアンケートでは、「知らない人と連絡をとりあったことがありますか」の質問に対して、19%の児童が「ある」と答えています。皆さんのお子さんは大丈夫でしょうか？先日もニュースで小学生が事件に巻き込まれたケースが報道されています。一度、子どものスマホを確認してみてくださいはでしょうか。



ほとんどの家庭では、ルールを決めているようです。特に、利用時間や使用する場所を決めるなど使用を制限している家庭が多く、保護者の関心が高いことが分かります。しかし、少しずつルールが曖昧になる家庭も多く見られますので、定期的に見直すとともに、小学生のうちから、ルールを守る習慣を徹底すると、中学生になっても、学習に影響するようなことは避けられます。

**スマホをみながら食事をしたり、スマホを操作しながら運転したりしていませんか。大人がまず、率先してルールを守ることが大切です。**

スマホはとても便利なものなので、**正しく、はじめのある使い方を心がけましょう。**

## 自由記述(困っていることや心配なこと)

### 小学生の保護者

- ・時間を決めても守らない。 ・勝手にアプリをダウンロードする。 ・スマホがないと輪に入れないイメージがある。
- ・宿題等やるべき事ができていない。 ・寝る時間が遅い。 ・目が悪くなりそう。 ・外で遊ばない。
- ・運動不足、体力低下 ・昔ながらの遊びをしない。 ・「他の子がもっている」といってほしがる。
- ・みんなが持っている、持たせないといけないものか困る。
- ・まだ必要ないと思うが、周りが持っているをやむを得ない状況になる。
- ・夜は友達とオンラインゲーム、他の時間は Youtubeばかりで使用時間が長すぎる。
- ・ネット界の新しい仕組みについて行けないので、指導するにも、見守るしかできていない。
- ・決められた時間以上に使っているようで、時間になったら電源が切れるとよい。
- ・ラインが心配だが、親でも勝手に見るのはだめだと思うので、日頃のコミュニケーションが大切だと思う。
- ・中学生になると、どのような使い方にするかしっかりと話をして向き合いたい。手遅れにならないようにしたい。
- ・学校から帰ると何もやらず、スマホを見てご飯ができるまでやっている。宿題が多いときは寝不足になる。
- ・学校が終わったら、無料で開放してくれる安心して遊べる場所があるとよい。

中学生になると交友関係も増えます。スマホを持たせた以上、ルールを明確にしておくことが大切です。小学生の頃からルールを徹底しておくことが大切です。

### 中学校の保護者

- ・ゲームや動画ばかり見ている。 ・視力、学習意識、グループラインが心配
- ・友達の写真を送るだけでも許可がないとできません。友達だったらよいという考えがどこかにあるのが心配です。
- ・ラインでのいじめが心配 ・使用時間が長い ・スマホに関していうことを聞かない。
- ・スマホを持っている子と、持っていない子の差が気になる。 ・小学校から持っている子の使い方が悪い。
- ・相手を傷つけていないか心配 ・知らない相手とライン交換している。 ・常にロックされ見られない。
- ・イヤフォンをつけて勉強している。 ・他の女子のグループラインでの悪口が気になる。

中学生も「使いすぎはよくない」「使い方に気をつけよう」という気持ちをもっています。お子さんとじっくり話し合い、親子が納得できるルール作りが必要です。

### 児童・生徒

- ・ゲームフレンドがいじめてくる。 ・よい勉強アプリがほしい。 ・ラインが深夜に送られてくる。
- ・夜遅くまでやっていて朝起きられない。 ・ラインは便利だけど、返さないと怒られるので夜も遅くなる。
- ・時間を減らしたいができない。

### その他

- ・自由時間を聞かずに、スマホの使用時間を聞かずに正しい分析ができないのでは？  
→ご指摘の通りです。今回は、使用時間のみ確認する調査になっていましたので、自由時間に対しての使用時間を問うものにするにより正しい分析ができたと思います。今後は自由時間に対する割合が分かるような調査を心がけ、より正しい分析を目指します。