



今こそ考えよう
スマホやゲーム機
の使い方



やまなし

山梨県教育庁 社会教育課



子どもたちはずっと付き合っていく世代

◆ 無理やり「^{しやだん}遮断」することが正しい？

・インターネットは**道具**

⇒インターネットがダメなのではなく、

付き合い方が大切



どうすればいいの？

大人（保護者）が^{ちしき}知識をつけ
子どもたちに伝えること

本日の内容

- 小・中学生のネットと今
- ゲームについて
- SNSについて
- 何に気をつけたらいいの？



1. 小・中学生のネットと今

まずは質問です！

平日の様子を思い浮かべてください

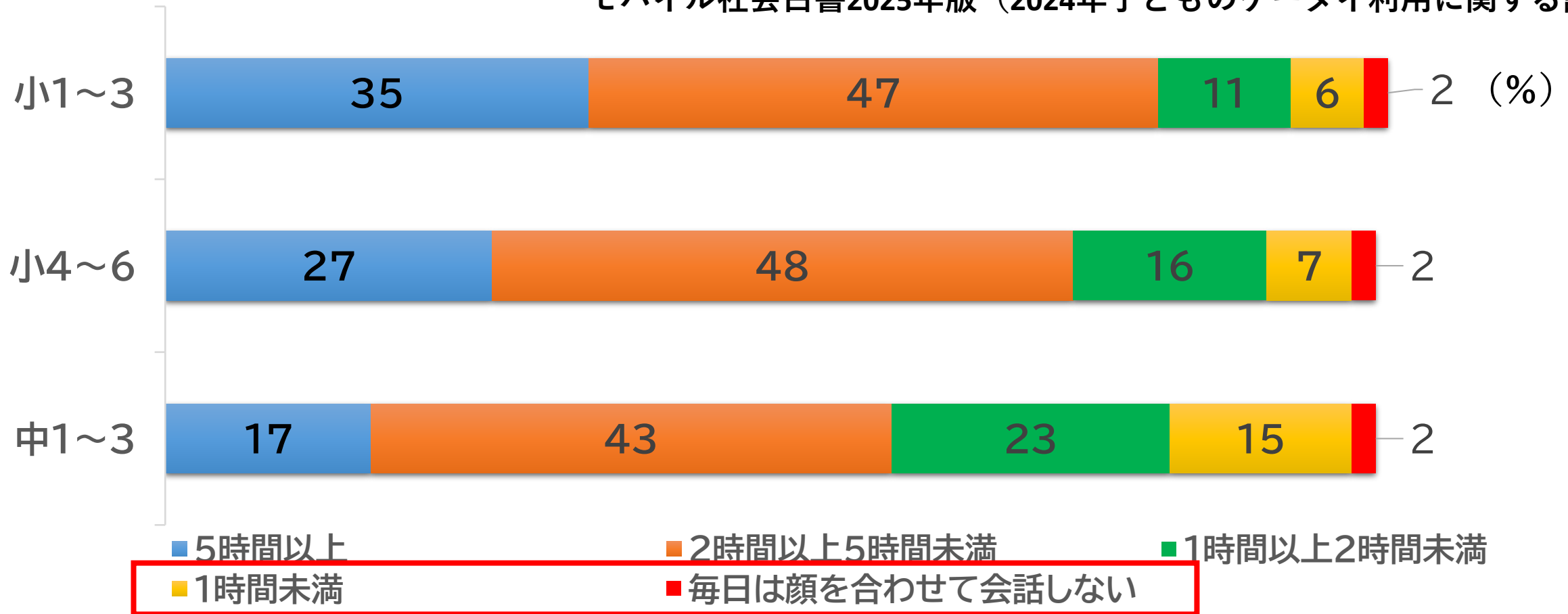


①親子で顔を合わせて話す時間は
どのくらいですか？

②お子さんがインターネットを利用している時間は
どのくらいですか？

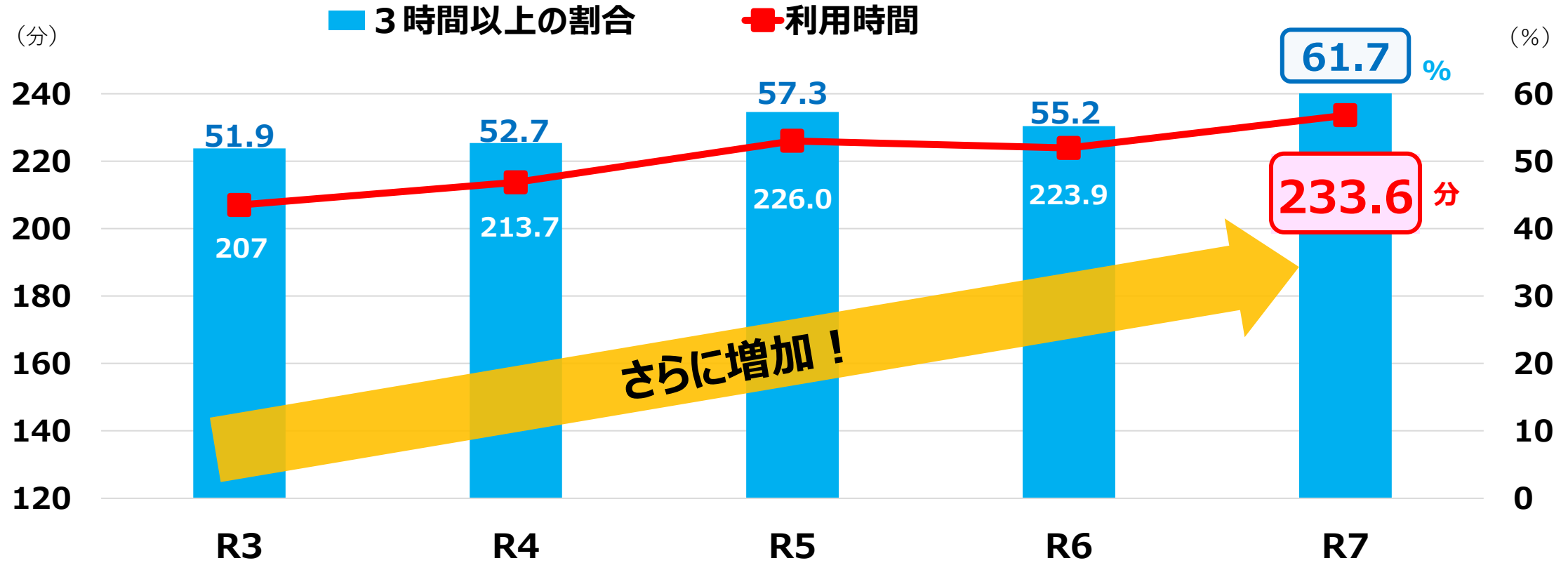
親子が直接顔を合わせて会話する時間

モバイル社会白書2025年版（2024年子どものケータイ利用に関する調査）



- ・会話時間は学年が上がるにともない、**減少する**傾向に。
- ・毎日の会話が1時間未満の割合が、**小1~3年に親子でも8%**・・・。

小学校4・5・6年生のインターネット利用時間 (平日1日あたり)



- ・小学校4・5・6年生の平日の平均利用時間は、およそ**3時間54分**
- ・3時間以上利用している割合は およそ **1.6人に1人 (61.7%)**
- ・5時間以上利用している割合は およそ **3.5人に1人 (28.8%)**

中学生 ⇒ **約5時間24分**
高校生 ⇒ **約6時間44分**
低年齢層(0~9歳)
⇒ **約2時間18分**

インターネット利用内容

どうが しちょう
★動画視聴の利用が高い

令和7年度 青少年のインターネット利用環境実態調査（こども家庭庁）

令和7年度

	1位	2位	3位
総数	動画視聴 (92.1%)	検索 (86.0%)	ゲーム (84.9%)
小学生	動画視聴 (88.8%)	ゲーム (85.5%)	検索 (77.2%)
中学生	動画視聴 (92.0%)	検索 (88.8%)	ゲーム (87.1%)
