

考えましょう！スマホとの上手な付き合い方



京都府では、安全で安心なネット利用を目指して、スマートフォン等のネット利用のあり方を青少年が自分たちで考える「青少年いねット京（みやこ）フォーラム」を開催しています。

ここでは、フォーラムのみんで考えて話し合ったネット利用に関する「アンケート結果」と「フィルタリング」や「ペアレンタルコントロール」など「ネットに困ったとき・困らないようにするには？」を紹介しています。

フォーラムに参加してくれた小中高校生が作った3つの動画も上手なスマホの付き合い方のヒントにきつとなるはずです。

さあ、スマホと上手につきあいましょう！

コーディネーター

兵庫県立大学環境人間学部准教授 **竹内和雄** 先生より

「青少年いねット京（みやこ）フォーラム」は、京都府内の青少年が自分たちでネット利用のあり方について考える取組みです。

令和元年度は、「子どもと親がともに学び、考え、高めましょう！『ネットリテラシー』」をテーマに、大人と子どもがともに考える機会づくりを目標にしました。

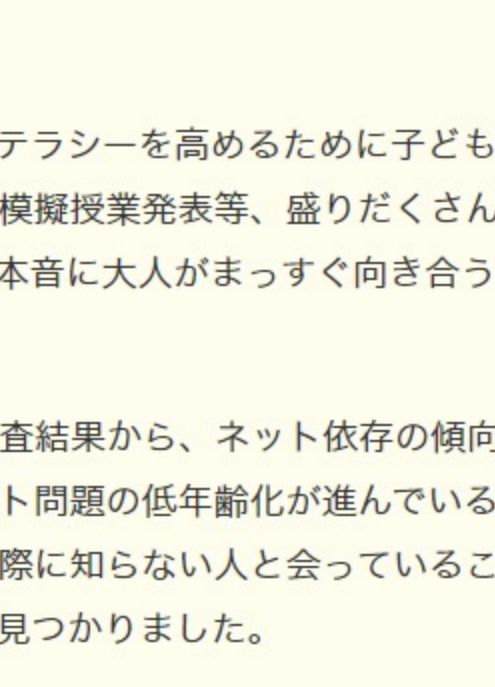
フォーラムでは、スマホの安心安全対策についての講演、ネットリテラシーを高めるために子どもたちが作った動画の発表、子どもたちが観覧者を生徒に見立てての模擬授業発表等、盛りだくさんな内容でした。最後のパネルディスカッションでは、子どもたちの本音に大人がまっすぐ向き合う機会になったと思います。

京都府内の小・中・高校の児童・生徒に事前にとったアンケート調査結果から、ネット依存の傾向にあると思われる子どもはすでに小学生から多くっており、ネット問題の低年齢化が進んでいることが改めてわかりました。さらに、子どもがSNS等を通じて実際に知らない人と会っていることや、高額課金をしている子どもが多いこともわかり、課題も多く見つかりました。

「スマホがないと生きていけない。」「（知らない人と会うことは）自分を広げる場になる。」と話す子どももあり、驚かされるとともに、大人と一緒に考えるいい機会になったと思います。

今、世界中で若者のネット依存が深刻化し、実生活に影響が出てきている人が多くなっていることから、「ゲーム障害」として世界保健機構（WHO）が新たな依存症として認定したことや、報道されているとおり、SNSで面識のない人とやりとりをしたり、実際に会うなどして被害に遭う子どもが多くなっています。

