子どもと一緒に考える安全・安心な
情報機器利用のためのガイドライン

令和８年１０月

苫小牧市教育委員会

子どもと一緒に考える安全・安心な情報機器利用のためのガイドライン

苫小牧市教育委員会

はじめに

情報機器（スマートフォン、タブレットやゲーム機などインターネットに接続できる機器）が普及し、急速な情報化社会が進む中、子どもたちの情報活用能力の育成が求められる時代となりました。

本市の小中学校では、児童生徒が１人１台の学習用端末を活用し、深い学びの実現に取り組んでいます。また、子どもたちが情報発信による社会への影響や自他の権利を尊重し、情報を正しく安全に活用するための学習などを通じ、適切な情報機器の利用に必要な考え方や態度を養う情報モラル教育に取り組んでいます。

その一方、全国的に子どもたちが不適切に情報機器を利用し、被害にあうことや犯罪などに巻き込まれること、さらには学習や生活に大きな支障をきたしたり、依存症に陥ったりするなどの問題に発展しているケースが少なくないことから本市においても同様のケースが危惧されております。

苫小牧市教育委員会は、平成３１年１月に市ＰＴＡ連合会と共作で「情報機器利用の約束」を策定し、家庭での約束づくりに向けた指針を作成しております。本ガイドラインでは、「情報機器利用の約束」で示した内容を基に、インターネットに関する諸課題を社会全体の問題と捉え、家庭、地域、学校が一体となって子どもたちの安全で安心な情報機器利用の環境を創り出すことを目指し、策定しました。

1　家庭で所有する情報機器は、保護者の責任の下で扱うことになります

子どもの教育や心身ともに健やかに育成することの第一義的責任は保護者にあります。家庭の教育方針や発達段階に応じて、情報機器の利用の状況を適切に把握し、有害な情報が多く流通されている認識のもと、適切に管理することや適切な活用能力の習得の促進に努めるものとされています。また、情報機器の利用が不適切な場合、性被害、犯罪、いじめなどの問題が生じることも留意しなければなりません。以上のことから、保護者がその特徴や様々なリスクを理解しながら、子どもをしっかりと見守ることが重要です。

2　ペアレンタルコントロールの活用の推奨

子どもの情報機器などの使用状況を保護者が把握したり、安全管理を行ったりする仕組みです。例えば、インターネット環境下でゲームをする場合、保護者が自分のスマートフォンで子どもの日々のプレイ状況を確認したり、時間及び時間帯の調整、課金の制限などを行ったりすることできます。子どもの使用状況に応じて上手く活用することを推奨します。

※ペアレンタルコントロール…利用時間、不適切なサイトや動画閲覧、ダウンロードなどの制限を保護者の端末で設定することが可能なこと

3　スマートフォンなどのフィルタリング設定

子どもがうっかり、または故意に危険なサイトにアクセスしないようにコントロールしてくれる機能です。怪しいアドレスやＵＲＬの情報、使われているプログラムの命令の特徴などを識別して問題のあるメールやウェブページ、プログラムなどを制限します。出会い系サイトやアダルトサイト、暴力的な表現のあるサイトなどを閲覧できないようにします。携帯電話会社では１８歳未満の子どもがスマートフォンなどを利用する場合には、フィルタリングサービスについての説明や設定を行っており、利用するサイト、ＳＮＳなどの個別設定もできます。

４　利用時間と利用場所を決める

終日無制限の利用ではなく、利用するに当たっての時間や場所について親子で話し合い設定しましょう。苫小牧市ＰＴＡ連合会及び苫小牧市教育委員会では、「情報機器利用の約束」で小中学生１日当たり１時間程度、保護者の目の届く場所での使用を推奨しています。また、苫小牧市教育委員会「新とまこまい学びの３か条」では、スマートフォンやゲームの時間をコントロールして生活リズムを整えることや、家庭でのルールとして使用時間を制限し、学習に集中できる時間を確保することを示しています。

