

保護者向け補助資料

この資料には当日お話できなかった分の情報も含んでいます。
ご活用ください。

近年のネット利用に関する話題

スマホ等の使用時間目安示す条例案可決 愛知 豊明

2025年9月22日

条例の対象

すべての市民と市内の学校に通う18歳未満の子ども

- ・小学生以下は午後9時まで
- ・中学生以上は午後10時までとする時間帯の目安も

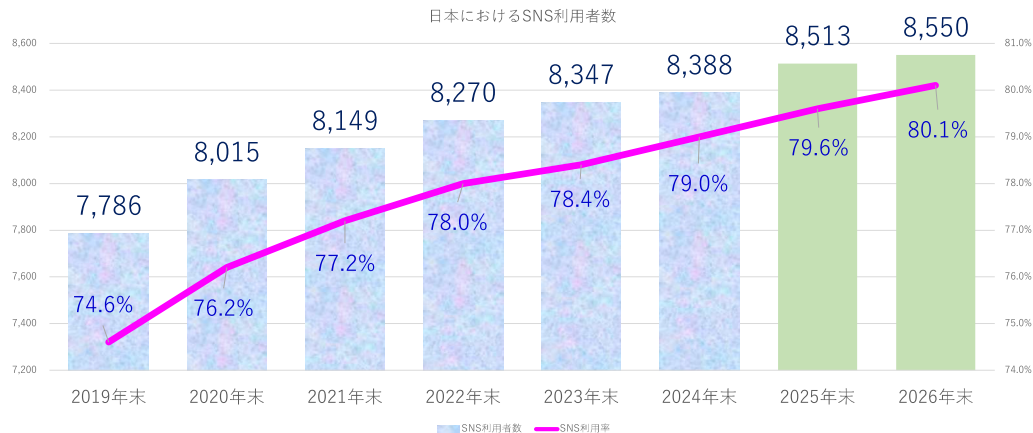
**「各家庭で使用時間や時間帯について、
話し合うきっかけにしてほしい」**

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20250922/k10014929441000.html>

- 愛知県豊明市スマホ「1日2時間まで」条例案（2025年8月）
 - ・スマホを長時間使うことが幅広い世代に悪影響を及ぼしているため
 - ・「各家庭で使用時間や時間帯について、話し合うきっかけにしてほしい」
- オーストラリア：16歳未満のSNS利用禁止へ（2024年11月）
 - ・SNS上でのいじめを苦に子供が自殺するケースが出るなど、子供の心身に深刻な被害を及ぼしているため
- アメリカ：学校でのスマホ使用禁止へロサンゼルス、60万人対象に（2024年）
- 厚生労働省：インターネット依存が疑われる中高生が7人に1人（2018年）
- WHO（世界保健機関）「ゲーム障害」を精神疾患として認定（2019年）

ネット利用の実態

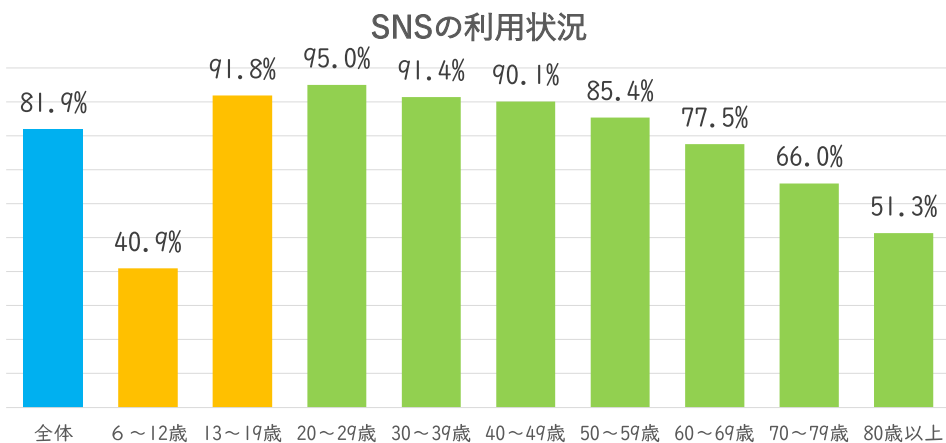
日本のSNS利用者は8,388万人超、SNS普及率は79.0% (2024年末時点)



※SNS利用率はネット利用人口に対するSNS利用者の割合 (2024年末のネット利用人口は1億704万人と推計)

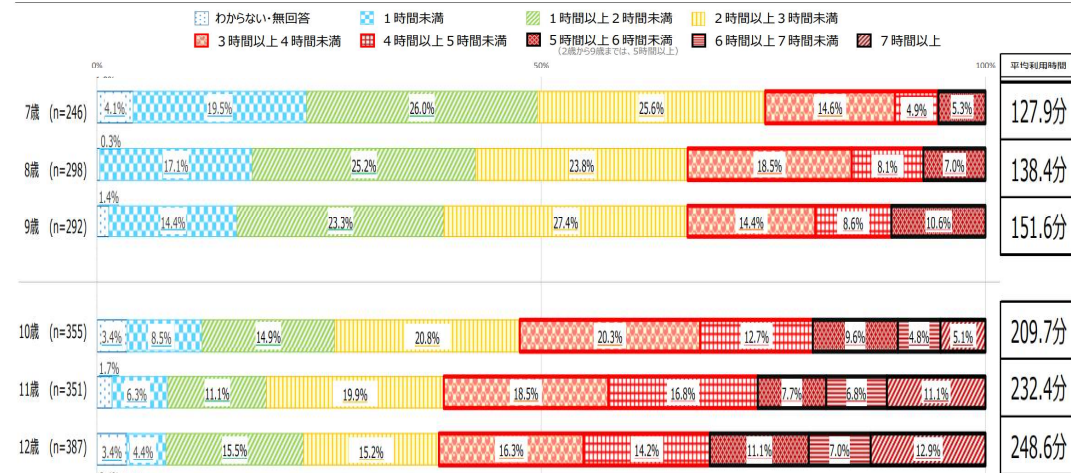
ICT総研「2024年度SNS利用動向に関する調査」より
<https://ictr.co.jp/report/20250122.html/>