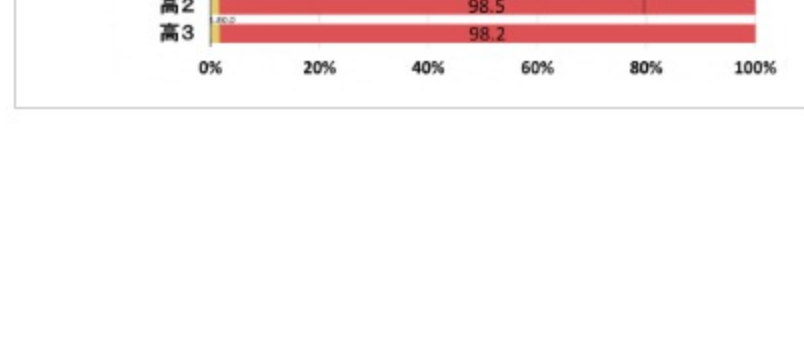
ネット問題は文化づくりです。京都での、この素晴らしい取組をきっかけに、子どもも大人も、自分自身がネットとの上手な付き合い方を考えることが必要です。学校や家庭で話し合うなどして、大人と子どもが一緒に取り組み、京都府から周りに、社会全体にも広がっていくように願っています。



アンケート結果

ネットに困ったとき、困らないようにするには？

アンケートは、2019年に京都府内の小学生6年生から高校3年生までの2,782人から回答をいただいたものです。



携帯やスマホを持ってる？

小学6年生から中学1年生にかけて、一気にスマートフォン所持率が上がっています。スマートフォンを持ち始めに多くのトラブルが起きることがわかっているので、この時期の啓発が何よりも重要です。

また、中学生の所持率が7〜8割で、持っている方が多数派になったので、今後、「みんな持っている。」と保護者にねだることが予想されます。

実際、最近の中学生は、部活などの連絡にSNSを多用することがわかっていて、ちょうど、5年ほど前の高校生の状況となっています。

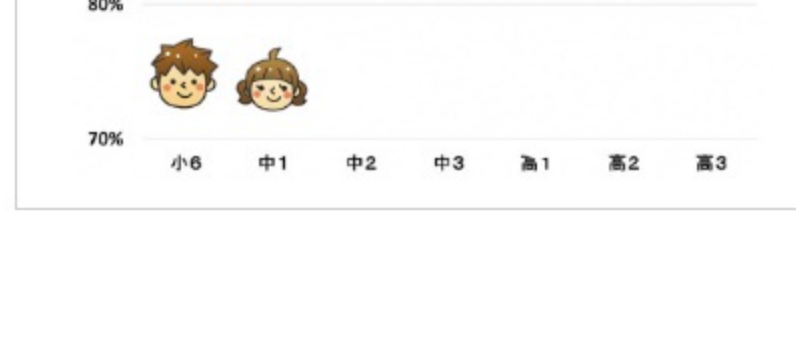
今後、この状況は進んでいくことが予想されるので、早めの対応が必要です。

いつもネットに繋がっているの？

中学生、高校生は95%以上がインターネットに常時的な状態で、小学6年生でも85%が日常的にインターネットを使っています。

スマートフォン所持率との整合性が疑われる結果ですが、子どもたちによると、小学生はスマートフォンでインターネット接続をしているわけではなく、携帯ゲーム機や保護者のスマートフォン等から接続していることが多いようです。

このような状況を、保護者らが把握できておらず、結果としてトラブルに遭遇するケースも多発しており、これからの課題です。



一番ネット接続する機器

小6 ゲーム機	小6 スマホ
中1 スマホ	中1 スマホ
中2 スマホ	中2 スマホ
中3 スマホ	中3 スマホ
高1 スマホ	高1 スマホ
高2 スマホ	高2 スマホ
高3 スマホ	高3 スマホ

何を使っているの？

男子は、中学入学後にゲーム機からスマホに移行するケースが多いですが、これは男子のインターネット利用がオンラインゲームから始まるからと考えられます。

女子は、小学6年生からスマートフォンとなりSNSの利用が多く、スマートフォンを所持していない場合は、保護者のスマートフォンを借りてネット接続することが多いためと考えられます。

ネットで1番やっていることは？

男子と女子とで極端に利用状況が異なることが分かります。

男女ともに「動画視聴」と答えたのは4割近くです。男子は「ゲーム」と答える子が多いです。最近では、5人程度で一緒に戦うゲームが人気なこともあり、「自分だけがやめることはなかなかできない」と話しています。