高校生	動画視聴 (95.3%)	コミュニケーション (92.7%)	検索 (90.6%)



SNS・メール・LINE・インスタグラム・X 等

令和6年度

	1位	2位	3位
総数	動画視聴 (93.1%)	検索 (83.9%)	ゲーム (84.9%)
小学生	動画視聴 (89.7%)	ゲーム (86.6%)	勉強 (73.9%)
中学生	動画視聴 (94.2%)	検索 (87.6%)	ゲーム (86.7%)
高校生	動画視聴 (95.2%)	音楽 (91.8%)	検索 (91.0%)

2. ゲームについて

こんなことはありませんか？



時間を決めているのに
止められない…



なぜか
ケンカになってしまう…



やめられなくなってしまうのはなぜ？

考えながら、ごらんください



文部科学省 情報化社会の新たな問題を考えるための教材より



一人では抜け出せないしくみが…



◇オンラインゲームの落とし穴

- ゲームでの待ち合わせ ⇒ **チーム戦**、**抜けられない**
- ゲームレベル ⇒ **もっと上に、達成感**
たっせい かん
- **役割** ⇒ **存在価値**、**ゲーム仲間への信頼**
やくわり ⇒ そんざい かし **存在価値**、しんらい **ゲーム仲間への信頼**
- **アップデート** ⇒ **ステキな新企画**、**長時間**、**課金**
かきん

やめられない、止まらない！

積み重ね

いぞん
ゲーム依存へ



しょうがい ゲーム障害

きせい
タバコやお酒は法律で規制。
ゲームやインターネットは、何でもあり？

せかいほけんきかん (WHO) が2018年に
「ゲーム障害」を国際疾病として正式に認定

じょうたい じゅう たんきかん
以下の状態が12カ月（重症ならより短期間）続くと
「ゲーム障害」と診断する

- ★ ゲームをする時間や頻度などを自分で制御できない
- ★ 日常の関心事や日々の活動よりゲームを優先
- ★ 日常生活に支障をきたしてもゲームを続ける

ゲームを取り上げたら解決？

〇〇依存の人にとって、〇〇は杖と同じ

- 杖を取り上げたら生活できない⇒^{はげ}激しく^{ていこう}抵抗
- 杖の代わり=自分を支えてくれるものを渡す必要
- 依存になる子ども⇒^{こどく}孤独、^{じこ こうていかん}自己肯定感が低い
コミュニケーションが苦手

