

たんばしばん  
丹波市版

子どものネット利用に関する

かてい  
家庭ルールブック



小学校

名前

平成28年5月発行（令和5年6月 一部改訂）

たんばし れんごうかい  
丹波市PTA連合会

たんばし きょういくいいんかい  
丹波市教育委員会

## ゲームでよくあるトラブル

最近のゲームは、無料オンラインゲームといって、無料でゲームをインストールして、ネット上で友達と対戦したり、協力したりして遊ぶものがはやっています。



もっと強くなって、クリアして、みんなに自慢したいな

たけしくんは、無料オンラインゲームに夢中です。ゲームで先に進むために、有料アイテムを何度も買いました。支払いはボタン一つなので、かんたんです。



何でこんなに使っているんだ！



数日後、2カ月分の利用料金として、たけしくんの親に5万円の請求がとどきました。たけし君は親からきびしくしられました。

無料ゲームといっても、その多くは途中で課金させるものです。課金方法はいくつありますが、現金がいらない方法もあり、親に内緒で子どもが勝手に課金をしてしまったという相談がとても多いです。

### 丹波市PTA連合会からのアドバイス



- ★ゲームのダウンロードは親のゆるしをもらってからしよう
- ★課金はしない約束を決めよう
- ★どんなゲームをしているか親に見せよう

## 音楽・動画でよくあるトラブル

最近ではYouTubeや音楽・動画サイトなどインターネットで、いろんなアーティストの音楽や動画を手軽に楽しめるようになっています。

私の大好きな“TAMBA”をもっとみんなに知ってほしいなあ。

みさきさんは、“TAMBA”というアーティストの大ファンで、何曲も購入しています。”TAMBA”をみんなに紹介したいので、自分で購入した音楽を無料サイトに投稿しました。



くわしく話を聞かせてもらえますか？

自分で買った音楽なのに…



数日後、TAMBAの所ぞくする音楽会社から警察へ届け出があり、みさきさんのところに警察がやってきました。

ネット上に音楽や画像、作品など、アップロードやダウンロードは自由にできるとかんちがいしている子どもが多いようです。学校や家庭で、著作権などについて正しく勉強することが大切です。

### 丹波市PTA連合会からのアドバイス

- ★アップロードは親のゆるしをもらってからしよう
- ★投稿前に、本当に安全か、大人に相談しよう
- ★どんなサイトを見ているか親に見せよう



## LINEでよくあるトラブル

丹波市の小中学生が一番よく使っているアプリはLINEです。LINEでグループを作って、メンバー同士でトークをするのが流行っています。



つばさくん腹立つわ

俺もつばさくん嫌い

つばさくんのトークは無視しよーぜ

たけしくんは、友だちとLINEグループを作っています。つばさくんとケンカしたことをトークしました。みんなでつばさくんのトークを無視することにしました。



つばさくんが学校に行きたくないと言ってるんだ。誰か心当たりはないか？



数日後、担任の先生から、つばさくんが登校できなくなっていると聞きました。

実際に会って言いにくいことも、LINEでは簡単に言えてしまいます。そのため、LINEトークで誤解が生じたり、傷つけたりするトラブルがとても多いです。また、グループトークが気になり夜中までやめられないという相談も多いです。

### 丹波市PTA連合会からのアドバイス



- ★LINEをする時間と場所を決めよう
- ★食事中や会話中はLINEをやめよう
- ★LINEトークを親に見せよう

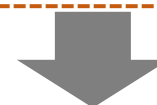
## SNSでよくあるトラブル

Twitter や Facebook、Instagram、TikTok と、次々にSNSが開発され、流行っています。特に、手軽に写真を共有するサービスが人気です。

みさきさんは、“Instagram”に夢中です。最近はフォロワーが増え、いいねをたくさんもらえるのがうれしくて仕方ありません。今日は制服姿の変顔写真をアップしました。



