

けいたい
スマホ・携帯を
上手に利用するための
ハンドブック

＼ 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・^{けいたい}携帯を
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

スマホの使い方を見直してみることにしました。



ある日、家族でスマホの使い方について話し合いました。



お母さん

最近ネットいじめやネットがきっかけの事件が多いから心配だわ。あなたたちはどんな使い方しているの？



僕がよく使っているのはSNSだよ。**SNSのやりとりで気まづくなった...**という話は聞いたことがあるよ。でもネット上で見えにくいから、周りが気づきにくいんだよね。



まさ(中学生)

トラブル例 SNSでのトラブル

ちょっとした言葉の行き違いがネットいじめに発展するケースも。また「既読」や「即返信」といった言葉に振り回される人もいます。SNSに依存しすぎず、目と目を合わせたコミュニケーションを大切に、自律した使い方をしましょう。



なな(高校生)

私もツイッターやSNSが多いけど、**最近のSNSは投稿すると居場所が表示されたり**、タグで写真に写っているメンバーの名前が出たりするから、気をつけないといけないと思ってるわ。

トラブル例 個人情報の流出

自分の写真や居場所、行事予定などを事前にアップすることなども個人情報の流出につながることがあります。安易な書き込みや写真掲載は避けましょう。



※個人情報の特定を避けるためアプリの「設定」や位置情報をoffにしておくことも大切です。

ふたりのスマホには**フィルタリングの設定をしているけど、SNSのトラブルや個人情報については自分で気をつけないと大変なことになる**からな。自分たちで十分に気をつけながら使うんだぞ。



お父さん

安心なサービス 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、これ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に相談するなど日頃から注意が必要です。



すず(小学生)

自分で気をつけるってすごく難しいかも。

たしかに、スマホをいじっていると、軽いノリで、注意とか読まずに新しいアプリをダウンロードしそうになっちゃうときがある。



まさ(中学生)



お母さん

利用料金のことも考えてね。この頃、使用時間が増えているんじゃない？

そうね。気づくと、自分が思っていた以上に長時間スマホを見ていることもあるな。つい、**歩きながら**とか...

トラブル例 「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。事故やトラブルにつながるので、絶対にやめましょう。



なな(高校生)

夜にスマホを使ったら、**眠れなくなって、次の日の朝に起きるのがつらかったよ**。使う時間帯も考えなくちゃ。

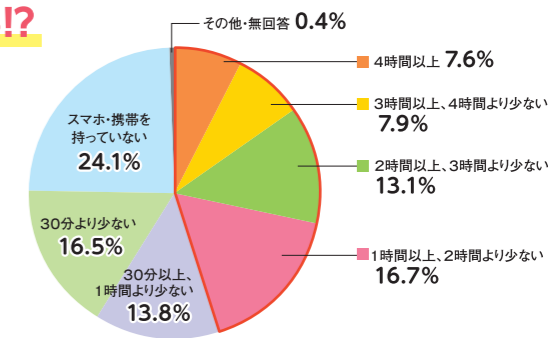


まさ(中学生)

使用時間と学力には関係がある!?

スマホを持っている中学生の約6割が、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。

普段(月～金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、スマホ・携帯で通話やメール、インターネットをしますか？
(スマホ・携帯を使ってゲームする時間は除く)
※平成27年度全国学力・学習状況調査より
対象：中学校3年生、中等教育学校3年生、特別支援中学部3年生(19,854名)



スマホと適度な付き合い方ができるように、自分でルールを決めるわ。



なな(高校生)



めくってみよう!

スマホを使い始めたばかりの人も、使い慣れてきた人も、まささんやななさんのように時々使い方を見直すために家族で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・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】



インターネットでの トラブルを防ぐために



フィルタリングは
やっぱり大事だね。

対策

本当に安全かどうか
しっかり判断する。

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、
サイトについていた金額と違っていた。

みんなの意見



- スマホを持つ前から、家庭や学校で正しい知識を学ぶことが大切。
- フィルタリングを設定する必要がある。
- 小学生だと自分で判断は難しいけれど、中学生なら判断できるはず。

通信事業者の
声

「2~3年前とはトラブルの傾向が変わってきている。みんなの世代で起こっているトラブルなどをしっかり把握して、どのようにしたら安全に使えるか考えてもらいたい。」

【テーマ:個人情報】



個人情報の流出を 防ぐために



安易な判断を
しないように
気をつけてね。

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。

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。

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。



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。



みんなの意見を見ながら、
みなさんも学校や家族で話し合ってみましょう!

【テーマ:LINEやメールでのコミュニケーションのとり方】



友人たちと良好な 関係を保つために

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。



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性も
感じていました。

メールのメッセージだと、
冷たく感じることも
あるからね。



【テーマ:使用時間】



スマホと自立した 付き合いができるように

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。
- 勉強中は、スマホを親に預ける。
- 友達ともルールを共有する。
(連絡は〇時まで等に等)



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。

将来をしっかり考えて、
本を読んだり、家族と話す時間も
大切にしてほしいね。



スマホを使い慣れてきたみなさんへ

スマホは、携帯けいたいに比べ、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、正しいスキルをもたずに使うと、思いがけず危険な目にあってしまうこともあります。正しいスキルをしっかりと身につけることが大切です。

■スマホでできること



■上手に付き合うために身につけたいスキル (例)

ルールやマナーの知識

フィルタリング設定

文字で気持ちを分かりやすく伝える技術

権利(個人情報や著作権等)の知識

正しい情報しゅしゃせんたくを取捨選択する力

何より大切なことは!

