

## 第2章 実践するために



### 1 保護者や先生 ～家庭と学校で取り組む～

#### (1) スマートフォンとは、どんなもの？

スマートフォンは、従来のガラケーなどの携帯電話に比べてパソコンに近い性質をもった情報機器です。画面でWeb サイトや動画を閲覧したり、アプリケーション（通称アプリ）をダウンロードすることによって機能を自由に追加したりすることができます。

外出先でも様々な機能を使うことができる便利なスマートフォンですが、ウイルス※を含んだアプリケーションをダウンロードすることなどで、ウイルスに感染する危険性があり、感染した場合、左下（枠囲み）のような不具合が生じるだけでなく、スマートフォンの中の情報を抜き取られる等の被害に遭う可能性があります。スマートフォンは、アドレス帳やメールの内容、大切な仕事上のデータや位置情報等、様々な個人情報やプライバシー情報が保存されているため、ウイルスに感染しないよう、細心の注意を払うことが大切です。

※ウイルス：電子メールやホームページ閲覧などによって情報機器に侵入する特殊なプログラム

<p><b>【 ウイルスに感染したと思われる状況 】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・スマートフォンの動作が遅くなる</li><li>・データ使用量が急に多くなる</li><li>・バッテリーの消費が速くなる</li><li>・カメラ機能が急に起動する</li><li>・広告や警告のポップアップが続いて表示される</li></ul> 	<p><b>【 ウイルスに感染させないために 】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・画面ロックの機能を「有効」にする</li><li>・不審なメールや添付ファイル、URL を開かない</li><li>・なりすまし SMS（ショートメッセージサービス）に返信しない</li><li>・フリーWi-Fi（無料Wi-Fi）にできる限り接続しない</li><li>・OS やアプリケーションを最新バージョンに更新する</li><li>・データを定期的にバックアップする</li><li>・セキュリティソフトをインストールする</li></ul> 
--	--

参考：Canon 株式会社 キヤノンマーケティングジャパン サイバーセキュリティ情報局  
「スマホがウイルスに感染！？不安に思ったら試したい5つの方法」

#### (2) インターネットを使わせる時に心がけたいこと

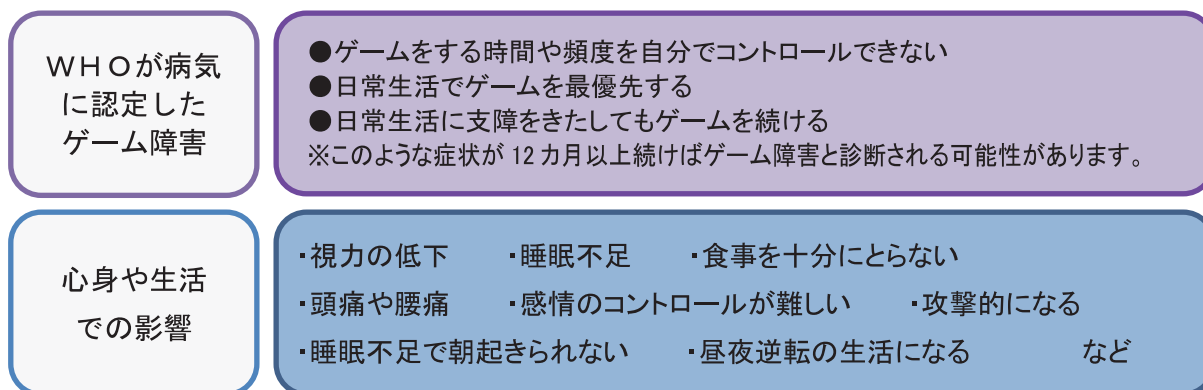
##### ① インターネット利用が及ぼす心身への影響

東北大学加齢医学研究所の川島隆太教授は、頻繁なインターネット習慣が小児の広範な脳領域の発達や言語性知能に及ぼす影響について、平成30年に次のような発表をしました。

小児の3年間のMRIによる脳イメージング装置による縦断追跡データを用いて、インターネット習慣が数年後の言語知能や脳の灰白質、白質の容積の変化とどう関連しているのかを解析し、「頻回のインターネットの習慣がある小児は言語知能が3年後に相対的に低下している傾向があった」「頻回のインターネット習慣のある小児は広範な領域の脳の灰白質・白質の容積が相対的に減少していた」ことが明らかとなりました。この結果は、発達期の小児の頻回のインターネット習慣には一層の注意が必要であることを示唆しています。（参考：東北大学加齢医学研究所2018年プレスリリース・研究成果「頻繁なインターネット習慣が小児の広汎な脳領域の発達や言語性知能に及ぼす悪影響を発見」）