【日本】年代別SNS利用率



総務省：令和6年通信利用動向調査の結果をもとに作成

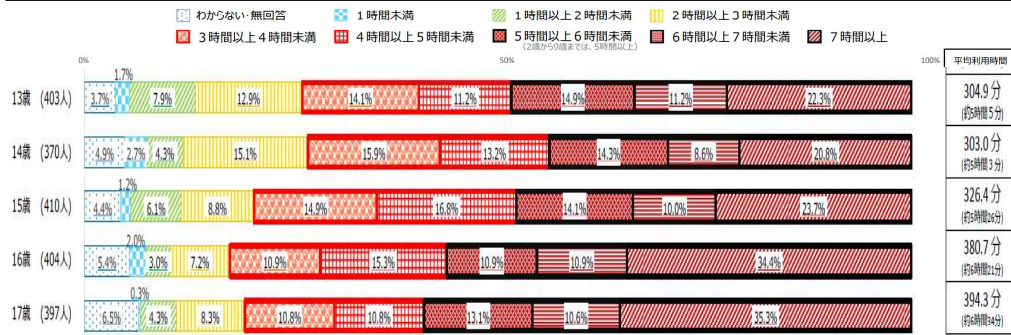
インターネットの利用時間 (年齢別/平日1日当たり)



こども家庭庁：R05_速報_青少年インターネット利用環境実態調査_調査結果

インターネットの利用時間（年齢別／平日1日当たり）

9



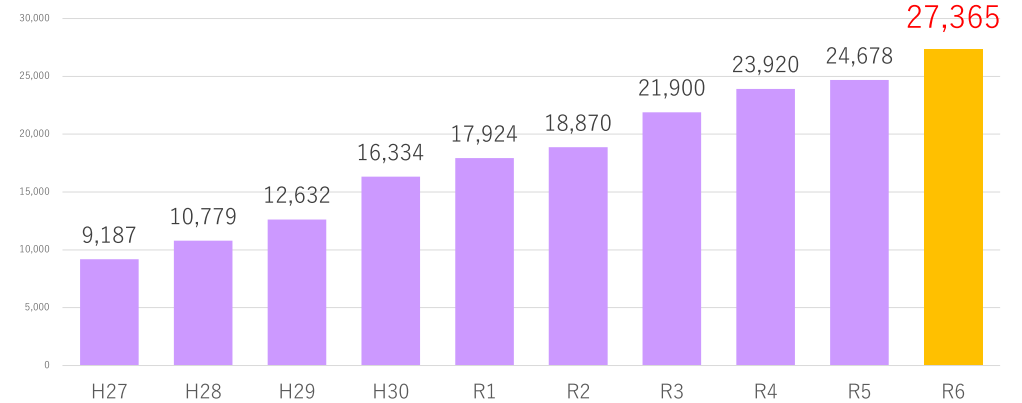
※中1～高2相当の年齢

こども家庭庁：R05_速報_青少年インターネット利用環境実態調査_調査結果

いじめの認知件数 732,568件

10

パソコンや携帯電話によるいじめ 件数



文部科学省：「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」をもとに作成

警察庁統計データにみる 児童の被害状況

11

この資料は令和7年3月に警察庁生活安全局人身安全・少年課から公表された、「令和6年における少年非行及び子供の性被害の状況」から抜粋したものです。

元のデータは

https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/pdf_r6_syonenhiko_ujyokyo.pdf