取り上げるだけでは解決しない

これがないと生活できないよ！



問題の本質へのアプローチが必要

ちょっと、考えよう！

◇小学校6年生

平日の **ゲーム**（スマホ・PCなど含む）**時間**ごとにみると

国語の**成績**^{せいせき}が高かったのはどれ？



① 4時間以上

② 2～3時間

③ 1時間未満

④ 全くしない

* 令和4年度 全国学力・学習状況調査結果（文部科学省）



答え

ゲームと学力の関係



正答率

%

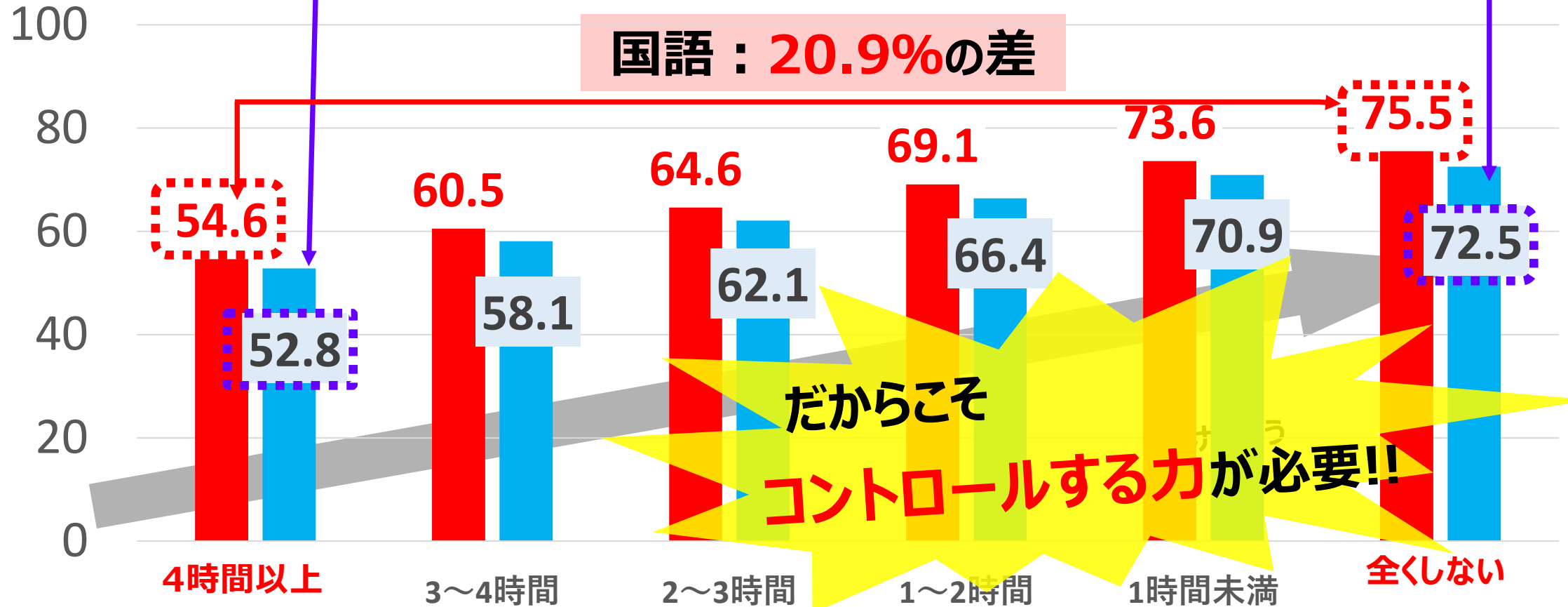
④ 全くしない

■ 国語

■ 算数

算数：19.7%の差

国語：20.9%の差



だからこそ
コントロールする力が必要!!

* 令和4年度 全国学力・学習状況調査結果 (文部科学省)



ゲームをコントロールする力が必要だが...

自分だけ
の力では...



だとすれば

かぞく
家族からサポートしてもらおう！

- ① 家族とルールづくり
- ② 保護者の見守り



見守り
なんて必要
ないよ！



しかし

べんり きけん
便利なモノには危険がつきもの

⇒ **18歳**になるまでは**見守り**が必要！

- ① リビングでプレイ
- ② フィルタリングの設定



本当は〇〇歳以上…

◇ ^セ^ロ **CERO**とは？

→ ゲームソフトの内容による
たいしょうねんれい ひょうじ
対象年齢の表示



• **CERO :C**

⇒ さいいじょう **15歳以上**がたいしょう対象

• ほごしゃ **保護者による見守りが必要**

⇒ **ゲームはリビングで等**



年齢区別対象となる表現・内容は含まれておらず、
全年齢対象である事を表示しています。



12才以上を対象とする
表現内容が含まれていることを表示しています。



15才以上を対象とする
表現内容が含まれていることを表示しています。



17才以上を対象とする
表現内容が含まれていることを表示しています。



18才以上のみを対象とする
表現内容が含まれていることを表示しています。
(18才未満者に対して販売したり頒布したりしないことを前提とする区分)

オンラインゲームでのトラブル

楽しんでいたはずが、いつのまにかケンカに・・・

◇スマホ・ゲームで脳が変化

①前頭前野の障害⇒切れやすく感情的に

②ドーパミン神経の障害⇒よろこび・意欲の低下

ゲームを与え、許可きよかしているのは
保護者のみなさんです

トラブルの解決かいけつは学校がすること？

根本こんぽんてき的な解決は、**保護者**でなければできません！

3. SNSについて

☆クイズ☆



これだ！！

と思ったら

ピツと

手を挙げてね！

1 問目

◇ 小学校6年生でスマホをしよゆう所有している人の割合は？ わりあい

① およそ30% (およそ3人に1人)

② およそ40% (およそ5人に2人)

③ およそ50% (およそ2人に1人)

④ およそ60% (およそ5人に3人)



答え

小学6年生のスマホ所有率しよゆうりつ

*2025年 NTTドコモ モバイル社会研究所 統計調査

④おおよそ60%

小学校6年生のスマホ所有率は62% (おおよそ5人に3人)

5年生 41% (おおよそ5人に2人)

4年生 34% (おおよそ3人に1人)