また、令和元年5月25日に世界保健機関（WHO）は、ゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を国際疾病として正式に認定しました。スマートフォンなどの普及により、ゲーム依存の問題が深刻化し、健康を害する懸念は強まってきていることが国内外で報道されました。

インターネットゲームの長時間利用について、次のような影響があると言われています。



参考：厚生労働省 ゲーム依存症関係者連絡会議資料

## ② 子どもとのコミュニケーションの方法や時間を工夫する

対面のコミュニケーションの機会が不足すると、情緒の発達や対人関係の構築に影響することが考えられます。

また、友達や、同じ趣味の人同士が交流できるサービス SNS（ソーシャルネットワークサービス）では、文字だけのコミュニケーションで感情が伝わりづらい状況からトラブルになることもあり、「令和2年度児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸課題に関する調査」（文部科学省）でも、「パソコンや携帯電話等で、ひぼう・中傷や嫌なことをされる。」の件数が増加傾向にあることが報告されています。（H29:12, 632件、H30:16, 334件、R元:17, 924件、R2:18, 870件）子どもだけでは解決できない喫緊の課題となっており、未然防止の観点により大人も一緒にこの問題について考え取り組んでいく必要があります。

一緒に遊ぶ、学ぶ、楽しく会話するなど、日々の生活での小さな積み重ねが将来に役立つように、子どもとのコミュニケーションの方法や時間を工夫してみましょう。

## ③ 不適切な情報の閲覧やうっかり課金、性犯罪被害に注意する

不適切な情報や動画を見てしまうことを心配する声も多く聞かれます。動画は、「動画閲覧サイトやアプリケーションの制限付きモードをオンにする。」「子ども用の動画閲覧アプリケーションを利用する。」ことで防ぐことができます。

また、オンラインゲームで無料だと勘違いして有料のアイテムを購入してしまい、後から高額な料金を請求される事例もあります。機器の設定では購入の都度パスワード入力が必要な設定にすることや、パスワードを子どもに見せない・教えないということが重要です。

一方で、趣味を通じてインターネット上で知り合った人と直接会うことで性犯罪に巻き込まれたケースや、子どもがだまされたり脅されたりして自身の体の写真を撮影させられ、画像を送られるなどの犯罪被害に遭う深刻なケースもあります。インターネットを安全に使うことができるように、未成年者に対する有害情報サイトなどからの保護を主な目的とするフィルタリングサービスを利用するとともに、インターネットの危険な面についても教えることや、家庭での使い方のルールについてもぜひ話し合ってみましょう。

次のグラフは、令和2年度に高知県の小中学生、高校生を対象にした「スマートフォン・インターネットの利用に関する調査」の結果です。子どもたちは学習したり、経験したりする中で、インターネットに接続できる情報機器を利用するときの危険性を意識し、不安を感じていることがわかります（図7参照）。日頃からインターネットの問題について家庭や学校で話題にすることで、トラブルを未然に防いだり、子どもが不安を抱え込んじたりしないように、コミュニケーションを大切にしたいものです。