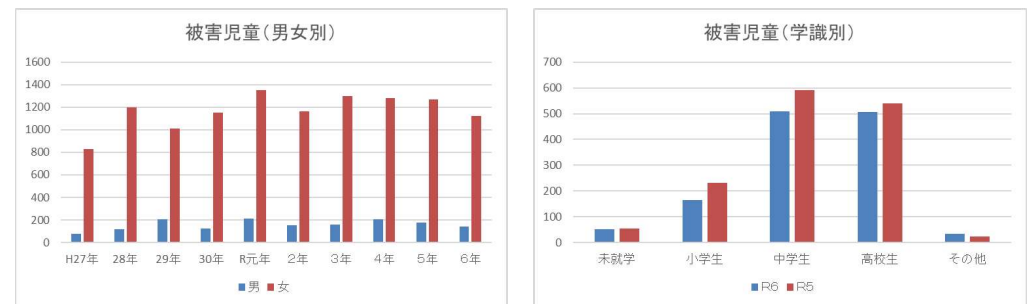
をご覧ください。

※資料中の児童は未成年を指します。

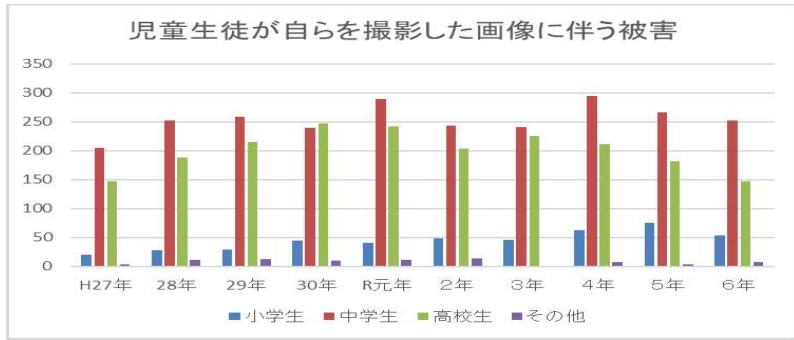


第3 児童ポルノ事犯 3 被害児童

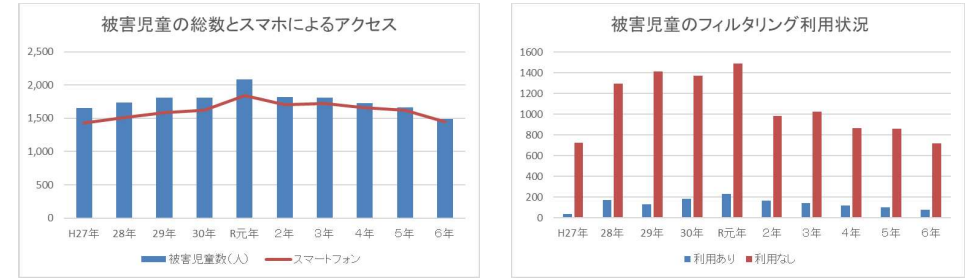
12



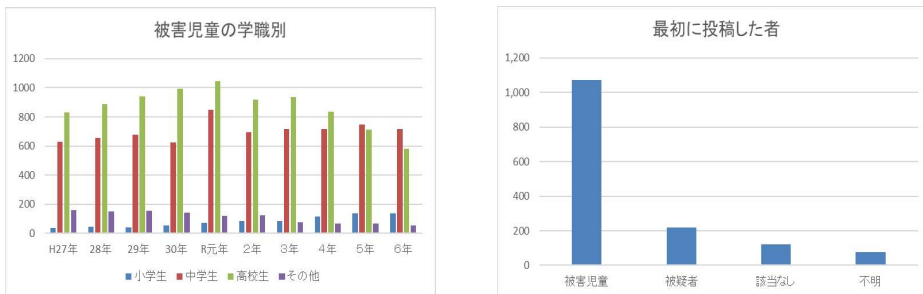
被害児童数は横ばいの状況で、まだまだ注意が求められます。女兒の被害が多く年齢的には中高生が多い傾向ですが、小学生の被害数も少ないとは言えない状況です。



被害の内容を見ると、児童生徒が自らを撮影した画像に伴う被害が多く、小学生の被害者もやや増加の傾向にあります。

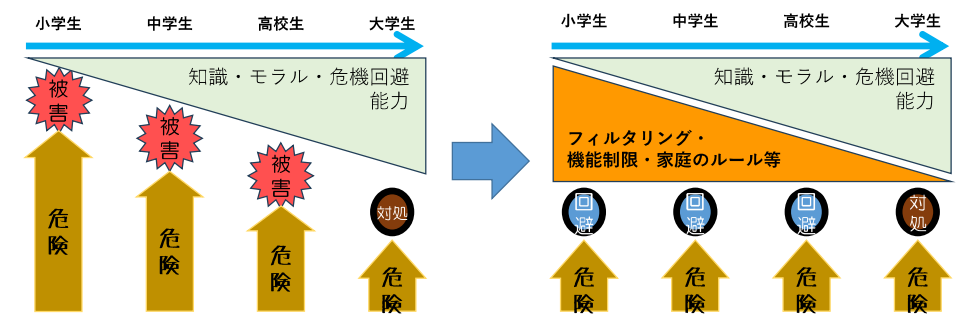


SNSを利用して被害にあった児童生徒が利用していた機器はスマートフォンが大多数を占めていることがわかります。また、被害にあった際にフィルタリングを利用していない場合が多い状況でフィルタリングを利用することで、被害の多くを減らすことができることがうかがえます。



被害児童の中心は中高年生であり、多くは自らの書き込みに端を發して被害につながっています。書き込む場所、書き込む内容について慎重に行うことが求められています。

被害にあう児童を減らすためには適切な使い方についてご家庭での指導が必要です。特にスマートフォンを買い与える際にはフィルタリングサービスを設定し、ご家庭で子供と一緒に使い方のルールを作ったり、使い方のマナーについて繰り返し根気よく指導することが大切です。



依存ってなんだろう？

依存症とは？

物質の使用（お酒、覚醒剤など）や
行為（ネット、ゲームなど）を、
コントロールできなくなってやりすぎてしまい、
生活に**悪影響**が出る**病気**



【ネット・ゲーム依存の3つの形態】

【コンテンツ依存】

長い時間にわたってネット上の書き込みを読んだり、動画や音楽サイトを楽しんだりすることが度を過ぎると、コンテンツ依存といわれます。動画や音楽の視聴がサクサクとできるようになり、コンテンツの内容も充実してきたため、いちど視聴を始めるとなかなかやめられません。