５　いじめや犯罪への危険性を認識しておくこと

ＳＮＳなどで悪口、中傷、侮辱する書き込みや根拠のないうわさや評判を流す風評被害などが人権侵害やいじめの発生につながります。人の信条、考えや特定の国や人種などを差別するような情報を発信してはいけません。また、他人になりすまし、人を陥れるような言動も慎みましょう。また、ＳＮＳ上での「闇バイト」などの加担は重大な犯罪につながるおそれがあり、注意が必要です。

６　著作権の侵害を防ぐ

公開された著作物（動画、写真、音楽、論文、絵画、イラストなど）には著作権者がおり、著作権で保護されている著作物を無断で使用することは法律で厳しく制限されています。情報の技術によって、さまざまな著作物を利用しやすくなった反面、著作権を侵害してしまうおそれがあります。他人の著作権を尊重し、自分の著作権も意識する必要があります。

7　ＳＮＳなどの正しい表現方法を理解する

自分の気持ちを正しく表現するには、過激で直接的な誹謗中傷だけでなく、誤解を与えないために隠語※を含む比喩的な表現をしないよう注意することが重要です。また、送信する前に見直すことを習慣化しましょう。伝えづらい複雑な内容については電話や会って話すなど直接伝えるように心がける必要があります。

※隠語…特定の仲間の間だけで通じる言葉、言い回しや専門用語のこと

8　「ネット依存」による心身への悪影響をあらかじめ理解する

情報機器の長時間利用の影響などで、依存により、使用時間を減らせなくなったり、気持ちが落ち着かず、イライラを抑えられなくなったりします。規則正しい生活が送れなくなり、学習面や人間関係への悪い影響を及ぼす可能性があります。また、長時間身体を動かさずにブルーライトを浴びることで視力の低下、首の痛み、肩こりなどの病気を起こしやすくなります。このような学習面、人間関係の変化や体調不良から自己評価が低下し、不安や緊張を感じやすくなることでさらに睡眠障害、立ちくらみ、めまい、頭痛といった症状を起こし、悪循環に陥ってしまうことがあるため長時間の利用は控える必要があります。

9　個人情報の流出のおそれを防ぐ

自分や他人の個人情報（写真、名前、メールアドレス、アカウントなど個人の特定につながるもの）に関する書き込みにより、インターネット上で勝手に使われ、人権、財産などの被害を受けるおそれがあります。一度書き込んだ情報は完全に消すことはできません。このような行為を行わないよう注意が必要です。

10　プライベートな画像や情報をむやみに発信しない

自分や他人の写った画像や情報を発信する際には、インターネットに公開してもよい内容といえるのかを適切に判断する必要があります。ＧＰＳ機能をＯＮにした状態で撮影した写真から位置情報が読み取られたり、写真の背景に写り込んだ情報や複数の写真から得られる情報を組み合わせて場所が特定されたりすることもあります。また、公開するとしても、あらかじめその人の許可を得ることが必要です。ＳＮＳ上の特定のやりとりを行う際でも、同様の扱いを行うよう心がける必要があります。

11　インターネット上だけの交友関係の人と直接会わない

全国的な問題として、ＳＮＳ、ゲームサイト、ＤＭなどで知り合った人からの誘い出しを受けて、性的被害を受けるケースが増加しています。インターネット上での交流では顔、姿、気持ち、メッセージ、どれも本物と根拠を持てません。「信用しても実際に会わないこと」や「ＤＭなどの個人的なやりとりはしないこと」を守りましょう。

12　情報の信ぴょう性があるかをしっかり判断すること

インターネット上にある情報が信ぴょう性の高いものとは限りません。得られた情報を鵜呑みにせず、情報源や情報の目的、中立性などから、正確な情報と読み取れる根拠を明確にして判断することが大切です。

13　子どもを守る家庭のルールを決めること

本ガイドラインを踏まえ、親子で家庭でのルールを作りましょう。ルール作りは保護者の一方的な押しつけではなく、利用目的、場所、時間などを生活の様子に応じながら、お互いに納得できるよう話し合うことが大切です。定期的なルールの確認も有効です。ルールが守られていない場合は「望ましい利用のあり方」に向けてもう一度親子で話し合い、改めてルールの確認、見直しをしてください。

