

書きこみ式「マイルール表」つき



はじめ

# 初めてのスマホ 安心ガイドブック



## 保護者の方へ

- P4～26/ 各クイズごとに保護者の方向け実践用アドバイス
- P27～31/ スマホを渡す前から渡した後に、保護者の方が確認するポイント
- P32/ 困ったときの相談先
- P33/ わが家のスマホルール表

# これからスマホを楽しく 安全に使いたいキミたちへ

スマホを使って、どんなことをしてみたいですか？

「ネットでいろいろなことを調べてみたい」「動画やゲームを楽しみたい」「友だちとメールやメッセージのやりとりをしてみたい」など、スマホではさまざまなことができるので、わくわくしますね。

でも、スマホは使い方をまちがえると、人を傷つけてしまったり、知られたくないことがネット上に広がってしまったり、いろいろと困ることが起きるおそれもあります。自分の体と心の健康を守るためには、長い時間使いすぎないことや、困ったときは早めにおうちの人や先生に相談することも大切です。

このガイドブックでスマホのことについてよく知って、楽しく安全にスマホを使える人になってくださいね。

また、スマホを使うのはまだこれから先という人にとっても、このガイドブックは友だちと楽しくコミュニケーションするのに役立つ内容になっています。ぜひ読んでみてくださいね。

## 保護者の方へ

青少年のインターネット利用を適切に管理することは、保護者の責務として法律で定められています。スマホを持たせるなら、その機能と危険性を理解し、安全に使うための努力を続けていく必要があります。

このガイドブックでは、スマホで気をつけたいポイントがわかるQ&Aとともに、保護者の方に注意していただきたいポイントを載せています。

また、スマホを持たせるにあたって、気をつけていただきたいことを主に3つにまとめています。

- ① スマホを渡す前に、保護者の方がスマホの機能を知り、適切な設定をする
- ② スマホを渡す前に、保護者の方がお子さまと一緒に利用のルールを決める
- ③ スマホを渡した後も、保護者の方とお子さまで最新の情報や注意点を学び続ける

P.27からくわしくご紹介しておりますので、必ずお読みください。

スマホやゲーム機、タブレット端末など、インターネットに触れる機会は身近にあふれています。危険がないか常に注意を払うとともに、日ごろからお子さまと何でも話し合える関係を築いておくことや、毎日の実生活での活動や体験を大事にし、充実させておくことがとても大切です。このガイドブックがお子さまの健やかな成長と、安全なスマホ・インターネット活用の一助となれば幸いです。

はじめに

# スマホがやってきました!

はじめに

マナー・ルール

楽しくコミュニケーション

動画・ゲーム

ネットでの知らない人と...

マイルールをつくらう!

保護者の方へ



はじめに

# スマホって、どんなもの？



スマホは、いわば「電話がかけられるパソコン」のようなもの。

いろいろなおことが  
できるんだね!



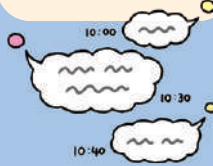
【例えば】

ゲーム



写真や動画をとる

SNS\*



動画を見る

インターネットで  
調べもの

Search

スマホの使い方

検索

音楽を聞く

電話

\* SNS:「ソーシャル・ネットワーキング・サービス」のこと。日記を公開したり、短いメッセージをやりとりしたりすることができる。

## ポイント 1

### ネットで世界とつながっている!

スマホは、ネットにつながっていることで、世界中の人と情報のやりとりをすることができるよ。ネットに書きこみをしたり、写真や動画などをアップしたりするのは、その内容を「世界中の人に向けて発信している」ということなんだ。



## ポイント 2

### 思わぬトラブルにあうこともある!

有料のゲームアプリやアイテムを買ったり、音楽などをダウンロードしたりして、気がついたらたくさんのお金を使ってしまうことがある。また、悪い人とつながって、危険な目にあう可能性もあるんだ。



## ポイント 3

### マナーを身につけることが大切!

スマホは便利なものだけど、夢中になりすぎたり、相手の気持ちをよく考えずにやりとりしたりすると、人にイヤな思いをさせてしまうことがあるよ。みんなが気持ちよく過ごせるように、マナーをしっかり身につけよう。



このガイドブックでは、初めてスマホを使うみんなに知ってほしいマナーや知識をクイズ形式でしようかいするよ! 全問正解して、スマホの達人をめざそう!

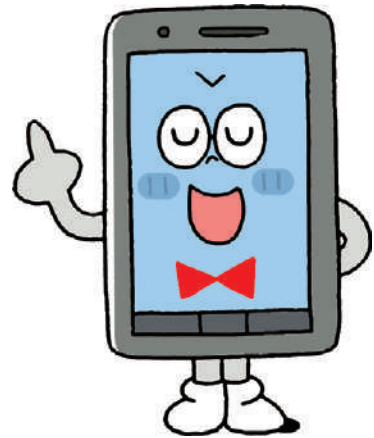
Q1

マナー・  
ルール

# 守れているかな? スマホのマナー



スマホのマナーって  
なんだろう?どんなこ  
とがあるか考えてみ  
よう。



はじめに

マナー・ルール

楽しくコミュニケーション

動画・ゲーム

ネットですら知らない人...

マイルールをつくらう!

保護者の方へ

クイズにちよう戦!

Q

外を歩いているとき、友だちからメッセージが届いた。  
とっても気になるけど、どうする?

1

まわりに気をつけて見る

2

歩きながらは見ない

次のページで正解をせいかいチェックしよう!



ここがポイント!

歩きスマホは、周りが見えなくなって人や物にぶつかる危険があるから、絶対にやめようね。



駅のホームでスマホを見ながら歩いていて、線路に落ちてしまった事故も起きているよ。

自分の身の安全を守るためだけではなく、相手にけがをさせないためにも、歩きスマホはやめよう。



### スマホのマナー、他にもないか確認しよう

電車やバス、病院などの公共の場所では、音楽や動画の音を出さないようにするのがマナー。イヤホンの音モレにも注意しよう。



保護者の方へ

### ワンポイントアドバイス

- 「移動中はスマホをしまう」を家族で実践
- 公共の場所ではマナーモードに設定を

ながらスマホで一瞬の不注意が一生涯の後悔になるかもしれません。本人の怪我はもちろんのこと、加害者側になってしまう危険性も。実際、スマホを見ながら自転車に乗っていて歩行者と衝突し、相手が死亡する事故も起っています。移動中はスマホを出さない、地図などを見る時は必ず立ち止まって。病院や電車など公共の場所ではマナーモードにするなど、家族で実践しましょう。

## Q2

マナー・  
ルール

# やっではダメ! スマホのルール



クイズにちよう戦!