(原典「ネット依存にならないために」日本教育情報化振興会)

【ネット・ゲーム依存の3つの形態】

【ゲーム依存】

インターネットが普及する前からありました。当時は自分ひとりで楽しむもので、人との関わりがありませんでした。ただし、現在は、人との関わりをもちながらゲームをする「オンラインゲーム」がふつうになっているので、コンテンツ依存と分けています。



(原典「ネット依存にならないために」日本教育情報化振興会)

【つながり依存】

SNSなどで人とコミュニケーションをする中で、依存に陥っているものです。ソーシャル依存、きずな依存といわれることもあります。コンテンツ依存やゲーム依存は、楽しくなってきたりやめられない状態です。これに対し、つながり依存は、友だちとの関係を悪くしたくないために、やめたくてもやめられず、結果としてスマートフォンやケータイが手放せない状態にあることをいいます。



(原典「ネット依存にならないために」日本教育情報化振興会)

中高生7人に1人がネット依存！

H30厚生労働省調査

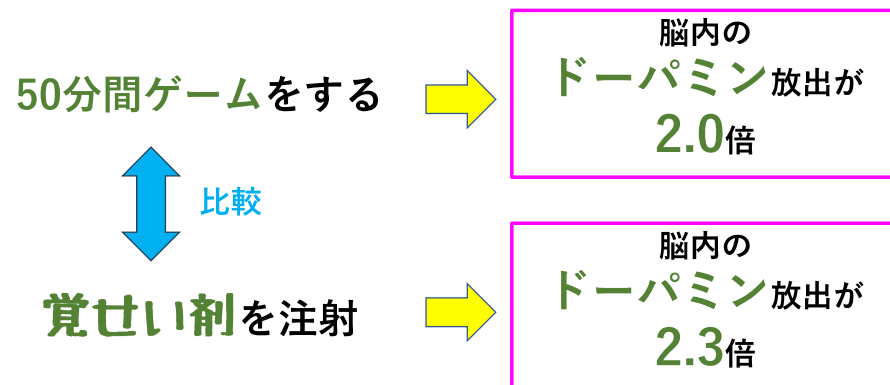
全国で93万人に上る。



今はもっと多い!?

依存のメカニズム

1998年ロンドン、インペリアルカレッジの研究
(テレビゲームが脳に与える影響に関する研究)



依存のメカニズム

ドーパミン…ホルモン的一种

楽しい、気持ちいい、快感の感情を得られる物質



大量のドーパミンに脳がさらされると、次第に快感を得にくくなる



再び快感を得ようとし、繰り返されると満足感の基準が次第に変化する・・・

ゲームやスマホのやりすぎで脳が壊れる!

