

令和7年度

# インターネットトラブルから子どもを守るために

加西市立総合教育センター



毎年、加西市内の小中学生にアンケートを実施しています。最近のインターネットやSNS等の使用状況を把握し、子どもたちが正しく使い、依存やトラブル、犯罪の被害者にも加害者にもならないように、みんなで考えましょう。

## SNS・オンラインゲームで…

- ・長時間の使用(いつでも、どこでも可能)
- ・不適切な投稿(悪ふざけ、ノリや勢いで)
- ・個人情報に関わる画像や動画の投稿
- ・盗撮、生成AIを使った合成写真の拡散
- ・SNS上で知り合った人と出会い、トラブルに →【闇バイトへの入り口】
- ・ゲーム内での課金やギフトの強要
- ・違法行為アカウントとの接触による金品授受

## 子どもが巻き込まれると

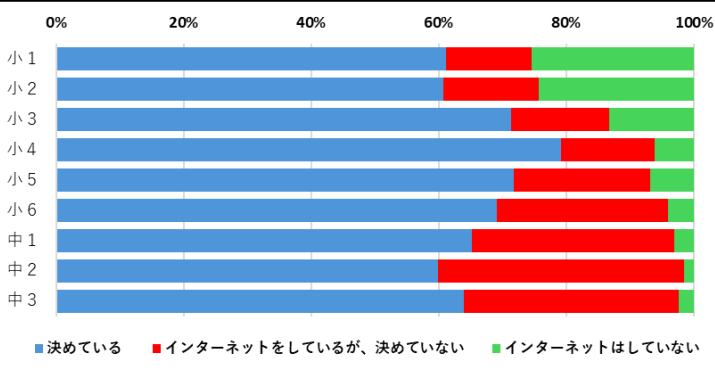
- ・被害者にも加害者にもなる可能性  
⇒暴言、脅迫、侮辱罪、撮影罪等
- ・ストーカー、誘拐、性犯罪の被害
- ・家出や金銭トラブルの原因
- ・心や体にも悪影響  
⇒依存症、睡眠不足、脳への悪影響  
家庭内暴力、ひきこもり等
- ・進学や就職にも影響
- ・闇バイトへの勧誘、強要



そんなつもりじゃ  
なかったのに…

加西っ子のインターネット端末の使用状況と家庭で気をつけること  
(令和7年度加西市小・中学生インターネット等の使用に関するアンケート結果より)

