

# たの なつやす 楽しい夏休みのために



いばらきけんけいさつ

～ インターネットにはキケンもいっぱい～

スマホ（タブレット）やゲームを使うことはとても楽しいものです..でも・・・  
 使い方をまちがうと、生活のリズムをくずしたり、犯罪にあうキケンもあります。

## スマホやゲーム、きちんと使えてるかな？

使いすぎや注意しないで使うとから犯罪に・・・

ゲームの課金をするために

➡ おうちの人のお金をぬすんだ

スマホやゲームのことで

➡ おうちの人と言い合いになったり、たたいたりした

ゲームで負けたのがくやしくて、  
相手の悪口を書きこんだら

➡ 炎上してこわい思いをした

ゲームで知り合った人と会ったら、

➡ はだかの写真をとられそうになった

### 【 使いすぎチェックリスト 】

～こんな使いかたはしてないかな～

- 予定していた時間より長く、スマホやゲームをしてしまう。
- スマホやゲームをしていないと、イライラする。
- スマホやゲームのために、朝が起きられなかったり、昼にとてもねむくなることがある。
- スマホやゲームのことで、親からよくおこられる。
- 見た人がきずつくような言葉をかきこんでしまったことがある
- いやな気持ちからにげるために、スマホやゲームをつかう。



注意されてやめられるのは、まだ「けんこう」、  
やめたくてもやめられないのが「いぞん」（びょうき）です。

## スマホやゲームを安全につかうための3つの約束

犯罪にまきこまれないためには、この3つの約束を守ることが大切です。

オンラインゲームの  
チャットなどで、しり  
あった人と、あうこと  
も、キケン！



- 1 SNSでしりあった人とちよくせつ **あわないい！**
- 2 住所や名前など自分のことを **のせないい！**
- 3 自分や友だちの写真を **おくらないい！**

# 保護者のみなさんへ

～ 子供を守るために保護者ができること ～



## 1 スマホやゲーム機には必ず **フィルタリング** を。

有害情報へのアクセスを制限する「フィルタリング」を活用しましょう

- 携帯電話事業者は、18歳未満の子供が利用する場合、フィルタリングについての説明や設定を行っています。
- 子供の年齢や使い方によりレベル設定ができます。利用したいサイト、SNS等について、親子で話し合い設定しましょう。

ゲーム機にも  
フィルタリング  
を忘れずに！

## 2 **ペアレンタルコントロール機能**を活用しましょう。

保護者がスマホ、ゲーム機の利用を適切に管理するための仕組みです。

使用状況の把握（アクセス履歴、カテゴリ別の利用時間）

適切に使わせるための管理（利用時間の管理や課金制限）

等が管理出来ます。

スマホにはOS事業者やアプリ開発業者などが提供しているアプリを利用したり、ゲーム機にも設定をして子どもの安全な利用のために適切な管理をしましょう。

## 3 **家庭で親子のルール作り**をしましょう。

スマホの利便性だけでなく、潜む危険についても、家族で話し合い、それぞれの家庭のルールを作りましょう。

【家庭でのルール作りの例】

- スマホやゲームの使用時間を記録し、使いすぎなどを親子でチェック。
- 入浴や食事の時間は、スマホやゲームをしないように決める。
- 夜遅くまでスマホやゲームをせず、しっかり寝るように決める。
- 友達同士でも、使う時間のルールを決める。（夜〇時まで、など）
- メールやSNSに悪口や自分の名前などを書き込まないように決める。
- 家族で外出するなど、スマホやゲーム以外の楽しみを見つける。

成長に合わせて、少しずつ  
変えていくことも必要です。



**フィルタリングやペアレンタルコントロールの設定もルールづくりも、子どもの発達段階や利用状況に合わせて、子どもと話し合いながら行い、子どもの成長に合わせて見直していくことが活用のポイントです。**

## 少年相談コーナーのご案内

相談時間 平日8:30～17:15まで

（夜間・土・日・祝日は警察本部の警察官が対応）

- ◆ 少年サポートセンター水戸 ☎ 029-231-0900
- ◆ 少年サポートセンターつくば ☎ 029-847-0919
- ◆ メールアドレス：keishonen@pref.ibaraki.lg.jp

悩みを一人でかかえこまずに、相談してください。



少年相談コーナー