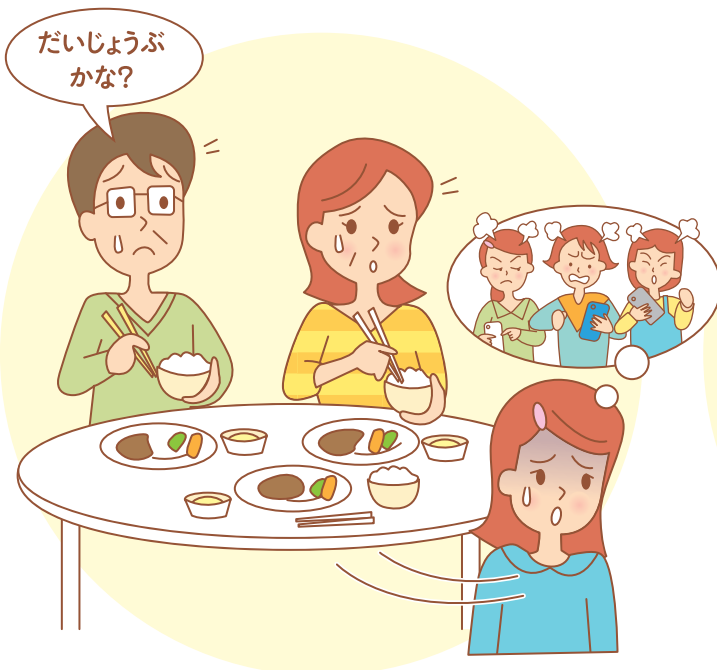


# 家庭教育リーフレット

# インターネットと子育て



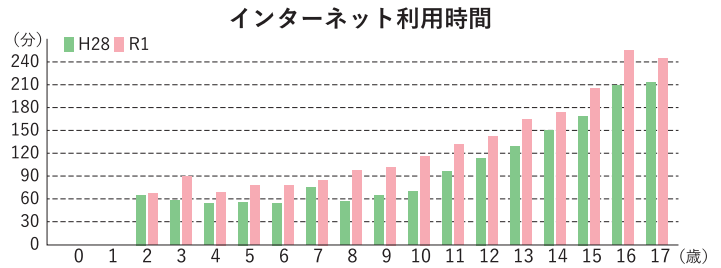
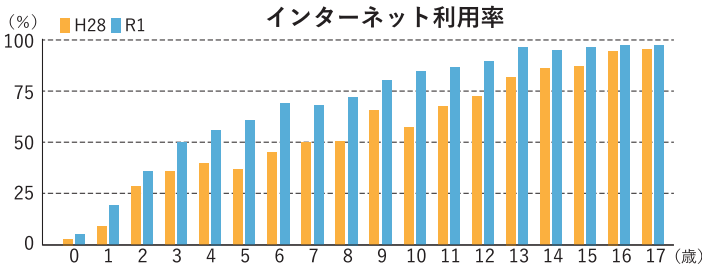
新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛の影響を受け、インターネットの利用頻度・時間が増加傾向にあります。子ども自身がインターネットの危険性を知ることはもちろんですが、周りの大人も子どもたちのインターネット利用に関心を持ち、**社会全体で安全にインターネットを使える環境を整えることが大切です。**

ネット依存、ネットいじめ、ネット上の誹謗中傷や危険な出会い…。マスコミは連日、子どもとネット問題を報道しています。しかし、オンライン授業、リモート勤務、ネット通販等、私たちは日々ネットの恩恵を受けています。

コロナ禍で私たちのネットへの傾倒は10年早く進んだと言われる。これから高度情報化社会を生き抜いていく子どもたちには、ネットを「正しく怖がり、賢く使う」姿勢を持つことが求められます。私は、ネットの問題は「心の問題」だと考えています。残念ながら一番寂しい子の逃げ場は、今はネットになってしまっています。ネット上に話し相手を求め、普段の生活で達成感や自己有用感を感じることができない子はSNSの「いいね」やゲームの高得点に強いこだわりを見せています…。当然、多くのトラブルが起きています。子どもたちにはネットでの所作をもちろん教える必要があります。

しかし、それ以上に寂しい心に大人が手を差し伸べることが第一です。本冊子を手にとって、ぜひお子様と一緒に話し合ってみてください。子どもたちが自律し、自分でスマホを管理するためには、乳児期から保護者が適切に関わり導いていくことが必要です。このリーフレットには、そのためのヒントをたくさん詰め込んでいます。