### Q

本屋さんにある雑誌のページをみんなに見せたい!  
写真にとって送りたいけど、どうする?

1

1枚だけだから、  
写真にとってみんなに送る

2

1枚だけでも、  
写真を撮ってはダメ!

次のページで正解をせいがいチェックしよう! ▶

せい かい  
正解は

2

## 1枚だけでも、 写真をとってはダメ!



ここがポイント!

本屋さんで本や雑誌のページを写真にとってそれらを買わないことを「デジタル万引き」というよ。やってはいけないことだよ。

スマホはかばんにしまおう



本屋さんのほかにも、映画館、美術館、コンサート会場など、写真や動画をとってはいけない場所があるよ。写真や動画をとる前に、さつえいしても良い場所か確認しよう。



これもやってはダメ!

小説、音楽、アニメ、キャラクターなどの作品は、「著作物」といって、許可なく勝手にSNSなどに投こうしてはいけないよ。



保護者の方へ

ワンポイントアドバイス

まずは大人が、勝手に店や他人の写真を撮らないこと。  
どうしても撮りたいときは許可を得て。

書店で本や雑誌を購入せず撮影をする行為は、損害賠償の対象となる可能性もあります。絶対にやめましょう。勝手に写真を撮ったり、承諾なしにSNSにアップしたりすることは、著作権や肖像権、プライバシーの侵害に当たる場合があります。悪気はないから、友達だから、というのも言い訳にはなりません。「許可を得られなければ撮らない」という姿勢を保護者が示しましょう。



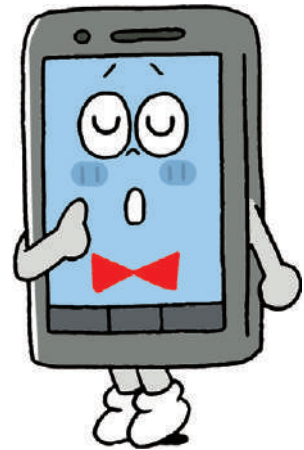
### Q3

楽しく  
コミュニケーション

## その言葉、 正しく伝わるかな？



「なんで来るの？」と直  
接話するとき、文字で  
伝えるときで、相手の  
印象は変わるのかな？



ケースにちよう戦！  
Q

友だちに、待ち合わせの場所まで何で来るのかを聞きたい。だから、「なんで来るの？」と聞いたら急に返事が来なくなった。どうして？

1 何で行くかまだ考えているから

2 「来ないで」と言われたと思ったから

次のページで正解をぜひチェックしよう！



「話し言葉」は文字で読むと分かりにくいことがあるよ。  
他の意味に誤解ごかいされないか注意しよう。

ミカちゃん、ひどい!  
私は行っちゃダメなの?



「なんで来るの?」は、文字だけで読むと「来てほしくない」という意味にとられることもあるよ。

文字でのやりとりは、会話と同じような言葉づかいで書くと、気持ちつたがうまく伝わらないこともあるから注意しよう。



誤解ごかいされないか、送る前に読み返すことが重要!

メールやSNSは文字だけのやりとりで、顔の表情や声で気持ちを伝えることができないから、誤解を招きやすいんだ。

いくつかの意味にとれる言葉は、わかりやすい別の言葉に言い換えよう。



保護者の方へ ワンポイントアドバイス

- 家族間の SNS のやりとりで、気になる言動はアドバイスを
- 友達同士のトラブルは会って解決

子ども同士のスマホトラブルの原因のひとつは、コミュニケーションのズレからくる誤解です。文字やスタンプだけでのやりとりは、どうしても誤解が生じやすくトラブルの原因になります。家族間で何か気になったら、「今の返信は冷たく感じるよ」など家族だからこそ本音のアドバイスを。もし友達とトラブルになってしまった場合は、直接話して解決するのがよいでしょう。

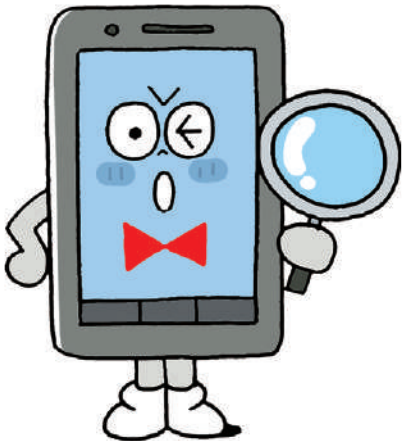
# Q4

楽しく  
コミュニケーション

## やっていないかな? 人がイヤがること



自分はおもしろいと思っているけど、相手もおもしろいって思うかな?



クイズにちよう戦!

### Q

友だちの部屋で0点のテストを発見!  
おもしろいからSNSにのせちゃおうかな?

1 写真にとってSNSにのせる

2 写真にとってSNSにのせてはダメ

次のページで正解<sup>せいかい</sup>をチェックしよう!

はじめに

マナー・ルール

楽しくコミュニケーション

動画・ゲーム

知らない人と...

マイルールをつくらう!

保護者の方へ



ここがポイント!

