

1335時間 > 中学生の1年間の授業時間1015時間

この1335時間は何の数字だと思いますか？スマートフォンを平日1日3時間、休日5時間だとして1年間使用した場合の時間です。なんと、中学生の1年間の授業時間を超える時間です。さらに、驚くことに岐阜県の中学生では10人のうち約4人は1日3時間以上スマートフォン等を使用しているという結果も出ています。これは、11月10日（月）に福祉センターで開催した子育てまなび講座「情報モラルに関する講座」でのお話です。（令和6年度情報モラル調査・岐阜県教育委員会より）岐阜県職員の足立佑貴さん、上出篤史さんをお迎えし、子どもの安全・安心なネット・スマートフォンの利用について事例から学びました。足立さんからは警察官の現場であった事例を紹介されました。高校生よりも中学生の方が、SNSを使って事件になった数が多いことや、自分の画像を撮影して相手に送って被害にあった小学生は、減少することなく緩やかに増加中であることも分かりました。被害にあう小学生の数はここ10年で2～3倍に増加しているそうです。今、ネットやスマートフォンを持たずに生活することはなかなか難しい時代になってきました。そんな時代の中でルール作りのコツや、デジタルデトックスという考え方を裏面で紹介します。



情報モラルかるた体験でお母さんもお父さんも大盛り上がり！！
ためになる～！！

ルール作りの3原則

- ① 機器（スマホ・ゲーム機）を使う前にルールを決める。
- ② 家族みんなで話し合い、ルールを決める。
- ③ 守ることができているかチェックして時々見直す。

※ルールに入れたい内容

- ・時間、場所（充電場所）
- ・課金について
- ・守れなかった時どうするか



効果のあるルールにするために

- ・ルールが見える場所にはっておく
- ・見直しをする
- ・大人も手本となる使い方をする
- ・フィルタリングの確認

※被害者の 89.4%がフィルタリングなし。

デジタルデトックスという考え方

デジタルデトックスとは、スマートフォンや SNS などのデジタル機器から一時的に距離を置き、心身の疲労やストレスを軽減しようとする取り組みです。例えば、スマホやゲーム以外の楽しみを家族で取り組む時間を作ってみませんか。



スマホを触らないキャンプや釣り、軽スポーツ、料理、地域行事や自治体のイベントへの参加などがあげられます。新しい楽しみの発見になり、家族のコミュニケーションや安心感の向上にもつながります。家庭での居場所に安心感がもてると、互いに声をかけやすくなり、相談しやすい雰囲気になります。これは、低学年など小さいうちから継続して行うことが大切です。

さらに、ネットを安全・安心に利用するためには、ネットの特徴を理解することと共に、リアルな生活での約束や仲間との関りを大切にすることがポイントです。

お子さんの年齢に合わせながら、我が家のルール作りを進めていくことが大事であることや、一度決めたら終わりではなく、アップデートしていくことの重要性を感じました。ぜひ、この機会に一度家族みんなで話し合ってみませんか。

家庭教育学級 NEW トピックス

子育てまなび講座が Youtube で見られます。

講演会に行きたいけれど、仕事が休めない、平日の午前中に行けない。そんな人のために、Youtube「かにチャンネル」で子育てまなび講座が閲覧できるようになりました。ぜひご覧ください。

【子育てに関する学習動画】



食育や情報モラルについて閲覧できます。

可児市 子育て支援課 子育て応援係 山口 亜衣
電話：62-1111(内線 5545) FAX：66-1005
E-mail: kosodate@city.kani.lg.jp