ネットと上手につきあうために

1 ゲームをしてもよい時間は決まっていますか?

ゲームをしてもよい時間、だめな時間をお家の人とそうだんしましょう。

2 どうがを見る時間は決まっていますか?

どうがを見てもよい時間、一日さいだいで見てもよい時間を決めましょう。

3 きかいをつかってよい時間、つかわない時間を決めよう

たとえば「ごはんを食べる時はつかわない」「家の人に言われたらすぐにやめる」などルールを決めましょう。

4 目や体を休める時間を作ろう

スマホのがめんを見つづけると、目がとてもつかれます。長くても30分に一度は遠くを見て、目を休めましょう。

5 お金のそうだんはできていますか?

ネットでお金を使う時は、かならずお家の方とそうだんしましょう。

6 あやしいサイト、心配なサイトへはいかない

あやしいサイトや、ほうりついはんのサイトへはぜったいに行かないようにしましょう。 変ながめんがでたら、すぐに切り、お家の人とそうだんしましょう。

7 SNS はしんぱいがたくさん

ライン、ティックトック、ツイッターなど、SNS ではいろいろなことができますが、SNS は大人が使うことを考えて作られており、子どもが上手に使うことはとてもむずかしいです。

いじめや犯罪のことも考え、子どものうちはやめておきましょう。

8 こまったことがあればすぐにそうだんしよう

自分でかいけつしようとすると、さらに悪い方向につながることがあります。 一人でかかえこます、 すぐにお家の方や学校の先生などにそうだんしましょう。

おすすめ

1 学校が休みの日は「学校がある日と同じように生活してみよう」

体みであっても、学校がある日と同じようにおきて、ごはんを食べ、夜きちんとねむると、 体の調子がくずれません。家の中でも時計を見ながら、時間でうごけるといいですね。

- **2 ネットいがいのことをやろう** 本を読んだり、工作をしたり、りょう理などもいいですね。
- **3 からだを大切に** がめんをずっと見ていると目だけでなく、体もつかれています。 水泳のじゅんび体そうのような、手足をのばす運動など、体を動かしてみましょう
- 4 お家の人とたくさんお話をしよう お家で過ごす中で、新しい発見はありましたか? 心配なこと、気になることはありませんか?思ったこと、感じたことをお家の方に伝えましょう。





スマホ・ゲームのおやくそく

- 1 ゲームの時間は「 」
- 2 動画を見る時間は「」」
- 3 きかいを使わない時間と場所は 「
- 4 夜、きかいを置いておく場所は 「
- 5 悪口、ウソはぜったい書きこみません
- 6 スマホ・ゲームでお金をつかうことは 「

自分で考えたやくそく

- フ 「
- 8 もしやくそくを守れなかったら



スマホ・ゲームのおやくそく

- 1 ゲームの時間は「1日1時間まで」
- 2 動画を見る時間は「1日1時間まで」
- 3 きかいを使わない時間と場所は「ごはんをたべるとき。だれかと話をするとき。夜9時以降」
- 4 夜、きかいを置いておく場所は 「居間の机の上」
- 5 悪口、ウソはぜったい書きこみません
- 6 スマホ・ゲームでお金をつかうことは 「しません。(お母さんの許可が出た時だけ)」
- 7 「「ゲームをやめてね」と言われたらすぐやめます」
- 8 もしやくそくを守れなかったら



「お母さんに返します」

ネットと上手に付き合うために

1 SNS に投稿するものは永遠に残ってもいいものだけ

ちょっとしたコメント、写真、スタンプであっても、一度ネットの世界に出したものは決して消えません。 悪口やウソなど、誰かを嫌な気持ちにさせるもの、傷つけるものは、絶対に投稿してはいけません。