人を傷つける内容やだれのことが分かる情報(名前や顔写真など)を勝手に写真にとったりSNSなどに投こうすることは、いけないことだよ。

SNSに投こうしたら、  
いろんな人に広がっちゃったよ。  
仲よしグループの友だちだけに  
見せるつもりだったのに…



おもしろいからといって写真をとったりSNSに投こうした結果、相手をイヤな気持ちにさせることがあるよ。  
一度投こうしたものは完全には消せないよ。写真をとるときやSNSなどに投こうするときは、子どもだけで判断しないようにしよう。



### 相手がどう思うか考えて行動しよう

自分はずかしくないと考えていることでも、相手はずかしいと思うことがあるよ。  
判断に迷ったら、おうちの人に相談しよう。

この写真は、知らない人には見られたくないよね。SNSに投こうするのはやめよつと



だれかが、ほくのことをこう書いてたらイヤだね。これは投こうするのをやめとこう



### 保護者の方へ

#### ワンポイントアドバイス

相手の立場に立って考えられるよう、「そういうことをされたら悲しい」などと率直な気持ちを伝えて。

気軽に投稿した内容が、相手にとっては不快なものかもしれません。自分の行動によって相手がどう感じるかを思いやるには、「こう感じる人もいるんだ」という経験の積み重ねが必要です。「こういうことは悲しい、いやだ、不快だ」など保護者の方の思いを伝えましょう。子ども自身の気持ちや感じ方も聞いて、受けとめるといいですね。

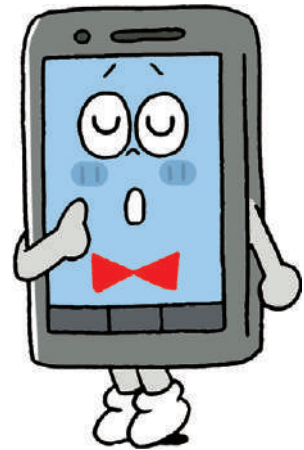
# Q5

楽しく  
コミュニケーション

## 「ふざけただけ」 でも、まわりの人はどう思う？



友だちをおどろかせたくて、ほんの軽い気持ちでとった写真なのかもしれないね。でも、この写真を見た人たちはどんな気持ちができるかな？



### Q クイズにちよう戦!

友だちが悪ふざけをして、その写真をSNSに投ごうしている。「友だちが見るだけだからだいじょうぶ」って言うているけど…

1 友だちだけしか見られない設定だからだいじょうぶ!

2 だれが見るか分からないし、めいわくなことだからダメ!

次のページで正解<sup>せいかい</sup>をチェックしよう!

はじめに  
マナー・ルール  
楽しくコミュニケーション  
動画・ゲーム  
ネットでは知らない人と…  
マイルールをつくらう!  
保護者の方へ

## だれが見るか分からないし、めいわくなことだからダメ!



ここがポイント!

人が見る・見ないにかかわらず、めいわくなことをしてはダメ。  
ネット上ではさらに大きなさわぎになることがあるよ。

うわ、友だちのSNSコメントが500も!  
しかもみんなおこってる!



人にめいわくをかける悪ふざけはネットだけでなくでもダメなこと。

悪ふざけの写真や動画で、他の人が見てイヤな気持ちにさせてしまったために、ネット炎上(ネット上で大さわぎになること)になった子どももいるよ。



### ウソやいたずらの書きこみもダメ!

自分はいたずらのつもりでも、ウソの内容を書きこむことは、たくさんの人にめいわくをかけてしまうことになるので、絶対にやってはいけないことだよ。



保護者の方へ

### ワンポイントアドバイス

ニュースなどをきっかけに、何がいけないのか家族で話題にしてみましょう。

悪ふざけで投稿した不適切な写真や動画が問題となり、企業や店舗の経営に影響を及ぼす事案が後を絶ちません。企業側が法的措置をとるケースもあり、軽い気持ちでやった冗談では済まされません。ニュースなどを見ながら、どれだけ人に迷惑がかかるか、人としてのモラルなどについて子どもと話し合ってみましょう。

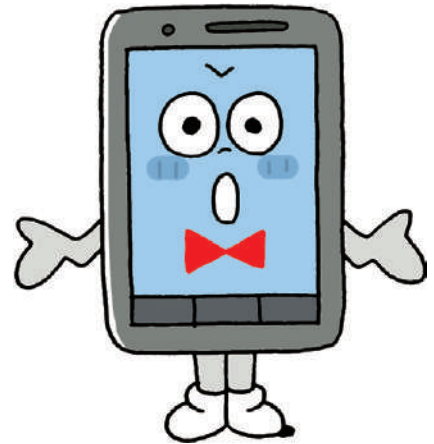
Q6

動画・  
ゲーム

# スマホを手放せなくなっていてないかな？



おうちの人との約束  
を守らないと、どんな  
ことがおこるかな？



クイズにちよう戦！  
Q

おうちの人と約束した時間になったけど、  
もう少しだけ動画を見たり、ゲームをしたい！ どうする？

1 ちょっとだけだから、続ける

2 約束を守って、やめる

次のページで正解を<sup>せいがい</sup>チェックしよう！ ▶

はじめに

マナー・ルール

楽しくコミュニケーション

動画・ゲーム

ネットですぐに知らない人と...

マイルールをつくらう！

保護者の方へ



長時間使いすぎないように、おうちの人とルールを決めて守ろう。  
ねる部屋にスマホやゲーム機を置かないようにしましょう。



「あと少しだけ」と思っても、  
ついつい長く使ってしまいがち。「いつ」使うかをおうちの人と話し合っ  
てルールを決めよう。  
P.33『わが家のスマホルール』  
を使って決めてもいいね。



### 友だちとルールを共有しよう

友だちからのメッセージに返信ができないと気になるときは、「うちは夜8時以降はスマホを使わないルールだから返信ができないんだ」などとおうちのルールを友だちに伝えておくといいね。



### 保護者の方へ ワンポイントアドバイス

継続的にルールを守るためのしくみづくりやルールの見直しを、子どもと一緒にいきましょう。

世界保健機関(WHO)は2019年5月に「ゲーム障害」を新たな依存症として認定しました。スマホやゲーム機の機能で、利用時間の制限ができるものがあります。スマホを使用する時間や頻度を制御するしくみを上手に使って、子どもと一緒にルールを定期的に見直しましょう。



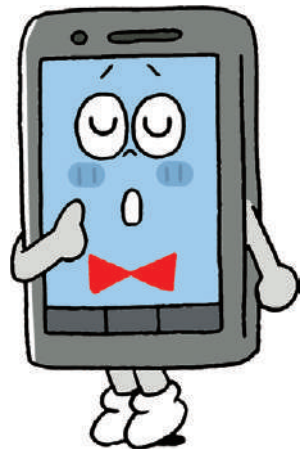
Q7

動画・ゲーム

# ネットゲームで お金を使いたくなったら？



「高くない」って言っているけど、安ければ買ってもいいってこと？



クイズにちよう戦!  
Q

スマホのゲームで有料のアイテムがほしい。友だちは「このボタンをおせば買えちゃうよ」っていうけど、どうする？

1 おうちの人には何も言わずに買う

2 有料アイテムは買わない約束だからガマン!

