

親子の正しい スマホとの付き合い方

新しい生活が始まる季節。安心、安全なスマホ（スマートフォン）利用のために、次の点に注意しましょう。

3つの
注意

1. 適切にインターネットを利用する

トラブルに巻き込まれないように、スマホの使い方だけでなく、インターネットに関する知識、利用に関するモラルやコミュニケーションの仕方を親子で確認しましょう。

2. 家庭内でルールを作る

生活習慣に悪影響が出ないように、お子さんと一緒に話し合い、ルールを作りましょう。ルールは「スマホやネットの利用は21時まで」「必要のない日は学校に持っていかない」など具体的に決めましょう。

3. フィルタリングなどの機能制限を設定する

フィルタリング機能は、不用意に違法または有害サイトにアクセスしないようにする機能です。事件や課金トラブルに巻き込まれる可能性を無くすためにも、子どもが利用するスマホには必ず設定しましょう。設定方法が分からない場合は、携帯電話会社や販売店に確認しましょう。



スマホを利用する上での不安要素とその対策

子どもがスマホを利用することで、個人情報インターネット上に流出させたり、犯罪被害に巻き込まれたりする事件が増えています。次のような対策を行うことで、多くのトラブルを未然に防ぐことができます。

また、保護者のスマホを子どもに渡す場合も、同様の注意が必要です。

①インターネット依存	②学習・成績への影響
③個人情報の漏えい	④ゲームや買い物などの課金
⑤ネットいじめ被害・加害	⑥誘い出しや性的被害
⑦不適切な情報発信	⑧不適切な情報に触れる影響

☐工夫やルールで予防可能 ☐フィルタリングで軽減可能

スマホ・インターネットのトラブル

■SNSによる個人の特定事例

【犬に奇抜な服を着せて散歩している飼い主がいた】

↓
【飼い主に許可を得てSNSに写真を投稿】

↓
【実は飼い主は個人特定目的で「映える」犬の散歩をしていた】

↓
【飼い主にアカウントを特定されてしまい、ネットトラブルに巻き込まれた】

俗にいう「映える」写真を撮影させて、そのSNS投稿からアカウントを特定しようとする、悪意ある人もいます。珍しい、かわいい写真を投稿したくなる気持ちは分かりますが、投稿の前に、個人が特定される可能性がないか、一度考えるようにしましょう。

■スマートフォンの長時間使用による事例

【メッセージアプリを使った
友だちとの会話が毎晩遅くまで続く】

↓
【朝起きるのがつらくなり、学校の授業に集中できない】

↓
【昼夜逆転生活になり、学校を休みがちになってしまった】

メッセージアプリを使った友だちとの会話は楽しく、ついつい夜遅くまで話し込んでしまうこともあると思います。

ですが、毎晩遅くまでスマホの画面を見てると、質の良い睡眠が妨げられ、寝不足の状態が続いてしまいます。

日常生活に支障が出る前に、家庭内でのルールを作りましょう。