

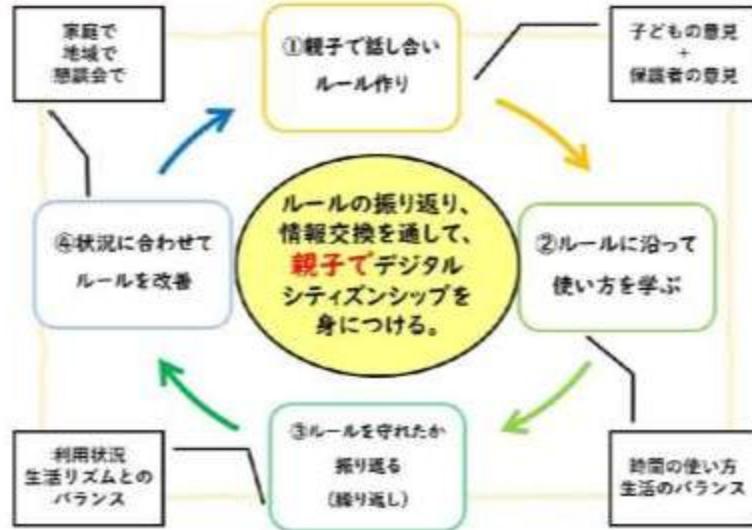
# 「わが家のルール」をつくりましょう

## 「メディアバランス」を整えるルール作り

「メディアバランス」とは、健康的な生活とメディアの利用をバランスよく両立させることです。両立させるため、家庭でルールを作りましょう。

**ポイントは、子どもと保護者がお互いに納得し、双方が尊重できるまで意見を出し合って決めることです。**

**定期的に、ルールの見直しをすると効果的です。**



## 「わが家のルール」(例)

- ★「睡眠時間を確保するため」夜\_\_時以降はスマホをリビングで充電します。
  - ★「勉強する時は集中するために」スマホをリビングに置きます。
  - ★ネットで知り合った人とは会いません。
  - ★友達の悪口や個人情報は絶対に書き込みません。(チャット、掲示板、SNSでも)
  - ★変わったことや困ったことが起きたら、すぐに相談します。
  - ★課金はおこづかいの範囲内におさめます。
  - ★ルールを守れなかったら、家の人に預けます。その後、一緒にルールの見直しをします。
- ※使うことを前提としたルール作りがポイント

## 「フィルタリング」の設定を!



お子さんが安心して利用し、適切にデジタルシティズンシップを身につけていくためにも、フィルタリングを活用しましょう。

- 設定方法は、
- ①スマホ本体の機能
  - ②携帯電話会社提供サービス(あんしんフィルター)
  - ③フィルタリングアプリ
- の3つがあります。右のコードからアクセス(総務省 HP)



**困ったときの相談窓口**

○福岡県児童生徒のためのネットトラブル相談窓口  
(電話やLINE、メールでも受け付けています。) 右のコードからアクセス

○子どもホットライン24 ☎ 0948-25-3434

# スマホ・ネットが当たり前の時代の子育て



スマホの向こう側には世界が広がっています。デジタル化が進むこれからの社会を生き抜いていくには、いろいろな力が必要です。大人も子どもも一緒に力をつけていくためには、どうしたらいいのでしょうか。



## デジタルシティズンシップを身につけよう

デジタルシティズンシップとは、スマホやネットを適切に使い、社会に参画する力のことです。スマホのメリットやデメリット、ポジティブに利用するためのルール作りを紹介します。

デジタルシティズンシップを身につけるには、スマホのメリット&デメリットを理解し、トラブルを避けるため、立ち止まり、考え、行動していくことが大切です。そして、重要なのは、親子でしっかりコミュニケーションをとりながら正しく活用していくことです。