次のページで正解をせいがいチェックしよう! ▶

はじめに

マナー・ルール

楽しくコミュニケーション

動画・ゲーム

ネットでは知らない人と...

マイルールをつくらう!

保護者の方へ

ゆう りよ  
有料アイテムは買わない約束だから  
やく そく  
ガマン!



おうちの人にだまって買ってはいけないよ。  
どうしても欲しいときは、必ずおうちの人に相談しよう。



有料の音楽や動画などのダウンロードも自分で勝手にしてはダメだよ。  
どうしても欲しいものがあたら、必ずおうちの人に相談をしようね。



む りよ  
無料で使えるのはどこまでかを確認しておこう  
かく にん

使い始めは無料でも、とちゅうから有料になるゲームやアプリがあるよ。  
使い始める前に、どこまでなら無料なのかを、おうちの人といっしょに確認しておくとう安心だね。



保護者の方へ ワンポイントアドバイス

スマホの管理は保護者の責任。  
クレジットカードとパスワードの管理は特に注意して。

子どもに渡すスマホは、どんな設定になっていますか? フィルタリングやアプリの利用、有料コンテンツの購入など、留意すべき項目は多岐にわたります。パスワード設定してあるからと安心はできません。定期的にパスワードを変更するのももちろんのこと、日々変化する最新情報に関心を寄せ、子どもを危険やトラブルから守る努力を惜しまずに。

Q8

動画・ゲーム

# おもしろそうな動画、 見てもだいじょうぶ？



見たいと思ったらどんな動画でも見て良いのかな？



クイズにちよう戦!

Q

たまたま見つけた動画サイト。  
おもしろそうだから続きが見たい。どうする？

1 おうちの人に画面を見せて相談

2 続きが見たいからすぐにタップ(おす)!

次のページで正解をぜひチェックしよう!

はじめに

マナー・ルール

楽しくコミュニケーション

動画・ゲーム

ネットですらない人と...

マイルールをつくらう!

保護者の方へ



よく知らないサイトや広告をタップ(おす)すると、  
トラブルに巻きこまれることもあるよ。



きちんとした説明をせずに「くわしくはこちら」と書いてあるサイト・広告などをタップすると、危険なサイトにつながったり、お金を要求されたりすることがあるよ。あやしいと感じたら、タップする前におうちの人に確認しよう。



## 知らないサイトを開いてしまったら、すぐにおうちの人に相談しよう

まちがえて知らないサイトを開いてしまったとき、画面上のキャンセルボタンをタップすると、お金を要求する画面が表示される場合もあるよ。

まちがえてタップしてしまったら、おうちの人にすぐに相談しようね。



### 保護者の方へ ワンポイントアドバイス

子どもを怒るよりもまずは状況を  
確認して、適切な対処を。

言葉巧みなメールや、公式サイトそっくりで作られた偽サイトなどにアクセスしてしまうと、スマホがウイルスに感染してしまうなどさまざまな危険性があります。アクセスしてしまったことは元に戻せないなので、怒るよりもまずは適切な対処を。P.32の相談先などを参考に、速やかに対応してください。

Q9

ネットで知らない人と…

# 自分のこと、ネットに書きこんでいないかな？



知らない人に自分の名前や住所を知られたら、どんなことが起こる可能性があるかな？



クイズにちよう戦!  
Q

SNSで自分のプロフィールを書くことに、どんな内容を<sup>ないよう</sup>書きこむ？

1 名前はニックネームにするなど、自分の<sup>じょうほう</sup>情報を書きこまない

2 名前や住所を正しく書きこみ、顔写真も投こうする

次のページで<sup>せいかい</sup>正解をチェックしよう!

はじめに  
マナー・ルール  
楽しくコミュニケーション  
動画・ゲーム  
ネットです知らない人と…  
マイルールをつくらう!  
保護者の方へ

せい かい  
正解は

1

## 名前はニックネームにするなど、 自分の情報を書きこまない



個人情報が知られると、犯罪やトラブルに巻き込まれる可能性があるよ。  
教えてほしいと言われても、絶対に教えてはダメ!



個人情報が知られると、家の周りをうろつかれたり、電話をかけてくる場合もあるから絶対に教えないようにしましょう。

【個人情報の例】

名前・住所・電話番号・メールアドレス・生年月日・学年・顔写真・学校名・居場所がわかる情報・家族構成・おうちの人の仕事やつとめ先・おうちの人の銀行口座やクレジットカード番号



## ゲームやSNSでも個人情報を言わない、書かない!

知らない人と話をしながらゲームをするとき、うっかり個人情報を言ってしまうことがあるから気をつけよう。

写真に個人情報がうつりこんでいる場合もあるから注意が必要だよ。



### 保護者の方へ ワンポイントアドバイス

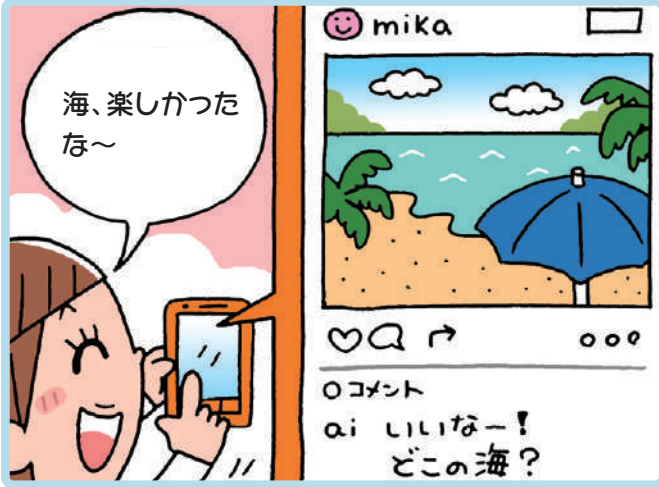
アプリやゲームの内容はもちろん、  
利用設定の内容も必ず確認  
しましょう。

