

スマホ・ネット 安全教室

保護者編



本日の流れ

- ① スマホやネットの不安や悩みを確認する
- ② スマホやネットトラブルの知識を身につける
- ③ 家庭での指導方法を考える
(1) 使いすぎ編 (2) コミュニケーション編
- ④ フィルタリングの知識を身につける

本日の流れ

- ① **スマホやネットの不安や悩みを確認する**
- ② スマホやネットトラブルの知識を身につける
- ③ 家庭での導方法を考える
(1) 使いすぎ編 (2) コミュニケーション編
- ④ フィルタリングの知識を身につける



ワークシートのチェックリストを記入

子どものスマホやネット利用の不安・悩みを記入

- わからないことがあっても、いまさら聞けなくて不安だ
- どんなトラブルがあるかわからないから不安だ
- ずっとスマホを触るようになりそうで不安だ
- 同世代の家庭はどんなルールがあるのかが気になる
- スマホで友達とずっとやりとりをするなかで何が起こるか心配だ
- 友達との連絡など本人のプライベートを見てもいいか、見せてもらえるかが気になる
- 怪しいサイトや違法なサイトにアクセスしないか気になる
- ネット上の人と連絡を取り合うのかが気になる



ワークシートのチェックリストを記入

保護者編

スマホ・ケータイ安全教室

____年 ____月 ____日()

① スマホやネットの不安や悩みを確認する

子どものスマホやネット利用の不安・悩みを記入 _____

- わからないことがあっても、いまさら聞けなくて不安だ
- どんなトラブルがあるかわからないから不安だ
- ずっとスマホを触るようになりそうで不安だ
- 同世代の家庭はどんなルールがあるのかが気になる
- スマホで友達とずっとやりとりをするなかで何が起こるか心配だ
- 友達との連絡など本人のプライベートを見てもいいか、見せてもらえるかが気になる
- 怪しいサイトや違法なサイトにアクセスしないか気になる
- ネット上の人と連絡を取り合うことが心配だ

その他 (_____)

本日の流れ

- ① スマホやネットの不安や悩みを確認する
- ② **スマホやネットトラブルの知識を身につける**
- ③ 家庭での指導方法を考える
(1) 使いすぎ編 (2) コミュニケーション編
- ④ フィルタリングの知識を身につける



身近なトラブルを2つ選択

1 長時間利用



2 高額課金



3 不適切サイトの閲覧



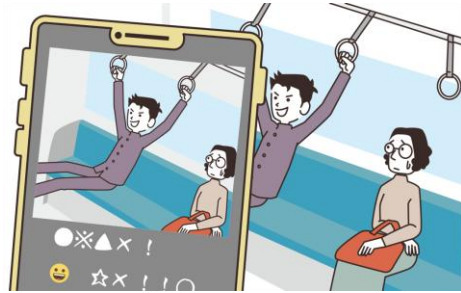
4 出会い



5 著作権の侵害



6 不適切情報の発信



7 個人情報の投稿



8 悪口・いじり





身近なトラブルを2つ選択

② スマホやネットトラブルの知識を身につける

1 長時間利用



ゲームや動画、コミュニケーションなどの長時間利用や、ながらスマホ

2 高額課金



ゲームのアイテムなどを保護者に無断で購入してしまう、キャリア決済やクレジットカード利用

3 不適切サイトの閲覧



性的描写や暴力表現など青少年にふさわしくないサイト、詐欺サイトなどの閲覧

4 出会い



SNSで知り合った人から会うことを求められたり、自分の画像を送ることを求められる

5 著作権の侵害



無許可の映像や音楽のアップロードや、違法と知りながらの音楽や映像のダウンロード

6 不適切情報の発信



悪ふざけの写真やデマの書き込みなどのSNSでの発信、誹謗中傷の書き込み

7 個人情報の投稿



SNSへのテキストや写真などの投稿から、個人を特定できる情報の流出

8 悪口・いじり



グループトークでのいじりや無視、短文やスタンプの意味の取り違いによる誤解、仲間はずれ

社会的なニュースになりやすい

1 長時間利用



2 高額課金



3 不適切サイトの閲覧



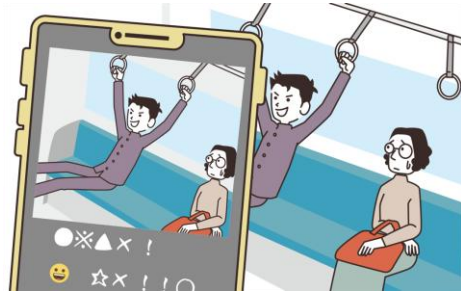
4 出会い



5 著作権の侵害



6 不適切情報の発信



7 個人情報の投稿



8 悪口・いじり



社会的なニュースになりやすい＝「ネット炎上」

商店街爆走中！ 4人の神バランス☆最高



ハカとも死元。垢取布差！

これ違反ですよ？ 危険だし。

迷惑行為。どこ？ 通報だ！

この制服、知っているよ。

学校特定！ ●▲高校の

懲らしめて分かせな

個人名特定！ 左から

◆●町に住んでいる



なぜネット炎上が起こりやすいか

ネットの4つの特性

- ① **記録性** … 一度投稿されると、なかなか削除できない
- ② **特定性** … 情報が組み合わさると住所や生活情報が特定される
- ③ **流出性** … 情報が簡単にコピーでき、情報が洩れることがある
- ④ **拡散性** … 投稿された写真はすぐ広がり、
たくさんの人が見ることができる