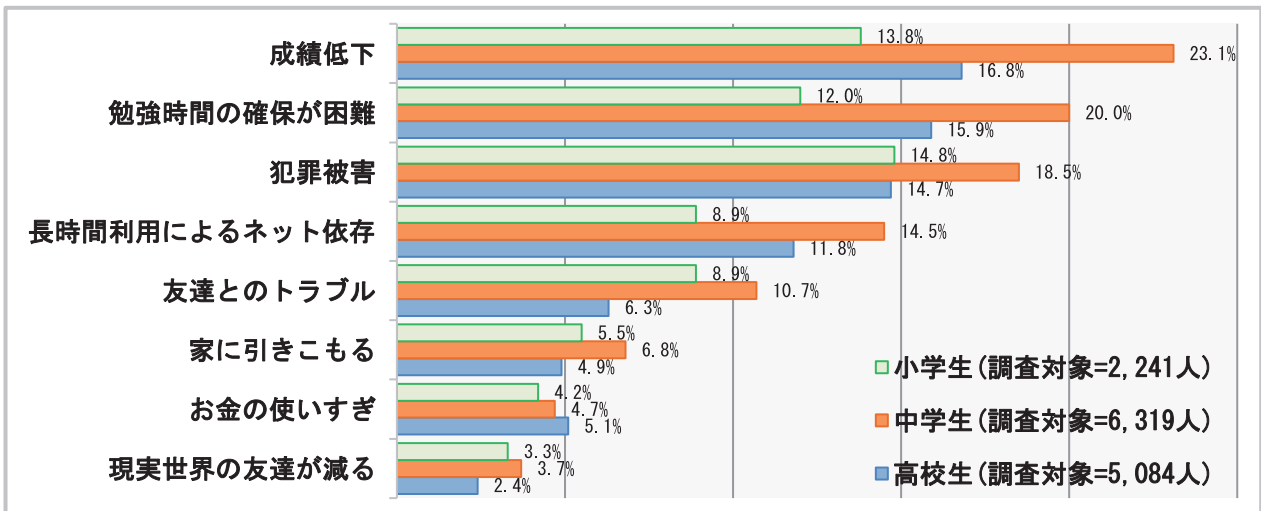


図7 スマートフォンやネットを使用することで不安や心配に思うこと (調査対象=13,644人)  
 (令和2年度 スマートフォン・インターネットの利用に関する調査 10~11月 高知県教育委員会抽出調査)

④ 成長に合わせた道具や使わせ方

子どもが何かをやり始めるときは、最初は大人と一緒にやって慣れさせるところからスタートし、**大人が見守り安全を保ちながら徐々に練習のレベルを上げ、そして一人前に♪**



子どもが使う道具も、**成長や上達に伴い、危なくないように成長に合わせたものに♪**



成長に合わせたトラブル回避の技術や知識を習得していないと、被害者になるだけでなく、加害者として、周囲を巻き込む大きな事故を発生させる可能性があります。

参考：総務省「デジタル時代の子育てを一緒に考えてみよう！」

**乳幼児 (0~6才)**

前述の研究(東北大学加齢医学研究所 川島教授)により、小児のインターネットの行き過ぎた利用が、言語知能や脳の発達などに悪影響をもたらすと考えられています。そのため、親子共々スマートフォン等の情報機器(デジタル家電)から離れる時間をつくり、一緒に話をしたり、絵本を読み、体を使った遊びを楽しんだりする時間を大切にしたいものです。

また、子どもがインターネットを利用する際のルールやマナー、モラルを身に付けるには、自転車の乗り方を習得するときのステップ同様、家庭で一緒にやって慣れさせるところからスタートし、大人が見守り安全を保ちながら、徐々に使用する道具や利用できる範囲を上げていくことが大切です。

一方で、大人が使用した情報機器を設定変更しないまま子どもに使わせてしまう場合は、さまざまな危険性があります。子どもの成長や使い方に応じて情報機器の設定変更をすることが求められています。

## 【情報機器の設定変更：フィルタリングを利用しましょう】

フィルタリングは、青少年を違法・有害情報との接触から守り、安全に安心してインターネットを利用する際の手助けをするサービスで、各携帯電話事業者が提供しています。年齢や家庭のルールに応じてカスタマイズすることができます。以下では携帯電話のフィルタリングに関する法制度や、具体的なサービスの仕組みを紹介します。

### ○ スマートフォントラブルをフィルタリングで防ぐ

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ことになっています。これは、「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 29 年法律第 75 号）」の施行によるもので、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ます。詳細及び関連法令等については、以下の内閣府ホームページをご覧ください。

- ・ 内閣府 青少年インターネット環境整備法・関係法令

[https://www8.cao.go.jp/youth/kankyou/internet\\_torikumi/hourei.html](https://www8.cao.go.jp/youth/kankyou/internet_torikumi/hourei.html)

### ○ フィルタリングの種類（制限される対象）

**ホワイトリスト方式**・・・子どもにとって安全で有益と思われる、一定の基準を満たしたサイトのみにアクセス可能で、それ以外のサイトへのアクセスを制限する方式

**ブラックリスト方式**・・・原則すべてのサイトにアクセス可能だが、出会い系やギャンブル等、子どもに有害と思われる特定のサイトへのアクセスだけを制限する方式

この他、携帯電話事業者が提供するフィルタリングサービスでは、閲覧制限の対象となっているサイトやアプリケーションについて、保護者が閲覧可能なサイトを個別に設定できるカスタマイズ機能が備わっているものもあり、この機能を利用すれば、子どもの成長や家庭の方針やルールに合わせて閲覧可能な範囲を設定することができます。

