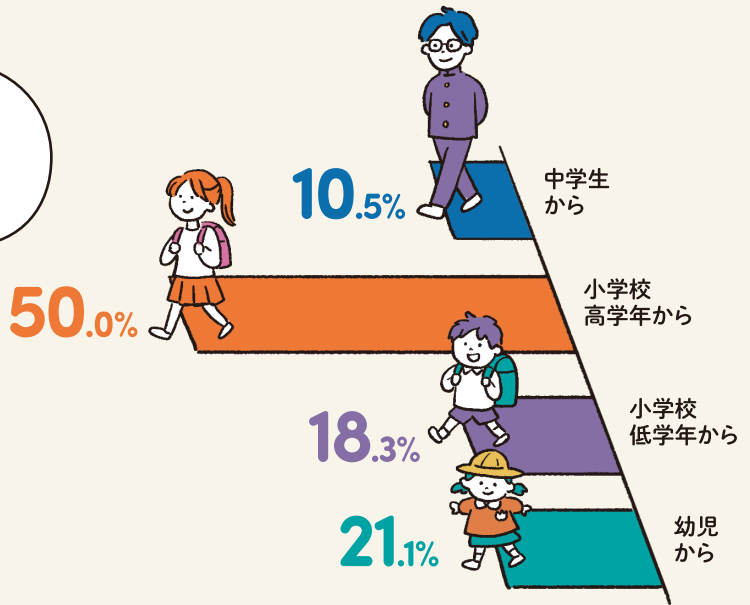


Q いつからネットを使っている?※1

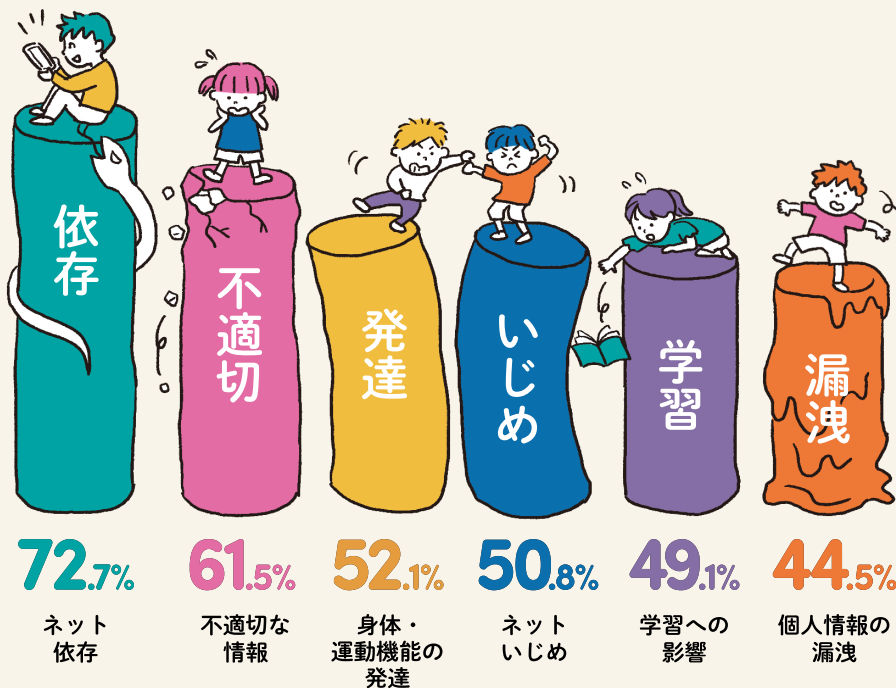


Q どんなアプリ、コンテンツを使っている?

よくわかる!

我が子とネットの付き合い方

東成区 保護者向け保存版BOOK



Q ネットで不安に思っていることは?※2

Q どんな状況で使用している?

