

ちょっと
まって!

スマホ時代のキミたちへ

～1日中、スマホやネットばかりになってない?～

おしゃべり



ゲーム



おしゃべりも、
ゲームも、
どくしょ しら
読書も、調べものも、
スマホやネットで
できちゃうけれど...

だからって、
じ かん
時間があれば
つね 常にスマホやネットを
つか 使っていないかな?
だいじょうぶ
それって大丈夫?

どく しよ
読 書



しら
調べもの



文部科学省

しょう ちゅう ぐく せい よう
〈小・中学生用〉 ねん ばん
2016年版

ちょっと
まって!

ちゃんと眠れてる?

長時間のスマホやネット利用は避けようね!



使いだすとついつい長くなるスマホやネット。夢中になって時間を忘れてしまうことってないかな? 「勉強」「入浴」「食事」「睡眠」などの生活時間をけずることにならないように気をつけて使おう。

特に、「睡眠」は成長期の小中学生にはなくてはならないもの。【からだや脳の成長を促す】【心やからだの疲れを回復する】【免疫力や抵抗力を高める】ほか、重要な役割がたくさんあるから、寝不足や深い睡眠がとれない日が続くと、気持ちが不安定になったり、体調をくずしたりすることもある。

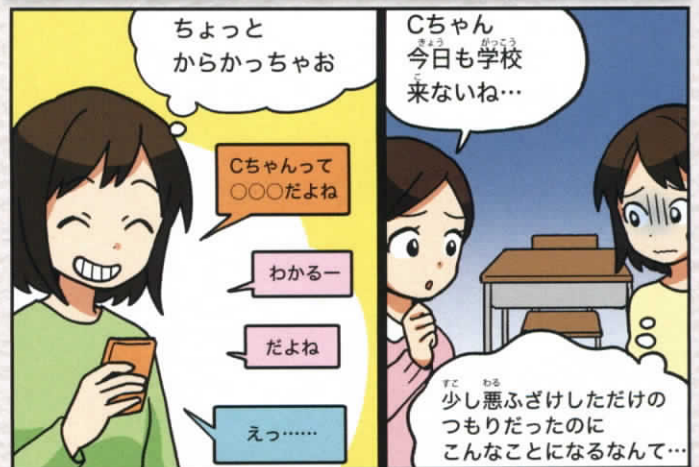
とにかく、「**スマホやネットばかり**」にならないように**自分でコントロール**しよう。自信がない人には、「**おうちの人に協力してもらう**」「**友だちといっしょに取り組む**」などがオススメだよ。

他人を傷つけてしまうかも...

スマホやネットでのやり

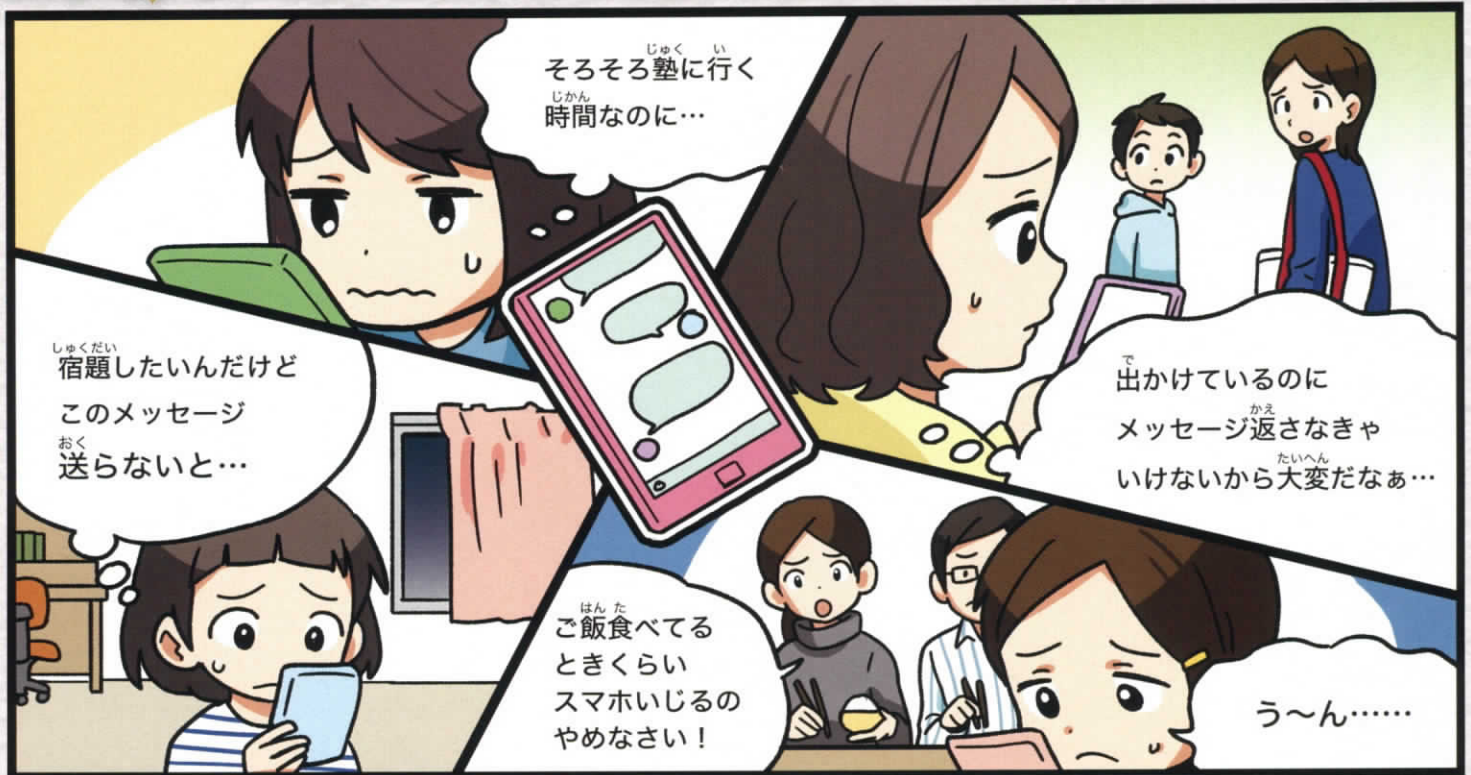
自転車^{じ てん しゃ}を運転しながらスマホ^{スマホ}を使っていたら、前から来た人^{まえから来た人}にぶつかって大ケガ^{大ケガ}をさせてしまった!