参考：総務省「フィルタリング（有害サイトアクセス制限サービス）をご存じですか？」

## 【児童生徒（7～18才）】

令和 2 年度の内閣府の調査では、青少年（小中高生）全体の 95.8%がインターネットを利用していると報告されています。また、インターネットを利用している機器として、スマートフォンが 67.1%、タブレットが 36.3%、携帯ゲーム機が 32.5%となっており、多様な ICT 機器を利用していることがわかります。（図 8 参照）

インターネットを平日 2 時間以上利用すると回答した小学生は 55.1%、中学生は 72.3%、高校生は 84.3%と校種が上がるにつれ、回答率が増えています。（図 9 参照）

スマートフォン等のある生活の中で育ってきた今日の子どもたちは、保護者世代とは情報機器やインターネットに対する感覚が全く違っています。子どもたちにとってはスマートフォンやタブレット等の情報機器は幼少期からある“当たり前の道具”で危機感が希薄な状況もあり、不適切な情報の閲覧や高額課金、ネットいじめ、ゲーム依存、性犯罪被害等につながる危険性も伴っています。子どもの安全を守ることは大人の役割です。家庭での対話や、インターネット機器を使わない時間の過ごし方は子どもだけでなく、大人にとっても大切です。

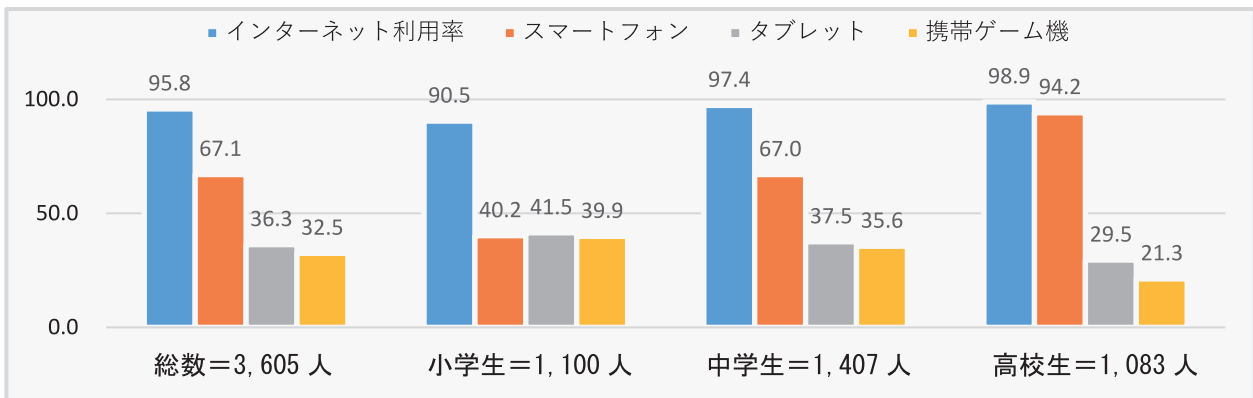


図8 インターネット利用率(機器・学校種別) (調査対象=3,605人)  
(令和2年度 青少年のインターネット利用環境実態調査 令和3年3月 内閣府)