小学生のスマホ所有率はぞうかけいこう年々増加傾向に！！



トラブルにまきこまれないかな・・・？

許可が必要な写真とは

次の4つの写真を「問題はありません」「注意が必要」「絶対にダメ」に分類してください。

1

友だちの寝顔を
勝手に撮った写真

2

友だちがちょっと
うつりこんだ風景
の写真

3

相手の許可を得て
撮影した写真

4

こっそり撮った
芸能人の写真

問題はありません

注意が必要

絶対にダメ

許可が必要な写真とは

問題はありません

3

相手の許可を得て
撮影した写真

注意が必要

2

友だちがちょっと
うつりこんだ風景
の写真

絶対にダメ

1

友だちの寝顔を
勝手に撮った写真

4

こっそり撮った
芸能人の写真

☆ スキルのポイント

写真をとるときには、相手の許可を取る必要があります。

こうした自分の写真を勝手にとられない、写真を勝手に公表されない権利を「肖像権」と呼びます。これは、友だちだけでなく、芸能人やスポーツ選手も同様です。

また、写真は記録として残りますので、相手が嫌がる写真などは絶対にとらないようにしましょう。

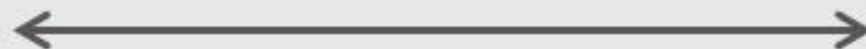


相手に伝えるときは

次の4つの伝え方について、あなたがほめられていると感じる順に並べてください。

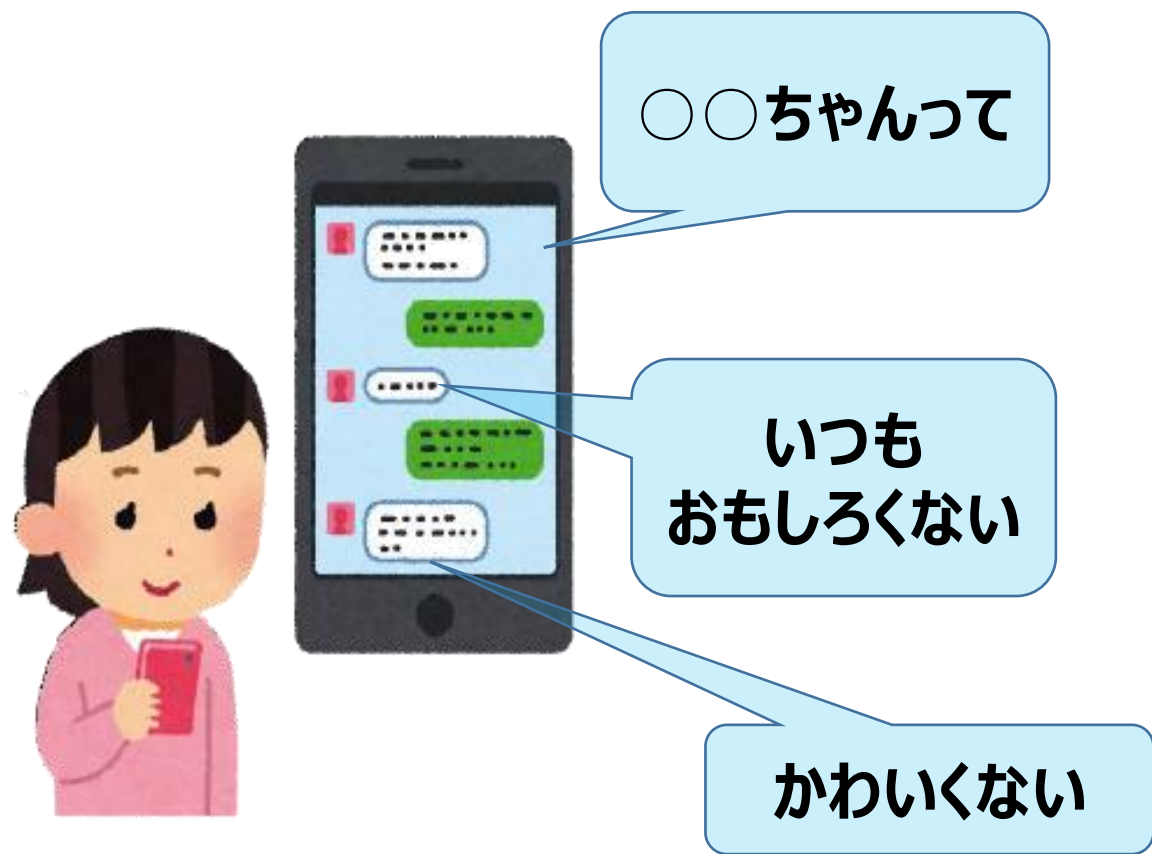


ほめられていると感じる



ほめられていると感じない

グループトークで・・・



メッセージの最後に

「？」マークをつけ忘れたことで・・・



「ひどい」などのメッセージ。
一方的にグループから外されることに



ネットいじめに^{はっけん}発展

ネットいじめの「辛さ」「怖さ」

- ・匿名性
- ・24時間 どこにいても
- ・誰でも
- ・相手が見えない
- ・表に出ない（外部から見えにくい）
- ・証拠が消える（ストーリー機能：24時間で自動的に削除）

