



ケータイ・スマホ中心生活 勇気をもってとめる宣言を！友だちに自分の気持ちを話してみよう！

■解説

左のマンガのように、メールやチャットの返信が遅いと友だちに心配をかける、きらわれると思って、常にケータイやスマホを気にしていたり、自分からメールを終わらせると友だちに悪いと思って、延々とメールを送り続けたりしてしまう人があるかもしれない。でも、最初に誰かが勇気を出して自分の困っていることや考えを話してみるといい。例えば、こんなふうに宣言してみたらどうだろう？

- ・夜6時から7時は食事中なのでケータイチェックはできないの。
- ・夜8時から10時は勉強や好きなことをするので、すぐには返事をしないからね。
- ・夜10時以降は電源を切ってるよ。
- ・どうしてもすぐに返事できないときもあることをわかって！

こうすれば、メールにふりまわされず、相手もラクになるはず。メールに夢中になるときもあるかもしれないけれど、宣言するだけでも全然違う。いつでも送れるのだから、目の前に大事なことがあるときは、無理してすぐに返信しなくていい。「急ぎなら電話で」という約束をするのもいい。とにかく大事なものは、ケータイやスマホにふりまわされないこと。

■参考

インターネット使用が青少年に及ぼす悪影響に関する調査より

コミュニティサイトに依存している人が、どのような時間を犠牲にしていると感じているのかということを確認した結果、依存者の65%が「睡眠時間」を、40%が「勉強の時間」を、33%が「趣味に使う時間」を犠牲にしていると感じていることがわかった。ネット利用そのものが、他の生活時間をけずってしまう。依存傾向が強い場合、とくに睡眠時間にしわ寄せが及びやすい。また、友人との関係で満足度が低いほど依存傾向が高まり、依存傾向が高い青少年は親との会話時間が減少する傾向が見られた。

身体・健康のためにも、ネット利用を抑え目にしよう。また、ネット依存の背景には、友人関係や親とのコミュニケーションが関係する。現実の世界における良好な人間関係を大切にネット依存にならないようにしよう。

(出典：安心ネットづくり促進協議会 http://good-net.jp/research-study_release.html)

ルールを作って安心を、フィルタリングをかけて安全を。

自分を守りながらネットを楽しむために、最低限やっておきたいこと。

ネットを利用する際にどんな機械を使うかという違いはあっても、基本は人と人がつながる世界。楽しく安心して使うためには、ルールをつくるのがおすすめ。

それぞれの家庭と環境に合わせて、家の人といっしょに話し合いながら、自分が実行できるような無理のない具体的なルール作りを考えてみよう。ルールが決まったら、紙に書いて宣言してみるといいね。

1. 自分たちのルールを作る。
2. ルールを守れなかったときのルールを考えておく。
3. 自分たちのルールを作ったら、家の人と話し合う。

保護者のみなさまへ

インターネットの有害なページの閲覧をブロックする仕組みが「フィルタリング」です。

現在、「青少年インターネット環境整備法」という法律により、18歳未満

の子どものためにケータイやスマホを購入する場合には、携帯電話事業者等に未成年者が利用することを申し出たうえで、フィルタリングを利用するよう義務付けられています。フィルタリングの方法はいくつかの種類がありますので、子どもの判断力に応じたフィルタリング設定をしておいてください。よくわからなければ、購入窓口や携帯電話会社等へ問い合わせして利用しましょう。

一方、携帯ゲーム機や携帯音楽プレイヤー、テレビなど、インターネットを利用できる機器が多くなってきました。こうした機器でも、危険を避けるために、「ペアレンタルコントロール」機能を利用して、インターネットの閲覧を制限したり、Wi-Fi回線に対応したフィルタリングを活用するようにしましょう。

なお、スマホや携帯音楽プレイヤーは従来のケータイとは大きく異なり、パソコンと同様に基本ソフトのアップデートやセキュリティソフトの導入が必要になりますので、契約時によく確認しましょう。これらのことを十分考えて、子どもと一緒にケータイやスマホの安全な使い方について、話し合ってみてください。

携帯電話等問い合わせ窓口

NTT ドコモ 0120-800-000
KDDI(au) 0077-7-111
ソフトバンク 0800-919-0157
イーモバイル 0120-736-157
ウィルコム 0570-039-151

我家のオリジナルのルールを作ってみよう

ひととおりチェックしてみましょう

1. どんな時に使う 時間が心配

- (例)
- ☒ 食事中は使わない
 - ☐ お風呂に持ち込まない
 - ☐ 夜____時をすぎたら利用しない
 - ☐ 利用は1日____分まで
 - ☐ 家ではリビングで使う
 - ☐ 充電器はリビングにおく

2. なんのために使う やりとりが心配

- (例)
- ☐ 自分の個人情報は書かない
 - ☐ 悪口を書き込まない
 - ☐ 迷惑メールに返信しない
 - ☐ チェーンメールを転送しない
 - ☐ 知らない人からメールがきたら保護者に報告する

3. 使うための約束 料金が心配

- (例)
- ☐ 明細で料金を確認する
 - ☐ 料金が____円を超えた分はおこづかいで払う
 - ☐ 料金が____円を越えた翌月はケータイを使用しない
 - ☐ 着メロ、音楽、ゲーム等は勝手に会員登録やダウンロードをしない