闇バイトの事例 お金ほしさで人生が台無しに

お小遣いがほしいと思い、SNSで見つけた
「高収入アルバイト 簡単なお仕事 1日5万円」
というアルバイトに応募。

特定のアプリをインストールするよう指示され、
学生証などの個人情報を送った。

指示通りに荷物を受け取りに向かったところ、
警察が待機しており連行された。

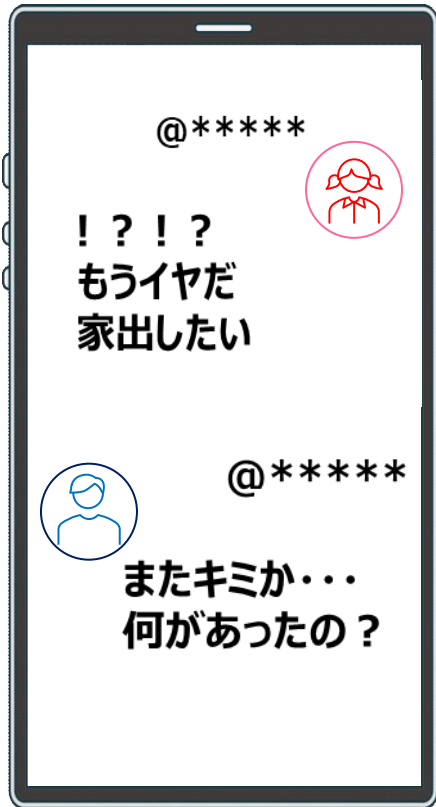


闇バイトの事例 保護者が気をつけるポイント

- 「短時間」「高額」「即日即金」などの記載
- 仕事内容があいまい
- 「本日稼働可能」「要普通免許」などの条件
- 「ホワイト案件」など違法でないことを強調
- 匿名アプリでの連絡を要求

もし相談されたら、「なんでそんなことしたの！」と叱るのではなく、
「よく相談してくれたね」と受け入れ、一緒に警察に相談する

事例紹介 親身になってくれた相談相手に会いたい



SNSで知り合った相談相手に、

「家出したい」とつぶやいた。

「キミの助けになりたい」

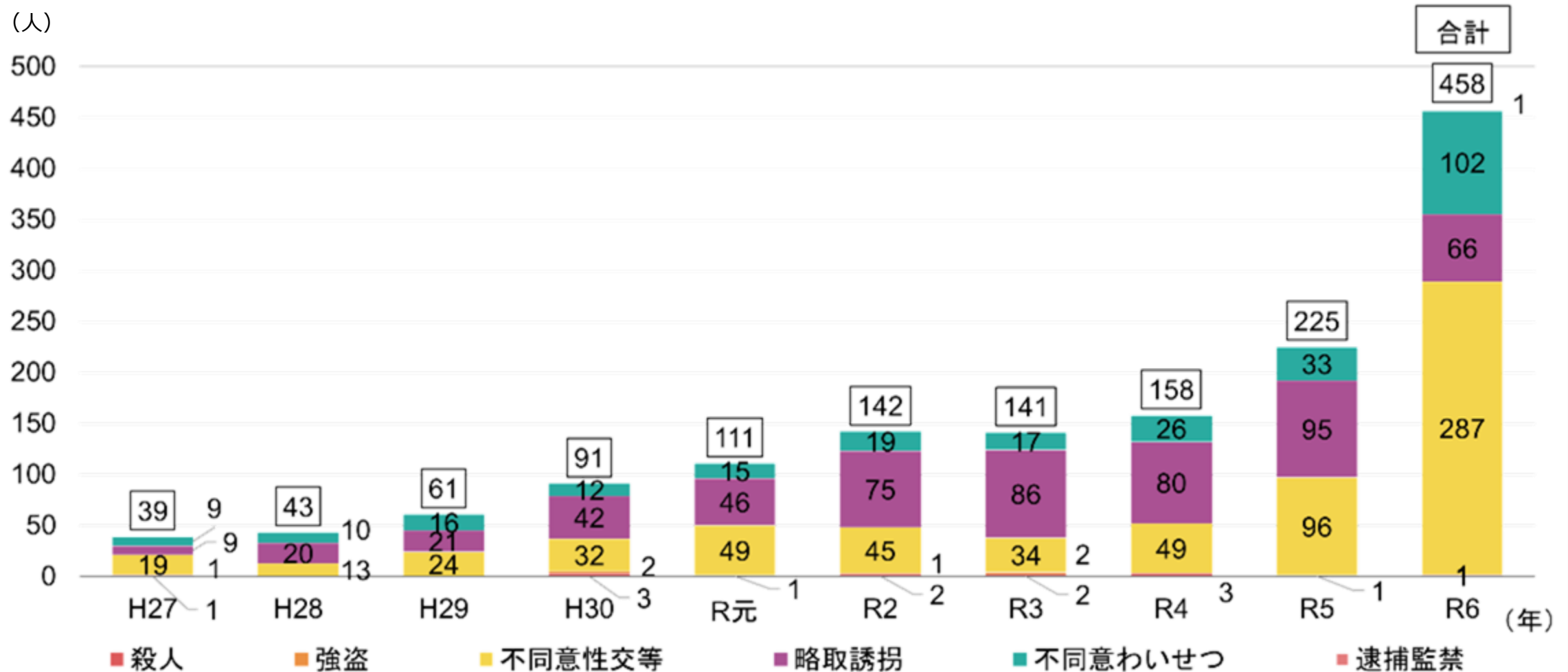
「DMで相談して」

「僕のところに来なよ、守ってあげる」

と親身になってくれた。

家族が、娘が帰ってこないと警察に捜査を依頼。

SNSに起因する重要犯罪等の被害児童数の推移



※不同意わいせつ及び不同意性交等は、令和5年7月12日以前は強制わいせつ及び強制性交等であり、単純に令和5年以前とその人数を比較できない

出典：インターネット利用における子供の性被害等の防止について（警察庁）を基に作成

本日の流れ

- ① スマホやネットの不安や悩みを確認する
- ② スマホやネットトラブルの知識を身につける
- ③ 家庭での指導方法を考える**
(1) 使いすぎ編 (2) コミュニケーション編
- ④ フィルタリングの知識を身につける