アプリやゲームなどから個人情報の流出や犯罪に巻き込まれる危険性があります。ゲーム中にプレイヤー同士が音声で会話ができる機能（オンラインボイス・チャット）もあり、注意が必要です。子どもがスマホでどんなことをしているのか、アプリごとに設定を確認し、不要な機能はOFFにするなど対応しましょう。

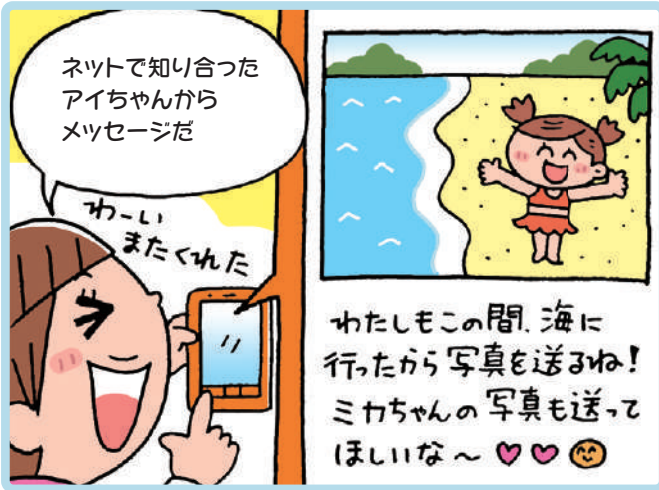
# Q10

ネットで知らない人と…

## ネットで知り合った人に、写真を送ってと言われたら？



なかよ  
仲良くなったから送ってもだいじょうぶなのかな?



### クイズにちよう戦!

#### Q

ネットで知り合った人から写真つきでメッセージが届いた。自分の写真も送ってと言われたけど、どうする?

1 送ってもらったから、自分も送る

2 ネットで知り合った人だから送らない

次のページで正解をせいがいチェックしよう!

はじめに  
マナー・ルール  
楽しくコミュニケーション  
動画・ゲーム  
知らない人と…  
マイルールをつくらう!  
保護者の方へ



やさ  
優しい人、いい人だと思っても、本当かどうかはわからない。  
ネットで知り合った人には、絶対に写真を送ってはダメ!



ネットで知り合った人に自分の写真を送ってしまうと、写真をネット上でばらまかれたり、悪用されてしまう可能性があるよ。  
広まってしまった写真を完全に消すことは難しいから、絶対に送ってはダメだよ。



### こんな危険もひそんでいるよ

写真をネット上でばらまかない代わりにお金を要求してくる場合もあるよ。  
また、ネットで知り合った人だけにしか言っていないことなど、二人だけの秘密を悪用されることもあるよ。



### 保護者の方へ ワンポイントアドバイス

**知らない人とのやりとりは禁止。  
スマホを持つ最低限の条件として、よく話しておきましょう。**

警察庁が発表している子どもの性被害の状況\*によると、自撮りによる被害が最も多く、またその被害件数も年々増加傾向にあるのをご存知でしょうか。SNSを通じたやりとりで、優しくさな言葉をかけてきたり、同年代や同性を装ったりしているケースもあります。知らない人とはやりとりさせないようにしましょう。現実の世界で家族関係をしっかり築いておくことも大切です。

\* 警察庁 平成 30 年における子供の性被害の状況 統計データ  
[https://www.npa.go.jp/safetylife/syonen/no\\_cp/newsrelease/kodomonoseihigaih30-2.pdf](https://www.npa.go.jp/safetylife/syonen/no_cp/newsrelease/kodomonoseihigaih30-2.pdf)



# Q11

ネットで知らない人と...

## ネットの友だちから「会おう」と言われたら？



本当にマミちゃんは同学年の女の子かな？



### ケースにちよう戦! Q

SNSで仲よかった同学年の子から「会おう」と言われた。どうする？

1 SNSで同学年の女の子だと教えてくれたから安心。会いに行く

2 相手が本当はどんな人か分からないから会わない

次のページで正解を<sup>せいかい</sup>チェックしよう!

はじめに  
マナー・ルール  
楽しくコミュニケーション  
動画・ゲーム  
ネットですらない人と...  
マイルールをつくらう!  
保護者の方へ

## 相手が本当はどんな人が 分からないから会わない



ネットで知り合った人とは絶対に会わない!  
友だちと一緒にでも、絶対にダメ!



ネット上のプロフィールに書かれていた年れいや性別などはウソの場合もあるよ。顔写真も別の人の写真を使っていることだってあるんだ。犯罪目的で近づいてくる人もいるから、ネットで知り合った人に会いに行くのは絶対にダメだよ。



### 「会おう」「写真を送って」と言われたら、おうちの人にすぐ相談

「会ってほしい」「名前や住所を教えてください」と言われたら、はっきりと断り、その人とは連らくをとるのをやめよう。  
そんなことがあったら、必ずおうちの人に相談しよう。



### 保護者の方へ ワンポイントアドバイス

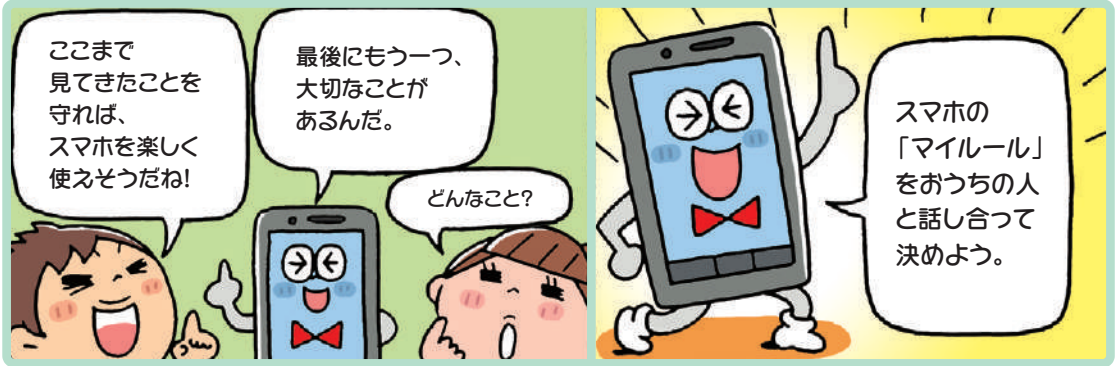
知らない人と会うことは絶対に  
いけません。  
子どもが日ごろから相談しやすい  
状況をつくって。

