

①

「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？」

自分がどんな使い方をしているか振り返ってみよう！【小学生向け】



**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。

スマホをつかわせて ゲームやしたい！

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 分】
■ 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すか？	【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】

指導の流れ(例)

- 1) 利用状況についてリーフレットに記入させる。【参考資料①②】
⇒ 自分の利用状況について、ありのまま回答させる。
- 2) 記入した回答を発表させる。
⇒ 隣の人やグループ内で発表させ、自分の利用状況と比較させる。
- 3) 他の人の発表を聞いて、自分の使い方について考えさせる。
⇒ 自分の使い方を見直し、どのように利用するといいかを考えさせる。
- 4) 学級として「正しい使い方」について考えさせる。
⇒ クラス全体で「正しい使い方」の考えを導き出す。
- 5) 学級通信・学級懇談会等で保護者に伝える。【参考資料③】
⇒ クラスで話し合った、「正しい使い方」を保護者に知らせる。

【指導の立場】

スマホの利用について問題点、注意点を強調するのではなく、適切な使用に意識が向くよう指導していく。

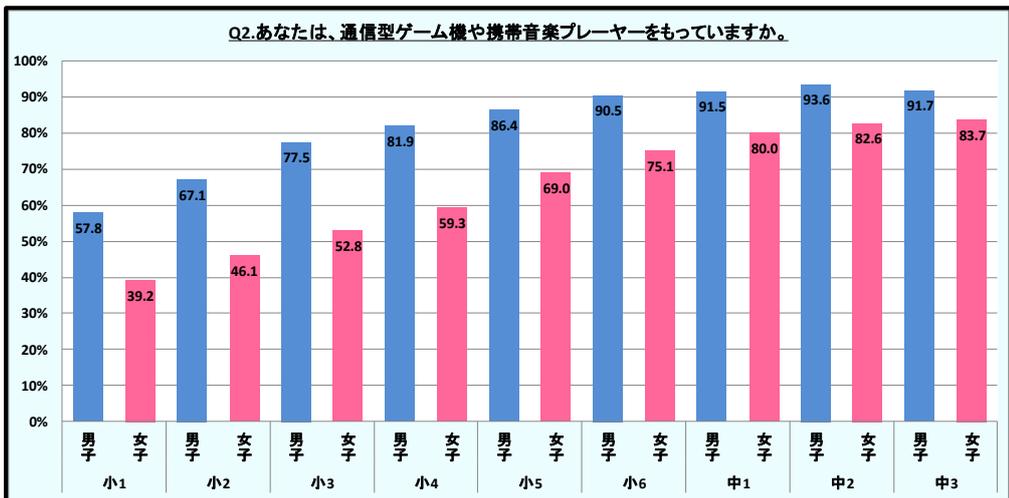
【指導のポイント】

- ゲーム機やスマートフォン(自分のものや保護者と共用しているもの)の利用状況について、自分自身の振り返りをさせること。
- 他の人の利用状況も踏まえながら、「正しい使い方」をグループやクラス全体で考えさせること。
- クラスで導き出した「正しい使い方」の考えを基に家庭で保護者と話し合い、ゲーム機やスマートフォンの「家庭内ルール」を作ること。
- ゲーム機やスマートフォンを持っていない(使っていない)児童生徒についても、正しい使い方について考えさせること。

参考資料

① R1岐阜県情報モラル調査結果より
【Q2(ゲーム機や音楽プレーヤーの所持)の傾向】

- ・どの学年においても男子の所持率は非常に高い。
- ・小学低学年において、男女の所持率の差が大きい。
- ・通信型ゲーム機からでもインターネットに接続し、有害な情報等を得ることができるため、小学校低学年からのルールやマナー、ゲーム機の設定等について指導する必要がある。