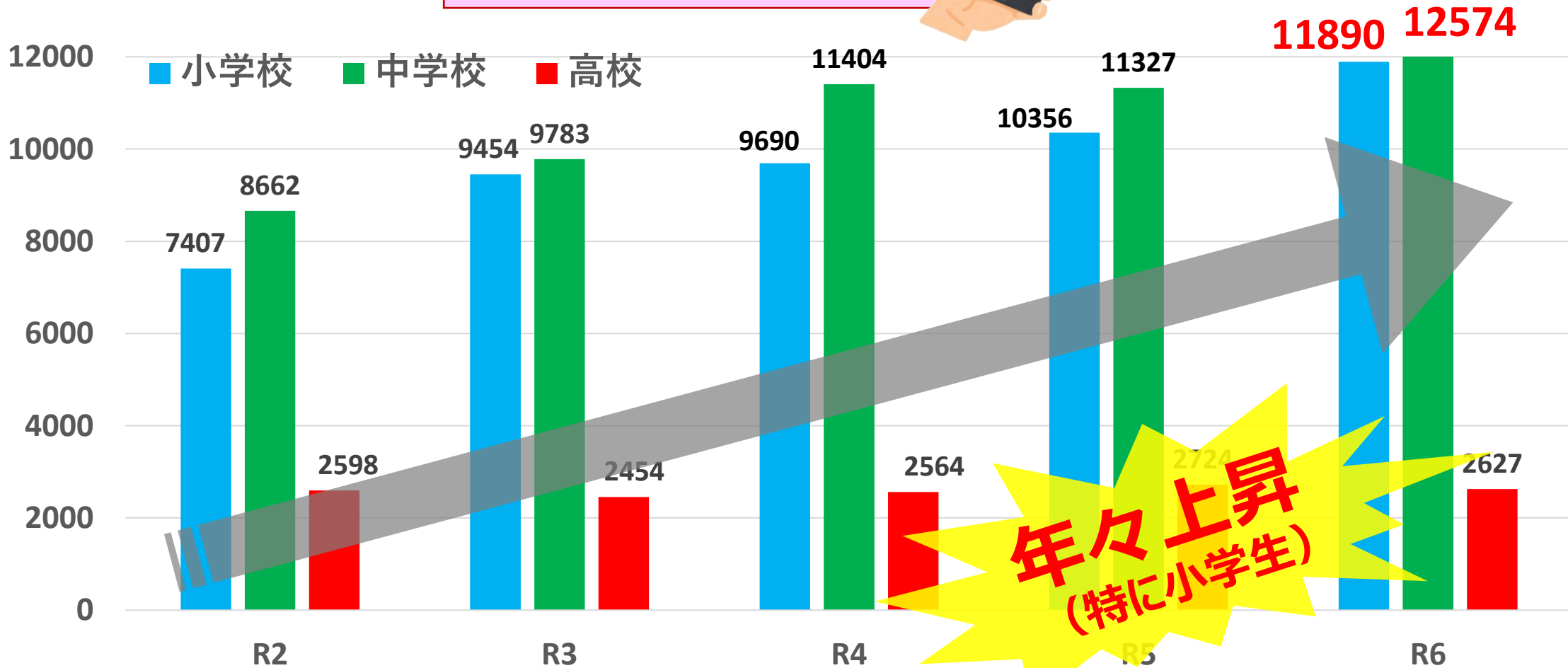
深刻化



「疑心暗鬼」「気持ちが休まらない」
「いつまでも記録が残る」「相手の表情が見えない」
「いじめる側といじめられる側の温度差」

携帯電話等での誹謗・中傷・いやなことをされる

ネットいじめ



年々上昇
(特に小学生)

令和6年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について (文部科学省)

自分の情報を公開したら

☆これは「問題あり」というところを見つけましょう。
見つけたら○をつけて、理由も書いてみましょう！

①個人情報が分かると、
ゆうかいひがい
ストーカーや誘拐被害などの原因になる。

②はだかに近い写真は、他の人に悪用されて、
ネットで広まってしまうこともある。



あと
2つあるよ！



こういうところに気をつけよう！

③ 迷惑をかけることはやめよう！

軽い気持ちでやったことでも、
SNS上に写真^{とうこ}を投稿すると、
ネットで広まり大きな問題になることも…。

※2023年1月

回転寿司店で少年がしょう油差しの注ぎ口をなめて、その様子を動画でSNS上にアップした事件。

この少年は軽はずみな行動が原因で、
普通の生活を送れなくなっていました。



こじん じょうほう
個人情報

ふく
(写真含む)

の
はネットに載せないようにしよう



④ 信用していいのかな？

ネットで知り合った人は、知らない人と同じです。

しんよう

信用しすぎて会いに行くと、生命、身体に関わる

しんこく

ひがいしゃ

かのうせい

深刻な事件の被害者になる可能性も・・・。

例) オンラインゲームで小学4年女児と親しくなる。

きのう

やくそく

ゆうかい

チャット（会話）機能を使って会う約束をし、誘拐。

事件当日が初対面だった・・・。

最初に投稿するのは7割以上が子ども側。

投稿内容の半分は、プロフィールや趣味など、

事件に直接結びつかないようなもの。

5. 何に気をつけたらいいの？

ぐたいてき ていあん

3つの具体的な提案



スマホやゲーム機を持たせるときの注意点（流れ）

1 本当に ^{ひつよう}今必要？
か話し合う

必要



2 ルールを決める



手続き

3 ^{せいげん}利用に制限
をかける



はいらないでね

安全・安心 かしこい利用へ

1 話し合いの時は（メリット・デメリット）

- 子どもと**連絡**が取れる（**緊急時**や**災害時**など）
- GPSで子どもの**居場所**がわかる
- **リテラシー**が身につく（学習などに活用）
- 子どもの**コミュニケーションツール**となる（**習い事**などの**連絡**）
- **ゲーム**や**ネット動画・音楽**を楽しめる



- **事件**や**犯罪**などに巻き込まれる**可能性**
- **人間関係**のトラブル
- **学力**の低下
- ネット・ゲーム**依存**の**危険性**
- **費用**がかかる