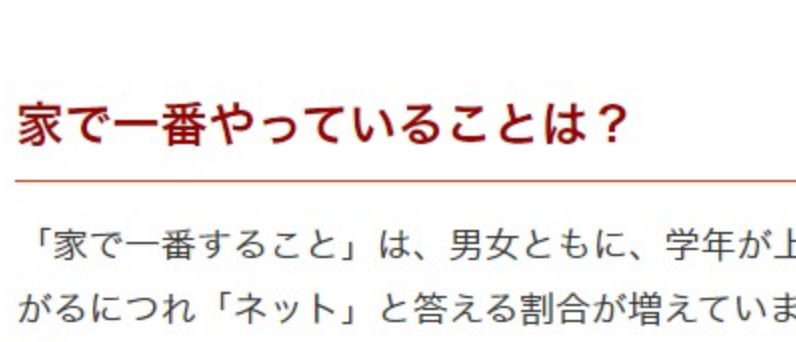
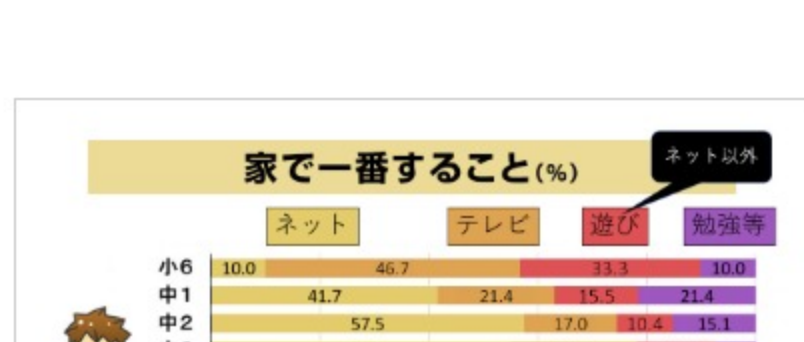
女子は、「SNS」と答えています。SNSで自分の日常をアップする場合も多く、小学生から「インスタ映え」を意識している子も増えています。

家で一番やっていることは？

「家で一番すること」は、男女ともに、学年が上がると「テレビ」と答える割合が増えています。

最初は「テレビ」と答える割合が減少していきませんが、学年が上がると「ネット以外の遊び」が減っていきます。

子どもたちにとってネットは、もはや特別なことではなく、生活の一部、生活の中心になりつつあることがわかります。



ネットはどれくらい使ってる？

児童・生徒が「ネットを一日に3時間以上する」というのはかなり困難なはず。特に中学生は部活があるので、帰宅は午後6時以降の場合が多く、食事や入浴だけ済ませて午後8時になってしまうことから、午後11時過ぎまでネットをしていることになりません。

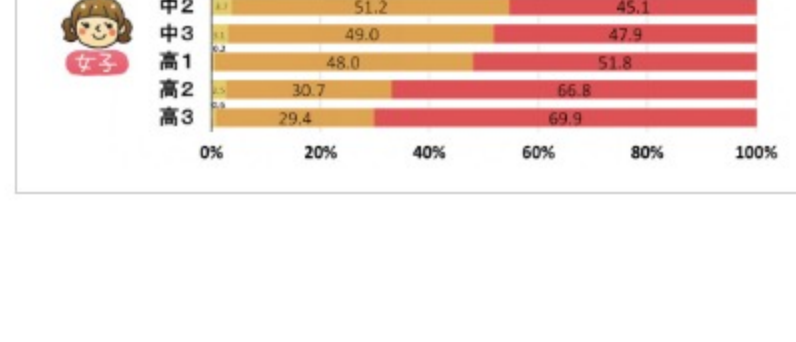
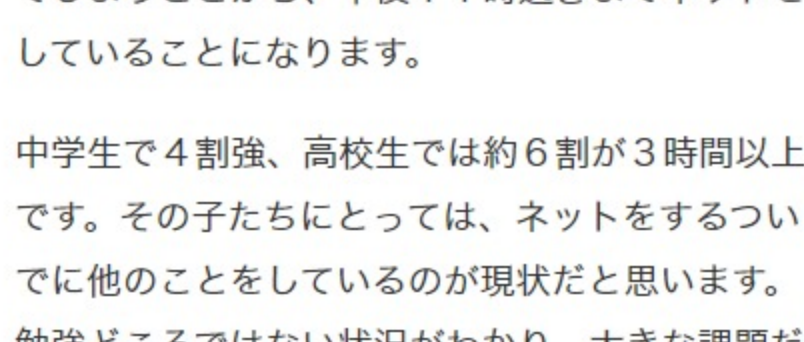
中学生で4割強、高校生では約6割が3時間以上です。その子たちにとっては、ネットをするついでに他のことをしているのが現状だと思います。勉強どころではない状況がわかり、大きな課題だと考えます。

