

中学生のみなさんへ

携帯電話・スマートフォンを安心安全に使うために

携帯電話・スマートフォンはとても便利ですが、使い方によってはトラブルに巻き込まれたり、日常生活に悪影響が及んだりすることもあります。そのようなことにならないために何をすればいいのかを、今回はお話ししたいと思います。

フィルタリングは、はずしてはいけません

フィルタリングサービスには以下のような機能があり、みなさんが安全に携帯電話・スマートフォンを使うための手助けをしてくれます。

- ・アダルトサイトや出会い系サイトなど、有害な情報を含むサイトへのアクセスを禁止する
- ・曜日や時間帯ごとに利用時間を制限して、使いすぎを防ぐ

「〇〇というサービスが使えなくなるから、フィルタリングはかけない」という人もいますが、フィルタリングは利用制限の対象になっているサービスの中から使いたいものを選んで、個別に利用可能にすることができます。



フィルタリングをかけていないと、こんな危険が……

長時間利用がもたらす悪影響

- ・勉強時間が削られ、成績が落ちる。
- ・集中できない。・朝起きられない。
- ・睡眠不足で、授業中居眠り。

悪意のある大人とつながり誘い出し

→事件に巻き込まれる可能性



家族で話し合って、ルールを作りましょう

携帯電話・スマートフォンを安全に使うためには、家庭内でルールを作ることが必要です。以下のルールの例を参考に、家族で話し合って、今の自分に適したルールを作成しましょう。

ルールの例

- ・夜10時以降は使わない
- ・インターネットに個人情報や、人の悪口を書き込まない
- ・インターネット上で知り合った人とは会わない
- ・携帯電話やスマートフォンを使っていて、困ったことがあったときは、すぐに保護者に相談する



ルールを作った後は……

3か月や半年に1度など時期を決めて、ルールをちゃんと守れているか、ふりかえりましょう。

守れていない場合は、なぜ自分がルールを守れなかったのかを考え、家族で話し合っ、そのときの自分に適したルール（自分が守れると思うルール）に変更していきましょう。



携帯電話・スマートフォンの利用にはさまざまな危険がひそんでいることを頭に入れ、家族に手助けしてもらいながら、安全な利用を心がけることが大切です。