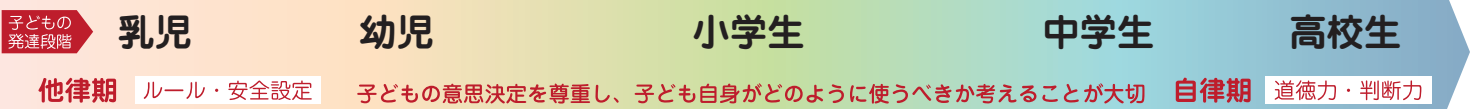
兵庫県立大学 准教授 **竹内和雄**



令和元年度青少年のインターネット利用環境実態調査(内閣府)、低年齢層の子供のインターネット利用環境実態調査(内閣府・平成29年5月)をもとに作成

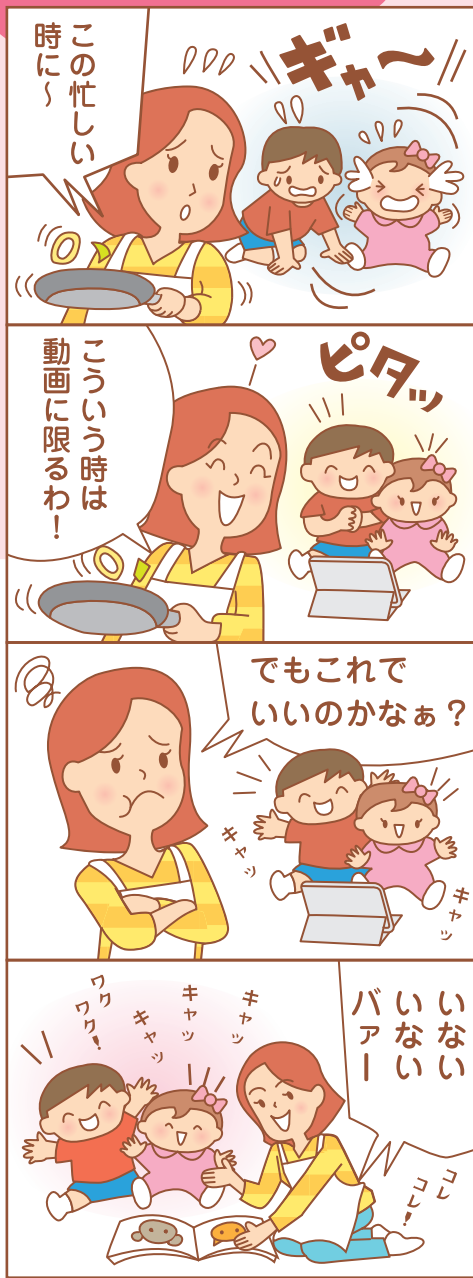
## 子どもの発達段階ごとの特徴・課題と起こりやすいインターネットトラブル事例

子どもには、ひとりひとり異なる資質や特性があり、その成長には個人差がありますが、子どもの発達の道筋やその順序性において、共通して見られる特徴があります。子どもの発達やその特性をふまえた適切な対応と支援を行っていくことが大切です。