「SNSで知り合った人に会うのは怖いと思う」に「いいえ」と答えた子ども(小4～中2)は37.5%(※)。あまり警戒心をもっていないことがわかります。「複数人で会うから大丈夫」「人が大勢いる場所から会うから大丈夫」と思わず、それは絶対にいけないことだと日ごろから話し合うことが重要です。

※ 出典【博報堂生活総合研究所「子ども調査」】

マイルールを  
つくろう！

# スマホの 「マイルール」はある？



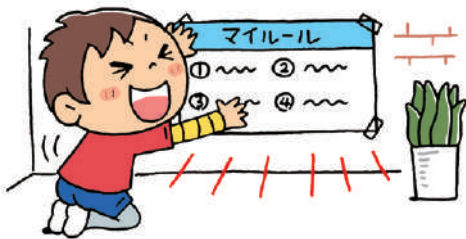
次のことをもりこんで、マイルールを考えよう

<b>時間</b> スマホを使ってもいい時間、やめる時間は？	<b>場所</b> どこで使う？ 充電器はどこに置く？	<b>買い物・課金</b> お金を使うときは おうちの人に相談
<b>マナー</b> スマホを使ってはいけない場所は？	<b>フィルタリング</b> ※1 見たいサイトや、 使いたいアプリがあれば おうちの人に相談	<b>マイルール</b> P.33にこれまでのポイントをまとめた表を のせているよ。 時間や場所などをおうちの人と話し合っ て、キミのスマホルール を決めよう。

※1 安全にインターネットを使うシステムのこと。

～マイルールを考えたら～

マイルール表を目立つところにはろう



友だちとルールを見せ合っ  
て、よいアイデアがあれば  
参考にしよう



※ キミと友だちとではルールがちがうこともあるけれど、おたがいのルールを守ることが大切だよ。  
ルールを変えたいときは、おうちの人とよく話し合おう。

はじめに

マナー・ルール

楽しくコミュニケーション

動画・ゲーム

ネットです  
知らない人と…

マイルールを  
つくろう！

保護者の方へ



# お子さまが楽しく安全に スマホを使うために 保護者だからこそできること

携帯電話は緊急時の連絡手段として便利です。  
しかしスマホはインターネットに  
アクセスできてしまう点で危険度が一気に増加。  
実際トラブルや犯罪に巻き込まれる  
子どもが増えています。  
スマホを持たせるなら安全に使えるよう  
設定やルールを徹底するのが  
保護者の責任です。



## スマホを渡す前に 保護者がやること・知っておきたいこと

P.28、29へ

まずはスマホの機能や設定について知っておく必要があります。よくわからずに初期設定のまま子どもに渡してしまうと、有害サイトへのアクセス、長時間利用によるスマホ依存などさまざまなリスクが発生します。必ずおさえておきたい代表的なポイントをご紹介します。



## スマホを渡す前に 子どもと一緒に「わが家のスマホルール」をつくる

P.30へ

保護者の方が一方的に使い方を決めても、実際に使用する本人が納得していなければ、長続きはしません。なぜルールが必要なのか話し合い理解していること、口約束でなくきちんと書面で残すことが大切です。ご家庭で使用のルールを話し合うときのポイントをご紹介します。



## スマホを渡した後も 子どもと一緒に学び続ける

P.31へ

初めに必要な設定をしたからといって安心はできません。スマホでできることが進化すれば、新たな危険性も生まれてきます。常に子どもが安全に使い続けられるように、現在の状況や最新情報に触れる努力をお願いします。スマホの安全について理解を深められるサイトをご紹介します。

困ったときの相談先

P.32へ

わが家のスマホルール

P.33へ



## スマホを渡す前に 保護者がやること・知っておきたいこと

### CASE 危険な情報から子どもを守るには…?



「フィルタリング」で有害サイトをブロックしましょう。  
設定方法が分からない場合は、契約した事業者に相談しましょう。

インターネット上のウェブページなどを一定の条件で判別し、悪質なサイトなどへのアクセスを制限する「フィルタリング」を設定しましょう。一部のサイトにアクセスできない「ブラックリスト方式」と、承認したサイトのみアクセスできる「ホワイトリスト方式」があります。ただしWi-Fi接続には対応しないものがあるなど、フィルタリングは万能ではありません。常に最新の情報に注目を。「あんしんフィルター for ○○(キャリア名)」で検索できます。



### CASE 使い過ぎにならないか心配…



ペアレンタルコントロール機能を活用しましょう。  
利用時間の制限をしたり、有料コンテンツの購入が勝手にできない設定にすることができます。

利用時間については、利用する時間帯や累計時間をウォッチして制限する機能をもったアプリなどを活用しましょう。iOSなら「スクリーンタイム」、Androidなら「ファミリーリンク」などがあります。

アプリのダウンロードや有料コンテンツの購入に必要なIDやパスワードは保護者が管理しましょう。


また、スマホだけではなくゲーム機にも忘れずに設定を行いましょう。





## スマホを渡す前に 保護者がやること・知っておきたいこと

### CASE 子どもが今いる場所を確認したい


 スマホの現在地を確認できる設定があります。

スマホには、紛失してしまったときに端末のありかを探すための機能がついていることが多くあります。子どもに渡す前に設定しておき、位置情報をオンしておくことで、スマホの現在地を確認することができるようになります。便利です。

ただしスマホをどこかに置き忘れてしまったり、盗難にあってしまった場合など、必ずしもスマホの現在地=子どもの居場所とは限らないことも忘れずに。



### CASE アプリをダウンロードしたいと言われたら、どうする?

 アプリごとに対象年齢が設定されています。アプリの内容や利用規約も把握して検討を。

それぞれのアプリには、対象ユーザーの最低年齢を表した「レーティング」というものがあり、YouTubeをはじめ多くのSNSアプリにも設定されています。暴力、薬物、ギャンブル、性的な内容、個人情報の収集など、さまざまな要素に基づき設定されているので、守りましょう。

端末から「保護者による使用制限(Android)」や「機能制限(iOS)」などの項目で設定でき、あらかじめ設定しておく対象年齢に合わないアプリは画面上に表示されなくなります。

