

けいたい
スマホ・携帯を
安全に使うための
ハンドブック

せんげん
＼ 宣言 ＼

わたしたちは家族と話し合い、
ルールを決めてスマホ・携帯けいたいを
使います。



お母さん



まさ(中学生)



すず(小学生)



なな(高校生)



お父さん



習いごとで帰りが遅くなる日のために

はじめてスマホを 持ちたいと考えました。



スマホを持ちたいと考え始めたすずさん。
スマホを持つことについて家族で話し合ってみました。



スマホは便利だけど、いろいろな危険もあるから気をつけて使わないとな。

ぼくのクラスメートは、**オンラインゲームをやっていたらすごい額の請求**がきたって言ってたよ。



ゲームアプリで高額請求

ゲームでたくさんのアイテムを買ってしまい、後から多額の料金を請求される場合があります。勝手に買わず、必ず家族に相談しましょう。また、無料となっても通信費はかかる場合があるので注意しましょう。



私の周りでは、SNSやプロフをやる子が多いけど、**コメントをくれた人が女の子だと思っていたのに実は男の人だった**って、イヤな思いをしていたよ。



SNSでなりすまし

インターネットを使う人の中には、悪い大人もいます。学年や性別が同じだなどとウソをついて連絡してくる「なりすまし」に気をつけましょう。自分や友達の個人情報をのせてはいけません。インターネットの世界で知り合った人と実際に会うのも非常に危険です。

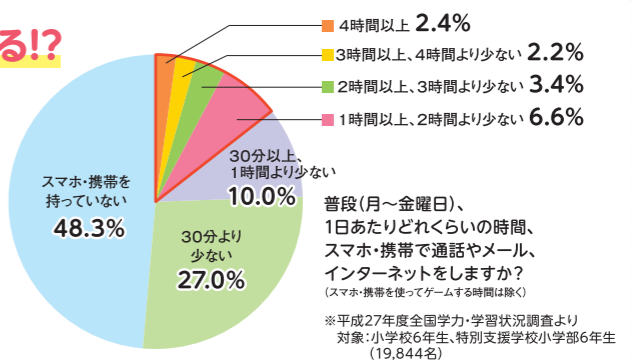


うん！自分が連絡をとりたい人とか、必要なサイトをしっかり考えておく！

使う時間を考えることも大切だぞ。**食事中に使ったり、夜遅くまで使ったりしないように**、ルールを決めてから使おうな。

使用時間と学力には関係がある!?

スマホを持っている小学生の約4分の1が、平日に1時間以上、通話やメール、インターネットをしていることが分かります。使用時間と学力にどんな関係があるのか、中ページのグラフを見てみましょう。



それと、マナーもね。この間は**歩きながらスマホを使っている人が自転車とぶつかっている**のを見たわ。大きな事故にもつながりかねないわよね。



「ながらスマホ」はやめよう!

歩きながらスマホを使ったり、自転車に乗りながら画面を見たり…。こうした「ながらスマホ」は、周りがよく見えなくなるので危険です。事故やトラブルのもとなので、絶対にやめましょう。



それは私たちが気をつけないといけないね。



それは事件になりかねないわね…。**あやしいサイトから守ってくれる「フィルタリング」**の設定はもちろんだけど、そういうトラブルに巻き込まれないように、何のためにスマホを持つのか、どのように使っていくのか家族できちんと話し合っていこうね。



フィルタリング

危険な情報をブロックし、トラブルから守ってくれるのがフィルタリングサービス(有害サイトアクセス制限)です。スマホを使う人の年齢に合わせて、設定することができます。ただしフィルタリングをすり抜けるサイトやアプリもあるので、アプリをダウンロードするときは、親と一緒にするなど日頃から注意が必要です。



家族で話し合っているうちに、いろいろ気をつけないといけないことがあると分かったわ。

めくってみよう!



すでにスマホを持っている人も、これから持ちたいと思っている人も、すずさんの家のようにスマホが本当に必要なのか、ルールを守って使うことができるのかなど、スマホの良いところと悪いところをきちんと話し合うことが大切です。
宮城県では、小学生から高校生までが集まってスマホや携帯の使い方を話し合いました。どんなことが話し合われたのか見てみましょう。