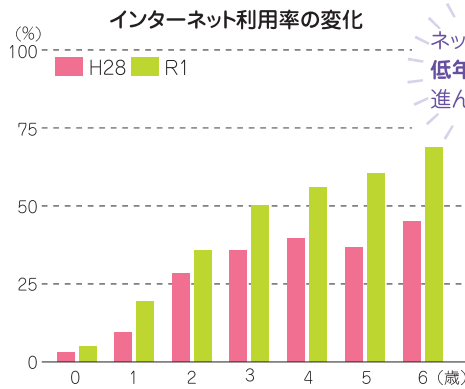
特徴	乳児	幼児	小学生	中学生	高校生	
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己に応答的に関わる大人への愛着形成</li> <li>意思を伝えたい欲求の高まり 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の発揮と他者の受容</li> <li>遊びを中心に道徳性や社会性の基礎を獲得</li> <li>基本的な生活習慣の獲得 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>善悪の判断について、大人の影響を受けやすい</li> <li>言語能力や認識力の高まり 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己を客観視できるようになる</li> <li>個人差が顕著になりだす</li> <li>集団への所属を意識した生活をする</li> <li>閉鎖的な子ども仲間集団の発生 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自意識と実態の差に悩み葛藤</li> <li>親や教師より仲間集団の中に意味を見出す</li> <li>異性への興味関心の高まり 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親の保護のもとから社会へ参画し貢献</li> <li>大人社会を展望しどのように生きていくのかを模索する 等</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>親等への愛着</li> <li>基本的信頼感の獲得</li> <li>自己主張、自己抑制 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>遊びを通じた発達</li> <li>子ども同士の相互干渉</li> <li>基本的な生活習慣の形成</li> <li>善悪の区別 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>善悪の判断、規範意識の形成</li> <li>「人として、行ってはいけないこと」への知識と感性の涵養</li> <li>情操の涵養 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己肯定感</li> <li>自他の尊重、他者への思いやり</li> <li>集団での役割の自覚や責任意識</li> <li>抽象的な思考、他者の視点 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>法やきまりの意義理解</li> <li>人間としての生き方を踏まえ、自分を見つめること</li> <li>社会の一員としての自立 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人間としての生き方やあり方を踏まえた、主体的な選択と進路決定</li> <li>社会の一員として自覚を持った行動 等</li> </ul>
起こりやすいインターネットトラブル事例	<ul style="list-style-type: none"> <li>愛着形成への影響</li> <li>過度の使用による生活や体調への支障                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● 身体の発達への影響</li> <li>● 生活リズムへの影響</li> <li>● 園・学校生活への影響</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>オンラインゲームを介したトラブル(課金、コミュニケーションなど)</li> <li>親子のコミュニケーション不足</li> <li>悪ふざけなどの不適切投稿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不当請求(ワンクリック詐欺、ウイルス)</li> <li>● 他者の権利を侵害する投稿や視聴(無許可アップロード)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● メッセージアプリでの悪口や仲間外れ</li> <li>● ネットいじめ、ネット上での人権侵害</li> <li>● コミュニティサイトを介したトラブル</li> <li>● メッセージアプリでの悪口や仲間外れ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 違法行為(ウイルスのネット公開)</li> <li>● ネット依存、引きこもり</li> <li>● SNSでの誹り出し</li> <li>● リベンジポルノなどの被害</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 個人情報が出回ったことによる被害や加害</li> <li>● 自撮り写真の交換に端を発した脅迫被害</li> </ul>					

QRコード  
インターネット  
トラブル事例集  
ダウンロードページ

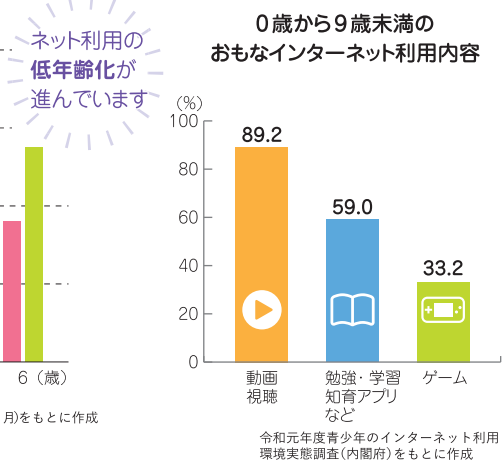


## 子どもに動画を見せていると いろんなことができるんだけど、 「でもこれでいいのかなあ?」・・・ いったいどうすればいいの?

子育ては本当に忙しいもの。ついつい動画を流し、子どもが見ているうちに何とか家事を終える。「これでいいのかなあ」との思いもあるけれど、忙しい日々の中その便利さに頼ってしまいがちです。保護者はどのようなことに気を付ければよいのでしょうか?