3時間以上の人とそうでない人の差 (長時間ネットに慣れ親しんでいると…)

3時間以上ネットをしている子どもは、そうでない子どもに比べて、SNS等に「自分の顔写真を投稿し」、「5分間隔でチェックし、1分以内で返信している」ことがわかります。

つまり、長時間ネットに慣れ親しんでいると、危機意識が薄れ、ネット中心の生活にシフトしてしまっているのかもしれない。

このことを子どもたち自身に自覚させなければならないと思います。



3時間以上の人とそうでない人の差 (面識のない人とのLINEなど)

長時間ネットをしていると、いろいろな人とやりとりするようになり、ネット上の色々なトラブルに巻き込まれることも少なくありません。

また、共通の趣味を持つ人と接触し、何度かやりとりするようになり、「オフ会」と称して、実際に会うことも珍しくありません。

今回の調査では、3時間以上ネットをする子どものうち、約19%が実際に会ったことがあると答えています。

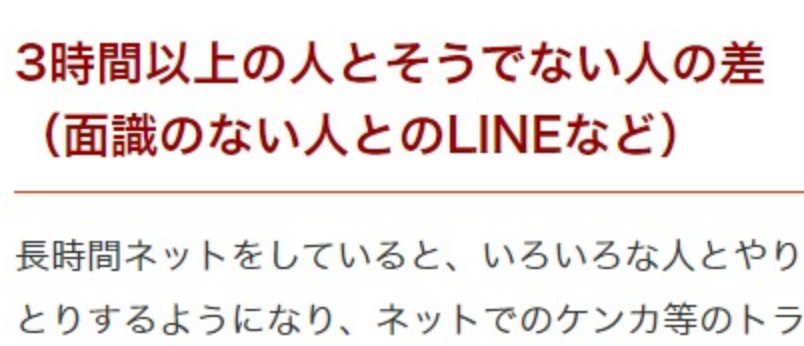
小学生がネットで知り合った成人男性に連れ去られた事件も起きていますので、危険性の周知も含めて、啓発が必要と考えます。

3時間以上の人とそうでない人の差 (課金や買い物)

ネット上でお金を使う子どもが増え、子どもたちによると、「ゲームのアイテム購入」「スタンプ」等に使っているようです。

特にゲームのアイテム購入は深刻です。コンビニ等でプリペイドカードを購入し、そのお金で「ガチャ」を回し、自分の欲しいアイテムが手に入るまで、何度もチャレンジすると言います。

今回の調査では、3時間以上ネットをする子どもの約3割が5000円以上の課金をしていることがわかります。子どもたちの多くが、「自分の小遣いだから」と言いますが、保護者の知らないところでの課金が多く、これからの課題だと考えます。



ネット依存傾向あり (%)