しかし、年齢制限を満たしている場合でも、必ずアプリの内容や利用規約を確認し、把握することが大切です。





## スマホを渡す前に 子どもと一緒に「わが家のスマホルール」をつくる

家族で話し合い、スマホのルールを決め、表に書きましょう。  
P.33のルール表をご活用ください。切り離して使うことができます。

### ■ ルールに盛り込みたい6つの要素

#### ① 時間

- 「何時から何時まで」「使用時間は何分まで」など具体的に
- やめる時刻に「電源をオフにしてリビングの充電器に戻す」がおすすめ

#### ② 場所

- 「保護者の目の届く場所で使う、一人で使わない」が基本
- 家の中での使用は基本的にリビングなどに限定したい  
(子ども部屋やベッドなどは長時間利用につながりやすい)

#### ③ 課金

- 「課金や買い物は利用しない」が基本
- どうしても利用する場合は、上限金額を決め、購入手続きを保護者が行うことを必須に

#### ④ マナー

- 歩行中や自転車に乗りながらの操作はダメ
- 食事中や会話中の使用は控えるのがマナー
- 人がいやがる発言や、許可なく他人の画像・動画をアップしない

#### ⑤ フィルタリング

- スマホはもちろん、ゲーム機やタブレットなどすべてに設定
- 勝手に解除しないことも約束する

#### ⑥ 相談先

- 「すぐに保護者に相談すること」と明確に伝える



### ■ ルールを表にして活用を

決まったルールは子どもと一緒に書き出して、リビングなどのよく見える場所に貼りましょう。

- ルール内容はお子さまの成長に合わせて定期的に見直すとういでしょう。
- またルールを破った際のペナルティもあらかじめ決めておきましょう。  
(保護者の気分で対応を変えることがないように注意)



## スマホを渡した後も 子どもと一緒に学び続ける

スマホやインターネットにまつわる危険とその対策が学べる教材やウェブサイトで、子どもと一緒に定期的に理解を深めましょう。

### ■ 正しく楽しくスマホを使うために役立つサイト

#### ● 文部科学省

〈情報化社会の新たな問題を考えるための教材  
～安全なインターネットの使い方を考える～〉

出典:文部科学省ホームページ

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/zyouhou/1368445.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/zyouhou/1368445.htm)

インターネットの利用における注意点やトラブル事例を、  
児童向けの動画で見ることができます(YouTubeへリンク)。

文部科学省の  
サイトはこちら



動画はこちら



#### ● NHK for School スマホ・リアル・ストーリー

<https://www.nhk.or.jp/sougou/sumaho/>

スマホを持った小学生たちのリアルな体験を1話10分×5話の再現ドラマで紹介する動画  
見ることができます。



#### ● デジタルアーツ株式会社

「スマホにひそむ危険 疑似体験アプリ」

<https://www.daj.jp/cs/sp/app/>

出会い系被害、個人情報漏えい、ネットいじめなど、スマートフォンでの代表的な被害事例を、  
スマホ上で疑似体験できるシナリオを収録したアプリです。



#### ● 独立行政法人情報処理推進機構 (IPA) 運営

「ここからセキュリティ!」

<https://www.ipa.go.jp/security/kokokara/>

不審なメールによる情報漏えい被害、フィッシング詐欺など、  
日常生活に身近なサイバーセキュリティに関わる情報や、対策法、相談先、教材など、  
国内の公的機関や民間団体の資料が多数紹介されています。(子ども向けの啓発資料もあります)



#### ● 安心ネットづくり促進協議会

<https://www.good-net.jp/>

インターネットを利用する青少年と、それを見守る大人をサポートするための  
教材・資料や、イベントレポートが多数紹介されています。



※ここで紹介している内容は2019年9月時点の情報です。



## 主な相談先

### ●警察相談専用電話

#9110(緊急性がある場合は110番通報)  
受付時間:平日8:30~17:15  
(各都道府県警察本部で異なる)

犯罪や事故の発生には至ってないけれど、警察に相談したいことがあるときにご利用ください。全国各地からでも、電話をかけた地域を管轄する警察本部などの相談窓口につながります。「少年相談窓口」や「性犯罪」「犯罪被害者相談」「サイバー犯罪相談」など、内容に応じて専門の担当者が対応する相談窓口も設置されています(各都道府県警察、警察署によって異なる)。場合によっては匿名も可能です。

### 【脅迫や詐欺など犯罪性がある場合】

- 都道府県警察本部のサイバー犯罪相談窓口  
<https://www.npa.go.jp/cyber/soudan.htm>  
(上記のウェブサイトから電話番号一覧を掲載)



### 【誹謗中傷やプライバシー侵害に関する相談】

- 違法・有害情報相談センター  
<http://www.ihaho.jp/>  
(「ネット上での誹謗中傷で困っている」「自分の写真や個人情報が書き込まれている」といった場合、利用登録のうえ、相談フォームから相談できます)



### 【お金やサービスなどに関する相談】

- 独立行政法人国民生活センター  
<http://www.kokusen.go.jp/map/>  
(上記のウェブサイトから最寄りの消費生活センター等の検索が可能)
- 消費者庁・消費者ホットライン  
188(局番なし)  
(お近くの消費生活相談窓口などをご案内します)



### 【ネット上の違法・有害情報の通報受付窓口】

- インターネット・ホットラインセンター  
<http://www.internethotline.jp/>  
(「児童ポルノ」「薬物・ドラッグ」「出会い系・売春」などの違法・有害情報の通報を受け、警察への情報提供やサイト管理者への削除依頼、送信防止措置などを行います。個別の相談には応じられません)



### 【いじめや人権に関する相談】

- 法務省・インターネット人権相談受付窓口  
<https://www.jinken.go.jp>  
(相談フォームに必要事項を記入して送信すると、最寄りの法務局などからメール、電話または面談による回答が得られます。子ども用の「SOS-eメール」もあります)



- 法務省・みんなの人権110番

0570-003-110

受付時間:平日8:30~17:15

(差別や虐待、パワーハラスメントなど、様々な人権問題についての相談を受け付ける相談電話です。電話は、おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります)