14　困ったり迷ったりした際には、助言を求めること

万が一、困ったり、迷ったりするような事柄が起きてしまった場合は、一人で悩みを抱え込まず、保護者にＳＯＳの声をあげましょう。また、学校の先生など信頼できる大人に伝えることや、直接言えない場合、右記の相談窓口に相談することもできます。

苫小牧市ＨＰ「学びの居場所さがし　不登校・いじめなどの悩みごと相談窓口一覧」↑
（https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kyoiku/kyoiku/shido/ijime/ibasyo.html）

【関連法令・参考リンク】

1　苫小牧市役所ＨＰ　小・中・高校生の保護者の皆様へ
https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kyoiku/seishonenikusei/shido/net.html
2　児童福祉法　第一章　第二条
3　青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律　第六条
4　政府広報オンライン「ネットの危険からこどもを守るために　保護者が知っておきたいこと」
https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201303/3.html
5　安心ネットづくり促進協議会
https://www.good-net.jp/
6　総務省　「上手にネットと付き合おう！」（旧インターネットトラブル事例集）
https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/

別紙１

「家庭のルール」作成チェックリスト

◎親子でルールの作成を行いましょう

□　「ルールがトラブルから自分を守ってくれる」ことをきちんと伝える

□　お互いに納得できるよう、話し合ってつくる

□　子どもが守れるルールをつくる

□　具体的なルールをつくる

□　守れなかったらどうするか決めておく

□　トラブルがあったら保護者に相談するよう決めておく

◎ルールは、作った後で定期的な見直しを行いましょう

【参考文献】文部科学省委託事業　情報モラル教育推進事業　保護者用啓発教材

別紙２－１

私たちの家庭ルール

○

○

○

○

○

○

○

○

別紙２－２

私たちの家庭ルール（例）

○　平日夜8時までの1時間、リビングで使う

○　寝るときにスマホを寝室に持ちこまない

○　SNSアプリの利用状況は定期的にチェック

○　フィルタリングを設定して利用する

○　スマホゲームは課金せず、1日30分以内

○　住所、名前、学校名、顔写真はアップしない

○　アカウントやパスワードは人に言わない

○　困ったときはすぐに相談する

別添１

情報機器利用の約束

情報機器　利用の約束

情報機器利用の約束を子供と一緒につくり守らせることは、情報機器を与えたり使用を許可したりした**保護者の責務**です。
利用の約束は、子供たちが健全に安心して生活できる環境を整えるために、家庭における約束づくりの指針となるものです。

約束の決め方は？親子の話し合い

利用の約束は、**親子で話し合って**決め、**徹底**します。

必ず設定！フィルタリング

保護者は、**必ずフィルタリングを設定**します。

必ず決めよう！利用時間

利用時間の目安は、**１日当たり１時間程度**です。

必ず決めよう！利用場所

利用場所は、**保護者の目の届く場所**です。

苫小牧市ＰＴＡ連合会・苫小牧市教育委員会

情報機器 利用の約束 を定めました

子供たちのスマホ等、情報機器の使い方に問題意識を抱えている家庭が多くなっています。そこで、苫小牧市 PTA 連合会と苫小牧市教育委員会の共作で、家庭での約束づくりに向けた指針を作成しました。
次の視点を参考に、各家庭で利用の約束をつくりましょう。

令和６年３月
苫小牧市ＰＴＡ連合会会長　佐藤　天亮
苫小牧市教育委員会教育長　福原　　功

約束の決め方は？親子の話し合い

「子供だけでは、約束をつくれない」。市内中学生の言葉です。**親子で話し合って**具体的な約束をつくりましょう。つくった約束は、保護者が適切に見守り、**徹底**します。もし約束を守れなかったらどうするかも決めておくとよいです。
また、子供の成長に伴って１日の時間の使い方が変化し、決めた約束が適さなくなることがあります。その場合は、再度親子で話し合って約束を見直しましょう。