この写真をアップしたら、“いいね”がたくさんもらえそう！



〇〇小のみさきちゃんだね。遊びにいこうよ

毎日嫌がらせ電話するぞ。学校にも行ってやろう。



こわくて家から出られないよ



数日後、何者かが、みさきさんの学校名や本名、電話番号をネット上に書き込んでしまいました。

SNSでは、フォロワー数やいいねの数など、注目度が数値で表示されます。「かっこいい」「かわいい」「おもしろい」「すごい」など、より注目されたいという気持ちから、顔や名前、中には自分や友だちの裸まで投稿してしまう人もいます。

### 丹波市PTA連合会からのアドバイス

- ★名前や学校名、顔写真は投稿しないようにしよう
- ★勝手に人の写真を撮らないようにしよう
- ★自分のプロフィールは親に見せよう



## ホームページでよくあるトラブル

ネット上には、いろいろなホームページがあり、その多くが自由に見ることができるものです。



ちょっとだけなら見てもいいだろう。

たけしくんは、18才以上の大人向けのページを見つけました。内容を見たくなかったので、「私は18才以上です」のボタンを押してしまいました。



どんどんお金をし  
ばりにとってやる！

とつ然、<sup>にゅうかいかんりょう</sup>「入会完了」として、数万円を請求する画面が表示されました。<sup>せいきゅう</sup>退会しようと、そこに書かれた番号に電話して、名前や住所を伝えと、それから毎日、あやしい電話がかかってきたり、あやしいメールがとどいたりするようになりました。

ネットの中には、高い料金を請求することや、<sup>せいきゅう</sup>個人情報<sup>こじんじょうほう</sup>を盗むこと、子どもにいたずらをするなど、<sup>あくい</sup>悪意ある目的で作られたホームページもあります。言葉たくみにだまそうとするページが多いので、安全なページだけを見るためには、フィルタリングなどを利用するようにしましょう。