② 低年齢層(～9歳)のインターネット利用の特徴

- ・低年齢層の子供の57.2%がインターネットを利用。年齢が高いほど利用率も高くなる傾向にある。
 - ・インターネットを利用する機器は、スマートフォン(31.2%)、タブレット(27.4%)、携帯ゲーム機(15.1%)が上位。
 - ・スマートフォンについては、ほとんどの子供(87.5%)が親と共用で利用している。
 - ・インターネットを利用している子供の利用内容の内訳は、動画視聴(89.2%)、ゲーム(59.0%)が上位。
 - ・インターネットを利用している子供の平均利用時間は、約85分。
- (令和元年度「青少年のインターネット利用環境実態調査結果(令和2年3月 内閣府)」より)

③ スマホ依存で学力低下(全国学力・学習状況調査結果より)

学力テストの結果との関係を見ると、例えば中学校の「国語A」では、利用時間が30分未満とした生徒の平均正答率が82.0%だったのに対し、4時間以上だった生徒では73.5%であった。他の科目や小学校の各科目でも、利用時間が短いほど平均正答率が上がる(利用時間が長いほど平均正答率が下がる)という傾向が出ている。テレビゲーム(ゲーム機、携帯電話、スマートフォンなどを含む)の利用時間についても同様の傾向が出ている。

2

ゲーム依存 **ネット依存・ゲーム依存になっていませんか？**

ゲームに集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月に国際疾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。

ネット依存・ゲーム依存傾向について

年	ネット依存	ゲーム依存
2015	5.8%	5.8%
2016	12.1%	16.4%
2017	20.0%	18.8%
2018	20.2%	22.8%
2019	10.4%	9.4%
2020	10.8%	11.2%
2021	22.7%	27.0%
2022	21.8%	22.0%

ネット依存・ゲーム依存度チェック（自己診断してみよう）

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	満足するために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていないと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、落ち込みや不機嫌や落ち込み、またはいらぬような怒りを感じましたか？	はい・いいえ
Q5	使いはじめてから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、部活動のことを省略したり、あやうくな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依存のしさをかき消すために、家族、学校の先生やその他の人たちと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不安な気持ちから逃げるためにインターネットを使いませんか？	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つ以上ある人は、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。

ケンリリー・ヤング博士の Diagnostic Questionnaire より

指導の流れ（例）

- 1) ネット依存、ゲーム依存度チェックを行う。
⇒ 「はい」の個数が3つ以上ある場合は、自分がグラフのどこに該当するかを確認させる。
- 2) グラフから気付いたことを記入させる。
⇒ 記入後、隣の人やグループ等で意見を交流する。
- 3) 依存が進むと生活のどのような影響がでるかを考えさせる。
【参考資料①②】
⇒ 健康面、学習面、金銭面などの観点で考えさせ、発表させる。
- 4) 依存傾向にならないために、どうしたら良いかを考えさせる。
【参考資料③④】
⇒ 具体的な行動やルールを考えさせ、発表させる。

【指導の立場】

スマホの利用について問題点、注意点を強調するのではなく、適切な使用に意識が向くよう指導していく。

【指導のポイント】

- ゲーム機やスマートフォン等によるネットやゲームの利用状況について、自分自身の振り返りをさせること。
- 依存が進むと、日常生活にどのような影響が起きるかを考えさせること。
- 家庭で保護者と話し合いゲーム機やスマートフォンの「家庭内ルール」を作ること。
- ネット依存・ゲーム依存で気になる児童生徒には、保護者や学校に相談するよう促すこと。必要に応じてスクールカウンセラーや病院につなげてください。

参考資料

① ネット依存、ゲーム依存の影響

- ・健康被害（視力障害、睡眠障害、指の腱鞘炎など）
- ・学習能力・運動能力の低下（学習時間や運動時間の減少、言語能力の低下など）
- ・注意力低下による事故・負傷など（歩きスマホ、ながらスマホによる事故、自転車運転中のスマホ操作による事故など）
- ・コミュニケーションのトラブル（誹謗中傷、ネットいじめ、親子関係・友人関係の希薄化など）
- ・金銭のトラブル（オンラインゲームの高額請求、架空請求サイトによる詐欺被害など）
- ・犯罪加害・被害に関するトラブル（有害サイトへのアクセス、個人情報の漏洩など）