※この調査の「ネット依存傾向あり」とは、実施したアンケートの項目中

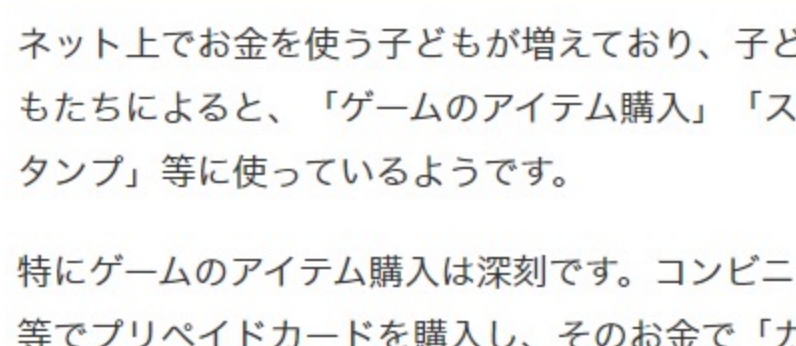
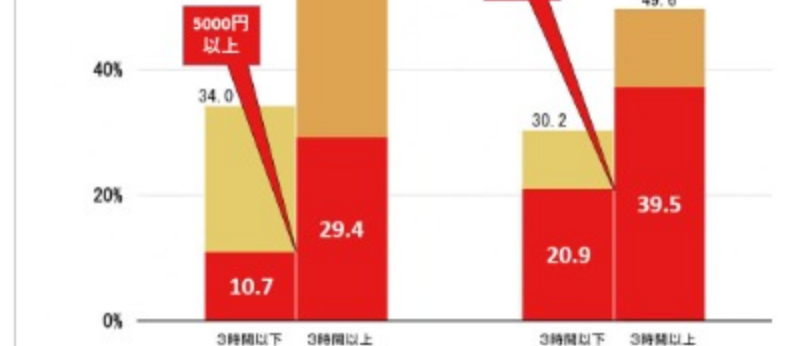
1. ネットに夢中になっていると感じることがある
2. 満足するためにネットする時間を長くしたいと思うことがある
3. ネットの時間を減らそうとするとうまくいかないことがある
4. ネットの時間を短くすると落ち着かなかったりイライラしたりすることがある
5. 予定していたより長くネットをしようとしたことがある
6. ネットのせいで人間関係がうまくいかなくなっていることがある
7. ネットに夢中なのを隠すために家族や友達にうそをついたことがある
8. 不安や落ち込みから逃げてネットを使うことがある

のうち、5項目以上あてはまった人としています。

ネットへの依存傾向について*

ネット依存については、校種別では高校生が深刻で、男女別では女子が課題が多いと考えます。

特に高1になってから、急にネット依存の割合があるのが要注意です。高校生になり、生活環境が変わり、受験が終わった解放感もあって、依存になってしまうのかもしれないので、注意喚起など対策が必要です。



スマホとの付き合い方のヒント！

～ネットリテラシー啓発・向上動画～



危険編 (3分)

SNSに投稿する時のヒント！

SNS投稿に潜む危険について作成された動画です。SNSに投稿する前の行動によって後のストーリーが変わる構成になっています。



人間関係編 (1分08秒)

SNSで友だちとトークする時のヒント！

「ネットいじめ」について作成された動画です。リアルでの出来事からネットいじめにつながってしまった状況が描かれています。



依存編 (2分30秒)

オンラインゲームなどをやる時のヒント！

ネット依存について作成された動画です。日常生活の中でゲームをしていると・・・スマホに夢中になり過ぎた結果が描かれています。

～気をつけて！自撮り被書！～

啓発リーフレット「みんなで考えよう！スマホとの付き合い方」（平成30年度制作）より、自撮り被書防止についてご紹介します。リーフレットの詳細は、[京都府公式サイトに掲載ページ](#)をご覧ください。



令和元年度青少年いねット京（みやこ）フォーラム参加校

京都市立院ヶ岡小学校・宇治田原町立維新館中学校・京都市立山科中学校・京都府立鴨川高等学校・京都府立京都さくはら高等学校・京都府立嵯峨野高等学校・京都府立清明高等学校・京都府立東城高等学校・京都府立竜谷高等学校・京都府立島羽高等学校・京都府立洛水高等学校・洛陽総合高等学校

監修

兵庫県立大学環境人間学部准教授 竹内和雄
一般社団法人ソーシャルメディア研究会

令和元年度 文部科学省委託事業
有害環境から子供を守るための推進体制の構築（ネット対策地域スタートアップ事業）

制作：京都府健康福祉部家庭支援課