### 丹波市PTA連合会からのアドバイス

★親がいる時に、ネットを見るようにしよう

★フィルタリングを<sup>まってい</sup>設定して安全にネットしよう

## こまったら、ここに相談

### いじめや嫌がらせを受けた場合

☆丹波市学校いじめゼロ支援チーム

0795-74-0711

☆丹波市家庭児童相談室

0795-88-5271

☆ひょうごっ子<いじめ・体罰・子ども安全>相談  
24時間ホットライン

0120-0-78310

☆子どもの人権110番 <sup>ほうむきよく</sup>【法務局】

0120-007-110

☆ひょうごっ子「ネットいじめ情報」相談窓口

06-4868-3395



### こわい思いをした場合

★お金を請求されたとき…

丹波市消費生活センター

0795-82-0996

★こわい人におどされたとき…

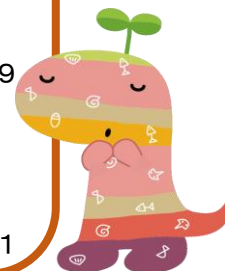
兵庫県警少年相談室「ヤングトーク」

0120-786-109

★不正アクセス（勝手に自分のIDが使われるなど）に  
会ったとき…

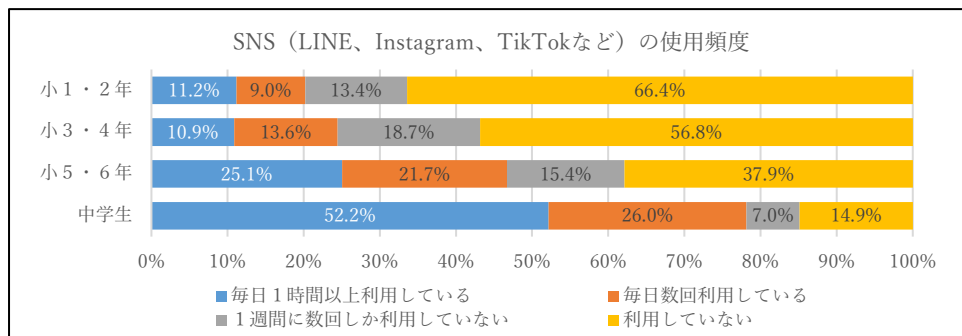
兵庫県警サイバー犯罪対策課

078-341-7441

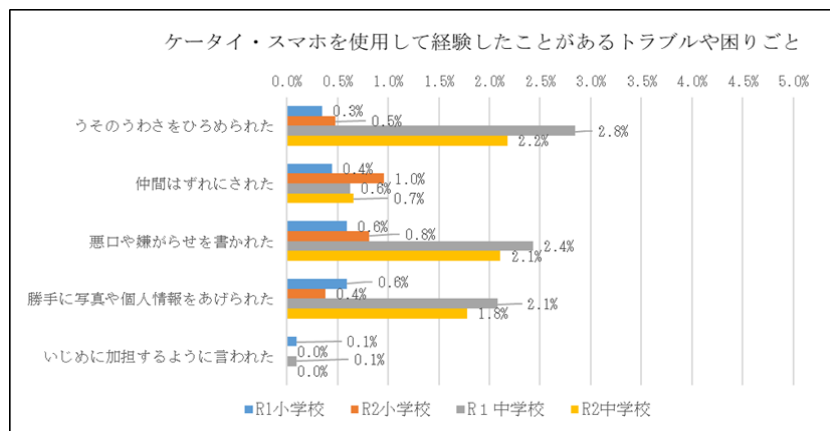


## “ネット依存”・“スマホ依存”にならないために

ケータイ・スマホは、何でもできるので、楽しくて、つい利用時間が長くなりがちです。最初は気をつけていても、いつの間にか、ケータイ・スマホが手放せない、ネットを止められないという「ネット依存」になってしまうのです。



「令和4年度 GIGA スクール構想に関するアンケート調査」  
丹波市教育委員会（調査期間：令和4年11月21日～令和4年12月23日）



「令和2年度ケータイ・スマホやインターネット等の利用に関するアンケート調査」  
丹波市教育委員会（調査期間：令和3年2月1日～令和3年2月26日）



はじめの方は、ルールを守って使っていたのに、少しずつ、自分の部屋にこもって長時間使うようになったわ  
丹波市中3の母

## “依存”していませんか？ チェックしてみよう

### チェックしてみよう ネット依存？

- ☐ 家族や友だちというよりネットしているほうが楽しい
- ☐ ネットをやめるよう言われると、はらが立つ
- ☐ 気がつくと数時間ネットをしている
- ☐ ネットの友だちの方が、学校の友だちより大切だ
- ☐ ネットしていると、現実の自分とはちがう自分になれる



### チェックしてみよう スマホ依存？

- ☐ 朝起きて、すぐにスマホをさわっている
- ☐ 食事中もスマホをさわっている
- ☐ 音（バイブ）が鳴ったら、すぐにスマホをチェックする
- ☐ スマホを持ったまま寝てしまったことがある
- ☐ テレビを見ていたのに、いつの間にかスマホに夢中になっている



### 丹波市PTA連合会からのアドバイス

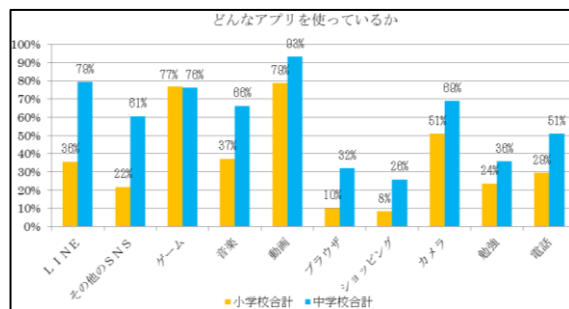
- ★食事中・入浴中・勉強中など、スマホやネットを使わない時間を決めておこう
- ★夜は自分の部屋に持っていかず、リビングにおいて充電しよう



## これからのネット社会では情報モラルが肝心<sup>かんじん</sup>

SNSに投稿した写真や動画が、友だち間だけではなく全国へ広まり、取り返しのつかない事態になる場合があります。

また、SNSのグループチャットの中で、ちょっとした悪ふざけによる軽はずみな書き込みなどを理由に、特定の友だちをグループから削除するなどのいじめへと発展することもあります。



