

# インターネットの利用ルール みんなで考えてみよう



みなさんの家庭では、子どものインターネット利用について“ルール作り”をしていますか？  
家庭内でインターネットの利用ルールを作っていないと、トラブルが起きるかもしれません。  
「その使い方で大丈夫？」  
「どんなキケンが潜んでいるかな？」  
・子どもと一緒にルールを作る  
・なぜそのルールが必要なのか理由を伝え、納得してもらうことが大切です。インターネットの利用について、みんなでよく話し合ってみましょう。

## ルールを決めていないと、どうなるだろう？

### 昼夜逆転



時間を決めず、毎日夜遅くまでオンラインゲームをしていたAくん。ゲームに夢中で寝る時間がどんどん短くなっていきました。すると、学校に行っても眠くて授業に集中できず、身体もだるく、居眠りするようになります。そして夜はゲームをした後、なかなか眠れません。身体のリズムが逆転してしまっているのです。

### トラブルに巻き込まれることも

SNSに個人情報を投稿していたBさん。SNSで知り合った人と友達になりました。すると、その友達は、学校や家を特定して、Bさんに会いに来ました。待ちぶせや声かけ、ストーカー被害などからエスカレートし、誘拐や殺人など、とりかえしのつかない事態に発展してしまう可能性もあるのです。



### POINT

- ◆オンラインゲームは1日何時間する？
- ◆夜何時になったらやめる？
- ◆何時までスマホを使う？



### POINT

- ◆SNSに投稿する内容は？
- ◆個人情報って何？
- ◆SNSで知り合った人に「会おう」と言われたらどうする？

## みんなで一緒にルールを決めてみよう！

✓ スマホ／ゲームは1日「」時間まで

✓ ゲームやSNSで知り合った人に一人だけで会いに行かない

✓ 困ったことや怪しいと思うことがあったらすぐに保護者や先生に相談する

✓ 夜「」時以降は

インターネット利用をひかえる

✓ 自分や友達の写真・動画、

個人情報はSNS上に投稿しない

✓ 自分が言われていやなことや

悪口はSNS上に投稿しない



# トラブルが起きてしまったら？

～あせらずに調べて適切に相談を！～



## トラブルが起きてしまった！そんな時は…

どんなに注意をしても、トラブルが起こってしまうことはあります。また、ネットのトラブルは様々なケースがあり、「ここに相談すれば大丈夫！」という場所はありません。トラブルが起きた時は、まずは落ち着いて保護者に相談し、その上で、適切な相談先を探しましょう。

### SNS等での誹謗中傷対策（総務省）

誹謗中傷と一言にいても、色々なケースがあります。どこに相談したらいいのかわからないときは、チェックしてみましょう。



### 薬物に関するもの

- ◆厚生労働省 あやしいヤクヅ連絡ネット  
☎ 03-5542-1865
- ◆薬物乱用防止相談窓口（宮崎県）  
宮崎県薬務対策課  
☎ 0985-26-7060  
宮崎県精神保健福祉センター  
☎ 0985-27-5663

### 違法・有害情報相談センター

インターネット上の違法・有害情報に対して、アドバイス関連の情報提供等をおこなう相談窓口です。様々な問題を取り扱っています。



### インターネット人権相談窓口（法務省）

法務省の人権相談窓口です。相談フォームを送信すると、最寄りの法務局から回答がきます。



### 18歳までの子どもがつながるチャイルドライン

18歳までの子どものための相談先。お説教や命令、意見の押し付けはしません。どうしたらいいかを一緒に考えましょう。  
☎ 0120-99-7777



### 24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）

いじめ問題やその他のSOS全般に悩む子どもや保護者が24時間いつでも相談できます。  
☎ 0120-0-78310



## 宮崎県子どもSNS相談

宮崎県では、宮崎県子どもSNS相談窓口を開設しています。この窓口では、いじめや友人関係、学校生活に関することや家族に関することまで、あなたの悩みを相談することができます。ひとりで悩まずに、気軽に相談してください。

LINEは  
こちら



毎週月曜日・水曜日・金曜日 17:00 ～ 21:00

Webは  
こちら

