



宇都宮市の全ての家庭が一緒に取り組む

スマホ・ケータイ



バージョンアップ  
Ver.2

# 宮っ子ルール共同宣言

子供にスマートフォンや携帯電話を持たせる場合は保護者の責任で、以下の四つの約束を守らせるとともに家庭内でのルールを決めて安心・安全に使わせます。

**み** みんな<sup>かなら</sup>必ずフィルタリング！  
※フィルタリングは外さないようにしましょう。

**や** やる<sup>まえ</sup>前<sup>し</sup>に知ろう！ネットゲームのOK? NG!  
オーケー エヌジー

**っ** 使う<sup>つか</sup>時間<sup>じかん</sup>を決めよう！守ろう！  
まも

**こ** 怖い<sup>こわ</sup>ネットの落とし穴<sup>お</sup>に注意<sup>あな ちゅうい</sup>！



## わが家のスマホ・ケータイルール

※ご家庭でスマホ・ケータイやネットゲーム等の使用についてのルールを考えてみましょう。

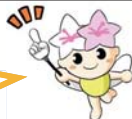
フィルタリング<sup>せっていずみ</sup>設定済

**使う<sup>つか</sup>時間<sup>じかん</sup>は**

**使う<sup>つか</sup>場所<sup>ばしょ</sup>は**

**使う<sup>つか</sup>方<sup>かた</sup>は**

宇都宮市の小中学生が考えてくれた大切なルールの例がリーフレット内にのっています。家庭でルールを作る際の参考にしてください。



なまえ  
名前

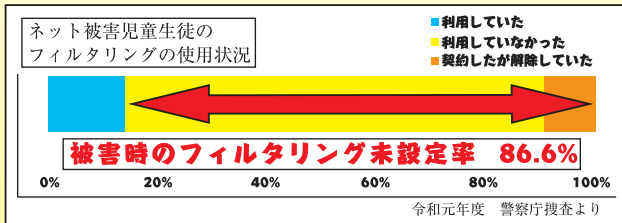
# 「スマホ・ケータイ宮っ子ルール」の 四つの約束を守るのはどうして？



## みんな必ずフィルタリング！

被害児童生徒の9割がフィルタリング未設定！

年間に2,000人以上の児童生徒がネットを起因とした犯罪被害にあっています。また、そのうち約9割がフィルタリングを設定していませんでした。



必ずフィルタリングを！

青少年インターネット環境整備法では販売店等に対し青少年が携帯電話を使用する際の年齢確認やフィルタリングの説明を義務付けています。保護者は販売店での説明をしっかりと聞き、年齢にあったフィルタリングの設定をしましょう。

ペアレンタルコントロールも併せて行いましょう！  
(パンフレット裏面参照)

## やる前に知ろう！ネットゲームのOK? NG!

ネットゲームでの被害やトラブル増加中！！

多くの子供たちが夢中になっているネットゲームですが、それぞれに年齢制限が設定されていることはご存知ですか？

子供任せで使わせた結果、以下のようなトラブルが発生しています。

- ・ボイスチャット中の暴言が家庭を巻き込むトラブルに。
- ・ゲーム内での仲間外しがいじめに。
- ・ゲームに夢中になるあまり、いつの間にか高額な課金請求が。
- ・ゲーム内で知らない相手に個人情報を安易に教えたことで、誘拐などの被害に。



ゲームをする前に、適切な年齢設定や使い方について確認しましょう。

ネットゲームを始める前に、適切な年齢設定になっているか、課金の設定はどうかなど、保護者がしっかりと確認しましょう。



## 使う時間を決めよう！守ろう！

スマホが手放せなくなっていますか？

### 新たな病気「ゲーム依存」

2019年に世界保健機構(WHO)が新たに「ゲーム依存」を病気の分類に加えました。ゲーム依存になると脳の働きのバランスが崩れ、昼夜逆転や、引きこもり、暴力的になるなどの症状が現れます。