2 ルールづくりのコツ①

親子で^{いっしょ}一緒にルールを考えよう！

一緒に考えたルールなら、みんなが「^{なっとく}納得して」守れるよ！

その時は



★自分にあつたルールを^{ていあん}提案しよう！

- ・^{むり}無理をしすぎない
- ・自分の^{みらい}未来もよく考えて



プラス



★お家の人にも提案してもらおう！

- ・話を^{きいて}聞いて
- ・無理のないところから^{少しずつ}少しずつ

ワンチームで
がんばろう！



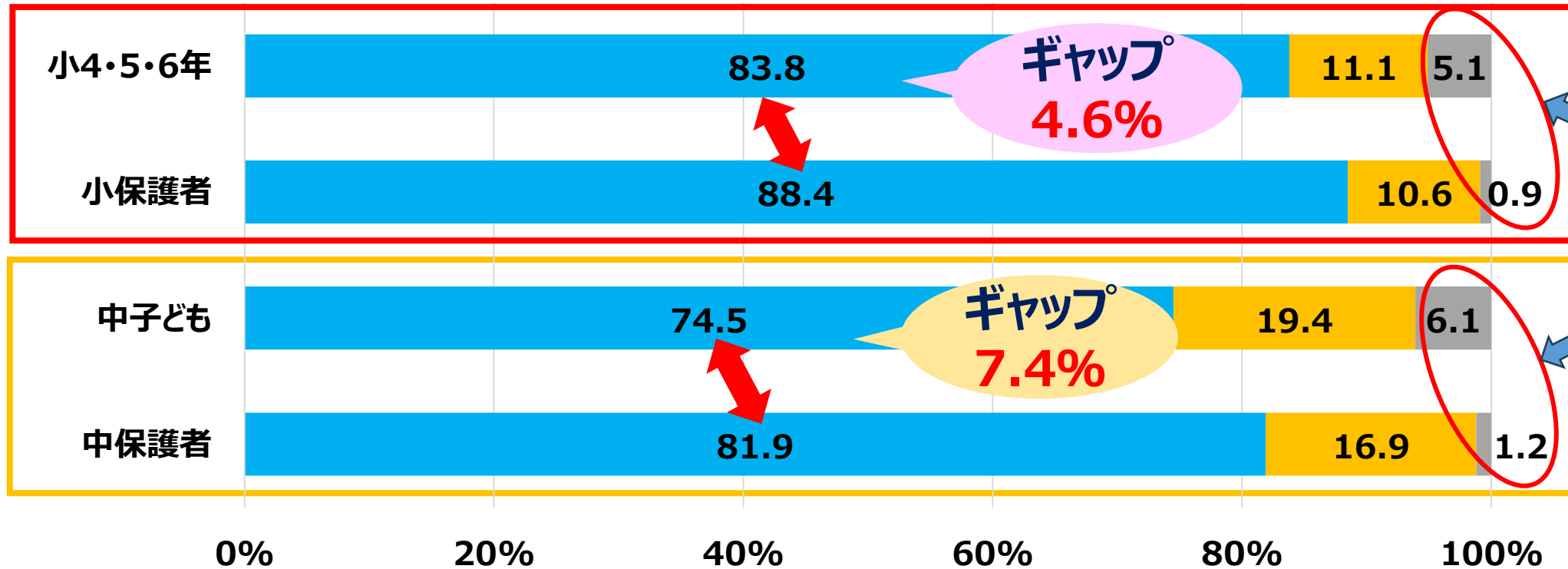
2

ルールに関するギャップ

令和7年度 青少年のインターネット利用環境実態調査（子ども家庭庁）

家庭のルール

■ 決めている ■ 決めていない ■ わからない・無回答



「わからない・無回答」

小 : 4.2%

中 : 4.9%

ここにもギャップがある

- ^{ほごしゃ}保護者よりも子どもの方が「ルールを決めている」との回答は少ない
- 子どもと保護者のルールに関するギャップは ^{こうしゅ}校種が上になるほど、^{かくだい}拡大している



2

ルールづくりのコツ②

①子どもにも

わかりやすいものに



②ルールを決めたら

紙に書いてはる



③ルールをしゅうかん守る習慣を

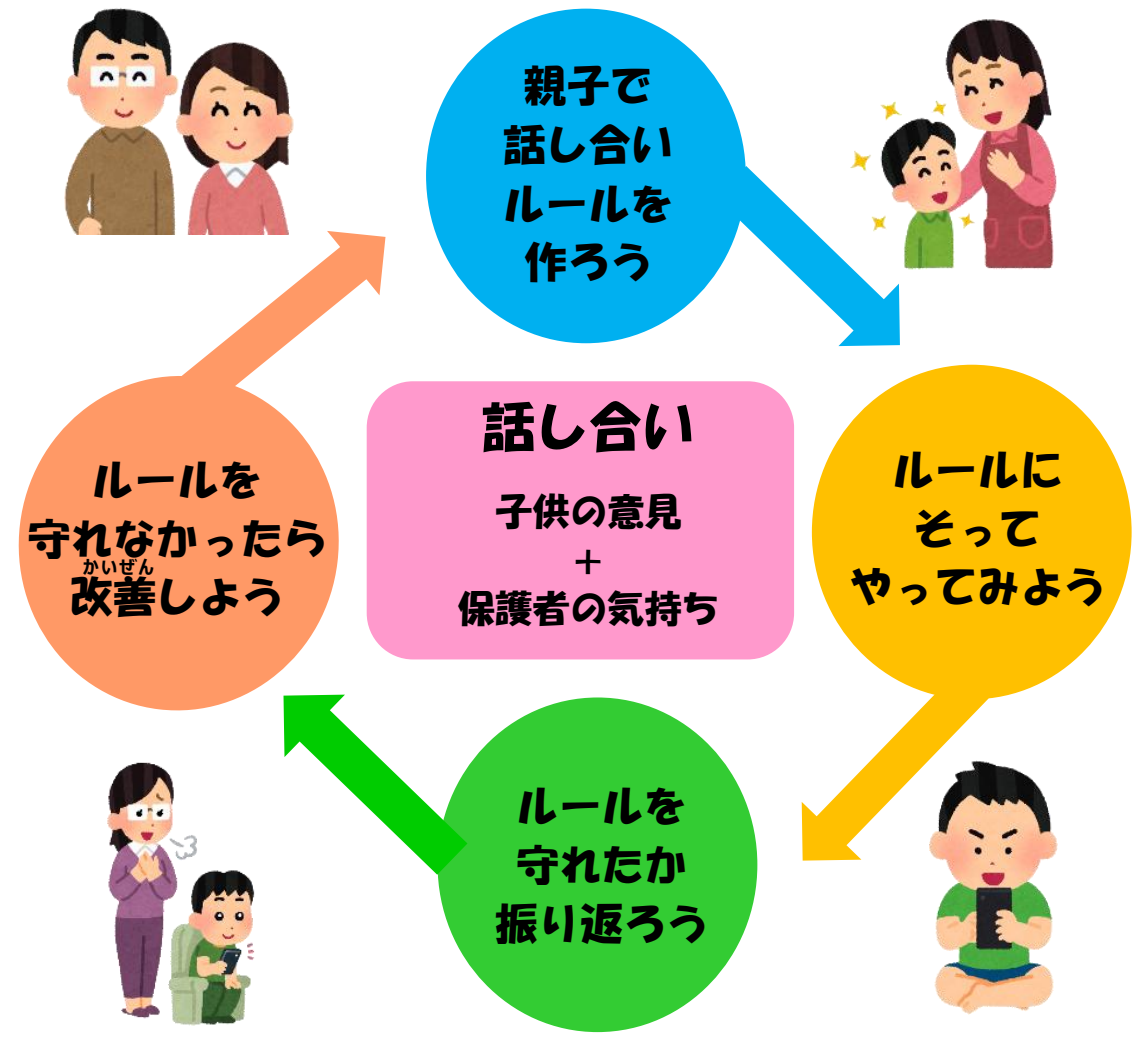
つける

(必要に応じて見直しも)



ルールは具体的に、見える化を！
ぐたいてき

〇〇家オリジナルのルールを作ろう！



3 利用に制限をかける (スマートフォン)

スマホは

フィルタリング機能を！

ふてきせつ 不適切なサイトや ゆうがい 有害アプリケーションから守り、
安全にスマートフォンを楽しむことを手助けする



かくやす 格安SIM会社も含めて、ふく 全ての会社にあります！

※利用料や機能は会社によってちが 違います。(利用料が無料の会社もあります。)



• せってい 自分で設定できる!

• せつめい ショップでも説明・せってい 設定が可能!