### 世界中の「様々な人と交流」

いつでも、どこでも、だれとでもアプリやSNSを使って交流することができます。



### 「多様な表現」

自分の意見や作品等を自由に表現できます。また、世界中に発信できます。



### 「素早く情報収集」

短時間で情報収集ができます。学習&日常生活の手助け、楽しみの広がりにもつながります。



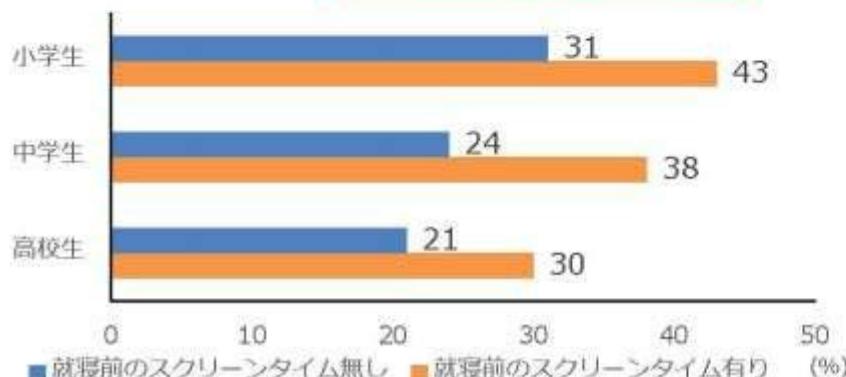
### 「立ち止まり、考え、行動する」



デジタル社会でトラブルを避けるためには、まず一度「立ち止まり、考え、行動する」ことで正しい道へと進むことができます。トラブルにあったとしても、親子で乗り越えていく力を身につけましょう。

### 「生活リズムへの影響」

ふとんやベッドに入ってから実際に眠るまで、時間がかかると感じる割合



【ベネッセ教育総合研究所HP 子どもの生活リズムと健康に関する調査2021より】  
注：スクリーンタイムとは、スマホやPCを使っている時間のことです。

就寝前や夜間にスマホのブルーライトを浴びすぎると、体内時計を遅らせてしまいます。なかなか寝付けず、生活に支障がでることもあります。睡眠によって記憶が整理され、定着していくと言われています。学習内容を定着させるためにも睡眠は大切にしましょう。

あなたの未来を決めるのは「あなた」の使い方!!

### 「金銭トラブルの危険性」

「インターネットゲーム（オンラインゲーム）」に関する消費生活相談の契約購入金額別割合（20歳未満・2021年）



ここ数年、インターネット（オンラインゲーム）上の課金に関する相談件数が増加しています。

消費者庁に寄せられた相談において最も多かった課金額別の割合は、どの年代も10万円以上50万円未満でした。

課金する時は、必ずお家の人に確認しましょう。

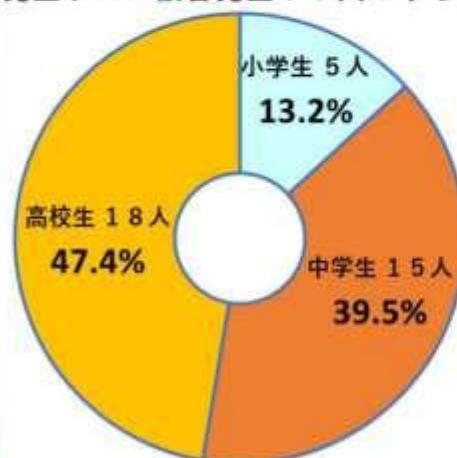
【消費者白書 第1部第1章第4節（消費者庁）<https://www.caa.go.jp/>を加工して作成】

### 「性犯罪被害の危険性」

「子どもが自らを撮影した画像に伴う被害」

自撮り被害の学識別

（児童ポルノ被害児童77人のうち合計38人）



令和3年中に福岡県内で児童ポルノ等の被害にあった子どもたちの半数は、自らを撮影した画像を送って被害にあった子どもたちです。

インターネットに公開された画像や個人情報などは、一度拡散されると、完全に消すことができません。（デジタルタトゥー）将来に渡って苦しまないように気をつけましょう。

【福岡県警察HP 少年非行統計（令和3年・確定値）より】