ネット依存の9割が「ゲーム依存」と言われています。  
家庭での使用ルールを決めましょう！

スマホ・ケータイを持たせることになった際は、まず家庭で話し合い、安心・安全に使用するため、使用時間や、使用場所など各家庭の状況に合わせたルールをつくりましょう。

また、保護者自身が子供の手本となるような使い方を心がけましょう。  
(次のページの「ルール例」を見ながら、それぞれの家庭にあったルールを考え、リーフレットの表紙に書いてみましょう。)



## 怖いネットの落とし穴に注意！

ネットによる犯罪被害や、ネット依存に注意！

### 個人情報の流出

安易に個人情報をネット上で書き込んだり伝えたりしたことで、個人を特定され、つきまといや誘拐などの犯罪に巻き込まれるケースが多発しています。



動画をアップしてから、だれかにつけられている・・・

### 自撮り被害

交際相手やネット上の知り合いから頼まれたり、脅かされたりして、断り切れずに自分の姿を撮影して送信してしまう、自撮り被害が増加しています。

(パンフレット裏面参照)



スマホ・ケータイ以外も要注意！

携帯ゲーム機や携帯音楽プレーヤー、タブレット端末でのオンラインゲームや動画視聴についても、四つの約束を守りましょう。



# 家庭でスマホ・ケータイのルールを作りましょう！

ルールを決める際は家庭でよく話し合い、保護者が一方的に決めることのないようにしましょう。



## わが家のスマホ・ケータイルール例

### つか じかん 使う時間

- ・登校する前には使用しない。
- ・使用できる時間は朝7時から夜9（10）時まで。
- ・動画やゲームは平日30分、休日1時間まで。
- ・食事の時間はさわらない。
- ・友達とのやり取り（SNS等）は午後8時半まで。
- ・夜9（10）時以降はロックをかける。
- ・運動や勉強をした時間分だけ使用できる。等

### つか ばしょ 使う場所

- ・話し合って決めた場所（リビングなど）で使う。
- ・家族が見ている場所で使う。
- ・トイレやふろ場、自分の部屋では使わない。
- ・病院など使ってはいけない場所で使わない。
- ・他の人の迷惑にならない場所で使う。
- ・暗いところで使わない。等



### つか かた 使い方

- ・休憩時間をとるとともに、画面から目を離して使用する。
- ・歩きながらや、自転車に乗りながらなどの使用はしない。
- ・スマホなどを持っていない人が仲間外れにならないように気づかいをする。
- ・フィルタリングなどの設定を勝手に変えない。
- ・家庭で決めたルールをよく遊ぶ友達にも知らせ、お互いの家庭のルールを理解し尊重する。
- ・自分や友達の写真など個人情報を SNS などに載せない。
- ・知らない相手と SNS で繋がったりやり取りしたりしない。
- ・ネットや SNS で他人の悪口を言わない。等

宇都宮市の小中学生が、実際に家庭で決めているルールや、スマホなどを安心・安全に使うために大切なルールについて考えてくれたものをのせました。家庭でルールを作る際の参考にしてね。家庭で作ったルールはリーフレットの表紙に書いて、家族のみんなが見える場所に貼っておこうね。



上のQRコードから更にたくさんのルールの例が見られます

宇都宮市では、ICT等の新技術をあらゆる分野で活用し、子供から高齢者まで、だれもが豊かで便利に安心して暮らすことができる「スーパー・スマートシティ」の実現を目指しています。



子供たちが安心・安全にICTを活用するためにこんな取組をしています。

スマホ・ケータイやネットを通じたトラブルの未然防止のため「ネットいじめ等パトロール・相談事業」や「親学出前講座」を実施しています。

市では「ネットいじめ等パトロール・相談事業」を実施し、スマホなどから相談・通報できる「相談窓口ホームページ」を開設するとともに、ネット上の不適切な書き込み等の検索や削除依頼等を行うなど、ネットやSNSでのトラブル等の早期発見・早期対応に努めています。