3

フィルタリングをかけると

フィルタリング設定

あんしんフィルター ログイン中のユーザー:080****4252 最終ログイン 2020/11/27 18:45:36 ログアウト

ウェブフィルタリング設定

左側のフィルター設定ボタンで、利用者に合わせてかんたんにフィルター強度設定が行えます。右側のブロックカテゴリにチェックが入っている項目に対してフィルタリングが行われます。

080****4252
現在のフィルター強度
小学生

フィルター設定ボタン

- 小学生
- 中学生
- 高校生
- 高校生プラス
- フィルターOFF
- 見せて良いサイト
- 見せたくないサイト
- 書き込みブロック
- 購入ページブロック

<input checked="" type="checkbox"/> アダルト	<input checked="" type="checkbox"/> 犯罪・暴力
<input checked="" type="checkbox"/> 性行為・性風俗	<input checked="" type="checkbox"/> グロテスク
<input checked="" type="checkbox"/> ノード・アダルトグッズ	<input checked="" type="checkbox"/> 犯罪・武器
<input checked="" type="checkbox"/> グラビア	<input checked="" type="checkbox"/> 不適切な薬物使用
<input checked="" type="checkbox"/> 性教育・性的話題	<input checked="" type="checkbox"/> カルト・テロリズム
<input type="checkbox"/> コミュニケーション	<input type="checkbox"/> エンターテイメント
<input checked="" type="checkbox"/> 出会い	<input type="checkbox"/> 芸能
<input checked="" type="checkbox"/> 掲示板	<input type="checkbox"/> 映画・演劇
<input type="checkbox"/> ブログ	<input type="checkbox"/> 音楽
<input checked="" type="checkbox"/> SNS	<input type="checkbox"/> TV・ラジオ
<input checked="" type="checkbox"/> 利用注意SNS	<input type="checkbox"/> 漫画・アニメ
<input checked="" type="checkbox"/> 会員向け掲示板	<input checked="" type="checkbox"/> 動画・音楽配信

もどる 設定保存



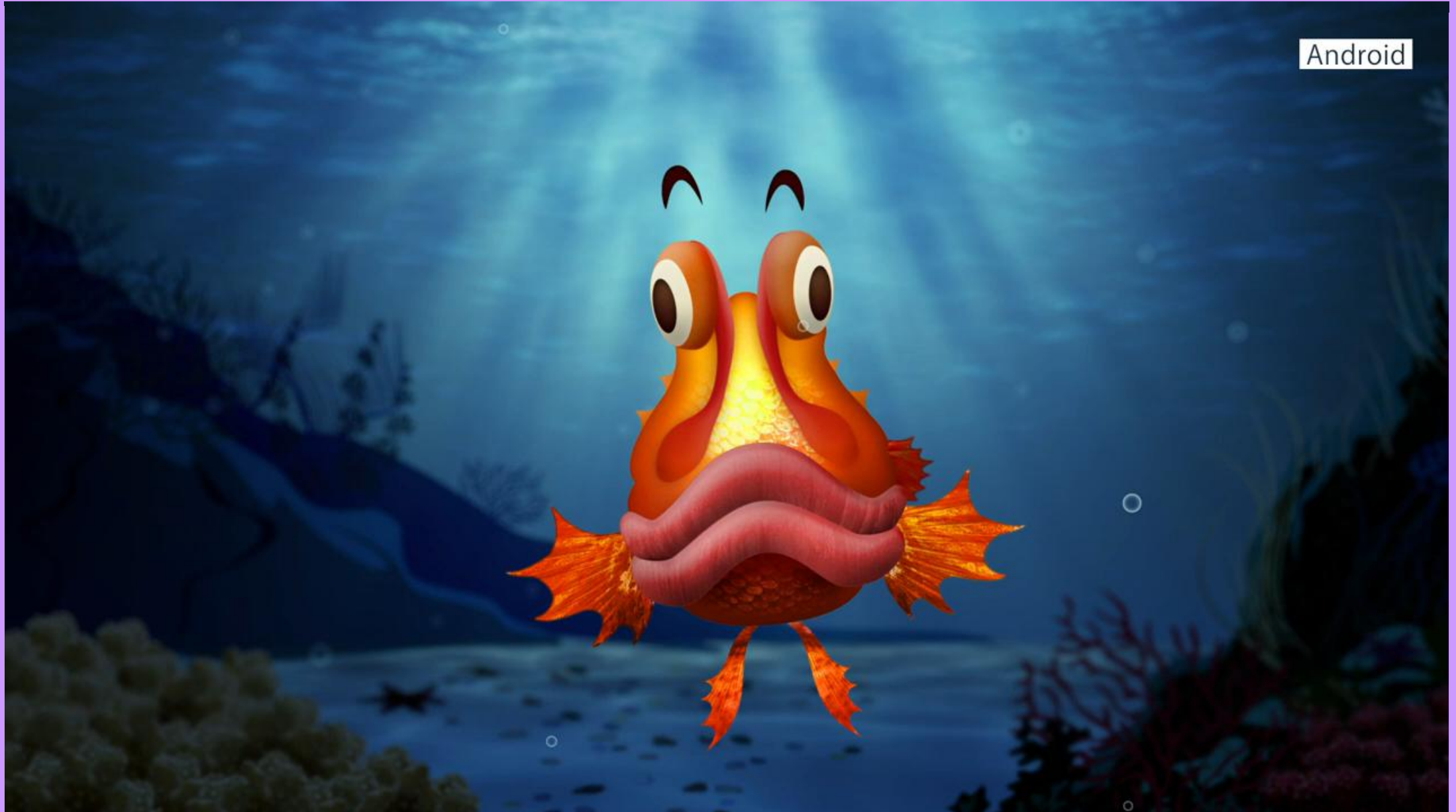
3

あんしんフィルターとは？

あんしんフィルター for au より



Android



3

あんしんフィルターについて

子どもの年齢に合わせて、強度を4段階に設定

小学生 スマホを初めて使う	中学生 スマホの操作に慣れている	高校生 サイトやアプリを正しく利用できる	高校生プラス SNSなども正しく利用できる
ゲーム	—	—	—
動画・音楽	動画・音楽	—	—
SNS	SNS	SNS	—
出会い・アダルト	出会い・アダルト	出会い・アダルト	出会い・アダルト