令和元年度青少年のインターネット利用環境実態調査(内閣府)  
低年齢層の子供のインターネット利用環境実態調査(内閣府・平成29年5月)をもとに作成



令和元年度青少年のインターネット利用環境実態調査(内閣府)をもとに作成

### 子育てへのアドバイス

この時期の子どもは、親との関わりをとおして愛着を形成し、信頼感を獲得します。絵本の読み聞かせなど、親子の関わりを大切にする時間をとれるように工夫してみましょう。

### ふりかえてみよう

- 子どもが動画等に夢中になった時も、気持ちの切り替えができる方法を知っている。
- 近くの公民館、図書館、子育て支援センターなど、子育ての情報があがる場所を知っている。
- 家事の分担や子育てについて、家族で話し合ったことがある。



家事の合間に絵本の読み聞かせをしたり、少し寄り道をしておしゃべりしながら散歩するなど、子どもとのふれあいの時間を大切にしたいですね。また、子育ての悩み相談やちょっとした情報交換ができる知り合いができる心強いもの。子育てマップにはそういった場所が紹介されています。こういった子育て環境も活用し、少しでもゆとりが持てるように毎日の過ごし方を見つめてみましょう。



子育てマップ  
～子育て支援の施設やサービスの紹介～  
(滋賀県健康医療福祉部子ども・青少年局)

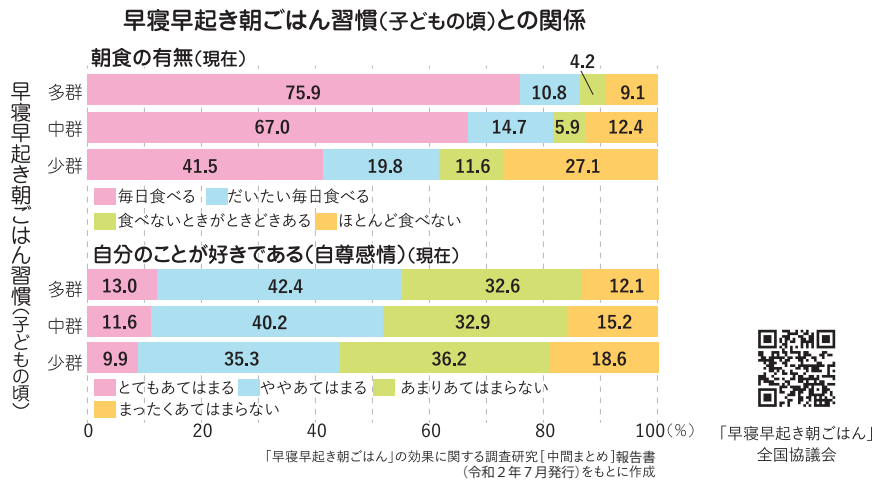


えほんいっぱい のしあっぱい  
(滋賀県教育委員会事務局  
生涯学習課)

## 子どもがゲームに夢中で 基本的な生活習慣が定着しません。 いったいどうすればいいの？



幼児期にゲーム等・ネットの利用時間が増えてしまうことで、基本的な生活習慣に影響が出る恐れがあります。子どもが動画やゲームに興味を持って夢中になることもあります。保護者はどのようなことに気を付けていけばいいのでしょうか？



### 子育てのアドバイス

この時期の子どもは、子ども同士の相互の関わりや遊びをとおして大きく成長します。また、この時期に育まれた生活習慣は大人になっても好影響をもたらすことが報告されています。子どもがしっかりと遊び、活動できるよう十分な睡眠や食事をとれるよう心がけましょう。



規則正しい生活リズムは、「朝日を浴びる」「日中体を動かす」「時間になったら寝る」ことでつくられていきます。声をかけて、生活リズムを整え、「早寝早起き朝ごはん」の生活習慣をこの時期につくりましょう。また、いっしょに体を動かしたり、おやつづくりに挑戦する等、親子で夢中になれる体験も大切にしたいですね。



### ふりかえってみよう

- 早寝早起き朝ごはん、身支度、後片付けなど子どもの生活習慣を大切にしている。
- レーティング(年齢区分)、フィルタリング等の機能を理解している、使い方が分かる。
- 子どもがスマホ・ネットを使うときに、保護者はどのようなことに注意するとよいか、家族で話したことがある。

**レーティング(年齢区分)って?**  
ゲームのソフトやアプリには「〇歳以上」という対象年齢の区分があり、マークで表示されています。



におねっと  
～子どもの体験活動の推進～  
(滋賀県教育委員会事務局生涯学習課)