善悪を
判断する力

相手への
思いやり

家族での
話合い

スマホで危険な目にあわないよう、正しい知識をもち、あらかじめ対策を立てたりルールを決めたりしましょう。



ネットいじめ



個人情報流出



なりすまし



ネット依存いそん



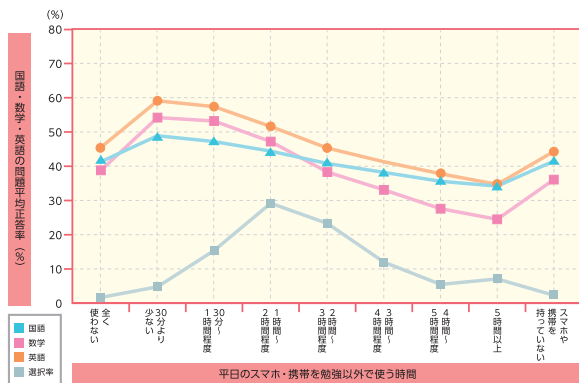
川島先生のプロフィール
東北大学
加齢医学研究所
所長 川島隆太 教授

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。

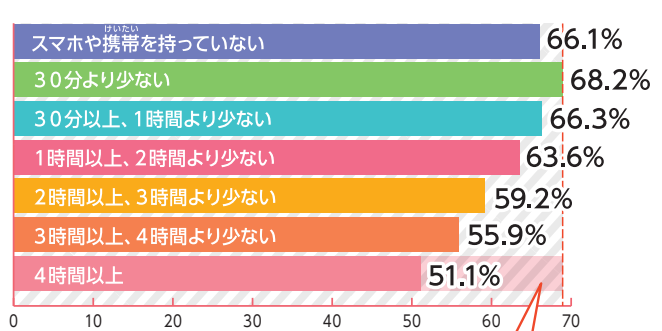
スマホや携帯と学力の関係

スマホの使いすぎは、学力の低下を招く恐れもあります。携帯の所持率が最も高い高校生の成績から、スマホの使用時間と学力の関係を見てみましょう。

■ 高校生の平日にスマホ・携帯を勉強以外で使う時間と平均正答率の関係



■ 中学3年生のスマホ・携帯使用時間と数学Aの平均正答率との関係



平均で10ポイント以上の差!

※平成27年度全国学力・学習状況調査より
※平成27年度公立高等学校 みやぎ学力状況調査より
対象：公立（県立・仙台市立・石巻市立）高等学校2年生（約14,800人）

長い時間勉強しても、
スマホ時間も長ければ
成績は下降気味に!



フォーラム参加者の感想

小学生

■ 小・中・高校生がお互いの経験や心話し合っ、現代社会を変えるというのはとても良いことだと思う。大人が全て決めるのではなく、子どもの意見をふまえて決めていく社会がいいなと思った。その第一歩がこのフォーラムだった。

中学生

- スマホの良いところ、悪いところをふまえて、使用するときにはしっかりフィルタリングやルールを設定したい。
- スマホに頼りすぎていると1人1人が自覚し、その重さを意識することが大切だと感じた。
- スマホの対処法も大事だが、人と人とのふれあいも大事だと思知らされた。

高校生

- 結局は自分の気持ちが一番大事で、もっと考え直すことが大事だと思った。
- スマホに大きな可能性を感じている。良い使い方を精一杯模索していきたい。そのためにもこういう話し合いがあるとよい。

川島先生のまとめ



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で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！

あなたもスマホ・携帯との付き合い方を見直してみよう。まずは下記の項目に沿って、トラブルを予防または改善するためのルールを記入。さらに1か月後と3か月後に、きちんと実行できているかチェックを。スマホと上手に付き合えるように、ルールを継続していこう。

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
①コミュニケーションのとり方 (例:大切なことは会って伝える)	自分のチェック	自分のチェック
	----- 家族のチェック	----- 家族のチェック
②個人情報について (例:むやみにアドレスを教えない)	自分のチェック	自分のチェック
	----- 家族のチェック	----- 家族のチェック
③SNSトラブル防止 (例:SNSに参加しない)	自分のチェック	自分のチェック
	----- 家族のチェック	----- 家族のチェック
④使用時間について (例:1日30分以内にする)	自分のチェック	自分のチェック
	----- 家族のチェック	----- 家族のチェック
⑤その他 (例:寝る時は自分の部屋ではなく、リビングで充電する)	自分のチェック	自分のチェック
	----- 家族のチェック	----- 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 なやみいおう
📞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 よくなれ
📞022-222-4970
(24時間対応です。いつでもつながります。)