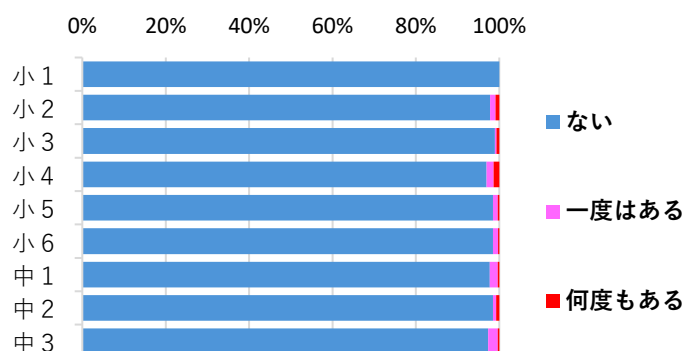
## インターネット使用に関するきまりや約束



## <保護者へのお願い>

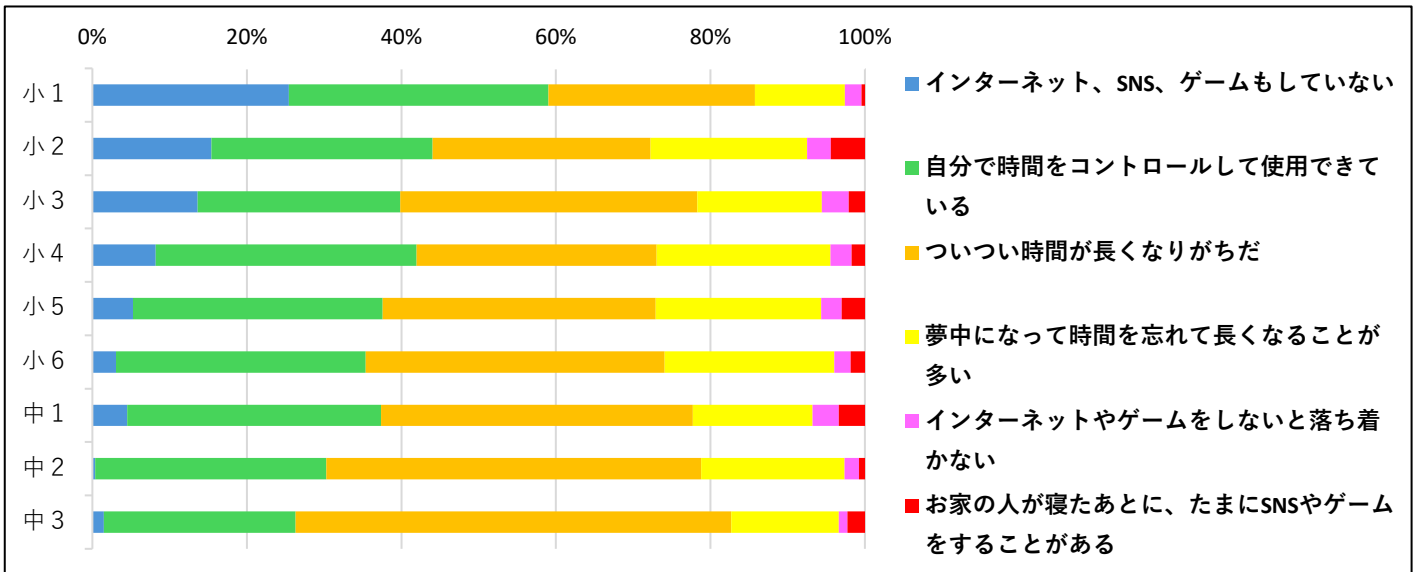
- 子どもの端末所持と使用に関して関心と責任をもってください。
- フィルタリングやペアレンタルコントロールは我が子を守る最善の術です。
- きまりや約束をつくる話し合いは、親子のコミュニケーションのきっかけです。

## インターネット上の知らない人と出会う約束の経験



小学校低学年でも、SNSやインターネット上で出会う約束を何度もしている子どもや出会っている子どもがいます。インターネット上の出会いは、危険が多く、その代償は大きいです。**保護者が責任をもって、管理することが大切です。**

## インターネット使用の状況



○小2以上の学年の半数以上が、自分で時間をコントロールできていない状態にあります。その悪影響を学習面・生活面から大人が伝えていくことが大切です。

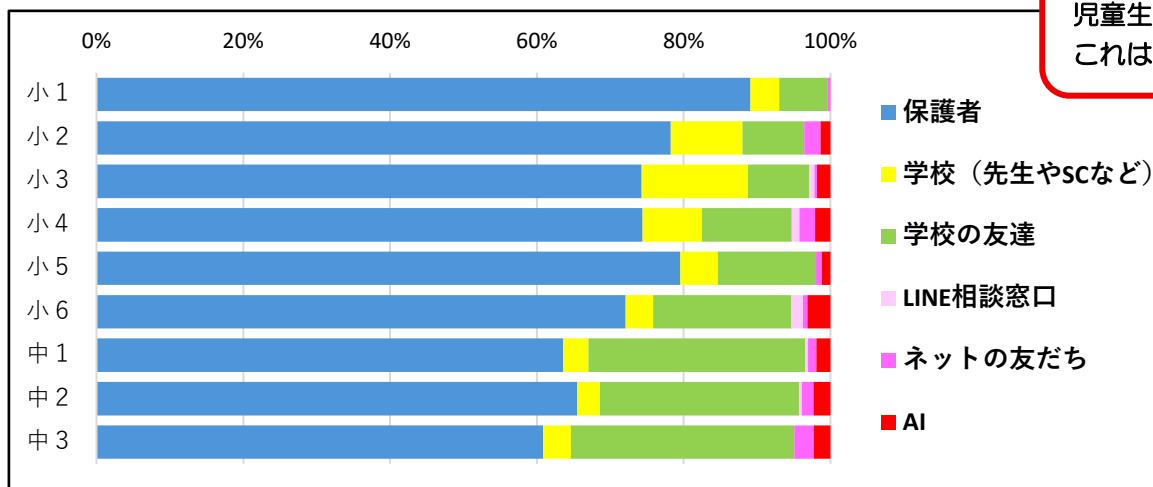
○1日に1～2時間くらいのインターネット使用が適切といわれます。それ以上使用している子どもは“依存傾向”にあります。