② ゲーム依存の事例

2019年11月、タイの17歳のゲーム好きな少年が、ほぼ毎晩徹夜状態でコンピュータゲームをしていたところ、脳卒中を引き起こして亡くなってしまった。

現在、国内においてゲーム依存症の治療可能な病院・施設は多くはありません。また、依存症克服のための回復プログラムは、自分をコントロールできる力（制御力）を取り戻すための治療になるため多くの時間を要します。

日々のルールを守ることが習慣付けられてさえいれば、ゲーム依存は回避できます。

③ ネット依存、ゲーム依存にならないために

- ・きっかけを探す
→ ネット依存傾向になったきっかけを探して、可能ならその問題を解決します。
- ・ネットやゲームを使用している時間を計る
→ 毎日4時間すると1週間で28時間、1か月で112時間にもなります。他の必要なことに費やす時間が少なくなることを認識させます。
- ・時間を管理する
→ 1日の予定を立て、ネットを利用する時間を決めて、スケジュール表に書き込み時間の管理をします。
- ・家族とコミュニケーションの時間を作る
→ 話をするだけでもいいし、お手伝いを日常化するのもいいし、なにより家族がいつもそばで見守ってくれていることを認識させます。
- ・趣味に打ち込む
→ ネットやゲームの代わりとなる活動（音楽やスポーツクラブなどへの参加）を見つけましょう。
- ・支援を見つける
→ 自分だけで解決できない場合は、保護者や先生、支援グループや医療機関など、親身になってくれる第三者に相談しましょう。

④【コラム】香川県のゲーム条例について（※この条例について、児童生徒に賛否の議論をさせるのも一案です。）

子どものインターネットやゲームへの依存症を防ごうと、コンピューターゲームの利用時間を1日60分までとする「目安」を盛り込んだ香川県の条例が2020年4月1日から施行された。全国初の試みで、背景には世界保健機関（WHO）が「ゲーム障害」を疾病として認定するなど、国際的な関心の高まりがある。

条例では、18歳未満のゲーム利用を1日60分（休日は90分）とし、スマートフォンとゲームは中学生以下は午後9時まで、それ以外は午後10時までにやめるのを目安に、家庭でルールをつくって守るよう義務付けた。罰則はない。

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、誰でも」情報をやりとります。とても便利ですが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等を利用した行為も増えており、他人への中傷や誹謗、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開示、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症が蔓延した学校や児童生徒に対して、SNS等で陰謀論や、心ない言葉を書き込んだりする事実も見られます。お互いに思いやりの気持ちをも、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等に書き込む時は、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。人の悪口を書き込むような書き込みは、絶対にしてはいけません。いじめやいじめの助長につながる誹謗中傷、差別的な書き込み（誹謗）として禁じます。完全には書きません。

◆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や、誰かによってSNS等に勝手に書き込まれているのを知った場合、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巻き込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、友達同士でグループがあり、友達同士が、一人の友達の悪口を書いて「みんなで見せよう」と計画しているメッセージが書き込まれた。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上しても、被害者からの情報開示請求により加害者を特定することができます。また、他人を脅すような書き込みに対しては、児童生徒であっても、**侮辱罪や名誉毀損罪**の他、「**校名公表行為防止条例**」の規定が適用される場合があります。※侮辱罪(刑法231条)名誉毀損罪(刑法232条)

自分が加害者にも被害者にならないよう、注意しなければなりません。



指導の流れ(例)