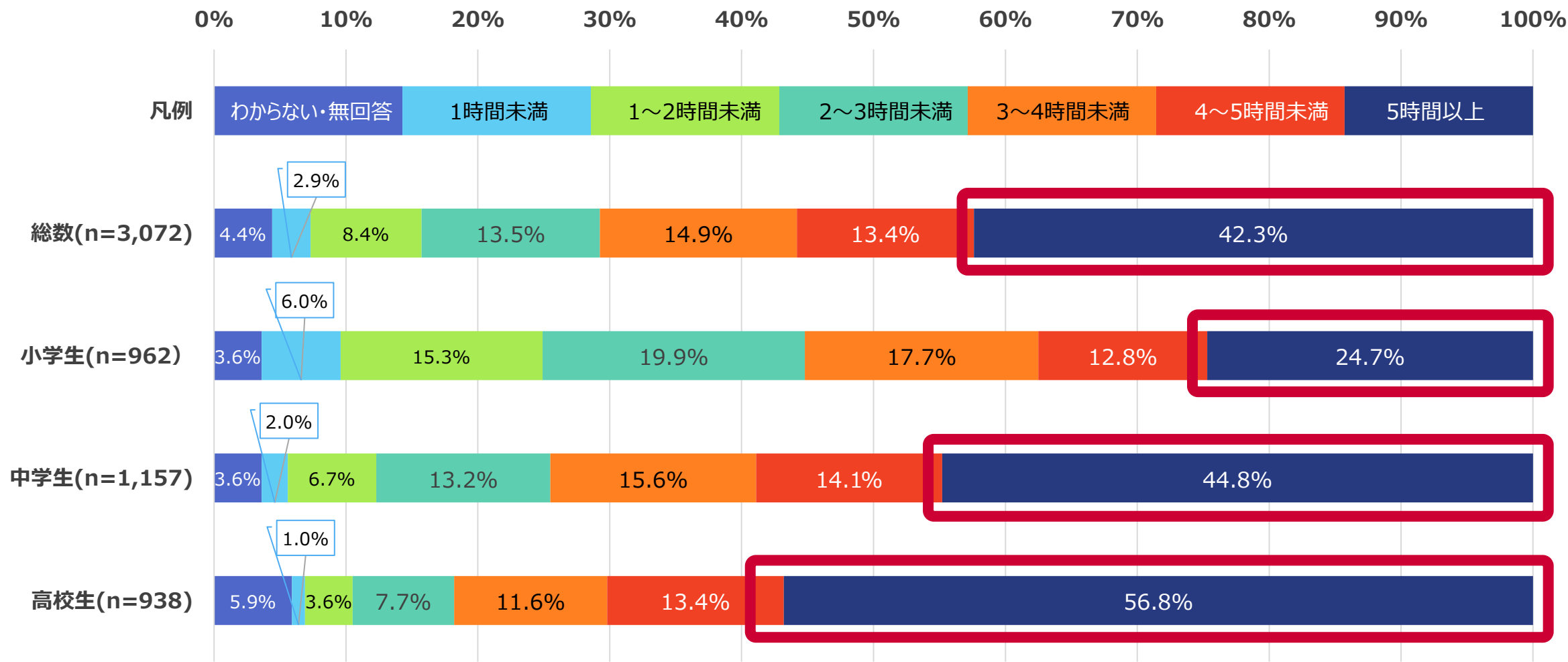
使いすぎの事例

使いすぎによって減っている時間を考える

- リアルな世界とのふれあい
例:友人や家族と話す 一緒に何かをする
- 動植物を育てる
- 勉強時間や睡眠時間
- 目を休める時間
- 体を動かすこと
例:同じ姿勢にならないように体を動かす



インターネットの利用時間 (回答者が利用している各機器の利用時間を合算したもの)



出典：令和6年度「青少年のインターネット利用環境実態調査」報告書（こども家庭庁）を加工して作成

使いすぎは何時間なのか どんな定義か

使いすぎとは何時間くらい？

どんな定義だと思うか？

使いすぎの定義とは

一概にネットの利用時間だけでは決められない

「使いすぎ」とは、ネットやゲームを使うことで、

他のやるべきことや身体に悪影響がでている状態

たとえば、目が悪くなる、疲れやすい、睡眠不足など

「使いすぎ」への家庭での指導方法

- ① 子どもと一緒にルールを作る
- ② ルールを守るための工夫を考えさせる
- ③ ルールを守らせるために声かけを工夫する

「使いすぎ」への家庭での指導方法

- ① 子どもと一緒にルールを作る
- ② ルールを守るための工夫を考えさせる
- ③ ルールを守らせるために声かけを工夫する

以下のルールの問題点はなにか

- **動画を見すぎてはいけない**
- **夜おそくまで使ってはいけない**
- **高額な課金をしてはいけない**
- **スマホ使用のマナーを守ろう**

以下のルールの問題点はなにか

- 動画を **見すぎ** てはいけない
- 夜 **おそく** まで使ってはいけない
- **高額な** 課金をしてはいけない
- スマホ使用の **マナー** を守ろう

子どもの認識とずれていないか？



スマホ使用の考え方をワークシートに記入

「自分の考え」の欄で、あてはまるものに○をつける

抽象的なルールの例	具体的なルールの例	自分の考え（○をつける）								
使いすぎない	平日、スマホやネットを使ってもよい時間は	何時間でもOK	5時間	4時間	3時間	2時間	1時間	30分以下	0分 (使わない)	
	休日、スマホやネットを使ってもよい時間は	何時間でもOK	5時間	4時間	3時間	2時間	1時間	30分以下	0分 (使わない)	
	勉強中、スマホにメッセージが来たら	すぐ見て返信する		すぐ見るが返信はしない			きりのよいところまでやったら見る		全部終わってから見る	
	家で話をしているときにスマホにメッセージが来たら	すぐ見て返信する		すぐ見るが返信はしない			きりのよいところまでやったら見る		全部終わってから見る	
	食事中はスマホを	使ってよい		友達といるときは使ってよい			一人のときは使ってよい		絶対に使わない	
夜遅くまで使わない	平日、スマホやネットを使ってよいのは	何時まででもOK	25時まで	24時まで	23時まで	22時まで	21時まで	20時まで	19時まで	
	休日、スマホやネットを使ってよいのは	何時まででもOK	25時まで	24時まで	23時まで	22時まで	21時まで	20時まで	19時まで	
	自分の部屋でスマホを	気にせず使ってよい		許可を取れば使ってよい			なるべく使わない		持ち込まない	