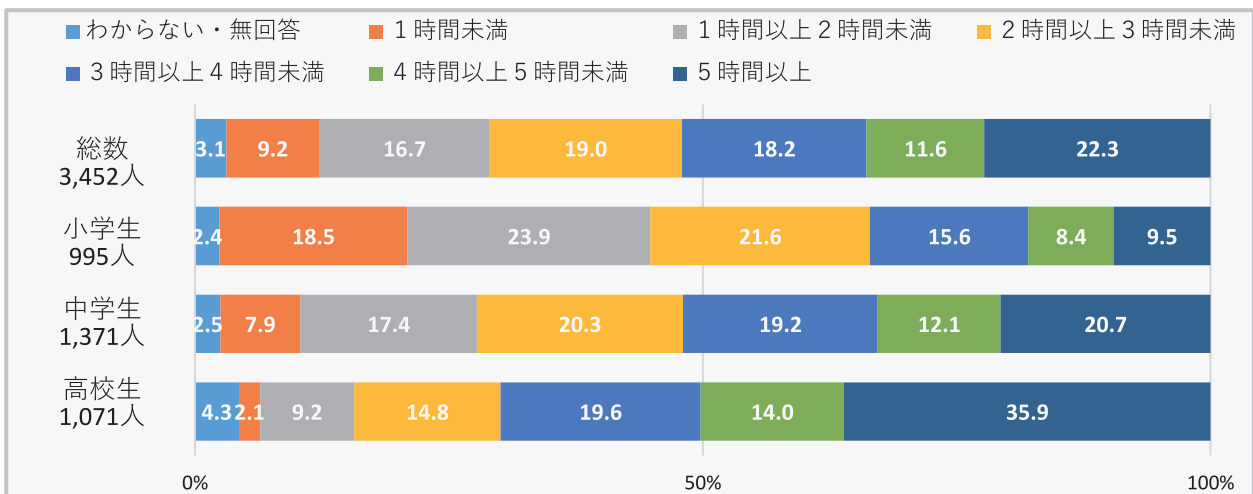


図9 青少年のインターネットの利用時間(利用時間の合計/平日1日あたり) (調査対象=3,452人)  
(令和2年度 青少年のインターネット利用環境実態調査 令和3年3月 内閣府)

### (3) 子どもの成長に伴った保護者の手助け

スマートフォンやタブレット等の情報機器(デジタル家電)の使用により、様々なトラブルに巻き込まれたり、機器への依存による健康への影響が懸念されたりといった、子どもへの悪影響が危惧されるところです。そのため、それぞれの家庭で、家庭環境や教育方針、子どもの発達段階を踏まえてよく話し合っ、大人も子どもも納得のいく使い方を見つけていくことが大切です。子どもが、テレビやスマートフォン、ゲーム機等の情報機器だけの遊びだけでなく、公園や自然の中での遊びやスポーツ等いろいろな体験をしていくことが、子どもへの悪影響を防ぐことにもつながるのではないのでしょうか。また、スマートフォンやタブレット等を育児の道具として長時間使用している場合は、子どもの依存症や保護者の育児放棄の問題にもつながる危険性があります。保護者が、良質なコンテンツかどうかを判断し、子どもがそのコンテンツで遊べるように設定したり、課金サービスを利用できないようフィルタリングを設定したりすることなどもできます。幼児期や学童期、思春期と子どもの発達段階に応じて、機器の利用時間や課金、SNS等の利用制限等、家庭でよく話し合って使い方のルールなどを決めるとともに、家族で日常での機器の使い方を見守っていくことが大切です。そして、大人も子どもも健康で楽しく安全に情報機器やデジタル家電、インターネットを利用できるようにしていきたいものです。

また、インターネットやSNS等の使い方から生じる問題を未然に防ぐとともに、子どもがトラブルに巻き込まれたときにはすぐに手助けできるように、子どもへの具体的な支援方法について、次の項目で紹介しています。家庭や保護者間でもぜひ話題にしてみてください。

## 2 乳幼児の保護者や幼稚園・保育所の先生

### (1) 幼児期の子どもたちは、どんな時期にあるのか

文部科学省は、幼児期について、「人の一生において、幼児期は、心情、意欲、態度、基本的な生活習慣など、生涯にわたる人間形成の基礎が培われる極めて重要な時期である。幼児は、生活や遊びといった直接的・具体的な体験を通して、情緒的・知的な発達、あるいは社会性を涵養し、人間として、社会の一員として、よりよく生きるための基礎を獲得していく」と述べています。このことから、人間の心身の基礎が培われる乳幼児の時期は大変重要な時期であることが分かります。

また、総務省は、幼児期の子ども達はどんな時期にあるのかを次のようにまとめています。

習 慣

毎日の生活の中で繰り返す  
行動が**習慣**となって身に付く時期

可能性

どんなことにも興味を示す  
無限大の**可能性**を秘めている時期

発 達

能力や機能など人間らしい言動の  
基礎となる**発達**が促される大切な時期

成 長

身長や体重だけでなく、未発達で  
生まれた部分も**成長**する重要な時期



引用：文部科学省「子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の育児教育の在り方」（平成 17 年）  
総務省「デジタル時代の子育てを一緒に考えてみよう」（令和元年）