※1子どものインターネット利用等に関する保護者アンケート(区内小・中学校)/回答者数:550名/令和8年3月大阪市東成区役所、「Q2:お子様はインターネットをいつ頃から使っていますか」(中3保護者)への回答結果 ※2同アンケート「Q7:お子様にインターネットを利用させる上で不安に思っていることはどんなことですか」への回答結果

実際どうなの？

我が家とネットの「ホンネ」

東成区の保護者に対するアンケート※1から、ネットをめぐる子どもたちの状況や保護者が抱えている不安や想いが浮かび上がってきました。この結果を手がかりに、ご自身の家庭のネットとの付き合い方を振り返ってみてください。「子どもを守るため」の対応はできていますか？



東成区の約8割の保護者が

子どもへのリテラシー教育

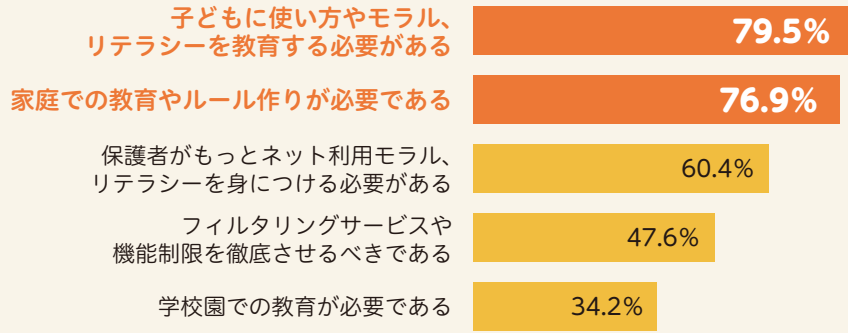


家庭での教育やルール作り



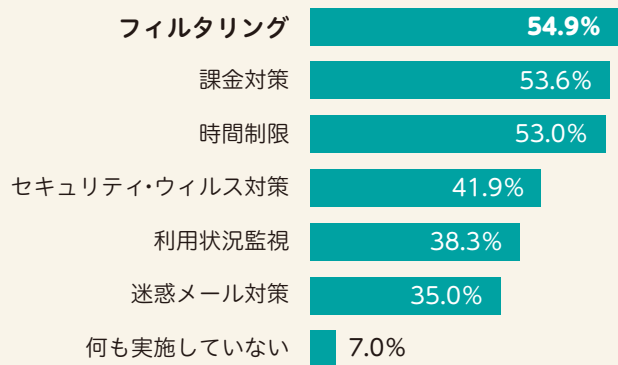
が必要であると考えています！

Q 子どものインターネット利用には何が必要？※2

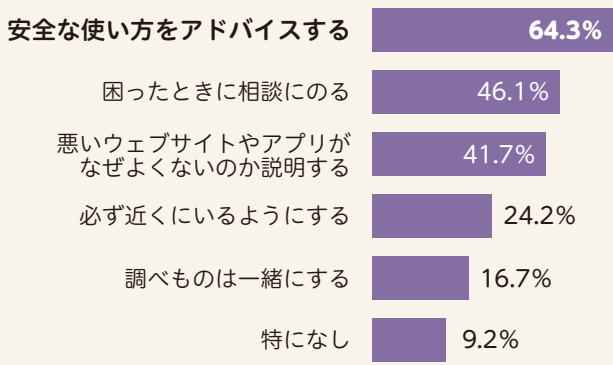


子どもへの教育やルールづくりが必要だと、大多数の保護者が感じています。そのうえで、保護者自身もネット利用のモラルやリテラシーを身につけたいと、多くの方が考えているようです。しかし実際の対策は十分と言えるか、常に不安がつきまとうものなのでしょう。

Q 安心安全対策は何をしている？※3



Q 子どもがインターネットを使う上で気をつけていることは？※4



※1 子どものインターネット利用等に関する保護者アンケート（区内小・中学校）／回答者数：550名／令和8年3月大阪市東成区役所 ※2「Q9：お子様がインターネットを安心・安全に利用する上で必要と思われることを教えてください」への回答結果 ※3「Q5：お子様がインターネットを使う上での安全・安心対策の実施状況について教えてください」への回答結果 ※4「Q8：お子様がインターネットを使う上で気をつけていることを教えてください」への回答結果