ちょっとした悪ふざけ^{悪ふざけ}から出た言葉^{言葉}が、友だちの心^心を深く傷つけてしまった!



ちょっと
まって!

そのやりとり、いつまでも続けるの?
みんなで話し合ってみよう!



場所を選ばず友だちとおしゃべりできるSNSやメッセージアプリ。でも、「眠いなんて言えない」「途中でぬけるの気まずいかも」などと気にして、無理に続けたことはないかな?

ただでガマンしているだけじゃ、何も解決しない。「ルールを決めたら楽になった」という声も多いから、“眠くなったら素直に言う”“トークは〇時まで”など、**みんなで話し合ってみよう。**

他にもネットのやりとりで、心配なのは写真や動画のあつかい方。「ネットに投稿したら誰でもコピーできる」「位置情報で撮影場所がわかる」といったことを忘れていないかな。公開されたり悪用されたりしてコワイ思いをすることにならないよう、**送信の前に“ちょっとまって!”必ず考えて!**

りがこんなことに...

自分を傷つけてしまうかも...

同性・同年齢だと信じて、ネットで知りあった人と
連絡先などを交換したら、トラブルに発展してしまった!



ちょっと
まって!

じぶんとうこうぶんしょうしゃしんみらいじぶん
自分で投稿した文章や写真が未来の自分を
きず傷つけてしまうことだってあるんだよ!

- 悪ふざけをした写真(または動画)をSNSに投稿したら、炎上してしまった…
- 住んでいる場所や学校を特定され、その情報がネットに流れてしまった…
- 就職の際に過去の投稿写真が発覚してダメになってしまった…



保護者の皆様へ

インターネットに接続して使用するスマートフォン等は、いまや、生活する上で大変便利なツールとなっています。だからこそ、**お子様にスマートフォンを持たせるか持たせないかをきちんと判断するとともに、インターネット利用全般に関する「メリットとリスク」を正しく認識し、「賢く安全に使える」ようにすることが大切です。**

『青少年インターネット環境整備法』では保護する青少年の利用状況の把握と、適切な利用環境を整えるのは「保護者の責務」であり、また、携帯電話等の契約時に保護する青少年が使用する場合には、その旨を申し出なければならないという「保護者の義務」があります。(※事業者は、その申出を受けて、フィルタリングサービスを提供する義務があります。)

本リーフレットは、トラブルが起こる前に「ちょっとまって!」と子供たちが一歩立ち止まって考えることができるよう、直接呼びかけ、自ら考えさせるものとなっています。

今後、保護者の皆様に更なる御理解、御協力いただくとともに、本リーフレットがお子様の成長の一助となることを願っています。

ちょっとまって!の 5か条

1. ながらスマホは絶対ダメ!
2. 自分を守るために時間を守って使おう
3. 困ったときにはみんなで話し合おう
4. 一度、投稿したら、誰でも見られるし完全には消えないので気をつけよう
5. 自分の将来を考えて正しく使おう

もしトラブルに巻き込まれたら…

相談窓口

いじめ問題などの相談窓口(児童生徒/保護者対象)

文部科学省 24時間子供SOSダイヤル
0570-0-78310(受付時間:24時間)
法務局・地方法務局 子どもの人権110番
フリーダイヤル 0120-007-110(全国共通)
(受付時間:平日午前8時30分~午後5時15分)

生活の安全や不安に関する相談窓口 (児童生徒/保護者対象)

最寄りの警察署または警察相談専用電話 #9110
都道府県警察の少年相談窓口
<http://www.npa.go.jp/higaisya/shien/torikumi/madoguchi.htm>
チャイルドライン 18歳以下の青少年対象の相談窓口
<http://www.childline.or.jp>
フリーダイヤル 0120-99-7777
(受付時間:毎週月曜日~土曜日/午後4時~午後9時)

買い物などでのお金についてのトラブル 消費者庁 消費者ホットライン 188