二度と戻らない大切な時期だからこそ、  
子どものためにできる工夫を考えよう！

### スマートフォンやタブレットの「育児」への利用

東京慈恵会医科大学の前川喜平名誉教授（医学博士）は、“愛着が形成されると、人に対する信頼感をもとにして、しつけや自発性などの発達が順調に行われる。・・・（それに対して）スマホ子育ては、子どもが出すサインに母親が的確に対応していないので、愛着形成に障害を与える。”と、乳幼児期に養育者との触れ合いによって「愛着形成」を行う重要性について述べています。（第 38 回母子健康協会シンポジウム「触れ合い育児の大切さ」平成 30 年 2 月公営財団法人母子健康協会）

スマートフォンやタブレットの育児への利用については、十分な配慮が必要となります。



## (2) 将来につながる使い方 ～就学前の段階では～

液晶ディスプレイやタッチパネルを用いた情報機器やインターネットを利用した活動は、クリエイティブな“学び”や“体験”を行う1つのツールとして大変有効です。



### 例えば

- ・好きな・興味のある動植物を動画でチェック！  
動物の生態や植物の成長を映像で学べます。
- ・旅行前に行先のことを親子でチェック！  
地名や予定を確認するとワクワク感もアップします。
- ・知育アプリなどを利用！  
学ぶことの楽しさを体験できます。

何かを尋ねられたら、「あなたは、どう思う？」と聞き返しながらか、一緒に調べましょう。たくさんさんの会話と「一緒に調べる」ことで、子どもの考える力を育みましょう。

そして、家族とのコミュニケーションが楽しければ、スマートフォンやゲームに向かう時間が自然と減り、依存予防にもつながります。言葉もたくさん覚え、驚くほど興味の幅も広がります。

とはいえ、子どもが使い始めるときに、保護者として気を付けたいことがなくなるわけではありません。子どもに情報機器を使わせるときには、少なくとも利用時の姿勢や画面との距離、連続使用時間、時間帯などについて、家族みんなで注意しましょう。

引用：総務省「デジタル時代の子育てを一緒に考えてみよう」（令和元年）

利用時の姿勢に、  
気を配りましょう！



ごく近い距離の画面を、  
長時間注視し続けるのは  
避けましょう！

質の良い睡眠のために、  
夜の利用は控えましょう！



## (3) 子どもが利用するうえでの保護者の不安と義務

### ① 保護者が、子どもにインターネットを利用させるうえで不安に思っていることは？

安心ネットづくり促進協議会※<sub>1</sub>が、平成27年12月から翌年1月にかけて、未就学児（0～6歳）の保護者と小学生低学年（1～3年）の保護者に行った調査※<sub>2</sub>の結果（図10）では、子どもにインターネットを利用させるうえで保護者が不安に思っていることとして、半数以上が「ネット依存」（項目A）や「身体・運動機能の発達」（項目J）を挙げています。また、「不適切な情報に触れること・その影響」（項目E）についても、半数近くの保護者が不安に思っていることがわかります。

図10で、■表示されているものは、フィルタリング（項目C・F・G・H・I）やペアレンタルコントロール※<sub>3</sub>（項目G・H・I）、ウイルス対策（項目F・H）などで対応、軽減することができる項目です。また、■表示されているものは、技術では軽減できない、軽減しにくい項目ですので、保護者が子どもと一緒に向き合うことが大切になります。

- ※1 インターネットの利用環境を整備するための民間における様々な取り組みの結節点となり、これまでの活動をより大胆に、そしてより効果的に行っていくために、利用者・産業界・教育関係者等が集う組織（平成21年設立）
- ※2 低年齢の子ども/保護者のインターネット利用実態、意識 アンケート（回答数1,184名）
- ※3 親が子どもの利用環境を管理すること、またその機能のこと（フィルタリングを含む）