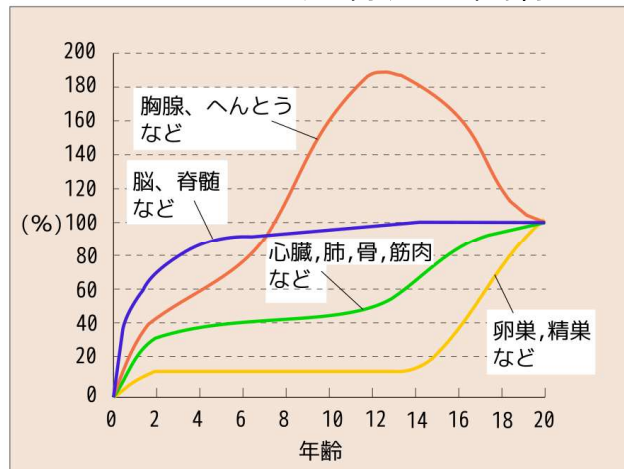
・・・これが依存

前多小児科クリニック 前多 治雄 氏 講演より

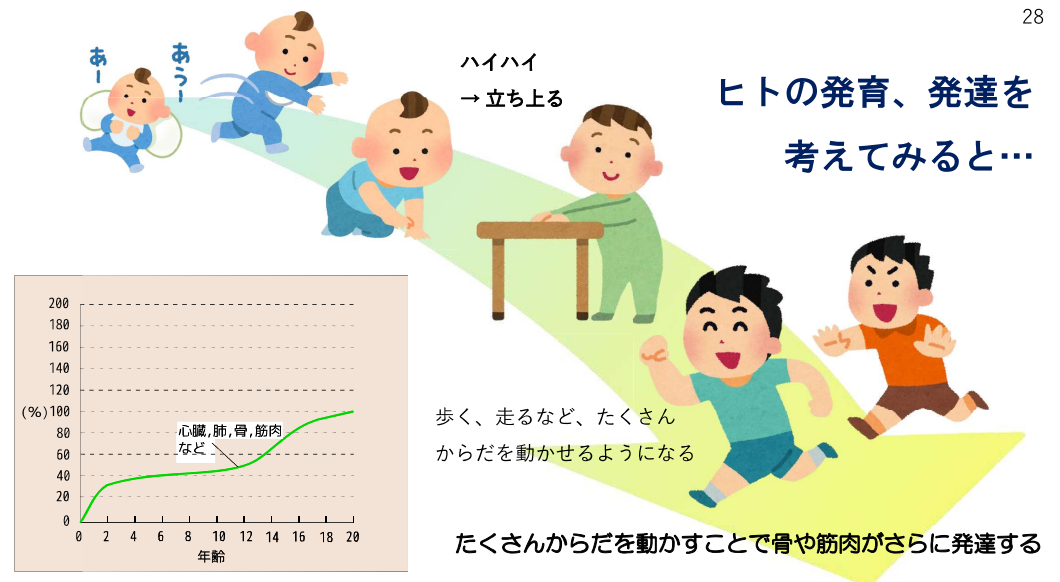
脳が発達途上の子どもは 影響が表れやすい

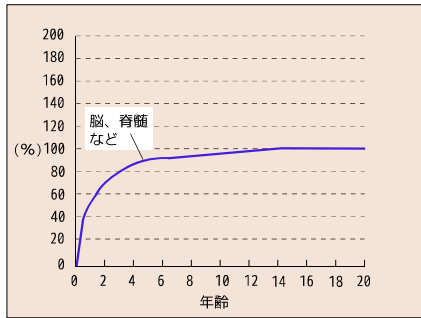
子どもの脳の成長

スキャモン発育発達曲線



File:スキャモン発育発達曲線svg.svg - Wikimedia Commons



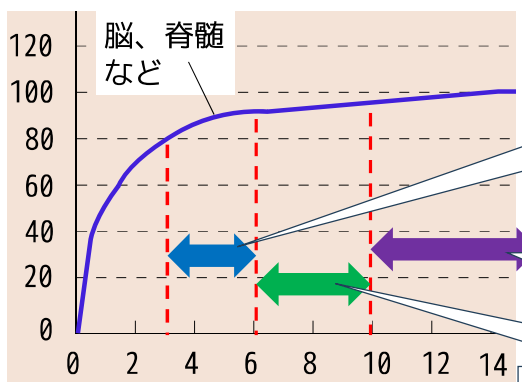
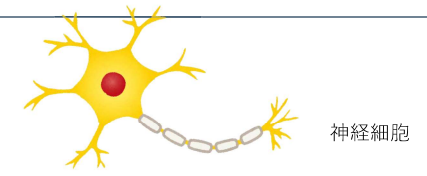
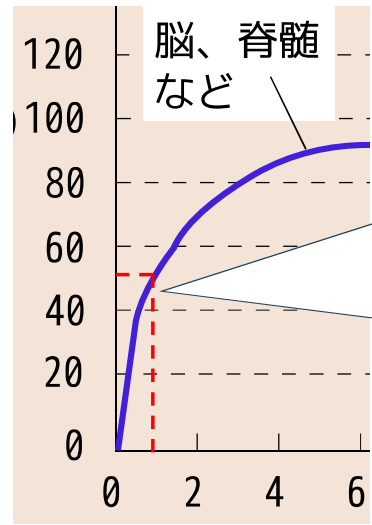


人の目の育ち方

1.0の視力



胎児期から新生児期（～1歳）ころに脳を構成する神経細胞は大部分が形成され、新生児期には神経細胞同士の結びつき（シナプスの形成）が進み、この時に赤ちゃんの運動機能や感覚機能が発達する。その後、乳児期においては神経細胞の結びつきが整備され効率的な神経回路が形成されていく。このとき外界からの刺激は神経回路の形成に大きな影響を与える。（刺激とは経験や学習のこと）

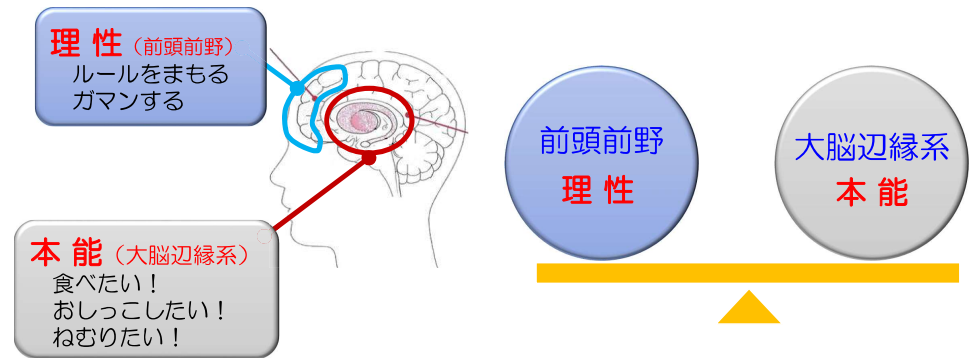


幼児期（3～6歳）には認知機能や記憶力が発達し、意思決定や社会的・感情的な能力が向上

思春期に入り、アイデンティティの形成や倫理的思考能力が形成される

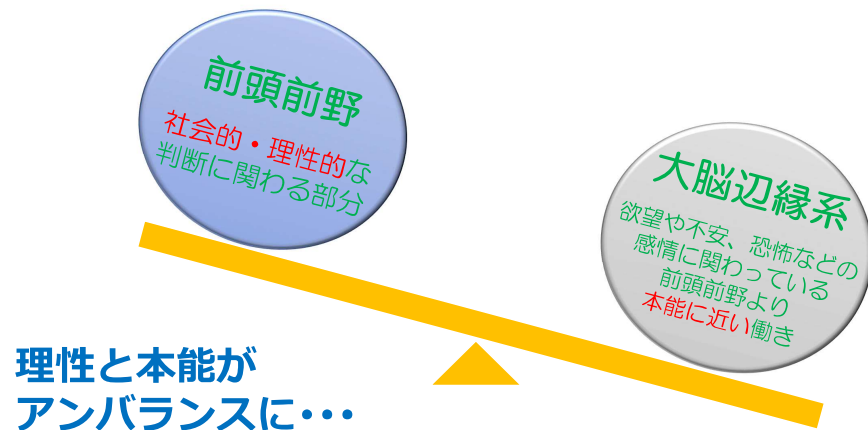
7歳から10歳くらいで大人の脳に近づき、このころまでに多くの経験や感情のコントロールを学習する。

