

(家庭でつくる)

ネットルールのヒント

～子供のより良い成長のために～



この資料はインターネット時代をより良く生きる子供たちを
学校・家庭・地域でスクラムを組んで協力して育む
「まえばしネットスクラム」の一環として発行しています

令和6年2月 前橋市教育委員会

どうしてルールが必要なの？

生活には様々なルールがあります。ネットの利用にもルールが必要です。しかし、ルール作りをしても継続できないのが現実です。原因は、ルールを決める理由や目的にあるのかもしれませんが。お子さんに「どうしてルールが必要なの？」と聞かれたらどのように答えたらよいのでしょうか？

信号機に例えてみよう

みなさんは「なぜ信号機があるの？」と聞かれたらどのように答えますか？これには二つの答えがあります。一つは**交差点の事故を減らす**ため、もう一つは**交差点での渋滞を減らして快適に移動するため**です。前者は危険なことを減らし、後者は交通をより良くする効果があることがわかります。こうして信号機があることで交通環境が良くなることがわかっているので、信号機という交通ルールが成り立つのです。



ネット利用のルールの考え方

信号機の役割と同じようにネット利用のルールを考えてみましょう。ネットのトラブルを避けることは重要です。それと同時に、**ルールがあることで生活が充実して子供の成長が促されることも重要です**。ネット利用を制限することで、より良い成長を促すのがルールの役割です。





悪影響を減らすために

子供たちのネット利用で起こるトラブルや問題の原因は「病みつきになる娯楽（依存性）」「コミュニケーションスキルの乏しさ（関係性）」「有害な情報や人に触れる（有害性）」の3つが挙げられます。どれも子供自身では判断や制限が難しいため、身近な大人の協力が不可欠です。

詳しくはこちら



依存性

家族で『病みつきになりやすいゲームや動画の特徴』や『なぜ長時間利用になってしまうのか』について話し合ってみましょう。また、遊び終わるタイミングを意識出来るように工夫しましょう。

- 連続使用時間の設定
- 制限アプリの活用
- 使用する場所の設定
- 終わりにする条件の設定
- 使用しない場所や場面の設定
- 使わない日を設定

娯楽目的の利用は生活習慣の乱れにつながりやすいので定期的な見守りが重要です。また、余暇の時間にゲームや動画以外の過ごし方がわからない、遊べる場所が少ないなど、生活環境も長時間利用の原因です。時間の使い方や過ごし方の工夫を家族で考えることも大切です。



関係性

LINEやSNSのトラブルはコミュニケーションスキルにも関係します。電話や対面での会話など伝え方を工夫するためのルールも検討してみましょう。

- 送信前に見直す
- 内容によって伝える手段を選ぶ
- 直接伝えられないことは書き込まない
- 返事に困ったら時間をおいて冷静になる
- 22時以降は使わない

コミュニケーションスキルとはメッセージの意図を読み取ったり、客観的に状況を把握したりすることであり、人と関わることで身につく力です。思春期は仲間意識が強くなり、些細な言葉に傷つきやすい心理状態にあります。気軽に相談できる環境を整え、子供自身が人間関係を学ぶことができるよう見守りましょう。



有害性

インターネットは画面の中に広がる都市のようなもので、多種多様な人や情報にふれられる世界です。子供を一人で遠くの街に行かせないことと同じように、インターネット利用も安全を守る保護者の支えが必要です。

- フィルタリングの活用
- 目的に応じて端末を使い分ける
- 目の届く所で使わせる
- 保護者もSNSの友達に登録する
- 子供が隠し事をしないように怒らず聞く

これまでは、テレビ等のマスコミの自主規制や地域の防犯パトロール、成人向け図書等の販売制限などによって、子供が危険な情報や人と接する機会を制限してきました。こうした社会の取り組みと同じように、ネット上の安全を守る仕組みがフィルタリングサービスです。オンラインゲームやSNSでのやり取りはフィルタリングサービスでは対処できないので、子供の一番身近にいる保護者が子供を見守る必要があります。

お役立ちリンク



総務省の情報サイトです。ネットトラブル事例集や安全に使うための情報が掲載されています。事例の種類や特徴など基礎知識として覚えておきましょう。



群馬県の情報サイトです。トラブル事例を動画（外部リンク）で視聴することができます。



そのほか、企業や自治体のウェブページでも同様の情報が閲覧できます。また疑似体験アプリもあります。「ネットトラブル」「疑似体験」などのキーワードで検索してみましょう。



より良い成長を促すために

子供の成長には子供自らが、より良くなろうとする意欲が不可欠です。スマホは情報を届ける道具ですので、どのような情報を得るか、どのように生活に役立てるか、積極的に考えることが必要です。食べ物に例えてみましょう。

健康な体はバランスの良い食事から

お菓子が好きな子供はたくさんいますが、毎日の食事をお菓子にするのは間違いです。好きなものを選ぶだけでなく、バランスよく体に良いものを摂取することが大切です。

これと同じように、より良いネット利用とは、情報の内容や使用目的で判断します。娯楽コンテンツはお菓子、勉強や趣味や生活に役立つ情報は健康的な食事に例えることができます。



欲しいけど食べすぎ注意

食べ物
の場合



健康な体を作る

ははは～ おもしろえ～



楽しいけど使いすぎ注意

ネット利用
の場合



なるほど！
おもしろいな

健康な精神を作る



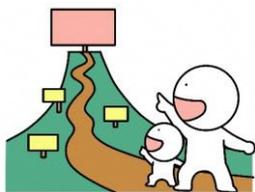
刺激が強いので夢中になりやすい反面、内容が悪かったり、時間を費やしても得るものが少ないなど、場当たり的な過ごし方になります。



世の中のことをもっと知ろうとする好奇心が知識を増やし生活を豊かにします。良い習慣が身につくと、悪影響に向かいにくくなります。

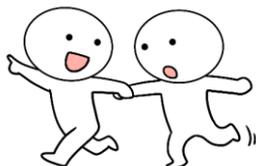
より良い成長を促すためのルール作りのヒント

信号機があることで快適に移動できたり、栄養価の高い食事が健康な体を作ったりするように、スマホやネット利用にも快適でより良い生活につながる道しるべ（ルール）が必要です。以下の点をヒントに、子供に合ったルールを作ってみましょう。



お子さんに望むことは何ですか？

- 身につけて欲しいことを具体的に示す
- ひとつのことに集中できるようにする
- 習慣にできるように手順をルールにする



より良い使い方を一緒に考えてみませんか？

- ネットの使い道を話し合う
- お子さんに手本を示す
- 良いネット利用の経験を増やす



不便さからしか学べないものは？

- 自力で出来るようになってほしいこと
- いろいろな体験から学ぶ機会
- ネットに安易に答えを求めない

『ルール作り』成功の秘訣は？

思春期の子供たちにとってルールとは、一方的な押し付けや自分を縛り付ける迷惑な存在と捉えがちです。また、否定的な意見が多いと子供は信用されていないと思いやすいので注意しましょう。

ルール作りの最終ゴールは生活の充実や学習効果を得ることです。会話中はスマホを触らない、自分が子供の立場だったらどのように考えるか伝えるなど、まずは保護者が率先してルールを実践しましょう。