必ず設定！フィルタリング

情報機器使用による犯罪に多くの子供たちが巻き込まれています。警察庁の調査では、「犯罪に巻き込まれた子供の９割以上がフィルタリングを設定していなかった」との結果がでました。子供に情報機器を使用させる際には、保護者が**必ずフィルタリングを設定**し、それが自分を守ることになると理解させましょう。

必ず決めよう！利用時間

インターネット依存が、社会問題となっています。厚生労働省研究班の調査では、「中高生の約４割がインターネット依存の疑い及び予備軍である」との結果がでました。小・中学生のうちに、適度な利用時間を決めて使用することが大切です。利用時間は、**１日当たり１時間程度**を目安にしましょう。

必ず決めよう！利用場所

インターネットを使用する場所に保護者がいると、子供の自制心が高まり、SNS 等への不適切な書き込みや不適切なサイトの利用を未然に防ぐことが期待できます。利用場所は、リビングなど**保護者の目の届く場所**にしましょう。

新とまこまい学びの３か条

新とまこまい学びの3か条

苫小牧の子どもたちの学力を伸ばす3つの約束

新とまこまい学びの3か条は、子どもたちの学力向上に向けて、学校と家庭、地域が一貫して指導するための条文です。

1 整った生活習慣が学びの土台

早寝・早起き・朝ごはん。
スマホやゲームの時間をコントロールして、生活リズムを整えることが、すべての学びのスタートです。

2 継続的な学習習慣が学びの基本

予習・復習・基礎学習を自分なりにこつこつと。
少しの努力を積み重ねることが、学びの力を育てます。
自分に合ったやり方で「続ける力」を身に付けましょう。

3 子どもの自己決定が学びを向上

興味や関心のあることに自分から取り組み、
学ぶ内容や方法を自分で決めながら進めましょう。
自分で決めて行動することが、学びの幅を広げ、学びの質を高めます。

新とまこまい学びの3か条 を定めました

苫小牧市教育委員会では、子どもたちの生活習慣の改善と家庭学習の定着、学びの向上を目指して、学校と家庭、地域が一体となって子どもを指導するための指針となる「新とまこまい学びの３か条」を定めました。

令和８年３月
苫小牧市教育委員会教育長　山本　俊介

【その１】整った生活習慣が学びの土台

生活習慣を整えることが、学びに向かうための基盤作りとなります。体や心の調子が良い状態で学習を始めることで、学びがより効率的に進みます。具体的には、規則正しい生活、十分な睡眠、朝ごはんをしっかり食べることなどが重要です。また、家庭でのルールとして、スマホやゲームの使用時間を制限し、学習に集中できる時間を確保しましょう。

子どもと一緒に考える安全・安心な情報機器利用のためのガイドライン【苫小牧市】

【その２】継続的な学習習慣が学びの基本

学習習慣の定着は、学びの基本を作るために不可欠です。例えば、「明日は習い事があるから、今日は長めに学習しよう」と、自分なりに見通しをもって学び続けることが学力向上につながります。
各家庭では、学習時間を決めて机に向かう習慣を身に付けることが大切です。お子さんのできたことを認め、励ましてあげましょう。学習のための時間を確保し、授業の復習や予習を行うことが効果的です。具体的な学習方法は、各学校で発行する「家庭学習のてびき」等をご参照ください。

【その３】子どもの自己決定が学びを向上

自分の興味や関心に基づいて、学ぶ内容や方法を自分で決め、学びを進めていきましょう。さらに、学習計画を立てて実行し、学習の成果や方法を振り返ることで、学びの質が高まり、自律的な学びの力が身に付きます。
各家庭では、子どもの「やってみたい」「知りたい」という気持ちを尊重し、挑戦を応援することが大切です。「今日はどうだった？」「明日はどうする？」といった振り返りの会話を通して、お子さんの頑張りを価値付けてあげましょう。
うまく学べないこともあるかもしれませんが、努力を認めて励まし、次の学びへつながる意欲を育みましょう。