スマホ使用の考え方をワークシートに記入

① 子どもと一緒にルールを作る

◎ 家庭でのルールについて、「自分の考え」の欄ではまるものに○をつける

抽象的なルールの例	具体的なルールの例	自分の考え (○をつける)							
		何時間でもOK	5時間	4時間	3時間	2時間	1時間	30分以下	0分(使わない)
使いすぎない	平日、スマホやネットを使ってもよい時間は	何時間でもOK	5時間	4時間	3時間	2時間	1時間	30分以下	0分(使わない)
	休日、スマホやネットを使ってもよい時間は	何時間でもOK	5時間	4時間	3時間	2時間	1時間	30分以下	0分(使わない)
	勉強中、スマホにメッセージが来たら	すぐ見て返信する	すぐ見るが返信はしない		きりのよいところまでやったら見る		全部終わってから見る		
	家で話をしているときにスマホにメッセージが来た	すぐ見て返信する	すぐ見るが返信はしない		きりのよいところまでやったら見る		全部終わってから見る		
	食事中はスマホを	使ってよい	友達といるときは使ってよい		一人のときは使ってよい		絶対に使わない		
夜遅くまで使わない	平日、スマホやネットを使ってよいのは	何時まででもOK	25時まで	24時まで	23時まで	22時まで	21時まで	20時まで	19時まで
	休日、スマホやネットを使ってよいのは	何時まででもOK	25時まで	24時まで	23時まで	22時まで	21時まで	20時まで	19時まで
	自分の部屋でスマホを	気にせず使ってよい	許可を取れば使ってよい		なるべく使わない		持ち込まない		

家庭に持ち帰って子どもと一緒にルールを作る

「自分の考え」の欄で、あてはまるものに○をつける

抽象的なルールの例	具体的なルールの例	自分の考え（○をつける）							
		何時間でもOK	5時間	4時間	3時間	2時間	1時間	30分以下	0分（使わない）
使いすぎない	平日、スマホやネットを使ってもよい時間は	何時間でもOK	5時間	4時間	3時間	2時間	1時間	30分以下	0分（使わない）
	休日、スマホやネットを使ってもよい時間は	何時間でもOK	5時間	4時間	3時間	2時間	1時間	30分以下	0分（使わない）
	勉強中、スマホにメッセージが来たら	すぐ見て返信する	すぐ見るが返信はしない		きりのよいところまでやったら見る		全部終わってから見る		
	家で話をしているときにスマホにメッセージが来たら	すぐ見て返信する	すぐ見るが返信はしない		きりのよいところまでやったら見る		全部終わってから見る		
	食事中はスマホを	使ってよい	友達といるときは使ってよい		一人のときは使ってよい		絶対に使わない		
夜遅くまで使わない	平日、スマホやネットを使ってよいのは	何時まででもOK	25時まで	24時まで	23時まで	22時まで	21時まで	20時まで	19時まで
	休日、スマホやネットを使ってよいのは	何時まででもOK	25時まで	24時まで	23時まで	22時まで	21時まで	20時まで	19時まで
	自分の部屋でスマホを	気にせず使ってよい	許可を取れば使ってよい		なるべく使わない		持ち込まない		

「使いすぎ」への家庭での指導方法

- ① 子どもと一緒にルールを作る
- ② **ルールを守るための工夫を考えさせる**
- ③ ルールを守らせるために声かけを工夫する

②ルールを守るための工夫を考えさせる

ルールがあれば本当に大丈夫か
子どもはルールを守ることができるのか



ルールを守れないことを前提に
ルールを守るために「工夫する力」を
育てる必要がある



ルールを守る工夫を考えさせるためには

子どもに2段階で考えさせる必要がある

1. ルールを破ってしまうときを考えさせる
2. 仕組みや環境などの工夫を考えさせる

まずは保護者のみなさんで実践してみましよう



2段階でルールについて考える

例 ゲームは1日1時間まで

1. 子どもが破ってしまうのはどんなときか

2. どんな工夫ができるだろうか



2段階でルールについて考える

夜遅くまで使わない	休日、スマホやネットを使ってよいのは	何時まででもOK	25時まで	24時まで	23時まで	22時まで	21時まで	20時まで	19時まで
	自分の部屋でスマホを	気にせず使ってよい	許可を取れば使ってよい		なるべく使わない		持ち込まない		