- 1) 「Q.みんなで作ってみよう」のケースについて考えさせ、意見交換させる。
⇒ 書き込む側と書き込みをされた側の心情を想像させる。
- 2) SNS等への悪質な書き込みに関する事件で知っていることを発表させる。
【参考資料①②】
⇒ 新聞やニュースなどで報じられた事件について考察させる。
- 3) 他人を誹謗中傷すると罪に問われる場合があることを理解させる。
【参考資料③④】
⇒ 心情面を理解させるとともに、法的な根拠について理解させる。
- 4) SNS等に書き込みをする際の気をつける点について考えさせる。
⇒ 発表させた後、ルールや判断基準を考えさせる。
- 5) 自分や他人の命を大切にする適切なSNS等の使い方を考えさせる。

【指導の立場】

個人情報の書き込みや「他人を誹謗中傷する書き込みについて自分ごととして考えさせる。

【指導のポイント】

- SNS等に他人を誹謗中傷する書き込みに関する様々なケース(事例)から、書き込む側、書き込みをされた側の気持ちを想像させること。
- 新型コロナウイルス感染症に関わる誹謗中傷にも触れ、不要な書き込みは決してしてはいけないことを理解させること。
- 悪質な書き込みに対しては、書き込んだ人が特定され法律で罰せられる場合があることを理解させること。
- 自分自身のSNS等への書き込みを振り返り、SNS等を適切に利用するためのルールや判断基準を考えさせること。

参考資料

①R1岐阜県情報モラル調査結果より

【Q7(SNS等への書き込み経験)の傾向】

- ・前年度と比較して、中学校2、3年生の書き込み率が上昇。
- ・小学生までは男子の書き込み率が高く、学年が進むと女子の割合が高くなる。高校生の書き込み率が高い。

【Q8(不適切な書き込みの経験)の傾向】

- ・前年と比較して、他人の悪口当の書き込みは減少。
- ・中学～高校の女子生徒の書き込みは前年と同様に高い傾向にある。

【Q17(SNS等による被害の経験)の傾向】

- ・前年度と比較して、高校生での被害が増加している。
- ・小学生では男子の割合が高く、中学生、高校生では女子の割合が高くなっている。

②SNSに起因する事犯の被害状況

- ・青少年(18歳未満)の被害は、H30年 1,811件、R1年 2,082件と増加、うち誘拐はH29年 21件、H30年 42件、R1年 46件、強制性交は H30年 32件、R1年 49件、強制わいせつは、H30年 12件、R1年 15件と、重要犯罪が増加傾向にあります。

③投稿者開示手続きの制度改正の動き

- ・総務省において、インターネット上で匿名の誹謗中傷を受けた被害者が、投稿者を特定しやすくするための制度改正をする動きがあります。

具体的には、

- 投稿者の氏名、住所に加えて電話番号も開示対象
 - 情報開示を迅速に行う新たな裁判手続きの創設
- などがあります。(R2年7月)