また、市内の小中学校では、学年段階に応じて、専門家等による、児童生徒、保護者を対象とした出前講座を実施し、スマホ・ケータイ等の安全な使用について啓発しています。



「宇都宮市情報モラル教育年間指導計画」をもとに小・中9年間を見通した系統的な情報モラル教育を行っています。

進展する情報社会の中で、子供たちが安全に生活するため、危険回避の方法の理解やセキュリティの知識・技術、健康への意識を高めるとともに、情報社会における正しい判断や望ましい態度を育てるため、市独自に作成した、「宇都宮市情報モラル教育年間指導計画」をもとに、発達段階に応じた系統的な指導を行っています。





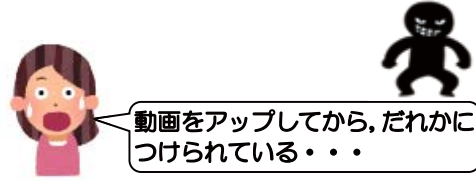
個人情報をうっかりネット上にのせてしまう事で、こんなことが・・・

友人とシェアするつもりで動画をアップ



小学生のA子は、ダンスを踊っている動画を知り合いに見せるため、SNSにアップしました。

付きまといをされるようになった



数日後、A子は見知らぬ男性から後をつけられるようになりました。動画や書き込み内容から、個人を特定されたことが原因です。

ネットの知り合いにせがまれて写真を送信



中学生のB子は、ネット上の知り合いに自撮りの写真を送るようせがまれ、軽い気持ちで送ってしまったことから、次第に要求がエスカレートしていき、最後には人に見られたくない自撮り写真を送らされてしまいました。

写真がネットに拡散してしまった



人に見られたくない自撮り写真がネットに拡散してしまい、完全に削除することができなくなってしまいました。一度ネットに公開された情報を完全に削除することは不可能です。

**[フィルタリング] と [ペアレンタルコントロール] で安心・安全に使わせましょう。**

携帯電話各事業者の「あんしんフィルター」設定サイトのQRコード



docomo



au



Softbank



UQ モバイル



Y! mobile



フィルタリングはお子さんを違法・有害情報との不用意な接触から守り、安心・安全にインターネットを利用する手助けをするサービスです。各携帯電話事業者のフィルタリングの名称が「あんしんフィルター」に統一され分かりやすくなりました。

**ペアレンタルコントロールってなに？**

スマホ・ケータイやゲームアプリ、ゲーム機などで保護者が設定を行うことで、有害情報へのアクセスをブロックするフィルタリングを設定したり、お子さんの年齢段階に応じて、使用時間やダウンロードの制限を行ったり、写真や動画の投稿などを制限したりします。

ペアレンタルコントロールについては、各端末で設定するもののほか、アプリごとに設定するものもあります。(オンラインゲームでの課金やボイスチャットの設定など) 使用状況に合わせて適切な設定をしましょう。

**困ったときの連絡先**

**全国の通報・相談窓口**

- ◆インターネット安全・安心相談 (警察庁) <https://www.npa.go.jp/cybersafety/>
- ◆インターネットホットラインセンター <http://www.internethotline.jp/>

**宇都宮市の通報・相談窓口**

- ◆ネットいじめ等パトロール・相談 [http://schit.net/yellow\\_ribbon/](http://schit.net/yellow_ribbon/) (個人情報等の削除依頼・情報提供)
- ◆宇都宮市教育委員会事務局 学校教育課 学校いきいきグループ 632-2727 (ネットいじめなどの問題行動等の相談 土日・祝日・年末年始を除く)



安心ネットづくり促進協議会

メディアリテラシーの向上を促進し、ICTを使いこなす子供たちと、それを温かく見守る大人たちの育成を目指して作られたサイトです。

お子さんにスマホやネットを使わせるうえで「よくある心配」を解決するための「子どもとネットのトリセツ」などのコンテンツを含んでいます。

人と人との関わりが大切にできてこそ、スマホやケータイを有効に使えます。友達や家族と顔を合わせて話すことを大切にしましょう。