② ルールを守るための工夫を考えさせる

ルールを守れないことを前提に、ルールを守るために自ら考え、工夫する力を育てる必要がある

例 ゲームは1日1時間まで

1. 子どもが破ってしまうのはどんなときか

-
-
-

2. どんな工夫ができるだろうか

-
-
-

2段階でルールについて考える

例 ゲームは1日1時間まで

1. 子どもが破ってしまうのはどんなときか

- ・夢中になっていて時計を見ていない
- ・時間になってもキリが悪くてやめられない
- ・友達の誘いだから断れない

2. どんな工夫ができるだろうか

- ・近くに時計を置いて確認を促す
- ・終わり10分前に音楽をかける
- ・前もって友達に家庭のルールを伝えておく

「使いすぎ」への家庭での指導方法

- ① 子どもと一緒にルールを作る
- ② ルールを守るための工夫を考えさせる
- ③ **ルールを守らせるために声かけを工夫する**

③ルールを守らせるために声かけを工夫する

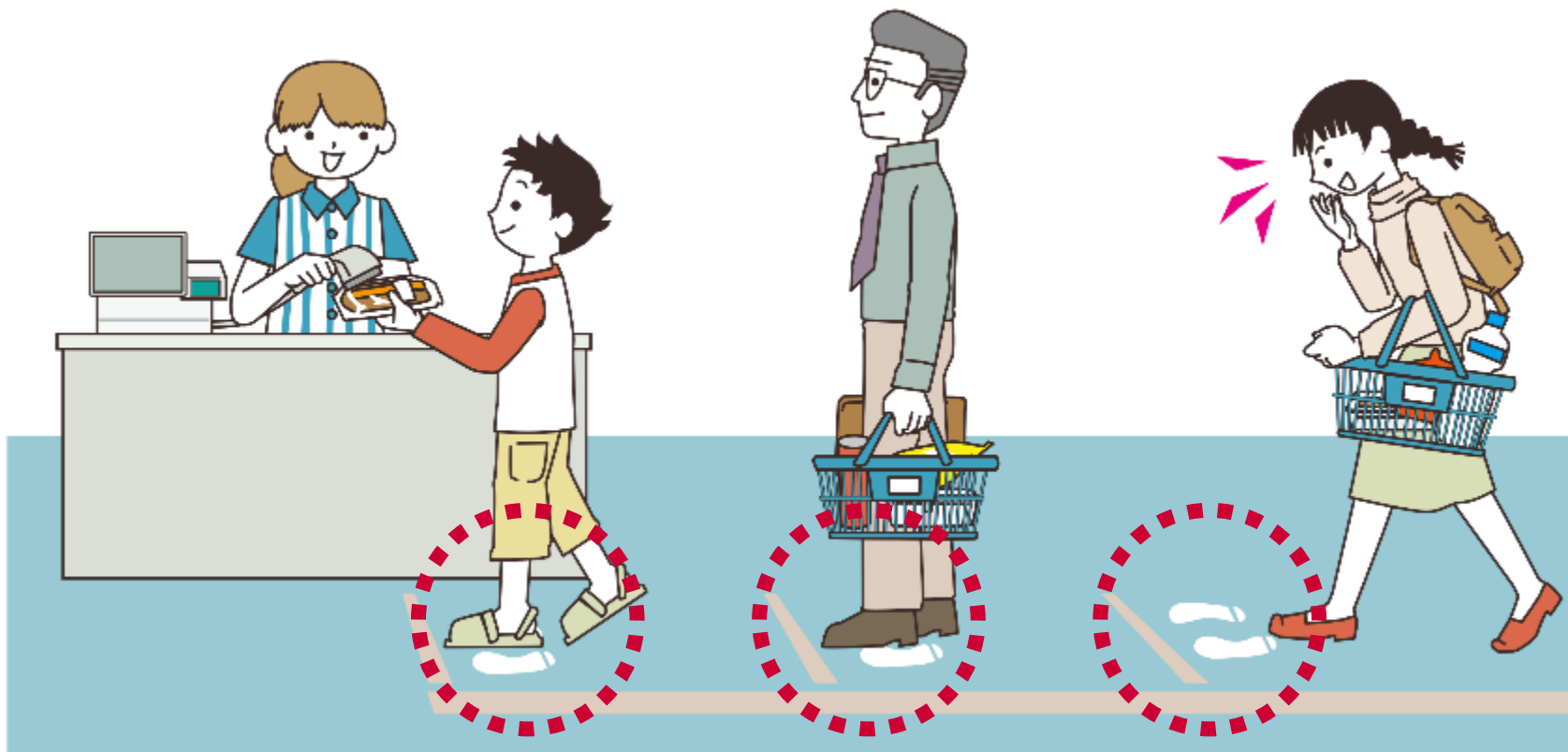
「ゲーム利用は1日1時間まで」という

ルールがあるのに、いつまでもゲームをやめられない

子どもがいたとき、なんと声をかけるか

「早くやめなさい」は本当に効果的なのか

行動科学を応用して、指導方法を考える



ついつい人は足跡に並びたがる

子どもが行動しやすくなるための声かけとは

	行動科学のポイント	例
1	行動を細かくして伝える	あと5分でゲーム機を〇〇に片づけて
2	振り返りを促す	今日、何時間やっていたのかな？
3	自分で決めて宣言させる	あと何分でやめられそう？
4	損得を意識させる	早くやめたら〇〇できるよ
5	環境を工夫する	特定の音楽をBGMとして流す

本日の流れ

- ① スマホやネットの不安や悩みを確認する
- ② スマホやネットトラブルの知識を身につける
- ③ 家庭での指導方法を考える**
(1) 使いすぎ編 (2) コミュニケーション編
- ④ フィルタリングの知識を身につける

家庭での指導方法を考える

「～してはいけない」という指導で十分か？



- ☑ 1か0かの発想ではなく、**リスクのグラデーション**発想
- ☑ 「どのような特徴があったら、危険と判断すればよいか」
を予測し、**リスクを見積もる力**を養う