2 ゲームは時間を決めて

ゲームをする最大の時間を自分で決めましょう。そして決めた時間を絶対に守るよう努力しましょう。

3 動画視聴の時間を決めて

動画視聴の最大の時間を自分で決めましょう。そして、時計を意識しながらその時間を絶対に守るよう努力しましょう。

4 機器の保管場所を決めよう

トラブルは夜、自室から始まることが多いそうです。夜は使わないようリビングなどに置いておけるといいですね。

5 機器を使ってよい時間、使わない時間を決めよう

例えば「夜9時以降は使わない」「家族でご飯を食べるときは使わない」など使用のルールを決めましょう。

6 目の休憩時間をつくろう

画面を見続けると、目に大きな負担がかかります。長くても30分に一度は遠くを見たり、目を運動させたりしましょう。

7 怪しいサイト、違法サイトに近づかない

違法動画サイト、違法ゲームサイト、違法音楽サイトは危険です。罰則対象です。犯罪の温床になっている心配もあります。

8 サイトで知り合った人と絶対に会わない

ネット上で知り合った人と tyokusetu 出会い、事件・事故に巻き込まれる例が多発しています。絶対に会わないで。

9 困ったことがあればすぐに相談しよう

自分で解決しようとすると、さらに悪い方向につながることがあります。一人で抱え込ます、お家の方や 学校の先生など、近くの大人に相談しましょう。



おすすめ

- 1 学校が休みの日は「学校がある日と同じように生活してみよう」 学校がある日と同じように起き、勉強をし、ご飯を食べ、夜きちんと寝ると体調が崩れません。
- 2 ネット以外のものに触れよう 読書、部屋の掃除、料理、物づくりなどもよいですね。
- 3 体を大切に まずは目を休めよう。そしてストレッチなどの運動も。
- **4 勉強をしよう** やっぱり勉強は大切。できることからコツコツとやってみましょう
- 5 既にスマホを使っている人は「スマホをやめるアプリ」を使ってみよう
 Forest(Android/iOS),スマホをやめれば魚が育つ(iOS)など、スマホを使わないと木や魚が育つ
 アプリがあります。こういったものを活用し、自分で時間管理をしてみたらいかがでしょうか?



スマホ・ゲームの約束

- 1 ゲームの時間は「
- 2 動画を見る時間は「」
- 3機器を使わない時間と場所は「
- 4 夜、機器を置いておく場所は _「
- 5 悪口、ウソは絶対に書き込みません
- 6 動画投稿、違法行為はしません
- 7 スマホ・ゲームでお金を使うことは 「
- 自分で考えたきまり
- 9 もし約束を守れなかったら



スマホ・ゲームの約束

- 1 ゲームの時間は「1日1時間まで」
- 2 動画を見る時間は「1日1時間まで」
- 3 機器を使わない時間と場所は「ごはんをたべるとき。だれかと話をするとき。夜9時以降」
- 4 夜、機器を置いておく場所は 「居間の机の上
- 5 悪口、ウソは絶対に書き込みません
- 6 動画投稿、違法行為はしません
- 7 スマホ・ゲームでお金を使うことは 「しません。(お母さんの許可が出た時だけ)」
- 8 「「ゲームをやめてね」と言われたらすぐやめます」
- 9 もし約束を守れなかったら 「お母さんに返します



ネットトラブルを避けるために



1 ネットに書き込んではいけないことは

絶対に書いてはいけないことは「悪口」「相手を傷つけること」「バカにすること」「いやな気持ちにさせること」です。 小中学生のトラブルの多くは、みんなここからスタートしています。言い換えると相手を傷つけなければトラブルは激減します。子どもたちの LINE トラブルはよく聞くのに、大人が遭わないのは、常識を持ち、相手を敬い、 悪口などを決して書かないためです。「悪口は絶対にダメ」。ぜひ心に刻んでください

2 違法動画、違法音楽サイトは

絶対に使ってはいけません。無料で映画や音楽が聴けるからと、違法サイトを利用したりしていませんか? やはり「だめなものはダメ」です。みんなやっているからと、全員が違法サイトだけを活用したら提供してくれる人はどうやって次の作品を作ればいいのでしょうか?違法は違法です。

3 一度ネットに出したものは

絶対に「二度と取り戻せないことを理解してください」。特に「相手を責める言」「悪いことをしている 写真」「個人がわかる情報」は、悪人の格好の餌となり、加速度的に拡散します。ネットの上失敗は絶対 に許してもらえません。ネットにあげるものは「一生残ってもいいもの」だけと考えましょう。

4 SNS サービスは

入りやすく、そしてやめにくいものです。SNS の会社は、ユーザーに広告を見てもらうことで運営しています。つまり収益のためにはユーザー数を確保することが何より大切。よって「簡単に始められるけど、やめにくい」仕組みになっています。(アプリの中に「退会」のボタンがないサービスもよくあります。SNS は大人が大人のために使う道具です。交友関係が狭く行動範囲も狭い子どもにあった仕組みになっていないのです。子どもによる健全な運用はとても難しいことを理解してください。