脳の発達スピードは、部位によって違います。まず、本能が育ち、その後、理性が育ちます。



脳の中では、理性と本能とがバランスを保っています

思春期は脳辺縁系が一気に活性化するため前頭前野より
 脳辺縁系の働きが強くなる



未来の風せいわ病院 精神科 智田 文徳 氏 講演より

思春期の倫理的思考能力が形成される時期には社会的な活動の経験を通して、理性的行動ができるようになる。

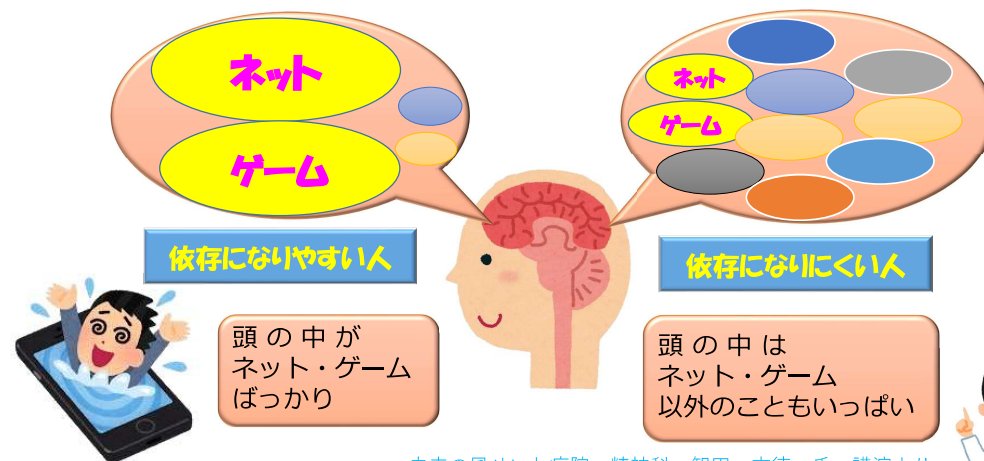
このとき、スマホ使用時間が多く、適切な経験（学習）をしないと・・・

キレやすくなるなどの問題があるとされています



健康な脳を育むために

頭の中はどうなってますか？



未来の風せいわ病院 精神科 智田 文徳 氏 講演より



五感とは



人は五感を使って外の情報を得ています

五感を育てる
体験をしよう

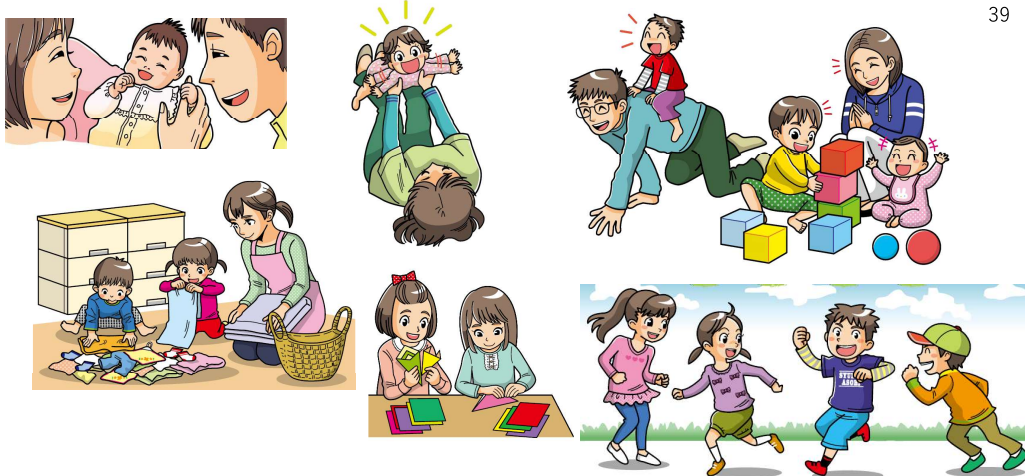
パソコンなどで自然のことを 調べることができても・・・



バーチャル体験
で五感 は育ち
ません！



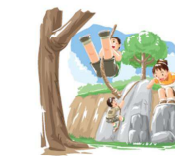
リアルな現実体験の中
で五感 は育ちます



https://www.jpa-web.org/dcms_media/other/asobihashusyoku_161215_poster.pdf

遊びを通して子どもたちは五感を鍛え、運動能力を発達させ、社会性を育みます。

五感を育てる体験をしましょう



からだを
動かす

☑ 自然の中で活動する



におい、
風を感じる

☑ 友だちと遊ぶ



☑ 動植物の世話をする



見て、
聞いて、

☑ 地域の行事に参加する



触れて・・・

☑ 家族で行事を行う



☑ 家のお手伝いをする

話し合っていますか？ 家庭のルール

～安全で安心なインターネット利用のために～

子どもに「スマートフォンが欲しい」と言われたら

- ◆ スマートフォンを利用する目的や必要な理由を聞きましょう
- ◆ 家族で話し合い、スマートフォンの利用について「家庭のルール」を決めましょう

親子のコミュニケーション

保護者から、子供の言葉に耳を傾ける

子供から相談できる雰囲気作りを



ゲーム機がインターネットにつながることを知っていますか？

自宅・
駅・コンビニストア



ホームページ・動画・メール・・・

ゲーム機の機能とトラブル

- ◆ ウェブサイトの閲覧
→有害なウェブサイトも閲覧可能
- ◆ インターネットショッピング
→保護者のクレジットカード使用による高額請求
ゲームでも…
→チャットでの行き違い
→長時間の使用による健康問題