リスクの見積もりのワークショップ

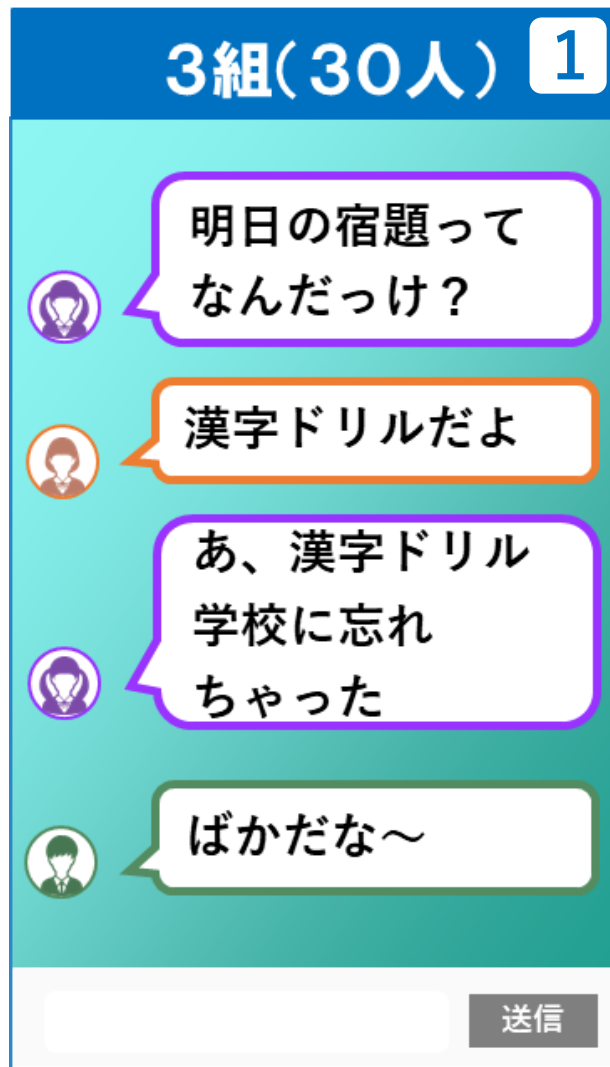
4つのメッセージのやりとりの画面を見て
どのくらいのリスクがあるか見積もる



4つのメッセージのリスクを見積もる

3組(30人) 1	〇〇さん 2	仲よしグループ(5人) 3	〇〇委員会(5人) 4
<p>💡 明日の宿題って なんだっけ?</p> <p>👤 漢字ドリルだよ</p> <p>💡 あ、漢字ドリル 学校に忘れ ちゃった</p> <p>👤 ばかだな～</p> <p>送信</p>	<p>👤 ちょっと聞いてよ</p> <p>👤 髪切ったこと A君がバカに してきた</p> <p>👤 A君 本当にむかつく</p> <p>送信</p>	<p>💡 みんなクラスが 同じでうれしい</p> <p>👤 それな</p> <p>👤 給食中も 楽しかったwww</p> <p>👤 でも、食事中に 大声で話して マナー悪いよ!</p> <p>送信</p>	<p>💡 A君とBさんって 仲よすぎじゃない</p> <p>👤 A君って Bさんのこと 好きなのかな?</p> <p>👤 方向違うのに 一緒に帰っている の見たから 絶対そうだよ!</p> <p>送信</p>

4つのメッセージのリスクを見積もる



リスク小

リスク中

リスク大



4つのメッセージのリスクを見積もる

3組(30人) 1

明日の宿題って
なんだっけ?

漢字ドリルだよ

あ、漢字ドリル
学校に忘れ
ちゃった

ばかだな～

送信

例

リスク小

①

リスク中

② ③

リスク大

④



4つのメッセージのリスクを見積もる

④ 家庭での指導方法を考えよう (2) コミュニケーション編

◎ 次のチャットはどのくらいリスクがあるか

1 3組 (30人)

明日の宿題って
なんだっけ？

漢字ドリルだよ

あ、漢字ドリル
学校に忘れちゃった

ばかだな～

2 ○○さん

ちょっと聞いてよ

私が髪切ったことを
A君がバカにしてきた

A君、本当にむかつく。

3 仲良しグループ (5人)

みんなクラスが
同じでうれしい

それな

給食中も楽しかった
www

でも、食事中に大声で
話してマナー悪いよ！

4 ○○委員会 (5人)

A君とBさんって
仲良すぎじゃない？

A君ってBさんのこと
好きなのかな？

方向違うのに一緒に
帰っているの見たから
絶対そうだよ！

リスク小

リスク中

リスク大

コミュニケーショントラブルにつながる3つの要因

- ① 文章のみだと感情が伝わりづらい
- ② グループによって発信内容が変わる
- ③ 個人情報 は相手を傷つけることもある

親子で練習するポイント

- お互いの考え方のずれに気づく
- ネットの4つの特性を意識する

4つの特性

- ① 記録性 ② 特定性 ③ 流出性 ④ 拡散性



リスク大中小で見積もるトレーニングを
子どもと一緒に実践する

本日の流れ

- ① スマホやネットの不安や悩みを確認する
- ② スマホやネットトラブルの知識を身につける
- ③ 家庭での指導方法を考える
(1) 使いすぎ編 (2) コミュニケーション編
- ④ **フィルタリングの知識を身につける**