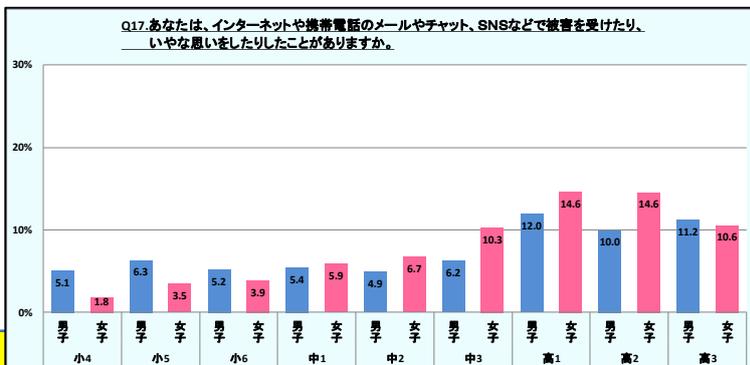
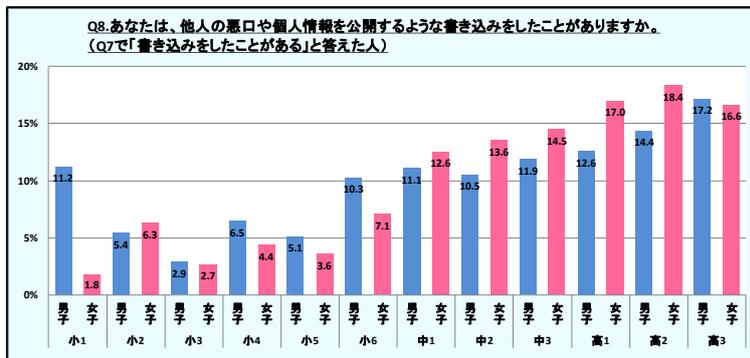
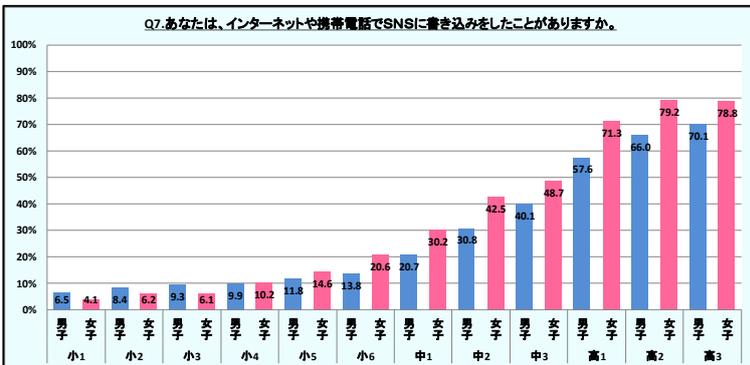
④悪質な書き込みで問われる罪について

- ・名誉棄損罪→相手の社会的評価を下げる言動
- ・侮辱罪→相手を侮辱すること
- ・威力業務妨害罪→相手の業務を妨害する行為
- ・脅迫罪→相手を脅して恐怖を与えること

○岐阜県迷惑行為防止条例(R2年4.1施行)

- ・嫌がらせ行為の禁止(第4条)

(7)名誉を害する事項の告知等 (6カ月以下の懲役もしくは、50万円以下の罰金)



指導の流れ(例)

- 1) 「家庭内ルールを決めよう」の欄に自分の考えるルールを記入させる。
⇒ 「自分がどんな使い方をしているか振り返ってみよう!」「ネット依存、ゲーム依存になっていませんか?」「自分と他人の人権を尊重しよう!」などを通して考えたことを踏まえ、ネットやゲームを適切に利用するためのルールを考えさせる。
- 2) 啓発リーフレットを持ち帰り、家庭で保護者と家庭内ルールを作成するよう指導する。
⇒ 自分が記入した内容を保護者に見せて確認をとるよう指導する。

保護者懇談等で作成した家庭内ルールやフィルタリングの設定の有無、ペアレンタルコントロール(携帯電話利用の保護者による管理・制限)について確認していく。

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を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。

家庭内ルールを決めよう

使用時間・場所・その他	人に迷惑をかけるためのルール
(例)インターネットは1日__分まで	(例)どんなに急いでも、SNSに悪口と誹謗されるような書き込みは絶対しない。
(例)利用する場所は、	
(例)謝金がある場合は、相談する。	

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、その旨を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電話などの情報通信機器の利用を、親が管理・制限する取り組みのことです。

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 (携帯電話からもつながります) 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 9:30～17:15 (祝日、年末年始は除く)
--	---	---

岐阜県教育委員会 …… このリーフレットは法務省委託事業により作成しております。…

【指導のポイント】

- 子供が、啓発リーフレットなどを通して学んだことを、ルールとして明文化し保護者と共有させること。
- 子供がネットやゲームをどのように利用しているのかを保護者が知っていること。
- 子供がネットやゲームにより加害者にも被害者にもならないよう、保護者が子供を守ること。

