



知るは防ごう ネット依存

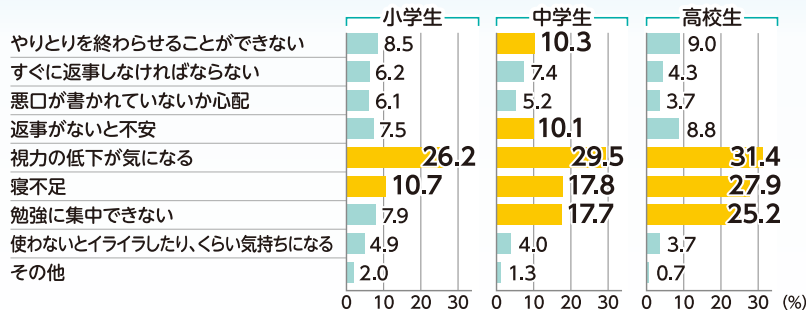


子どものスマホ・ネット利用はどうなってる?

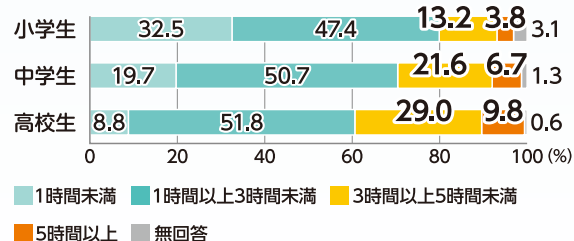
「令和3年度スマートフォン等の利用に関する調査報告書」より抜粋。詳しくは▶

▶利用に当たっての悩みや心配事の内容

視力の低下や寝不足など、さまざまな悩み・心配事を持っていることがわかります。また、中学生・高校生になると、「勉強に集中できない」「やりとりを終わらせることができない」という悩みを持つ子どもの割合が増加しています。



▶スマホ等の平日1日当たりの利用時間



スマホ等が普及し子どもにとってもインターネットは身近な存在になりました。学校の授業でタブレットが導入されるなど、さまざまな場面で活用される一方、ネットやゲーム依存、SNSでのトラブルといった問題も出てきています。子どもたちがインターネットを適正に利用できるよう、各家庭で話し合い、ルールづくりをお願いします。

家庭でのルールづくり10のポイント

お互いが納得できるよう、ルールは保護者と子どもが一緒に作る事が大切です。

- 1 保護者と子どもが一緒に考える
- 2 家族みんなで守ることができるルールを考える
- 3 睡眠不足など過剰な使用による弊害を防ぐために、使用時間を話し合う
- 4 生活の中でネットやゲームの優先順位を2番目以下にできるよう考える
- 5 ネットやゲーム以外で子どもと一緒に楽しめることを見つける
- 6 守れなかった時のルールも決めておく
- 7 あんしんフィルター等の設定をする
- 8 保護者が手本になる
- 9 ルールを見える化して、守ることができたら褒める
- 10 子どもの成長に応じて見直していく

ルールをつくった後も大切です!!



よりも

子どもの声

スマホを買ってもらったらネット環境で間違った使い方をしないように使います。特に「これをインターネットにアップロードしていいのかな?」などをちゃんと考えてから使うようにします。

保護者の声

子どもを守る事の大切さと難しさを感じました。制限をかけると同時に、子どもが自立して正しく使えるようにしないといけないことが分かりました。

要事前申込

詳細はコチラ



こんな取り組みがあります!!

参加無料

ワークショップ開催中!!

スマホとの上手なつき合い方を家族で学べるワークショップを県内各地で開催しています。

11/12(土)直島町 11/26(土)三木町で開催!

ガイドブックもあります!!

思春期の子どもとその保護者を対象に、スマホとの正しいつき合い方を紹介した冊子「イマドキさめき思春期」もぜひ参考にしてください。電子版ダウンロード▶