制限できる対象例



使いすぎを防ぐ！



有害情報から守る！



利用状況がわかる！



居場所がわかる！

3

利用に制限をかける

ゲーム機は

ペアレンタルコントロール

保護者による使用制限ができる機能

- 例えば、N社やS社のゲーム機には、ペアレンタル機能がついており、家庭で設定できます。

フィルタリング

不適切なゲームやアプリへの制限する機能

- 例えば、N社では販売時からフィルタリング設定されている（無料）



5. 児童のみなさんへ（まとめ）



1 自分を「コントロールする力」を！！

自分を「コントロールする力」を身につければ

一生 役立つスーパーアイテム！！



そのためには

^{かぞく}家族からサポートしてもらおう！

- ① 家族とルールづくり
- ② ^{ほごしや}保護者の見守り（リビングでプレイ）
- ③ フィルタリングの^{せってい}設定



〇〇家オリジナルのルール作りを！！

家に帰ったら
親子で^{いっしょ}一緒に考えて
ルール作りを
してみよう！



スマホ
ゲーム

わが家の「マイルール」



家の「マイルール」

小学校高学年用

スマホやゲームを使う時は「わが家のマイルール」を守ります。
「守る」ときめたルールには に マークをつけます。

- 遊んでいいのは、1日_____分・時間までにします。
- 平日_____時以降、休日_____時以降は使いません。
- スマホやゲームは_____【場所】でします。
- 新しいアプリやゲームを入れる時、お金がかかる場合は必ず相談します。
- SNSやメール、チャットのやり取りは、言葉の使い方や個人情報に注意します。
- 信用している相手であっても、見られて困る写真や動画は撮りません、送しません。
- フィルタリング(有害サイトアクセス制限)を使います。
- スマホで困ったことがあったらすぐに相談します。
- その他のルール(お家の人と相談してきめたルール)
- _____
- _____
- わが家の「マイルール」を守れなかったときは、_____します。

年 月 日

子どものサイン

お家の人サイン



「マイルール」は
定期的な見直しを
しようね！！

ルールを作ったら
見えるところに
はってみよう！！



はんだん

3 SNSをするときの判断の「ものさし」は


自分の家の玄関の
げんかん
ドアに出せるか？





送信する前に

よく
考えよう！！



4

「かも」を常に頭に入れておく

- ゲーム依存^{いぞん}かも 
- この画像はトラブルの元になるかも 
- 連絡を取っている人は悪い人かも 
- 友達を傷つけてしまっているかも 



6. 保護者の皆様へ（まとめ）



スマホ・ゲーム機問題は…子育ての大問題

1 8歳のゴールを目指して、
どのタイミングで、どのくらいまで^{けっていけん}決定権を渡していくか！

- スマホやゲーム機は^{ほごしや}保護者が^{こうにゆう}購入したものの
= 保護者のものを使わせてあげている
= ^{けっていけん}決定権は保護者！

- ^{きぜん}毅然とした^{たいど}態度でダメ出し（理由も説明）
⇒ 大切な教育

今のあなたは
ここまでの^{けんり}権利！
ここから先はダメ！



これからふくざつはより複雑に・・・

- GIGAスクールこうそ構想など（1人1台タブレット）
→ **子どものほうが知識を持つ時代**
でも・・・ **子どもは子ども！**

子どもに
まかせっきりは
トラブルにつながる！

見ている、かんしん関心を持っていることを子どもに知らせる！

「知らない」・「わからない」で済すまさない！



青少年の保護は、大人の責任！

○R7.12月 豪州

16歳未満のSNSを制限する法律が施行

世界の国々に比べ、
きせいしょく
規制色の弱い日本



SNSが子どもの性被害・非行の入り口になるケースがあとを絶たない・・・

➡法律によりSNSから子どもを遠ざける ➡ 子どもを守る

フィルタリングは当たり前

それだけでは防げない問題がたくさん・・・

ひぼうちゆうしょう やみ かんゆう せいせい
(いじめ・誹謗中傷・闇バイトへの勧誘・生成AIによるディープフェイク)

だからこそ 責任を持った使い方の教育が重要なのです！

大人は大丈夫…？

子どもの使い方を^{ちゅうい}注意するのなら

大人たちが^{てほん}お手本に！

- 「子どもに**ダメ**だと言っているクセに、大人はやっている」
- 歩きスマホ、^{そうさ}食事中的操作、休みの日には
動画・ゲーム^{ざんまい}三昧…（大人の方が^{いぞん}**依存**？）
- 自宅の中、家の外でも^{せつど}**節度**ある使い方を



ぼくたちだけ
言われたって、
納得できないよ！

困ったときは相談を！

～全国～

- 【#9110】** **警察相談専用電話**
- 【188】** **消費者ホットライン**
- 【0120-007-110】** **こどもの人権110番**
- 【オンライン】** **違法・有害情報相談センター（総務省委託事業）**
- 【オンライン】** **人権相談（法務省）**

～山梨県～

- 【0120-31-7867】** **少年問題に関する相談（少年サポートセンター）**
- 【0120-0-78310】** **24時間子供SOSダイヤル**

富士の国やまなし
観光キャラバン隊長

ただ ひしまる
「武田 菱丸」



スマホ・ゲームは

正しくわがりがしこく使おう

ありがとう

ございました

みなさんが、かっこいいスマホやゲーム機
の利用者となることを願っております！

山梨県教育庁 社会教育課

青少年保護育成担当

電話：055-223-1356（直通）



やまなし

おうちの人と話し合おう
インターネットやスマホのこと

ほっと！ネット

ハンドブック



富士の国やまなし
観光キャラバン隊長
「武田 善丸」

スマホやゲームは
正しくこわがりかしこく使おうね！

【発行】山梨県教育庁社会教育課 令和7年4月発行

☎ 400-8504 甲府市丸の内1丁目6番1号
☎ 055-223-1356 ☎ 055-223-1775

URL: <https://www.pref.yamaguchi.jp/shougai-gks/index.html#seishonenhogo/kusei>



やまなし

ハンドブックを
読んでおろせー！