保護者懇談会等の参考資料

●R1岐阜県情報モラル調査結果より

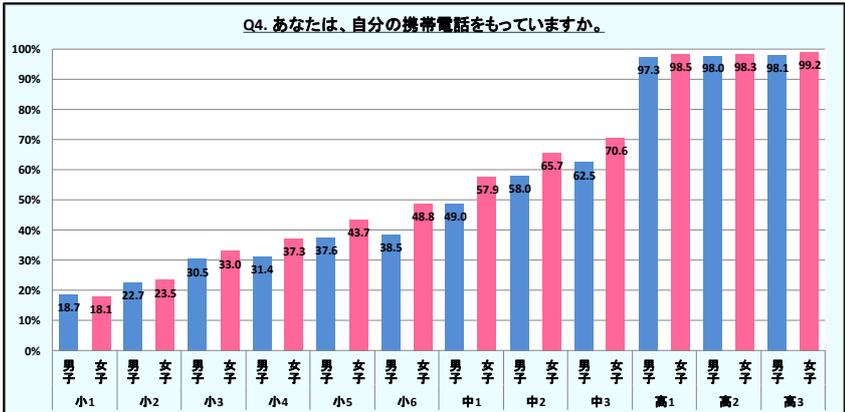
【Q4(携帯電話の所持)の傾向】

・毎年徐々にではあるが、小中学生の所持率が上がっている。

【Q6(フィルタリング)の傾向】

・前年度と比較して、全体的に設定率が下がっている。

・全学年を通して、男子の設定率が低い。



●岐阜県青少年健全育成条例

「青少年のインターネット利用に関する条例及び施行規則の改正(平成26年10月1日施行)」

○携帯電話事業者に対する義務付け

・携帯電話端末等の使用者の確認

→携帯電話回線利用契約時に携帯電話端末等の使用者が青少年かどうかの確認が必要です。

・携帯電話端末等の使用者が青少年の場合における保護者等への説明

→携帯電話会社が提供する回線を経由しインターネットに接続することで、青少年有害情報を閲覧等する機会が生ずること。

→インターネットを不適切に利用することは、犯罪を誘発し、犯罪の当事者となる可能性を引き起こすこと。

→フィルタリングサービスを利用しない旨の申出には、条例に規定する正当な理由が必要であること。

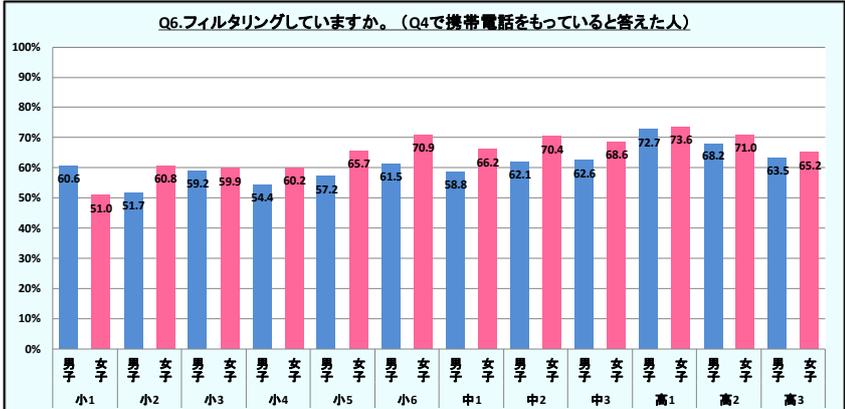
→提供可能なフィルタリングソフトウェアの内容(スマートフォンの場合のみ)。

○保護者に対する義務付け

・家庭における環境づくり(努力義務)

→青少年が使用する携帯電話端末等のインターネット利用状況の把握。

→青少年がインターネットを適切に利用するための家庭でのルールづくり等。



●青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律(平成20年法律第79号)

・携帯電話事業者は、携帯電話インターネット接続サービスの使用者が青少年である場合には、原則としてフィルタリングサービスを提供する義務が課せられています。

・保護者は、子供のために携帯電話の契約を行う際には、使用者が18歳未満であることを、申し出る必要があります。

・携帯電話事業者には、契約締結時の青少年確認義務や説明義務、フィルタリングの設定やインストールを行う有効化措置義務が課されています。