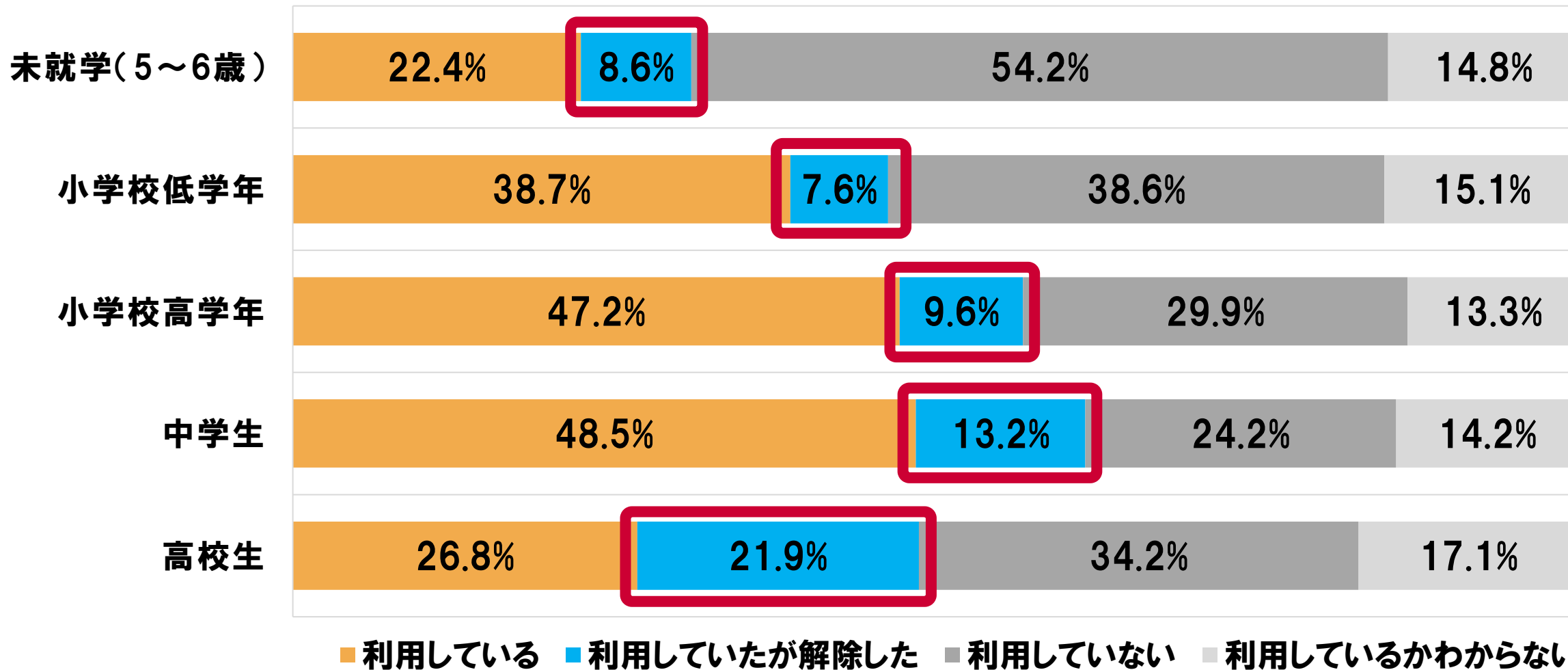
フィルタリングとは

悪質なサイトやアプリへのアクセスを防ぐ機能



不適切なサイトやアプリ
アダルト・出会い
グロテスク・ギャンブルなど

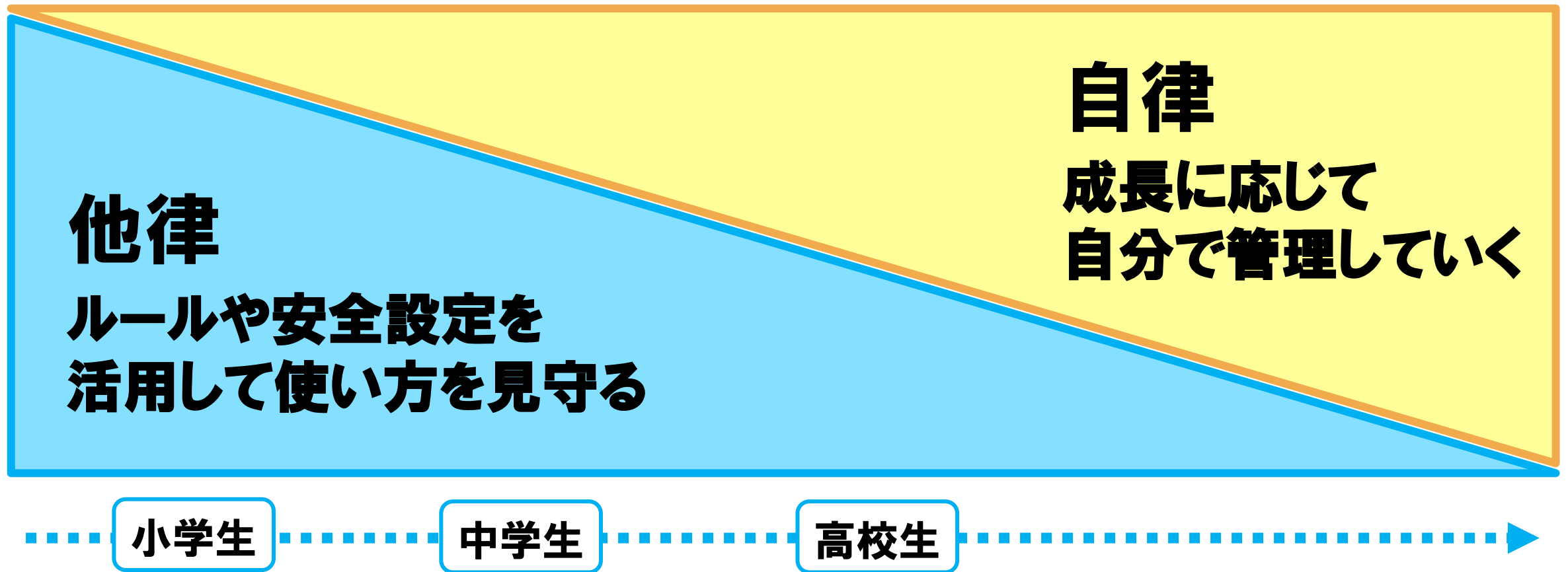
フィルタリングサービス利用率



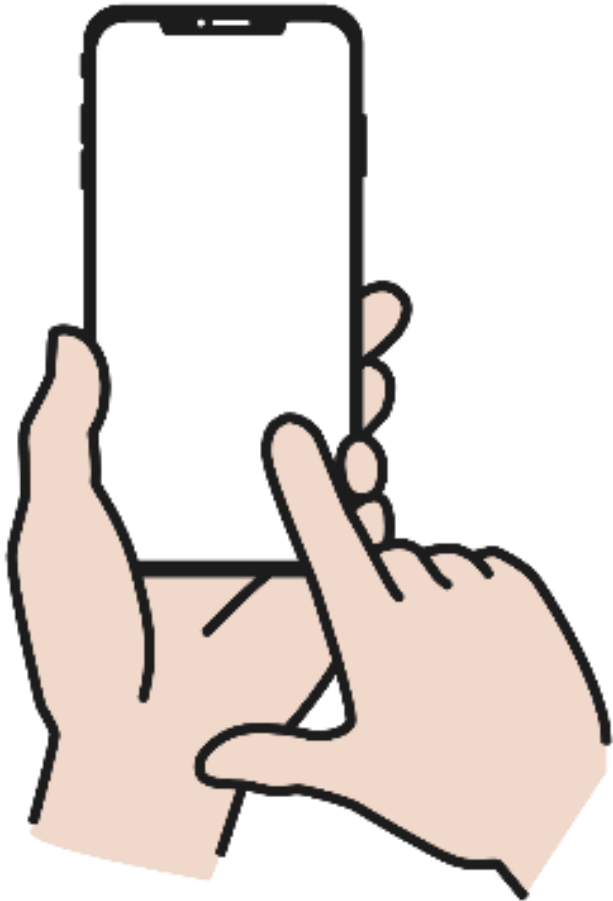
2022年5月 総務省「我が国における青少年のインターネット利用に係るペアレンタルコントロールに関する調査」
https://www.soumu.go.jp/main_content/000812949.pdf

フィルタリングの役割

子どもたちがルールを守れるように手助けする



フィルタリングは2種類ある



アプリ

あんしんフィルター for docomo
あんしんセキュリティ など

スマホ本体の機能

【iOSの場合】 スクリーンタイム など

【Androidの場合】 Digital Wellbeing など



あんしんフィルター for docomo

- 有害サイトへのアクセスを制限
- 各種アプリの起動を制限
- 保護者が設定した時間の起動を制限
(曜日ごとに30分単位で設定可能)
- 学齢別の制限レベル
- 保護者アカウントの登録
- 歩きスマホを防止

※iOSの場合は一部利用できない機能あり

本日のまとめ

- ① 「早くやめなさい」だけでなく、
伝え方を意識して声かけする
- ② 「〇〇しない」だけでなく、
リスク小中大で見積もる習慣をつける
- ③ フィルタリングを積極的に利用し、
子どもと話し合ってルールを決める



「ネットに詳しくないと指導できないのか？」

- 医者ではなくても、「風邪ひいた？」と聞くことができる
(具合が悪そうだ ⇨ 変化に気づく)
- 大学／社会人を見据えて
自分の問題を自覚させ、自律をめざした指導を

ワークシートを活用し、子どもと話し合う

子どもと一緒にルールを作る（長時間利用） ※保護者は黒、子どもは赤で○をつけるなど

抽象的なルールの例	具体的なルールの例	自分の考え（○をつける）								
使いすぎない	平日、スマホやネットを使ってよい時間は	何時間でもOK	5時間	4時間	3時間	2時間	1時間	30分以下	0分（使わない）	
	休日、スマホやネットを使ってよい時間は	何時間でもOK	5時間	4時間	3時間	2時間	1時間	30分以下	0分（使わない）	
夜遅くまで使わない	平日、スマホやネットを使ってよいのは	何時まででもOK	25時まで	24時まで	23時まで	22時まで	21時まで	20時まで	19時まで	