○脳をリフレッシュさせるためには、1日に小学生で9時間、中学生で8時間の睡眠が必要だといわれています。睡眠時間が短いと、学習や運動の効果も上がりません。

◎長時間のインターネットの使用は、脳の前頭葉に悪影響を及ぼすといわれています。



## ネットトラブル発見時の相談相手



生成AIに相談する児童生徒もいます。これは危険な兆候です。



- ・ネットトラブルを発見したときは、保護者や身近な大人に相談するように伝えていくことが大切です。
- ・生成AIの情報には、真実ではないことも含まれています。
- ・子どもが困ったときに相談できる関係をつくっておきましょう。

# 家庭でできること

## 1. 家庭で約束やきまりを決める

スマートフォンやタブレット購入後の3ヶ月以内に8割の子どもが、何らかのトラブルに巻き込まれているというデータもあります。

購入前にきまりや約束を話し合っておくことが大切です。

### インターネットとゲームのつきあい方・ルールづくり3つのポイント

#### (1) 家族で話し合う

必ず子どもと保護者で話し合い、お互いに納得したルールをつくりましょう。また、話し合いを機に、子どものルールだけでなく、家族みんなのルールについても話し合ってみましょう。家族で話し合っておいたルールであれば、子どもは「守ろう」という気持ちになります。

#### (2) 定期的に見直す

子どもを取り巻く環境の変化に応じて、定期的にルールを見直しましょう。

#### (3) 制限できるツールを活用する

危険なサイトやアプリをブロックしたり、インターネットの利用時間を制限したりできる「ペアレンタルコントロール」を上手に活用しましょう。

「兵庫県HP「話し合ってみよう！ネットとゲームのルールづくり」より」



ご家庭でお子様と、インターネットやゲームの利用について話し合ってみてはいかがでしょうか。



※下記URL（兵庫県HP内）からワークシートはダウンロードできます。

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk16/documents/smaphrulepointr6.pdf>

## 2. フィルタリングやペアレンタルコントロールを利用する

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 有害・不適切なサイトへのアクセス制限   | <input type="checkbox"/> アプリやサービスの課金・購入の制限 |
| <input type="checkbox"/> アプリ等でのダウンロード制限       | <input type="checkbox"/> 使用時間の制限           |
| <input type="checkbox"/> 年齢にふさわしくないゲームの起動を制限  | <input type="checkbox"/> 他の人とのコミュニケーションを制限 |
| <input type="checkbox"/> 起動利用状況の把握            | <input type="checkbox"/> どこでもフィルタリングの設定が可能 |
| <input type="checkbox"/> 年齢に合わせたフィルタリングの強度の設定 |  |

## フィルタリングサービスやペアレンタルコントロール機能の設定方法

※詳細については、使用端末やゲーム機のホームページ等でご確認ください。QRコードから確認できます。

### ①携帯電話事業者が提供するスマホのフィルタリングサービス

○あんしんフィルター

下のQRコードからダウンロード可能



・各事業者のHPよりアプリをダウンロード

【NTTドコモ】

【au】

【Softbank】

【楽天モバイル】

・保護者のスマホ等から設定可能

※詳細はHPで確認



### ②OS事業者が提供するペアレンタルコントロール機能

○Apple (iPhone, iPad) の場合

○Google (Android) の場合



・スクリーンタイム

※設定アプリからスクリーン  
タイムを選択して設定



・Googleファミリーリンク

※アプリをダウンロード

Chomebookなどの

Googleの端末にも設定可能



### ③ゲーム機のペアレンタルコントロール機能

○NintendoみまもりSwitch

○PlayStation®Safty

・スマホにアプリをインストール

またはサイトから設定



(保護者向け)

・サイトから設定



☆お子様からインターネットのこと(不適切な投稿、トラブル、いじめ等)で相談を受けられ、対応が難しいと判断された場合は、迷わず下記へご相談ください。

相 談 先	電 話 番 号
兵庫県警察本部サイバー犯罪対策課	078-341-7441(代表)
兵庫県警察本部 少年相談室ヤングトーク	0120-786-109(平日9時~17時半)
ひょうごっ子悩み相談センター	0120-0-78310(365日・24時間)
こころの健康電話相談専用ダイヤル (県精神保健福祉センター内)	078-252-4987 火~土 9:30~11:30、13:00~15:30(祝日除く)
ほっとらいん相談(青少年のための総合相談)	078-977-7555 (月・水・土 10:00~12:00、13:00~16:00)
加東こども家庭センター	0795-27-8250(平日9時~17時)
加西市消費生活センター(※課金のことで困ったら)	0790-42-8739(平日9時~16時半)
加西市立総合教育センター相談窓口	0790-42-3730(平日9時~17時)