

べんり きけん か かぞく
便利を危険に変えない家族のスマホ・ルール

スマートフォン(以下「スマホ」という)等のインターネット(以下「ネット」という)接続機器の普及によって、ネットはますます私たちの生活に身近になりました。最近では、小中学生も自分のスマホを持ち、メールや調べもの、ゲームなどを利用することが多くなりました。一方で、有害情報サイトなどにアクセスし、犯罪やトラブルに巻き込まれるケースや、相手の痛みを考えずに誹謗中傷の道具として使われる悲しい事件も起こっています。

内閣府が行った「令和元年度 青少年のネット利用環境実態調査」によれば、10歳以上の小学生の5人に2人は自分用のスマホを持っていて、特にゲームと動画視聴に使っています。中学生の5人に4人は自分用のスマホを持っていて、特に動画視聴とゲーム、SNSに使っています。小中学生ともゲームや動画視聴に多くの時間を費やし、小中学校男子の4人に1人は3時間以上ネットを使い、スマホ依存症になる恐れがあると言われています。また、中学生女子の5人に1人が3時間以上ネットを使っています。

ネット上で問題だと感じた小学生は5人に1人、中学生は3人に1人いて、そう感じた経験は、多い順に「ネットにのめりこんで勉強に集中しなかったり睡眠不足になったりした」「迷惑メールが送られてきた」「ネットで知り合った人とメールなどでやり取りした」「自分が知らない人やお店からメールが来た」が挙げられ、「他人が見ることのできる SNS で自分や自分以外の人の情報を書きこんだ」「悪口や嫌がらせのメールを送られたり書きこまれたりした」「ゲームやアプリで、お金を使い過ぎた」と続く。高校生では半数以上が問題を感じた経験を持っています。

そのような状況の中で、ご家庭では子どもたちの安全を保つために「家族のスマホ・ルール」をお持ちでしょうか。今号では、評価の高い「スマホ 18 の約束」を紹介합니다。ブログで有名なアメリカのお母さんが 13 歳の子どもにスマホをプレゼントしたときに一緒に渡したルールです。アメリカはもちろん、日本でも報道され話題になりました。

- ① これは私のスマホです。私がかが買いました。あなたに貸します。私ってすごいでしょ。
- ② パスワードは必ず私に報告すること。
- ③ これは電話です。鳴ったら必ず出ること。礼儀良く「こんにちは」と言いなさい。発信者が「ママ」か「パパ」だったら必ず出ること。絶対に。
- ④ 学校がある日は19:30にスマホを私に返しなさい。週末は21:00に。スマホは翌日の朝7:30まで電源をオフにします。友だちの親が直接出る固定電話に電話できないような相手なら、その人には個人的に電話もSNSもしないこと。自分の直感を信じて他の家族も尊重しなさい。
- ⑤ スマホはあなたと一緒に学校へは行けません。SNSをする子と直接話をしなさい。人生のスキルです。ただし、学校のイベントなどは個別に相談しましょう。
- ⑥ 万が一、トイレや床に落として破損させた場合の修理費用はあなたが払います。家の手伝いやお年玉などで払ってください。こういうことは起こると考えて、準備しておいてください。
- ⑦ このスマホを使って嘘をついたり、人を馬鹿にしたりしないこと。人を傷つけるような会話に参加しないこと。人のためになることを第一に考えて、言い合いに参加しないこと。
- ⑧ 人に直接言えないことを、このスマホを使ってSNSやメールでしないこと。
- ⑨ 友だちの親の前で言えないようなことをSNSやメールでしないこと。自分をちゃんとコントロールしてください。
- ⑩ 年齢制限のあるものは禁止。私とシェアできるような情報をウェブ検索してください。質問があれば誰かに聞きなさい。なるべくママかパパにね。
- ⑪ 公共の場では消すかサイレントモードにすること。特にレストラン、映画館、他の人と話すときはそうしてください。あなたは失礼なことをしない子です。スマホのせいで、自分を変えてはいけません。
- ⑫ 他の人にあなたの大事な所の写真を送ったり、もらったりしてはいけません。笑わないで。あなたのような賢い人でもそういうことをしたくなる時期がやってきます。とても危険な行為で、あなたの青春時代や社会人時代を壊してしまう可能性があります。良くない考えです。ネットはあなたより巨大で強い。これほどの大きなものを消すのは難しいし、風評を覆すのはさらに難しい。