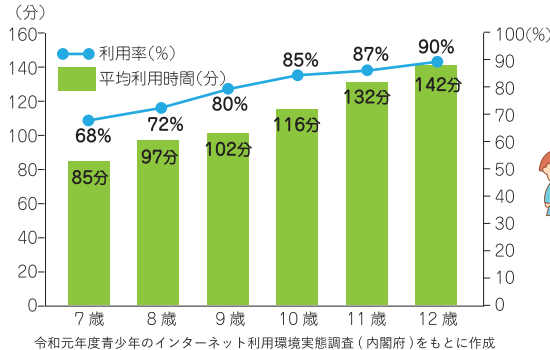
## オンラインゲームに夢中で悩んでいます。 いったいどうすればいいの？



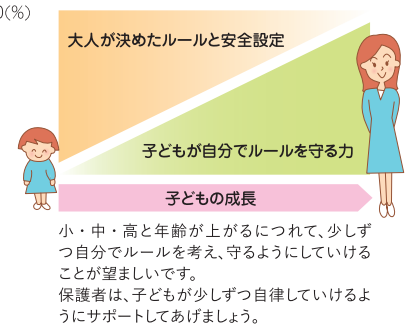
オンラインゲームで遊びだしてから、  
様々なトラブルが発生。

オンラインゲームが友達同士の遊びの中心になっていることは  
知っていたけど、まさかこんなに影響されてしまうなんて…  
「叱ってばかりも嫌だし、放っておいたらいつまでもゲームばかり」  
いったい保護者はどのようなことに気を付けていけばいいのでしょうか？

小学生のインターネット利用率と利用時間



他律と自律



### 子育てへのアドバイス

この時期の発達上の特徴として、「善悪の判断について大人からの影響を受けやすい(～低学年)」、「閉鎖的な仲間集団が発生し、仲間に影響された行動をすることもある(～高学年)」といったことが挙げられます。大人がルールを守る見本を示し、子どもが自分でルールを守る力をつけられるよう、子どもに寄り添い、しっかりと話ができる親子関係を築いていきましょう。

### ふりかえってみよう

- 子どもがどのようにスマホ・ネットを使うとよいかを家族で話をしたことがある。
- レーティング(年齢区分)、フィルタリング、スマホの位置情報等の設定の仕方を知っている。
- スマホ・ネットモラルについて子どもや保護者が学べる機会を知っている。また、参加したことがある。
- 子どもと学校生活や友達関係などについて話をする機会をもっている。

ルール  
決めるポイント  
裏面へ



ルールは大人だけで決めるのではなく、スマホ・ネットの長時間使用でどのような影響(学力、健康、人間関係など)があるのか等、親子で話し合っ決めてみましょう。また、ゲームやアプリのレーティング(年齢区分)確認、課金(決済情報の管理)に関する約束等もしておきましょう。

ネットの利用だけではなく、  
子どもの毎日の生活を見つめ、  
必要な場面で保護者が関わる  
ことが大切です。



# 中学生の保護者へ

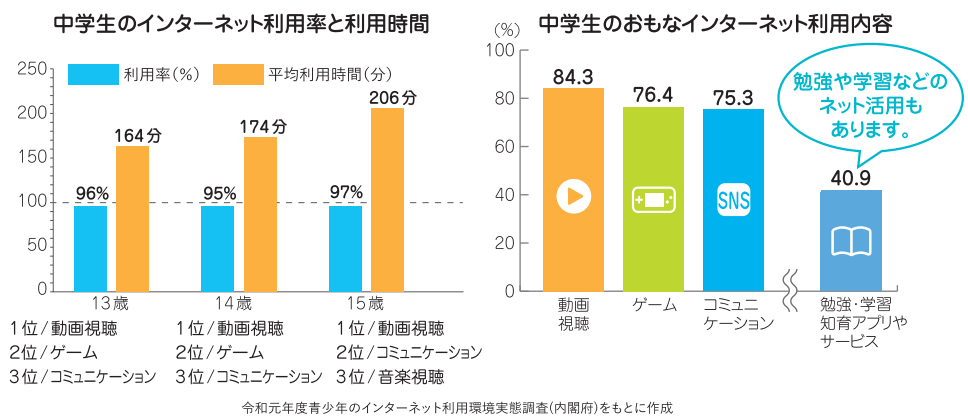


## 家族の会話が激減。

## SNSでのコミュニケーションは増加。

## いったいどうすればいいの?

メッセージアプリを使い始めるようになってから、子どもがスマホに夢中。メッセージのやり取りを介したトラブルやスマホ依存による学力低下など、中学生の保護者にとって使用時間の増加は悩ましい限りです。どのようなことに気を付けていけばいいのでしょうか?



