

スマホ依存度チェック

右の項目にいくつチェックが付きますか？
子どもだけでなく大人の方もやってみましょう！



0%	0 項目	40%	7～8 項目
10%	1～2 項目	50%	9～10 項目
20%	3～4 項目	60%	11～12 項目
30%	5～6 項目	70%	13～14 項目

80% 15～16項目

判断力の鈍りや感情のコントロールに影響が出てしまうレベルです。スマホが原因で人間関係に影響が出てしまうかも。

90% 17～18項目

睡眠不足、視力低下、学力低下、注意力散漫などの症状につながるレベルです。私生活にも支障をきたす恐れがあります。

100% 19～20項目

スマホへの依存度がかかなり高く、依存症といえるレベルです。スマホを触っていないと不安になり、心身ともに多大な影響が出る可能性があります。

**スマホ依存度の高い方は
日々のスマホ利用を見つめ直しましょう！**

チェック項目	✓
1 利き手と逆の手でいつもスマホを使う	
2 カバンにはいつも充電器を入れている	
3 圏外になると不安になる	
4 最近すぐ電池切れになる	
5 フィルタリングを設定していない	
6 家にスマホを忘れたら必ず取りに帰る	
7 ネットで知り合った友人が5人以上いる	
8 キー操作ロックを設定している	
9 スマホを握ったまま寝ていることがある	
10 食事中もスマホを手放さない	
11 歩きながら、自転車に乗りながら、スマホを操作する	
12 50以上のLINEのグループがある	
13 毎日3時間以上はスマホを使う	
14 自分の部屋でスマホを利用する	
15 ネットにつなぎ過ぎて速度制限がかかっている	
16 振動していないのに、メッセージが来たかと勘違いすることがある	
17 授業中(仕事)でも隠れてスマホを使用する	
18 風呂やトイレにもスマホを持ち込む	
19 50以上のアプリをインストールしている	
20 SNSを毎日必ずチェックする	

親子で決めておきたいスマホルール

親子で話し合ってスマホルールをつくってみましょう！

利用方法

- 友人や知人から聞かれてもパスワードは教えない
- 知らない人からのメールには返信しない
- チェーンメールは絶対に転送しない
- ネットで知り合った人のプロフィールを信用しない
- ネットで知り合った人とは会わない
- マナーを守る(自転車に乗りながら・歩きながらのスマホの禁止、使用禁止場所では電源を切る)
- 食事中・トイレ・自室ではスマホを使用しない
- 「スマホ使用は夜9時まで」などの時間制限を設ける
- 学校で禁止されている場合、スマホを持ち込まない
- 成人になるまではフィルタリングの設定を外さない

- 危険なサイトは絶対に見ない
- 脅迫メールや嫌がらせメール、架空請求を受け取った場合は必ず親に相談する
- 有料コンテンツを購入する場合は必ず親の同意を得る
- 毎月の明細書をチェックして利用法について話し合う

法律

- 違法な書き込みはしない
- 犯罪に関わる画像や、違法な画像を載せない
- 人の文章を勝手に載せない
- 了承なく他人の画像を載せない
- アニメやキャラクター、芸能人の写真を載せない
- 他人の書いた曲や詞を載せない

SNS

- 個人情報や本人だと特定できる写真をネットに投稿しない
- 人のプライバシーに関わることは書き込まない
- 他人の誹謗中傷や誤解を招くことは絶対に書き込まない
- 他人を差別、攻撃、批判する書き込みはしない
- モラルに問題がある書き込み、画像は投稿しない
- 悪ふざけ画像を投稿しない
- 写真を載せるときはGPS機能をオフにして撮影する

参考 「子どものスマホ・トラブル対応ガイド」(安川雅史 著)

ネットのトラブルから子どもを守るために

～親子でできること・すべきこと～

問合せ 市役所学校教育課 ☎0587(32)1436

子どもを取り巻くネット社会

インターネット(以下、「ネット」)は、今や日常生活に欠かすことのできないもので、小学生もスマホやネットに接続可能な携帯ゲーム機などを持ち歩く時代となりました。平成30年度の「青少年の機器ごとのインターネット利用状況」調査(内閣府)によると、小学生のネット利用率は85.6%、中学生は95.1%と非常に高い数値となっています。

そんな中で、家庭でのスマホ使用の取り決めや管理(フィルタリングの設定など)が不十分だと、ネットいじめやSNSトラブルなどの問題に発展する可能性があります。



ネットいじめやSNSトラブル

SNS上で仲間外れにされる、悪口を書き込まれるなどの被害を受けるネットいじめ。平成30年度の「ネットいじめの件数の推移」調査(法務省)によると件数は平成24年から平成29年度にかけて毎年200件ほどのペースで増え続けてきました。

また、近年では企業のアルバイトによる自社のイメージを低下させる悪ふざけ動画がSNSから広まり、多くの批判を浴びて企業から賠償請求される事例も出ています。どちらも、ネットやSNSに潜む危険性を理解していれば防げたかもしれません。



ネットのトラブルから子どもを守るために

近年、市内小・中学校でも、スマホ安全教室が行われ、子どもたちへの啓発が進められています。しかし、子どもがスマホをどのように使用しているか、学校や保護者も全てを把握することは困難です。子どもをネットいじめの被害者、加害者にさせないために、また、スマホ依存症やネット犯罪から守るためにも、ネットに対する危機意識をしっかりと高めておく必要があります。そこで、「スマホ依存度チェック」と「親子で決めておきたいスマホルール」(左)を参考に、親子でネット・スマホ利用について話し合ってみましょう。