【テーマ：トラブルの対処法】



おもわぬトラブルに巻き込まれないように



フィルタリングはやっぱり大事だね。

事例

- 検索サイトのURLを開いて見ると出会い系サイトだった。
- 実際に注文して請求書を見ると、サイトにのっていた金額と違っていた。

対策

スマホを持つ前から、学校や家庭で正しい知識を学ぶことが大切。

みんなの意見



- 本当に安全かどうかいつも考えながら使うようにする。
- フィルタリングを設定する必要がある。
- 何かあったら、すぐに親や先生に相談する。



スマホ利用度が高い高校生は、スマホの便利さと同時に危険も感じていました。

【テーマ：個人情報】



「じぶん」をむやみに知らせないように



事件に巻き込まれないために必要ね。

事例

- SNSにのせた情報を寄せ集めると、人物像や住んでいる地域などもわかってしまう。
- GPS機能オンのまま撮った写真を送ると、位置情報が知られてしまう。

対策

- 名前や住所などを安易に書き込まない。
- 発信する情報の取扱いに注意する。

みんなの意見



- 自分の情報が知られることで、家族や友達にも迷惑がかかる。
- 位置情報を特定される画像を公開しない。
- パスワードやID等は絶対に教えない。



【テーマ：LINEやメールでのコミュニケーションのとり方】



友達と気まずくならないように

対策

大切なことは直接会って伝える。

みんなの意見



- 言葉をしっかり選びたい。
- 送信前に、確認をする。
- 相手の立場になって、誤解を招かないようにする。



インターネットでは一度発信した言葉は取り消せないから気をつけなくちゃね。

特に、謝るときや励ますときは口で言った方が伝わるよ。



小・中・高校生 スマホ・フォーラム

平成27年8月22日開催!! 269名参加!!

児童生徒135名、教員103名、関係機関31名

小・中・高校生が、スマホや携帯の使い方について、自らの問題として捉え、話し合うフォーラムを県庁講堂にて開催しました。児童生徒が参加したワークショップでは、自校の取組を紹介し合ったり、これからの実践に向けて具体的な取組を話し合ったりしました。

フォーラムの後半は東北大学加齢医学研究所所長の川島隆太教授を座長に、ワークショップの内容発表と意見交換を行いました。

みんなの意見を参考に、みなさんも学校や家族で話し合ってみましょう!

【テーマ：使用時間】



スマホを長時間使わずに済むように

対策

自分で使用時間をしっかり決める。

みんなの意見



- 睡眠不足や頭痛など、体に影響がない程度にする。
- 自分で制限できないなら、スマホを持たない。
- 親に預けたり、電源をOFFにしたりする時間をつくる。



それぞれが自分のスマホの使い方を見直しながら、使用時間について話し合いました。

友達と外で遊んだり、本を読んだり、家族と話す時間も大切にしてほしいね。



スマホを使い始めた

(これから使おうと思っている)みなさんへ

スマホは、携帯に比べ、様々な機能があり、大変便利です。インターネットを通じて簡単に世界中の人とつながることもできます。しかし、正しい知識をもたずに使うと、思いがけず危険な目にあってしまうこともあります。正しい知識をしっかりとつことが重要です。

あなたは安全に使えますか? 自己チェックしてみましょう。

未チェックの項目が、あなたがあう可能性のある危険(A~F)です。

- インターネットは世界中の人とつながることを知っている。⇒ **A**
- 公共の場でのルールやマナーを知っている。⇒ **B**
- 個人情報の大切さを知っている。⇒ **C**
- スマホの中でも、相手の立場を思いやることができる。⇒ **D**
- トラブルに巻き込まれた(可能性がある)ときにすぐに大人に相談できる。⇒ **E**
- 使用時間や使用場所のルールを決めている。⇒ **F**



ようごかいせつ 用語解説

SNS

登録・加入することで、日記やメッセージを通じて友人や知人、共通の趣味を持つ人などとつながり、情報交換や会話ができるサービスです。(LINEやフェイスブックなど)