## 子育てへのアドバイス

この時期の子どもは、心身ともに大人へ成長する「思春期」にあたります。家族とのコミュニケーションより、スマホ・ネットでの友達同士のつながりが増えてきます。保護者としては、子どもの心が見えにくく感じますが、あせらず、しなやかな親子の関係をつくっていくことが大切です。

### ふりかえってみよう

- 子どもへ声をかけるときは、寄り添った言葉がけを心掛けている。
- スマホ・ネット活用の好事例を知っている(学習動画、アプリ、スケジュール管理など)。
- スマホ・ネットモラルについて子どもや保護者が学べる機会を知っている。また、参加したことがある。
- 子どもと学校生活や友達関係などについて話す機会をもっている。



子どもはスマホの問題だけでなく、様々な悩みや心配事に直面しています。困った時に相談できる親子関係が大切です。反発した態度をとりながらも親の姿をよく見ているものです。相談してきたときにはしっかりと話を聞いてあげましょう。

また、体験活動やボランティア等、異年齢での活動で会う保護者以外に相談できる大人の存在は心強いものです。

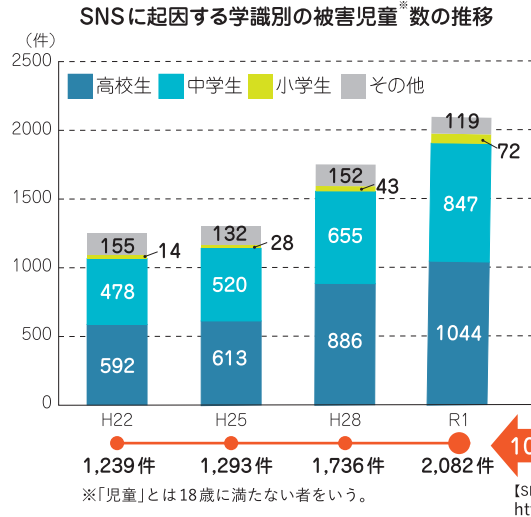


裏面  
相談窓口へ

## 自律したスマホ・ネットの 使い手になるためには？



SNSでのトラブルやネット上での様々な危険がある中、子どもたちが被害者にも加害者にもならないために、保護者はどのようなことができるのでしょうか？



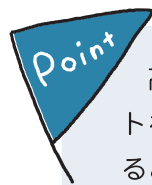
近年では、だまされたり、脅されたりして子どもが自分の裸を撮影させられ、SNS等で送信させられる被害が増加傾向にあります。

被害児童のアクセス手段の多くがスマートフォンによるもので、被害児童の約9割がフィルタリング利用をしていませんでした。

【SNS】学識別の被害児童数の推移（警察庁）をもとに作成  
<https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg21546.html>

### 子育てへのアドバイス

この時期の子どもは、親の保護を離れ社会に向かって歩みだし、家庭教育もいよいよ最終段階です。本人の自立に向け人生の先輩として子どもの将来を見据えた温かいアドバイスをしましょう。



高校生にもなると、学校での学習や日常生活でスマホ・ネットを便利に使えることから、管理や使用法は本人にまかされることが多くなりますが、保護者として「スマホ・ネットを正しく使用できているか」という視点とともに、ネットの問題は「心の問題」ということも忘れないようにしたいものです。

表面的には強がっていても、さみしさや不安から保護者や周囲の大人の適切な関わりを求めているところもあります。ネットの中の人間関係にのめりこんで被害に合わないよう見守ってあげましょう。ネットを「正しく怖がり、賢く使う」ことについて親子で語り合うことから始めてみませんか？

まかせられるように  
見えるけど  
適切な関わりを！



### ふりがえってみよう

- 子どものスマホ・ネットの利用状況を確認するようにしている。
- ネット事情、学習や日常生活に活用できるアプリ等についての情報を得ようとしている。
- 子どものスマホ・ネットの使い方について、被害・加害の両面から考えたことがある。
- 家族での会話を大切にしている。（将来のこと、興味のあること等）