- ⑬ 写真や動画を膨大に撮らないこと。すべてを収録する必要はありません。人生経験を肌身で経験してください。すべてはあなたの記憶に収録されます。
- ⑭ 時々家にスマホを置いて出かけてください。そしてその判断に自信を持ってください。スマホは生き物ではないし、あなたの一部でもありません。スマホなしで生活することを覚えてください。流行に流されない。取り残される恐怖を気にしない器の大きい人になってください。
- ⑮ 新しい音楽やクラシック音楽、あるいは周りが聴いてない音楽をダウンロードしてください。あなたの世代はこれまでにないほど多くの音楽にアクセスできます。この特別な今を活用して、あなたの視野を広げてください。
- ⑯ 時々ワードゲームやパズル、知能ゲームで遊んでください。
- ⑰ 上を向いて歩いてください。あなたの周りの世界をよく見てください。窓から外を覗いてください。鳥の鳴き声を聴いてみてください。多くの人と会話をしてください。グーグル検索なしで考えてみてください。
- ⑱ あなたが失敗したとき、あなたからスマホを奪います。その失敗について私と話し合います。それから再スタートです。あなたと私はいつもそうやって学んでいきます。私はあなたのチームメイトです。一緒に答えを出していきましょう。

以上が「スマホ 18 の約束」です。参考にしながら我が家のルールをつくってみませんか。子どもの安全を最優先に考えて。海外では子どもにスマホを持たせるとき、被害にあわないよう制限をかけるなどが法律で決められている国が多くあります。そのため今回紹介したルールには有害サイトの内容がほとんどありません。日本では 2018 年に「青少年インターネット環境整備法」が改正され、販売店は有害サイトをブロックするフィ

ルタリングの必要性を説明する義務が加わりました。それでもまだフィルタリングの利用率は、ほぼ半数です。←は総務省HPに掲載されている図です。ネット利用者を自転車に例えて表しています。適切に使いこなせるようになったら話し合いを持って、見守りながら徐々に緩和してください。

ネット利用を自転車に例えると

＜自転車を一人で乗るまでには＞	＜インターネットを一人で使うまでには＞
①保護者が見守りながら補助輪付自転車で練習。	①保護者が見守りながら、フィルタリング付の端末でネットの使い方を練習。
②交通ルール・マナーを教わる。	②ネット利用のルール・マナーを教わる。
③交通ルールを守りながら、補助輪付自転車で公道を1人で走る。(一人で乗れるよう、経験を積む。)	③家庭でのルールを守りながら、フィルタリング付の端末を1人で利用。(一人で使えるよう、経験を積む。)
④保護者の見守り中、補助輪を取って乗る練習。	④保護者と話し合い、フィルタリングのカスタマイズ等をしてネット利用。
⑤補助輪を取って、二人で乗る。	⑤年齢に応じたフィルタリングを使用しつつ1人でネットを利用。
それでも交通事故に遭うことはある。大人も遭う。	それでもトラブルに遭うことはある。大人も遭う。



ハートフルが三木市HP から閲覧できます

市民の方から電話で「自治会の回覧で、子どもいじめ防止センターからの啓発紙『ハートフル』を読んでいるのだけど、次の方に回さないといけいけないので、時間をかけてゆっくり読むことができない。HP等で閲覧できないだろうか。」という要望がありました。

これまでも市役所HPのトップページから、「ライフイベントからさがす」の下にある「組織でさがす」を選び、「市民生活部 子どもいじめ防止センター」に入っていたかと読めますが、組織？市民生活部？となじみがなく、たどり着きません。そこで、同トップページから入りやすく、市から回覧されたすべての啓発紙や情報紙が読むことができるシステムができましたのでお知らせします。

まず、市役所HPのトップページの「市からのお知らせ」の「自治会関連情報」を選んでいただくと↓の最新情報がトップにあらわれ(今号の閲覧を希望する場合は)【令和2年11月分】自治会宛回覧・配布物情報を選ぶと読むことができます。



きます。また、そのページを下に進むと、「市から自治会宛の回覧・配布物情報」があり、令和2年7月以降の回覧物を読むことができます。



どうぞご利用いただき、お時間のあるときにゆっくり読んでいただくと嬉しいです。

右のQRコードを読み取り、メールを選び相談することもできます。



三木市子どもいじめ防止センター
電話: **0794-82-8110**

相談日 月曜日～金曜日

時間 午前9時～午後5時

ijime_boshicenter@city.miki.lg.jp