5 ネットで知り合った人と会うことは

絶対に、絶対にやめましょう。「優しそうな人だから」「何度もやり取りをしているから大丈夫」という理由で、実際にはかなり 子がネット上で知り合った大人に会い、事件に巻き込まれています。(こういった事件は報道されません)。絶対に、絶対に会ってはいけません。

6 性的な写真を要求されても

絶対に、絶対に送ってはいけません。悪いことを考えている大人は、あの手この手で子どもを利用しようとします。どんな甘い言葉を言われても、ダメなものはダメです。

7 困ったことがあればすぐに相談しよう

ネットを使って悪いことをしようと考えている人は、あの手この手で自分の利益を得ようと考えます。 普通の中学生が太刀打ちできる相手ではありません。トラブルは時間が経てはたつほど解決が困難になりま す。「困ったな」と少しでも思うことがあれば、近くの大人、先生、相談窓口(検索してみてください)にぜひ 声をかけてください。 ネットモラル学習資料(中学生資料 04-1) 2020 © 松本市教育委員会

ネットトラブルを避けるために

1 ネットに書き込んではいけないことは

2 違法動画、違法音楽サイトは

Г

3 一度ネットに出したものは

Г

4 SNS サービスは

Г

5 ネット上で知り合った人と会うことは 「

6 性的な写真を要求されても



ネットトラブルを避けるために

 ネットに書き込んではいけないことは 「悪口、誰かを嫌な気持ちにする言葉など」

- 2 違法動画、違法音楽サイトは「絶対に使いません
- 3 一度ネットに出したものは 「二度と取り戻せないことを理解しています
- 4 SNS サービスは 「入りやすく、やめにくいことを理解しています」
- 5 ネット上で知り合った人と会うことは 「絶対にしません
- 6 性的な写真を要求されても 「絶対に送りません 」



ネットトラブルをさけるために



1 ネットにかき込んではいけないことは

「揺ら」「装造」「装造にいやな態いにさせること」です。つまり「相手をきずつけること」は絶対にだめです。子どものネットトラブルの愛くは、みんなここからがスタート。書かれた人の気持ちになってみて「こんなこと言われたらいやだな」ということは、絶対に書いてはいけません。



2 **違法動画、違法音楽サイトは**

アニメや砂菌など、いつもと違う、歩し軽しいサイトで、無料で見られることがあります。紫鉛はお瓷がかかる音楽を首曲に聞けるサイトもあります。でも、砂菌や音楽はいろいろなどが苦労して、お瓷をかけて作っています。「だめなものはダメ」です。みんなやっているからと、空質が違法サイトだけを使ったら、提供してくれるどはどうやって烫の作品を作ればいいのでしょうか?

3 一度ネットに出したものは

一度ネットに出してしまったものは「三度と取り美せない」ことをわかってください」。 特に「相手を養める言葉」「選いことをしている写賞」「個人がわかる情報」は選い人にとっては楽しい「おもちゃ」。 あっという間に送がり取り美せません。ネットに出すのは「一生残ってもいいもの」だけです。

4 SNS サービスは

字どもがきちんと使うことはとてもむずかしいです。SNS は大人が大人のために使う道具です。友達関係がせまく、活動のはんいもせまい字どもにとっては、書く内容がどうしても首分や友達のことになり、けんかやいじめの原因になることが多いです。SNS を子どもが上手に使うのはとてもとても難しいです。

5 ネットで知り合った人と会うことは

経対に、絶対にやめましょう。 揺いことを 著えている 大人は、とても 学子に誘ってきます。 実際に 学勢の 予どもが 「ネットで出奏った大人に奏い、 事件に奏き込まれています。 絶対に奏ってはいけません。

6 はずかしい写真を求められても

絶対に、絶対に送ってはいけません。選いことを考えている大人は、あの手この手で字どもを利用しようとします。どんな替い言葉を言われても、ダメなものはダメです。

7 こまったことがあればすぐに相談しよう

ネットで起こったトラブルは、犬犬でも解説が難しいものもあります。しかも、トラブルは時間が経ては 経つほど解説が難しくなります。「菌ったな」と歩しでも思うことがあれば、鎧くの犬犬、先堂、いろい ろな稲談窓口にぜひ、着をかけてください。

ネットトラブルをさけるために

- 1 ネットに書き込んではいけないことは Γ
- いほうどうが いほうおんがく
 2 違法動画、違法音楽サイトは
 「
- 3 一度ネットに出したものは 「
- 4 (LINEなどの) SNS サービスは Γ
- 5 ネット上で知り合った人と会うことは 「
- 6 はずかしい写真を求められても

