



# ゲーム機やスマートフォン 正しい使い方、できていますか？

おうちの方や先生たちは、みなさんがゲーム機やスマートフォンを、正しく使ってほしいと願っています。ルールを家庭で決めて、守りましょう。



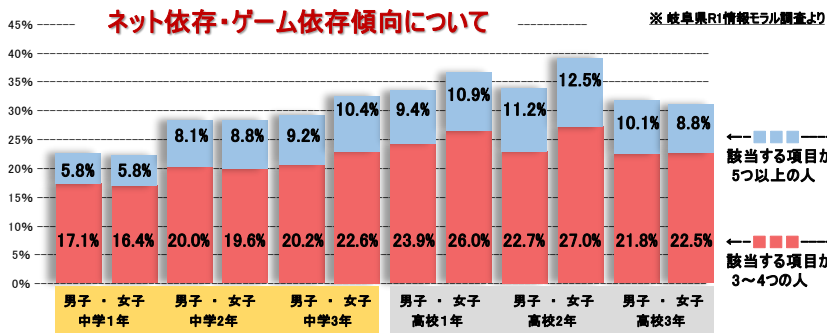
## 自分がどんな使い方をしているか振り返ってみよう！

- 見たいとき、遊びたいときは必ずおうちの方の許可をもらっていますか？ 【もらっている・もらっていない】
- 1日でどのくらいの時間使っていますか？ 【時間分】
- 夜、何時まで使っていますか？ 【時くらいまで】
- おうちの方が知らない場所でゲームやアプリをしていませんか？ 【している・していない】
- どんなゲーム、アプリを使っているか、おうちの方は知っていますか？ 【知っている・知らない】
- 使っていない時はどこに置いてありますか？ 【 】
- ごはんの時間に使っていますか？ 【使っている・使っていない】
- おふとんの中で使っていますか？ 【使っている・使っていない】

### ゲーム障害

## ネット依存・ゲーム依存になっていませんか？

ゲームに熱中し利用時間などを自分でコントロールできなくなり日常生活に支障が出る病気です。WHO(世界保健機関)では新たな病気として2019年5月に国際疫病分類に加えられました。ネット依存の約90%がゲーム依存ともいわれています。



← 左のグラフを見て気付いたことを記入しよう

-----

-----

-----

-----

-----

### ネット依存・ゲーム依存度チェック(自己診断してみましょう)

|    |  |        |
|----|--|--------|
| Q1 | インターネットに夢中になっていると感じていますか？  | はい・いいえ |
| Q2 | 満足を与えるために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？                   | はい・いいえ |
| Q3 | インターネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？         | はい・いいえ |
| Q4 | インターネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり不機嫌や落ち込み、またはいらいらなど感じましたか？    | はい・いいえ |
| Q5 | 使いはじめに意図したよりも長い時間インターネットに接続した状態ですか？                                  | はい・いいえ |
| Q6 | インターネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、あやうくするようなことがありましたか？         | はい・いいえ |
| Q7 | インターネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついた事がありましたか？              | はい・いいえ |
| Q8 | 問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるためにインターネットを使いますか？ | はい・いいえ |

※上記の問いに対し、「はい」と答えた数の合計が3~4つある人は、要注意！  
「はい」が5つ以上の人、ネット依存・ゲーム依存である可能性があります。  
保護者や学校に相談しましょう。

キンバリー・ヤング博士の  
Diagnostic Questionnaireより

# 自分と他人の人権を尊重しよう！

インターネットは、「いつでも、どこでも、誰とでも」情報をやりとりできます。とても便利で今では生活に欠かせないツールとなりました。インターネットが便利になる一方で、SNS等を悪用した行為も増えており、他人への中傷や侮蔑、無責任なうわさ、個人のプライバシーに関する情報の無断掲示、差別的な書き込み、いじめなど、人権やプライバシーの侵害につながる事件が多く発生しています。