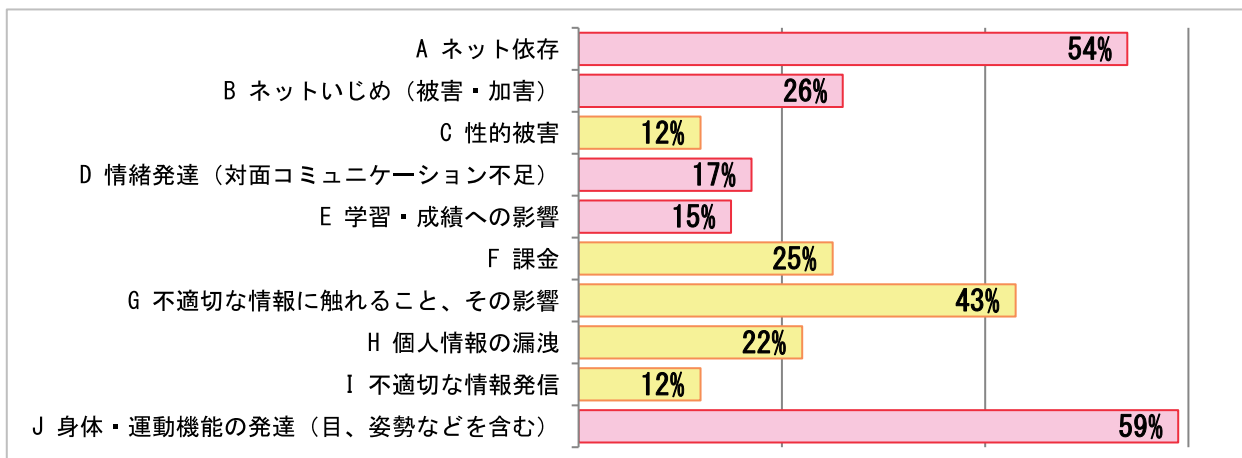


図10 お子様インターネットを利用させるうえで不安に思っていること（複数回答、調査対象=580人）  
 (平成27年度 低年齢の子供のネット利用実態とその保護者の意識実態調査 平成28年3月 安心ネットづくり促進協議会)

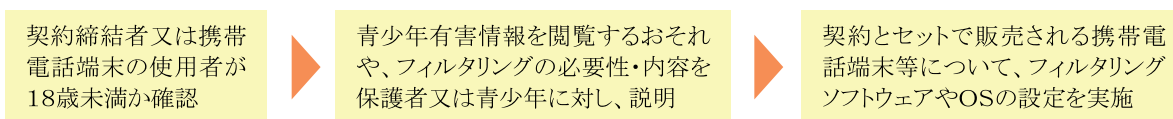
② 不安や心配を軽減するために ～青少年インターネット環境整備法～

平成30年2月に施行された「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」には、国や地方公共団体、電気通信事業者等のインターネットの利用に関する事業を行う者、保護者における義務や努力義務が示されています。保護者に、子どものインターネットの利用状況の把握や適切な管理、子どもの情報リテラシーの促進に努めていただけるよう、次のア・イ・ウなどについて、働きかけることが大切になります。

ア 子ども専用の機器を与えるとき

18歳未満の利用者のスマートフォン等には、「フィルタリング」を設定することが原則です。手間を惜しまずフィルタリングを利用して、危険なサイトなどから子どもを守りましょう。

<携帯電話回線契約（更新）時の携帯電話事業者や契約代理店の義務>



使い始めるのに、適切な年齢という正解はありません。必要性や目的をじっくりと考慮して、機器を与えましょう。

イ 大人（保護者）の機器を貸すとき

子どもに使わせるときには、「フィルタリング・オン」、「小学生・中学生・高校生・高校生プラスのモード」があり、個別に設定しましょう。携帯電話事業者（契約代理店）の店頭や相談窓口、公式サイトなどで利用申請して初期設定できます。又は、アプリストアから使い方に合うものを導入することもできます。



ウ 使わなくなったスマートフォンを子どもに使わせるとき

- ① 入っているアプリケーションをチェックします。  
対象年齢が上回っているアプリケーションは、削除しましょう！
- ② フィルタリングを導入します。  
子どもの年齢に合わせて、レベルを設定しましょう！
- ③ 使うときに渡します。  
保護者が管理して、有害情報や課金などへの対策を常に意識しましょう！

引用・参考：総務省「デジタル時代の子育てを一緒に考えてみよう」（令和元年）

(4) こんなときは、どうする？

インターネットの利用について、家庭内で共通理解をすることは、情報モラル教育を実践するにあたって大変重要です。次に挙げる状況とその対応例を参考に、お子さんの成長のため、発達段階や家庭の状況などに応じて、「目指す子どもの姿」を考え、どのように対応するのかを、大人（保護者・家族）が話し合い、実行していきましょう。