必ずペアレンタルコントロールを設定しましょう

ゲーム機のペアレンタルコントロール

◆ ゲーム機の「保護者による使用制限機能」

- ・ ゲームの年齢制限
- ・ インターネットの接続制限
- ・ インターネットショッピングの制限
- ・ 無線通信で送受信することの制限
- ・ インターネットに接続して他のゲーム機と通信することの制限
- ・ 配信動画の視聴制限



ゲームのレーティング(年齢制限)



年齢区分の対象となる表現・内容はふくまれておらず、全年齢対象であることを表示しています。



12歳以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。



15歳以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。



17歳以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。



18歳以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
(18歳未満者に対して販売したり頒布したりしないことを前提とする区分)

出展: 特定非営利活動法人
コンピュータエンターテインメントレーティング機構
<http://www.cero.gr.jp/>

「Z」は、特定の暴力表現や、殺人や窃盗といった、反社会的行為の表現があるゲーム

子供たちがスマートフォンでしていること

動画の視聴・投稿

SNSでのコミュニケーション

ネットゲーム

電子書籍

音楽視聴

情報検索

ナビゲーション

無料通話

写真撮影
投稿

ショッピング
オークション



子供たちがよく使っているSNS

SNS(インターネット上で人と人をつなげるサービス)



1対1 or グループ 会話



短文 気軽 公開



実名 つながり

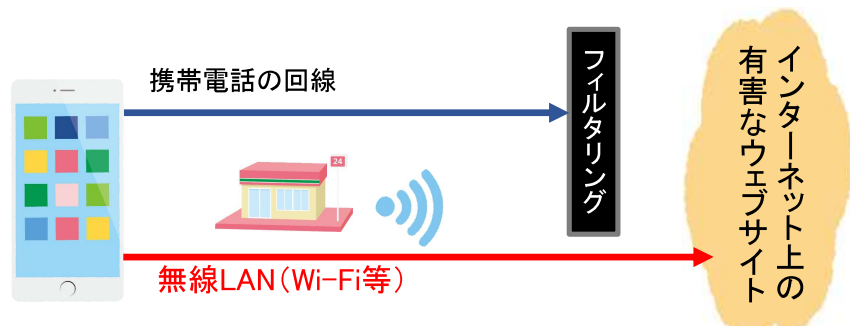
インターネット上への安易な情報発信

インターネット上に

- ◆ アルバイト先のお店の商品で遊んでいる写真を投稿する
- ◆ 元交際相手のプライベートな写真を投稿する
- ◆ 「〇〇を爆破します」と書き込む
- ◆ 他人をひぼう中傷する内容を書き込む

▶ 犯罪になる可能性がある

スマートフォン等のフィルタリング



無線LANで接続してもブロックする方法や、アプリの利用を制限する方法もあります。

▶ 詳しくは、携帯電話会社等に相談しましょう

ルールを作るときのポイント

- 1 「ルールがトラブルから自分自身を守ってくれる」ことをきちんと伝える
- 2 お互いに納得できるよう、話し合って作る
- 3 子供が守れるルールを作る
- 4 具体的なルールを作る
- 5 守れなかったらどうするか決めておく
- 6 トラブルがあったら保護者に相談するよう決めておく

ルールを作ったあとの見直し

1 子供の成長に合わせてルールを見直す

2 生活リズム等の変化に合わせてルールを見直す

一般社団法人全国PTA連絡協議会では子どものスマホ利用ルール作りについて紹介しています。

<https://zen-p.net/tg/g652.html#gsc.tab=0>



スマホ利用ルールのポイント

1.事前にルールの必要性を説明

ルールを決める前に、「なぜスマホの利用ルールを決める必要があるのか」を子どもにしっかり説明しておきましょう。子どもがルールの必要性を理解していない状態でのルール決めは、子どもにとってのやらされ感、強制感につながります。

スマホ利用ルールのポイント

2.子どもと話し合ってルールを設定

子どもがルールの必要性を理解したら、具体的なルールを話し合いながら決めていきましょう。子どもの生活スタイルにあわせて、負担にならないようなルールを考えていくことが大切です。保護者側の要求と「スマホをどう使いたいか」といった子どもの要望にもしっかり耳を傾け、双方が納得できるルール作りに向けた話し合いのプロセスも大切です。

<https://zen-p.net/tg/g652.html#gsc.tab=0>

スマホ利用ルールのポイント

3.ルール違反時のペナルティも設定

子どもとの利用ルールを決める以上、万が一、ルールを守れなかった時のペナルティも用意しておくべきでしょう。具体的には「利用時間の制限」「利用の一時停止」などが考えられます。ルール違反の内容にもよりますが、非常時の連絡はもちろん、子どもの人間関係などに影響がでないようにペナルティを考える必要があります。ペナルティもルール作りの一つとして設定しましょう。