新型コロナウイルス感染が確認された学校や児童生徒に対して、SNS等で詮索したり、心ない言葉を書き込んだりする事案も見られます。お互いに思いやりの気持ちを持ち、自分と他人の人権を尊重しましょう。



## SNS等を利用する際の注意点

### ◆他人を誹謗中傷する書き込みは絶対しない！

SNS等へ書き込む時は、言葉などを注意深く選びましょう。自分の書き込みが、自分や他人にどのような影響を与えるかを考えましょう。人の悪口や嫌がらせをするような書き込みは、絶対してはいけません。いったん書き込んでしまうと、仮に書き込みを削除してもログ(履歴)として残るので、完全には消せません。

### ◆個人情報やプライバシーに注意！

SNS等に自分や他人の氏名、学校名、メールアドレス、写真などの個人を特定できる情報を掲載してはいけません。また、自分や友達の個人情報が、誰かによってSNS等に、勝手に載せられているのを見つけたら、すぐに先生や保護者に相談しましょう。

### ◆誘われても会わない！

SNS等で知り合った人から会おうと誘われても、会ってはいけません。会うことにより、誘拐事件、わいせつ目的などの事件にまきこまれる可能性があります。

### Q. みんなで考えてみよう

学校で、友達同士のトラブルがあり、友達数人が、一人の友達の悪口を書いて「みんなで投稿しよう」と計画しているメッセージが届きました。  
**あなたならどうしますか？**

|       |
|-------|
| ----- |
| ----- |
| ----- |
| ----- |



SNS等に他人を誹謗中傷する書き込みを匿名でしたとしても、被害者からの情報開示請求により発信者を特定することができます。また、他人を傷つける乱暴な書き込みに対しては、児童生徒であっても、侮辱罪や名誉棄損罪の他、「岐阜県迷惑行為防止条例」の嫌がらせ行為で禁止されている「名誉を害する事項の告知等」の違反などにより罰則が科せられる場合があります。 ※侮辱罪(刑法231条)※名誉毀損罪(刑法230条)

**自分が加害者にも被害者にならないよう、注意しなければいけません。**

## 保護者の皆さんへ

### 家族みんなで話し合い“家庭内ルール”をつくりましょう。

- いつまで、どれくらい等、子供にも判断できる約束にしましょう。
- 日頃から家族で約束が守れていることを確認し、守れたらたくさん褒めてあげましょう。
- 子供の成長に合わせて、ルールを見直しましょう。

### フィルタリングを設定しましょう

- 携帯電話事業者は、使用者が青少年の場合は原則としてフィルタリングサービスを提供する義務が法律で課せられています。また保護者は、使用者が青少年の場合は、その旨申し出る必要があります。
- フィルタリング機能を有するアプリや端末でのペアレンタルコントロール設定等を利用しましょう。

※ ペアレンタルコントロール(英: parental controls)とは、子供によるパソコンや携帯電話などの情報通信機器の利用を、親が管理・制限する取組みのことです。

### 家庭内ルールを決めよう

#### 使用時間・場所・その他

- (例)インターネットは1日\_\_\_\_分まで
- (例)利用する場所は\_\_\_\_\_
- (例)課金がある場合は、相談する。

#### 人に迷惑をかけないためのルール

- (例)どんなささいな事でも、SNSに悪口と誤解されるような書き込みは絶対しない。

|       |       |
|-------|-------|
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |

**なにか悩みがあればいつでも相談してください。解決方法を一緒に考えましょう！**

**24時間子供SOSダイヤル**  
(フリーダイヤル 携帯電話からも無料)

**0120-0-78310**

月曜日～金曜日 9:30～16:15  
(祝日、年末年始は除く)

**教育相談ほほえみダイヤル**  
(携帯電話からはつながりません)

**0120-745-070**

月曜日～金曜日 9:30～16:15  
(祝日、年末年始は除く)

**岐阜県教育委員会**  
学校安全課 教育相談係

**058-271-3328**

月曜日～金曜日 8:30～17:15  
(祝日、年末年始は除く)