ネットトラブルをさけるために

1 ネットに書き込んではいけないことは 「わるロ、友達をいやな思いにさせること」

いほうどうが いほうおんがく

2 違法動画、違法音楽サイトは

「ぜったいに使いません

3 一度ネットに出したものは

「とりもどせません

4 (LINEなどの) SNS サービスは 「きちんと使うことはむずかしい」

5 ネット上で知り合った人と会うことは 「ぜったいにしません

6 はずかしい写真を求められても 「ぜったいにおくりません」

子どもたちの適切なデジタル機器利用のために

子どもたちのスマホやタブレット、PC に関わるトラブルが心配されます。ご家族でよく話し合って使い方やルールを決めていただき、子どもたち自身が、適切な使い方を考えていけるようにお力添えいただけるとありがたいです。下部には機種別の機能制限の方法を挙げました。発達段階に応じた必要な制限をかけながら、子どもたちをネットトラブルに遭わせない環境づくりを構築していただけるとありがたいです。

ポイント

①ルールはよく話し合って・・できるだけ、子どもさんが自分で決められるように相談してください

②ルールは柔軟に・・・・・名目だけにならないように、うまくいかなかった時は柔軟に変更を

③最初が肝心・・・・・・大切なのが機器を与える前。緩いルールを後で厳しくするのは難しいです

④使用時間・場所が大切・・・子どもの SNS トラブルは夜 9 時以降、自室からの書き込みが多いといわれま

す。言い換えると昼間の居間での使用だけなら心配は少し減ります

⑤古い端末を安易に与えない・機種変更後のスマホや保護者の使わなくなったゲーム機も要注意

⑥暗証番号は難しいものを・・子どもはとても賢いです。管理者暗証番号は大人でも難しいものを

使用時間・使用アプリを制限するための設定

デジタル機器の利用を保護者が管理する方法を紹介します。一方的な押し付けではなく、 お子さんとしっかり相談の上、保護者の方が設定してください。

〇スマホ (iPhone)・タブレット(iPad)の場合

OS の機能で制限できます。「設定」「スクリーンタイム」「続ける」から「これは自分用の[デバイス]です」 または「これは子供用の「デバイス」です」を選択。その後「コンテンツとプライバシーの制限」で設定。

〇スマホ・タブレット (Android) の場合

アプリを使うのが良いと思われます。おすすめは「Google ファミリーリンク」。非常に様々な機能が使えます。 ただし保護者側の Google アカウントから事前にクレジットカードの登録と 1 円課金が必要です。

Oパソコン (Windows 10) の場合

操作は①子どもアカウントの作成、②それに対し制限を設置、という2段階が必要です。まず子どもアカウントを作成します。「設定」→「アカウント」→「家族とその他のユーザー」→「家族のメンバーを追加」→「お子様を追加する」・とし、その後「設定」「アカウント」から子アカウントに対し制限を設定します。

- **Oパソコン** (Windows8. 1) **の場合・・**コントロールパネル→ユーザーアカウント→ファミリーセーフティで設定
- **Oパソコン(08 X) の場合・・・・**「環境設定」の「ペアレンタルコントロール」から設定できます。
- **〇ゲーム機 (Nintendo Switch/(Lite)) の場合・・・以下**の3つの操作で「みまもり設定」を設定します。
 - ①保護者アカウントの準備・・ニンテンドーアカウントを設定します。未設定なら取得が必要
 - ②子どもアカウントの作成・・保護者のニンテンドーアカウントで、子どものアカウントを作成
 - ③子どもアカウントとユーザーの連携・・作成した子どもアカウントを、お子様が使うユーザーに連携。
- 〇ゲーム機 (Nintendo 3DS) の場合・・・本体メニューの「設定」の「保護者による使用制限」から設定します。
- **○ゲーム機(Wii U)の場合・・・・・・本体**メニューの「保護者による使用制限」から設定します。
- 〇ゲーム機 (Play Station4) の場合・・・まず保護者のアカウントを作成。次に子どもをファミリーメンバーに登録後、本体またはウェブ上からペアレンタルコントロールを設定。
- ※紙面の関係で概要のみの説明です。実際の設定は機器や OS のバージョンによって操作がかなり異なりますので、詳細な設定方法をネット検索していただき、ご確認ください。