

「スマホ・ケータイフィルタリング設定100%キャンペーン」



お子様をスマホやケータイの危険性から守るために

フィルタリングとペアレンタルコントロールを！

ペアレンタルコントロールってなに？

携帯電話やゲームアプリ、ゲーム機などで保護者が設定を行うことで、有害情報へのアクセスをブロックするフィルタリングを設定したり、お子さんの年齢段階に応じて、使用時間やダウンロードの制限、写真や動画の投稿の制限をしたりすることができます。

ペアレンタルコントロールについては、各端末で設定するもののほか、アプリごとに設定するものもあります。(オンラインゲームでの課金やボイスチャットの設定など) 使用状況に合わせて適切な設定をしましょう。



なんでフィルタリングやペアレンタルコントロールが必要なの？

1人1台端末など、情報機器が身近になる中で、フィルタリングなどを設定していないためにトラブルや犯罪に巻き込まれる事例が増えているからです。また、スマートフォンやインターネットへの依存も問題になっています。

フィルタリングの設定をしましょう！

携帯電話各事業者の「あんしんフィルター」設定サイトのQRコード



docomo



au



Softbank



UQモバイル



Y!mobile

フィルタリングはお子様を違法・有害情報との不用意な接触から守り、安心・安全にインターネットを利用する手助けをするサービスです。各携帯電話事業者のフィルタリングの名称が「あんしんフィルター」に統一され分かりやすくなりました。



左のQRコードから簡単にフィルタリングの設定ができるよ！

スマホ・ケータイフィルタリング100%キャンペーン実施中

学校で取り組むこと

★学級活動などでの子供たちへの指導

- ・フィルタリングを設定していない場合の危険性
- ・「スマートフォン依存（ゲーム依存）」の危険性

【フィルタリングを設定していない児童生徒の割合】

- ・小学校：24% 中学校：31%
- 宇都宮市「令和3年度 学習と生活に関するアンケート」の結果より

ご家庭で取り組んでほしいこと



★「スマートフォン依存度テスト」での依存度チェック

★お子様のスマホ・ケータイへのフィルタリングやペアレンタルコントロールの設定

- ・本体だけでなく、それぞれのアプリの設定もしましょう！（ゲーム機や、タブレットも忘れずに！）
- ・できれば、お子様と一緒に設定しましょう！

スマートフォン(ゲーム等)への依存度を、家庭で一緒にチェックしましょう

「スマホ依存」とは、常にスマートフォンを持ち歩いて画面を確認し、何か操作していないと落ち着かなくなるなど、スマートフォンの使用を自分ではコントロールできなくなってしまう状態をいいます。

みなさんもスマートフォンや、タブレット、ゲーム機などで、動画を見たり、ゲームをしたりすることに、ついつい夢中になってしまい、思っていたより長い時間使ってしまったことや、自分でやめようと思ってもなかなかやめられなかった経験はありませんか? …もしかしたら、それは「スマホ依存(ゲーム依存)」かも!



チェックシートを使って、お家の人と一緒に自分の依存度を確認してみましょう。



スマートフォン依存度テスト

※スマートフォンを持っていない場合は、パソコンやタブレット、ゲーム機などネットにつながっている機器として答えてください。
 ※以下の質問に、いつもある(5点)、よくある(4点)、ときどきある(3点)、まれにある(2点)、まったくない(1点)から1つ選び、点数の欄に自分の点数を入れてください。自分に関係のない質問であれば「まったくない」を選んでください。

質問	※ いつもある(5点)、よくある(4点)、ときどきある(3点)、まれにある(2点)、まったくない(1点)	点数
1. 気がつくと、思っていたより長い時間、スマートフォンを使っていることがありますか。		
2. スマートフォンを使う時間を増やすために、家の手伝いなどをおろそかにすることがありますか。		
3. 家族や友達と過ごすよりも、スマートフォンを使うことを選ぶことがありますか。		
4. スマートフォンを使って新しい仲間を作ることがありますか。		
5. お家の人や友達など周りの人から「スマートフォンを使っている時間が長い」と注意されたり、文句を言われたことがありますか。		
6. スマートフォンを使っている時間が長くて、宿題ができなかったり、勉強が分からなくなったりするなど、影響が出ることはありませんか。		
7. 他にやらなければならないことがあっても、まず先に、スマートフォンでメッセージやメールをチェックすることがありますか。		
8. スマートフォンを使っているせいで、宿題がすまなかったり、テストなどの点数が下がったことがありますか。		
9. 家の人や他の大人に、スマートフォンで何をしているのか聞かれたとき、言い訳をしたり、隠そうとしたりしたことがありますか。		
10. 学校や家での生活、友達とのことなど、心配なことを忘れるために、スマートフォンを使うことがありますか。		
11. 次にスマートフォンを使うときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。		
12. スマートフォンの無い生活は、退屈で、つまらないものだろうと不安に思うことがありますか。		
13. スマートフォンを使っている時に、誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。		
14. 睡眠時間をけすずて、夜遅くまでスマートフォンを使ってしまうことがありますか。		
15. スマートフォンを使っていないときでもスマートフォンのことばかり考えていたり、スマートフォンを使っているところを想像したりすることがありますか。		
16. スマートフォンを使っているとき「あと数分だけ。」と言っている自分に気がつくことがありますか。		
17. スマートフォンを使う時間を減らそうとしても、できないことがありますか。		
18. スマートフォンを使っていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。		
19. 誰かと出かけるより、スマートフォンを使うことを選ぶことがありますか。		
20. スマートフォンを使えないことで、ゆううつになったり、いらいらしたりしても、またスマートフォンを使い始めると、いやな気持ちが消えてしまうことがありますか。		

「判定結果」

合計 点

【20~39点】問題なし

スマートフォンの使い方に問題はないようです。これからも使い過ぎに注意してスマートフォンと適切に付き合ってください。

【40~69点】問題あり?

スマートフォンの使い過ぎなど、使い方に問題がありそうです。スマートフォンの使用があなたの生活に与えている影響について、よく考えてみてください。

【70~100点】心配です!

スマートフォンの使用があなたの生活や心と体の健康に重大な問題をもたらしているかもしれません。すぐにお家の人や学校の先生に相談しましょう。

※久里浜医療センターHPに掲載しているインターネット依存度テストを、スマートフォンに置き換えた上で、児童生徒に分かりやすい表現に変えています。