<https://zen-p.net/tg/g652.html#gsc.tab=0>

スマホ利用ルールのポイント

4.定期的なルールの見直し

スマホの利用ルールが必要とされる子どもたちは、成長とともに生活環境や人間関係が急速に変化していきます。最初に決めたルールに対応していくのが難しくなる場合もあり、定期的に見直しが必要です。例えば、進学時のタイミング、または毎年、ルールの内容について子どもと話し合うことを事前に決めておきましょう。

<https://zen-p.net/tg/g652.html#gsc.tab=0>

スマホ利用ルールのポイント

5.保護者も一緒にルールを遵守

ルールは子どもだけでなく、保護者も一緒に守るべきことも考えられます。例えば、食事中、就寝前の寝具の中での長時間の連続使用や不適切な姿勢での利用など子どもにルールが課されているのに、保護者は自由にスマホを使っていると不公平に感じる可能性もあります。

<https://zen-p.net/tg/g652.html#gsc.tab=0>

詳細なルールの例

利用時間

- 1日の利用時間を制限する（例えば、1時間、3時間など）
- 22時以降は利用しない
- 就寝前2時間前からスマホを触らない
- 勉強中や食事中は利用しない

利用場所

- 寝室への持ち込み禁止
- バスや電車内での通話禁止
- ながらスマホ（歩きスマホ、自転車乗りスマホ）禁止
- 更衣室や公衆浴場での使用禁止

<https://zen-p.net/tg/g652.html#gsc.tab=0>

詳細なルールの例

SNS利用

- 個人情報や顔写真をSNSに登録しない
- 不適切な書き込みや発言をしない
- 他人や有名人の悪口を書き込まない
- フィルタリング機能を利用する
- 怖いものや興味のないものをSNSで閲覧しない

<https://zen-p.net/tg/g652.html#gsc.tab=0>

詳細なルールの例

インターネット上の危険性

- 知らない人とやり取りしたり、会ったりしない
- 架空請求メールやチェーンメール、心当たりのないメールは無視する
- 不審なアプリやリンクに注意する
- OSやアプリを定期的にアップデートする
- 自分や友達、家族とわかる内容や写真・動画などを投稿しない
- 勝手に課金したり、サブスク契約をしない

<https://zen-p.net/tg/g652.html#gsc.tab=0>

詳細なルールの例

利用シーン

- 周囲に迷惑をかけない音量で利用する
- 店内の注意書きやスタッフの指示に従う
- 人物、店舗や施設などを許可なく撮影しない
- 撮影する際は周囲に注意を払い迷惑かけない

<https://zen-p.net/tg/g652.html#gsc.tab=0>

大人の意識・保護者の連携

インターネットの知識を深め適切な利用を考えましょう
学校との連携や保護者同士の連携も大切です



親としてできること

何より大切なことは… 親子のコミュニケーション

- ◆ 子供を見つめ、見守ること
- ◆ 理解・共感しようとする



子供たちが安全に賢くインターネットを利用できるように考えていきましょう



【アメリカインディアンの教え】（アメリカの薬物乱用防止のテキストから）

子どもたちはこうして生きかたを学びます。
 批判ばかり受けて育った子は、非難ばかりします。
 敵意にみちたなかで育った子は、だれとでも戦います。
 ひやかしを受けて育った子は、はにかみ屋になります。
 ねたみを受けて育った子は、いつも悪いことをしているような気持ちになります。
 心が寛大な人のなかで育った子は、がまん強くなります。
 はげましを受けて育った子は、自信を持ちます。
 ほめられるなかで育った子は、いつも感謝することを知ります。
 公明正大なかで育った子は、正義心を持ちます。
 思いやりのあるなかで育った子は、信仰心を持ちます。
 人に認めもらえるなかで育った子は、自分を大事にします。
 仲間の愛のなかで育った子は、世界に愛をみつけます。

【吉永宏訳】

未来の風せいわ病院 精神科 智田 文徳 氏 講演より

参考文献等

家族で見よう！

総務省：
「上手にネットと付き合いおう！」



参考資料

文部科学省：保護者のための情報モラル教室～話し合っていますか？家庭のルール～
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/06/07/1371802_2.pdf



東京都生活文化スポーツ局：有害情報等からの保護
https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/tomin_anzen/chian/yugai-hogo/



こども家庭庁：「青少年のインターネット利用環境実態調査」調査票・調査結果等
https://www.cfa.go.jp/policies/youth-kankyou/internet_research/results-etc



こども家庭庁：インターネット利用に係る子供の犯罪被害等の防止について
https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/5a7c1011-f85c-4122-a1bf-aa960545da19/8f68aca2/20240613_policies_youth-kankyou_hikouhigai-gekkann_cfa-r5_02.pdf



参考文献

「GIGAスクール時代の
 スマホ・ゲーム・ネットリテラシー授業」
 (清川輝基 監著 少年写真新聞社)

「スマホが学力を破壊する」
 (川島隆太 著 集英社新書)

「ゲーム・ネットの世界から離れられない子どもたち」
 (吉川 徹 著 合同出版)

「子どものデジタル脳完全回復プログラム」
 (ヴィクトリア・L・ダンクリー著 飛鳥新社)

「ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本」
 (樋口 進 監修 講談社)