家庭内で大人によって対応がちがうのは、子どもにとってマイナスです。子どもにとって身近な大人の間で、状況とその対応について、しっかりと共通理解しておきましょう。

A スマートフォンを使いたいと「せがまれた」とき

例

「フィルタリング」を  
ONにして渡す。

使う人によって設定を変更することは大切です。

できるだけ  
一緒に使うようにする。

使わせるときの対処方法の一つですね。

「約束」した状況で  
渡す。

×「せがめば使える」  
○「約束を守って使う」

B 電車やバスで移動するとき

例

「静かに乗ろうね」と、  
マナーを確認しておく。

守れた時(帰宅後)に  
ほめることも有効で

外の景色と一緒に  
眺めて会話をする。

看板の文字を読んだり、  
色を尋ねたりしてみ  
ましょう。

絵本などを持っていき、  
静かな会話を心がける。

画面以外でも  
楽しめそうですね。

C 外食や保護者会のとき

例

お絵かき帳や絵本など  
を持参する。

「スマートフォン＝おもちゃ」  
にしない工夫ですね。

パズルなどを持参  
する。

できたことを一緒に  
喜びましょう。

折り紙など、手先を使う  
遊びを準備していく。

集中できるものを見付  
けると発達にもプラス  
です。

D 食事などの支度をしているとき

例

子どもと一緒に、  
食事の準備をする。

家族のためにお手伝い  
をすることを大切にしたい  
ですね。

食事の準備をしながら、  
子どもと会話をする。

年齢・状況によっては、  
お手伝いができるかも。

食事の準備とおもちゃの  
片付け競争を提案する。

自分から取り組めるよう  
にしていきたいですね。

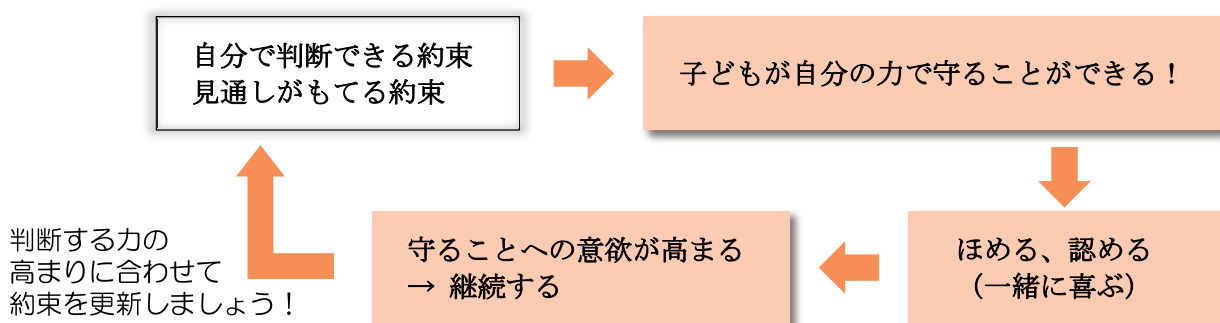
どのように対応するか

どのように対応するか

引用・参考：総務省「デジタル時代の子育てを一緒に考えてみよう」（令和元年）

(5) 我が家のお約束 ～守れたらほめてね～


小さな子どもが覚えられる約束は、どんなに多くても5～6個が限界です。大人（保護者）の都合を押しつけず、子どもにも意識できる易しい約束が守れるようになる第一歩です。少なくともいいので、簡単で守りやすい・具体的でわかりやすい内容を一緒に決めましょう。家族それぞれも約束を決めて行動し、お手本になることも、約束を守ることの大切さを伝える方法の一つです。



約束は、家族みんなで話し合っ決めて、それぞれの事情に合わせて決めることが大切です。決めた約束は書き出して、見るところに貼っておくと確認しやすいです。

引用・参考：総務省「デジタル時代の子育てを一緒に考えてみよう」（令和元年）

次の例を参考にしてください。



みんなで守ろう！我が家のお約束（例）

- 1 使うときは相談する！
- 2 姿勢よく使う！寝ながら使わない。
- 3 ご飯のとき、寝る前は使わない！
- 4 守れなかったら、次の日まで使わない！

図11 我が家のお約束の例