	休日、スマホやネットを使ってよいのは	何時まででもOK	25時まで	24時まで	23時まで	22時まで	21時まで	20時まで	19時まで	
	自分の部屋でスマホを	気にせず使ってよい	許可を取れば使ってよい	なるべく使わない	持ち込まない					

子どもと一緒にルールを作る（その他） ※保護者は黒、子どもは赤で○をつけるなど

テーマ	具体的なルールの例	自分の考え（○をつける）								
高額課金	課金していい額は毎月	いくらでもOK	お小遣いから引く	5万円以下	2万円以下	1万円以下	5千円以下	千円以下	課金は禁止相談する	
不適切サイトの閲覧	ネットサーフィンをするときは	なんでも見てOK	ウイルス対策ソフトで警告されたら見ない	年齢確認をされたら見ない	パナー広告はクリック（タップ）しない					
出会い	ネットで知り合った人と連絡を取るときは、	信用できるなら好きにする	保護者に相談する	個人がわかる情報を送らない	個別のメッセージのやりとりをしない	直接会わない				
著作権・肖像権	ダウンロード、アップロードしていいのは	なんでもOK	他人の作品をアイコンにするのはダメ	他人の作品の転載はダメ	違法アップロードされたコンテンツのダウンロードはダメ					
	写真を撮るときは	本人の許可を取る	撮影をしても投稿許可がなければ投稿しない	芸能人などの写真も勝手に撮らない	不適切行為をしている人でも、勝手に撮影、投稿しない					
不適切情報の発信・誹謗中傷	SNSに投稿するときは	なんでもOK	悪ふざけをして、迷惑行為をしている様子を投稿しない	固有名詞、個人名を出して批判しない	人を傷つけることを投稿しない					
個人情報	投稿するときは	どんな投稿もOK	制服が写っている	学校名	自分が作った作品	顔が写っている	住む地域がわかる	ルーティンがわかる	歌ってみた	
悪口・いじり	メッセージを送るときは、	なんでも送ってOK	悪口に便乗しない	気持ちや意味が正しく伝わるか確認する	相手の気持ちになって考える	相手の状況を想像する	グループ外しをしない	陰口を送らない		
マナー	スマートフォンを使うときは	どんな場所・時でも使ってOK	人と会っているときに、緊急以外はスマホを使わない	駅や道など、歩きながら使わない	食事中は使わない	自転車に乗りながら使わない	公共施設などのルールを守って利用する			
セキュリティ	アカウント情報は	家族になら教えてOK	誕生日を使う	家族の情報なら使ってもOK	紙に控える	ID/パスワードは誰にも教えない	他人のアカウント情報は使わない			

その他のルール _____