# ルールを決めるときのポイント







## 守れるルール 違いは？

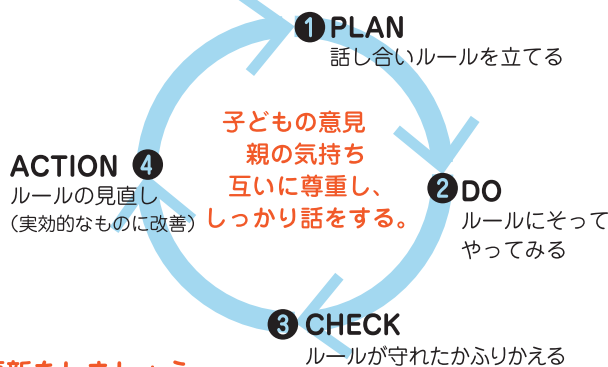
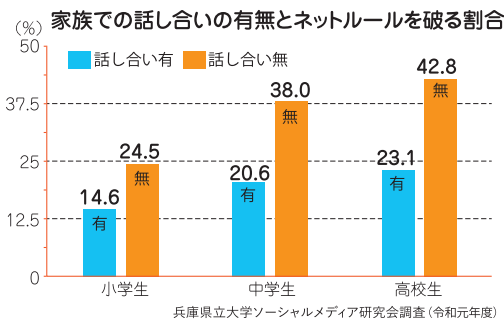
## 破ってしまうルール

保護者が子どもの意見をしっかりと聞き、いっしょに使い方を考えて、それを守るためのルールを決める。  
**子ども自身がルール設定に関わることが大切です。**

- 1 データからも一方的に大人が決めたルールより、家族で話し合っただけのルールの方が、よく守られていることがわかっています。  
保護者はしっかりと**子どもの意見も聞いて、話し合うことが大切です。**
- 2 守ることがはっきりとわかるように、**子どもの発達段階に応じたルールを決めましょう。**


### ルール例

- |  |   |
|--|---|
|  一日〇時間、〇時間まで。<br>食事中は禁止する。               |  使う場所を決める。<br>リビングだけ、布団の中に持っていかない。 |
|  相手の気持ちや事情を<br>考えてやりとりする。                |  フィルタリングを設定する。<br>時間制限機能を活用する。     |
|  課金禁止、課金するときは<br>保護者に相談する、<br>課金限度額を決める。 |  困ったら保護者や<br>相談機関に相談する。            |







●子どものインターネット活用能力の成長に応じてルールの見直し・更新をしましょう。




### 相談窓口

- いじめ等の悩み24時間電話相談窓口……………0120-0-78310  
24時間子供SOSダイヤル※9:00～21:00は「こころんだいやる」につながります。
- 子育てについての相談窓口  
子ども・子育て応援センター(こころんだいやる)……………077-524-2030
- インターネットによる人権相談窓口   
インターネット人権相談窓口(公財)滋賀県人権センター
- ゲームや課金、ネット通販等の契約トラブルに係る相談窓口  
滋賀県消費生活センター……………0749-23-0999  
消費者ホットライン……………188(イヤヤ)  
(最寄りの市町消費生活相談窓口または滋賀県消費生活センターにつながります。)
- 警察に対する相談窓口  
警察相談専用電話(滋賀県警察本部)……………#9110


### 関連資料


-  家庭教育学習資料  
(滋賀県教育委員会事務局生涯学習課)
-  インターネットによる人権侵害  
～子どもが加害者にも被害者にもならないために～  
(滋賀県教育委員会事務局人権教育課)
-  ストップ!いじめアクションプラン  
(滋賀県教育委員会事務局 生徒指導・いじめ対策支援室)
-  ジンケンダーと3つの約束  
～スマホとの付き合い方～  
(滋賀県人権施策推進課)

### 関連動画リンク

-  「はじめまして、ペアコです。～親と子のスマホの約束～」  
情報セキュリティ啓発映像(独)情報処理推進機構(IPA)  
家族でスマホの約束をすることについて分かりやすく紹介
-  SNS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での誹謗中傷問題について3分程度で解説
-  ピックアップ!～ネットの危険から子供を守る～安心・安全なスマホ利用  
(政府広報オンライン)  
フィルタリング、ペアレンタルコントロール、スマホの利用について家族で話すことの大切さを解説

 人権相談窓口案内リーフレット  
(滋賀県人権施策推進課)

 SNSに起因する子供の性被害の防止  
(滋賀県警察本部少年課)

 スマホを使うあなたへ  
(滋賀県県民活動生活課)

 本リーフレットのダウンロードはこちら