### ネットいじめが疑われるときは



- 1 スクリーンショットなどで画面を保存し、URLを記録する  
(掲示板の場合は、掲示板の名前やスレッド名などがわかるものを記録する)
- 2 子どもに話を聞き、いつ、どんなことをされたか細かくメモをとる(証拠を残す)
- 3 どのようにして解決したいかを子どもと話し合い、本人の希望があれば先生に相談する  
(先生に相談する場合は、トラブルがあったことを公表してもよいか必ず子どもと話し合っておく)
- 4 サイバー犯罪の可能性が高い場合は、先生に相談し、その後、先生とともに警察へ相談する(記録したものを持参する)

## こまっている キミへ

友だちとうまくいかなくなってきたり、インターネットを使っていてこわいと思ったりしたら、すぐにおうちの人や学校の先生など、しんらいできる大人に相談してね。いっしょに考えて、かいつしょう。

でも、どうしてもだれにも言えなくて一人でこまっていたら、

そうだんできるところがあるので、一人でかかえこまずに、れんらくしてください。

キミのなやみ、いっしょに考えよう。

24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)

0120-0-78310

受付時間:24時間(通話料無料)

ぴったり相談窓口

(警察庁)

自分のこと、おうちの人のこと、友だちや学校のことなど、専門の相談先を教えてくださいのサイトだよ

<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/annai/>



子どもの人権110番(法務省)

0120-007-110 受付時間:平日8:30~17:15(通話料無料)

受付時間以外は留守番電話による。一部のIP電話からはかけられません

LINEやチャットなどSNS相談をおこなっている団体や、しようかいしているサイトもあるよ(厚生労働省)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan\\_sns.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html)



家族で話し合って決めよう！

# わが家のスマホルール

家族で話し合い、空らんをうめて、お子さまのマイルール表を完成させましょう。  
うすい文字のところはなぞりながら、お子さまと確認しましょう。



時間

- スマホを使っていいのは  時  分から  時  分まで。
- 時  分になったら電源を切り、 に戻します。



場所

- 基本的に  だけで使います。
- 自分の部屋、ベッドの中、お風呂やトイレには持ち込みません。



ルール

- ① フィルタリングは解除しません。
- ② 有料のアイテムなどは買ったりダウンロードしたりしません。  
有料のアイテムなどが欲しいときは必ずおうちの人に相談します。
- ③ 困ったときは、すぐに  に相談します。
- ④ 個人情報 は書きこみません。
- ⑤ 人の いやがること は書きません。
- ⑥ 食事中や会話中、歩き・自転車 のときは使いません。

このほかのルールがあれば書きましょう

上記のルールを守れなかったら、 にします。

確認できたらサインしよう！

例) 〇〇日間使用停止にします。

(お子さま)

(保護者の方)

### 〈発行〉

#### 公益財団法人ベネッセこども基金

### 〈企画協力〉

#### 京都府警察本部 サイバー犯罪対策課

不正アクセス行為やネットワーク利用犯罪などのサイバー犯罪を取り締まるとともに、それらの被害を防ぐための啓発活動に取り組んでいます。子どもに関わるネット問題等に知見を有する一般市民からなる「ネット安心アドバイザー」と連携し、児童・生徒向けの講演会をはじめ、若い世代のネットモラルを向上させるための活動にも力を入れています。

- 京都府警察本部 サイバー犯罪対策課 ネットセキュリティ・サポートセンター

〒602-8550 京都市上京区下立売通釜座東入藪ノ内町85-3・85-4合地 075-451-9111

<http://www.pref.kyoto.jp/fukei/anzen/cyber/>

### 〈監修〉

- 京都府警察ネット安心アドバイザー

子どもたちをサイバー犯罪やネットトラブルから守るため、子どもに関わるネット問題などに知見を有する大学教員、IT企業社員、司法書士など様々な職種のメンバーが京都府警察サイバー犯罪対策課と協力して啓発活動に取り組んでいる。高校の生徒やPTA会員などを対象としたサイバー犯罪・被害の防止のための講演や、ネットトラブルに対するアドバイス活動などを広く行う。

- 竹内和雄

京都府警察ネット安心スーパーバイザー。兵庫県立大学環境人間学部 准教授。公立中学校で約20年間にわたり生徒指導を担当し、寝屋川市教育委員会では指導主事を務めた経歴をもつ。生徒指導を専門とし、ネットと子ども、メディア依存、メディアリテラシーなど、国内外のネット問題を研究。文部科学省、総務省などで、子どもとネット問題についての委員を歴任している。

デザイン／Cue's inc.

イラスト／アキワシンヤ、今井ヨージ



当財団は、未来ある子どもたちが安心して学習に取り組める環境のもとで  
自らの可能性を広げられる社会を目指し、2014年10月31日に設立されました。  
子どもたちが自ら学び伸びようとする力が十分に発揮できるように、  
安心・安全な環境づくりや多様な学びの機会の提供に、長期的・継続的に取り組みます。

<ベネッセこども基金の活動の柱>

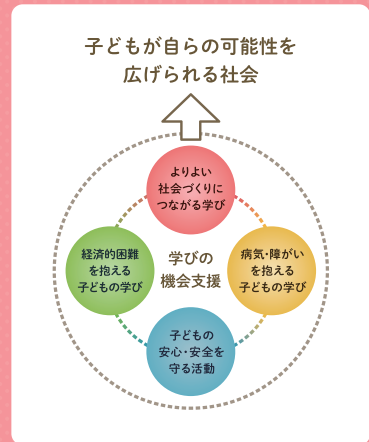
- ◆子どもの安心・安全を守る活動
- ◆経済的困難を抱える子どもの学び支援
- ◆重い病気や障がいを抱える子どもの学び支援
- ◆よりよい社会づくりにつながる学び支援 など

本冊子は「子どもの安心・安全を守る活動」の一環として作成しました。

●公益財団法人 ベネッセこども基金

〒206-8686 東京都多摩市落合1-34

<https://benesse-kodomokikin.or.jp/>



教育現場で役立つ  
優秀な教材を表彰  
する、消費者教育教  
材資料表彰2019優  
秀賞を受賞しました。

※本ガイドブックは、京都府警察本部の企画協力により制作・発行しました。

※本ガイドブックのご活用についてのお問い合わせは以下までお願いいたします。

◇公益財団法人ベネッセこども基金 安心・安全窓口 (04-7137-2570 / 祝日・年末年始を除く月～金 10:00～17:00)