「令和2年度ケータイ・スマホやインターネット等の利用に関するアンケート調査」  
丹波市教育委員会（調査期間：令和3年2月1日～令和3年2月26日）

### 情報モラルと情報セキュリティについて

- ☐ 自分のID、パスワードは絶対他の人に教えない。
- ☐ 自分や友だちのことが分かる情報、作品、写真や動画などをインターネット上に勝手にアップしたり、のせたりしない。
- ☐ 自分の知らないホームページを見たり、知らない人からのメールを開いたりしない。
- ☐ トラブルや悩みや気になることは、すぐに大人に相談する。

### 保護者の方ができること

- ☐ フィルタリングの設定と利用
  - ・ウイルス対策ソフトは、スマホやパソコンを守ります。
  - ・フィルタリングソフトは、あなたや子どもの命を守ります。
- ☐ ネット利用のルール作り
  - ・ルールは子どものネット社会における安全を高めます。
  - ・少しずつルール変更すると上手なネット利用者になります。



## 健康面に気を付けて活用しよう

学校や家庭でパソコンやタブレット、スマホを使う時には、健康<sup>けんこう</sup>に気を付けて使うことが重要です。家庭においても、目的や利用時間、場所等のルールを決めることが大切です。みなさんの体は一つしかありません。パソコンやタブレット、スマホのように取りかえることはできません。スマホやパソコンの使い方によっては、そんな大事な体を守ることができなくなってしまうかもしれません。以下のことに気を付けて、使い方についてふり返ってみましょう。



### 健康面に気を付けて使おう！

- ☐ タブレットなどを使用する時は、良い姿勢<sup>しせい</sup>を保ち、机と椅子<sup>いす</sup>の高さを正しく合わせて、目と端末の画面との距離<sup>きょり</sup>を30cm以上離す。（距離<sup>きょり</sup>は長ければ長い方が良い）
- ☐ 長時間にわたって継続<sup>けいぞく</sup>して画面を見ないよう、30分に1回は、20秒以上、画面から目を離して、できるだけ遠くを見るなどして目を休める。
- ☐ タブレットを見続ける学習活動が長くないようにする。
- ☐ 部屋の明るさに合わせて、端末の画面の明るさ<sup>たんまつ</sup>を調整<sup>ちようせい</sup>する。  
（夜に自宅で使用する時には、昼間に学校の教室で使用する際よりも、明るさを下げることがおすすめ）
- ☐ 寝る1時間前からはICT機器の利用を控える。  
（睡眠前に強い光を浴びると入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害され、寝つきが悪くなります。）

# 家族といっしょにつくろう！

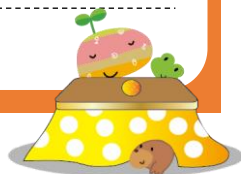
# 『わが家のスマホ・タブレットルール』



## 家族との時間を大切にしよう

- 例 使える時間 (夜〇時まで、1日〇時間)  
使える場所 (お父さんやお母さんのいる場所で使う)  
使わない時 (食事中は見ない、ふとんの中に持っていく)

決めたルール



## 相手を大切にしよう

- 例 つながる時間 (LINEするのは夜〇時まで)  
伝える言葉 (友だちのいやがることは書かない)  
伝える内容 (友だちの写真や名前を勝手に書かない)

決めたルール



## わたしを守ろう

- 例 つながる相手 (LINE相手は学校の友だちだけ、会話は親に見せる)  
つながるサイト (アンケートや懸賞<sup>けんしょう</sup>に書き込まない)  
ネットの勉強 (家族といっしょにどんな危険<sup>きけん</sup>があるのか勉強する)

決めたルール



## 守れなかったときは・・・

ルールを守れなかったときはどうするかを決めておこう

- 例 親に1日あずけて、自分の使い方をふりかえります。  
作文をかいて、親としっかり話し合います。