フィルタリング

インターネット利用において、情報閲覧の制限や受信を制限することです。ネットの危険からあなたを守ります。

個人情報

個人を特定する手掛かりとなる情報のことです。住所、氏名、年齢、性別、生年月日、電話番号、通っている学校名などです。

ワンクリックさぎ

ウェブサイトや電子メールに書かれたURLを一度クリックしただけで、一方的にサービスへの入会や実際には払う必要のない多額の支払いを求められるさぎです。

GPS

人工衛星を利用して、スマホの持ち主が地球上のどこにいるのかを割り出すシステムです。カーナビなどにも用いられ、ほぼ正確な位置を示します。

プロフィール

自分のプロフィール(自己紹介)を作成して公開するサービスです。



かわしまりゅうた

川島隆太先生のおはなし

けい たい

川島先生のプロフィール



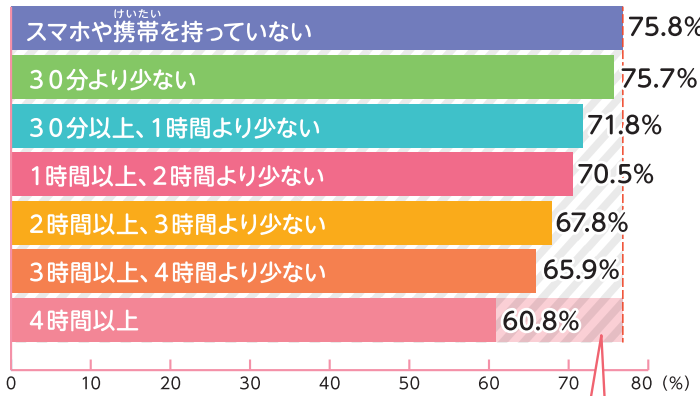
東北大学
加齢医学研究所
所長 川島隆太 教授

1959年生まれ。医学博士。
スウェーデン・カロリンスカ研究所研究員
などを経て、2001年より東北大学教授。
ニンテンドーDS「脳トレ」シリーズを監修。

スマホや携帯と学力の関係

スマホの使いすぎは、睡眠不足などの生活習慣の乱れだけでなく、学力の低下を招く恐れもあります。スマホの使用時間と学力の関係を見てみましょう。

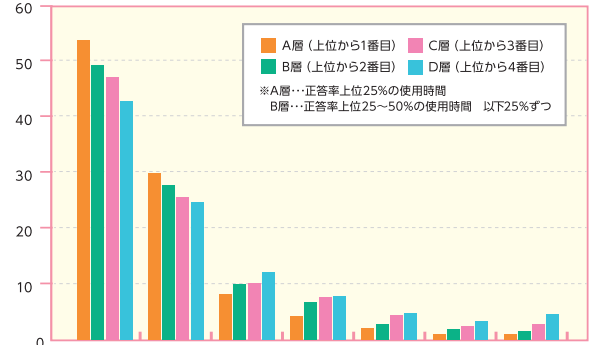
■小学6年生のスマホ・携帯の使用時間と算数Aの平均正答率との関係



平均で10ポイントの差！
中学生や高校生でも同じ傾向が見られます。

(平成27年度全国学力・学習状況調査より)

■小学6年生のスマホ・携帯の使用時間と算数Aの平均正答率との関係



小学6年生の成績で見ると、正答率上位の人たち(A層・B層)は「スマホを持っていない」もしくは「30分より少ない」人が多数です。

フォーラム参加者の感想

小学生

- スマホを持つようになったら、時間を決めるなどいろいろ工夫して使うようにしたい。
- なかなか他の学校の人の意見を聞くことがないので、このようなフォーラムはとても良いものだと思った。
- 意見交換を聞いて、コミュニケーションが大事だということが分かった。

高校生

- 小学生の意見で、具体的な改善に向けて、全校放送や使用は19:30までにするなど、しっかり取り組んでいて刺激になった。
- どうやったらスマホの良さを見極め、悪さを知り、効率よく使っているかを深く考えさせられた。

中学生

- スマホの良い点と悪い点を考えることができ、これからの使い方を見直そうと思った。
- 思いやりの気持ちを忘れないで使用していきたい。
- スマホは便利なものだが、使い方によって危ないものになってしまうことが分かった。

通信事業者

- みんなの世代で起こっているトラブルをしっかり把握して、どうやったら安全に使えるのか考えてもらいたい。

川島先生のとまめ



スマホとのつきあい次第で、君の将来も変わります。

スマホには2つの顔があります。表の顔は、皆さんの生活を豊かに楽しくしてくれる頼もしい相棒です。しかし、皆さんをいじめや犯罪などに巻き込んだり、たとえ頑張っても勉強したとしても、成績を下げたりする、怖い顔も持っています。家族の人と使い方のルールを決め、きちんと守らないと、皆さんの将来の夢が叶わなくなる可能性が高くなります。

あなたはどんなルールで使う？

マイ・ルールを書こう！

家族と話し合っ^て、あなたのルールを書き込んでね。

きちんと守れているか・続けられているかを、1か月後と3か月後にチェックしてみよう！

自分で評価したあ^{とは}家族にも見てもらいながら、一緒^にに見直してみよう。

記入した日／()年()月()日

	わたしのルール	1か月後チェック	3か月後チェック
記入例	スマホを使うのは、午後8時までにする	自分のチェック <input checked="" type="radio"/> 家族のチェック お休みの日も守ろうね	自分のチェック 家族のチェック
①		自分のチェック 家族のチェック	自分のチェック 家族のチェック
②		自分のチェック 家族のチェック	自分のチェック 家族のチェック
③		自分のチェック 家族のチェック	自分のチェック 家族のチェック

◎…きちんとできている ○…まあまあできている ×…あまりできていない

📞 なやみごとの相談ダイヤル

ひとりで悩まずに相談してみませんか

いじめの相談

24時間子供SOSダイヤル

📞0570-0-78310

(24時間対応です。いつでもつながります。)

ネット上での犯罪行為等に関する相談

宮城県警察本部少年課少年相談

📞022-222-4970

(24時間対応です。いつでもつながります。)