どうするのが「正解」？

世代別！親の心得

子どもがネットを正しく上手に使うためには、保護者のサポートが不可欠。知識はもちろん必要ですが、成長に応じて子どもと適切に関わることが何より重要です。この冊子を読みながら、ご自身の家庭や子どもとの関わり方を見つめ直してみてもいいでしょうか。



幼児

周囲の大人の管理が大事

保護者の都合によって動画を見せたりゲームをさせたりするのが、子どものネット利用のスタートです。何をさせるか？いつまでさせるか？など保護者がルール（基準・方針）を決めて、かつそれをきちんと守ることが大切です。



小学生

ルールと丁寧な話し合い

子どもの利用状況を把握しながら、一緒にルールをつくりましょう。習い事などのライフスタイルに合わせて無理なく守れるルールを決め、守れない場合や状況の変化で見直します。子どもときちんと話し合える関係づくりも大切。



中学生

自己管理の土台作り

子どもが徐々に自律できるよう支えましょう。自分自身の管理を促し、相談しやすい関係を築くことのほか、家庭のルールだけでなく「食事中はスマホを見ない」などマナー指導も重要。高校生になってからでは遅い場合があります。

この冊子の使い方

point 1 成長に合わせて
ずっと使える！

世代別の事例紹介はあくまで目安です。子どもの成長・状況や保護者の不安に応じて、それぞれの事例を参考にしてみてください。

point 2 どの世代もすべて
参照できる

特に「対策・実践例」はどの世代にも共通することばかりです。我が子と異なる世代の事例も、予習や復習の心づもりで読んでみてください。

point 3 親子のコミュニ
ケーションツール

「対策・実践例」を参考に、子どもと話し合ってみてください。日頃から関係性を良好に保つことも、トラブルの防止につながります。

監修 たけうちかずお 竹内和雄

兵庫県立大学環境人間学部教授（教職担当）。公立中学校で20年間、生徒指導主事等を担当。寝屋川市教委指導主事を経て2012年より現職。ネット問題などの課題を持つ子どもへの対応など、生徒指導が専門。





Case

1

／ うちの子、全然時間守らなくて、困っているんです。 ／

長時間利用と ネット依存

子どものネット利用は、親の関わり方次第で習慣が大きく変わります。
状況に応じたルールづくりと声かけなどの工夫が大切です。



ネットに常に触れている、触れていないと不安になる、などの状態はいわゆる「ネット依存」と呼ばれていますが、病気としては明確な定義はまだありません。類似の「ゲーム障害」は依存症として認められており、昼夜逆転や睡眠障害、視力や体力の低下などの健康への障害、また精神状態や学業にも影響があるといわれ、「ネット依存」も同様の悪影響が出ると考えられます。子どもたちを守るために、保護者の対応が肝心です。

幼児
編



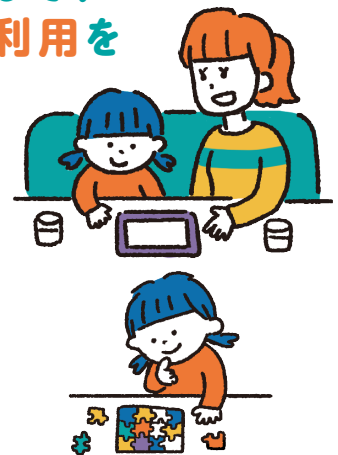
小さい子ほど、
依存的危険度が高い！

家事などで忙しい時、子どもにスマホで動画を見せている方は多いですが、ルールがないまま幼い子どもにネットを使わせるのはNG。動画が終わっても、AIが好みを的確に反映した次の動画をすすめてくるので、なかなか終われない事態に。



状況に応じて、
限定的な利用を

「外出時の待ち時間」など、場所や状況を限定するルール(方針)を決め、保護者がそれを守ることが大切。「ぐずった時」など子どもの様子次第にすると「ぐずれば使える」と学習してしまいかねません。代替できる遊びも考えましょう。



対策・実践例

☑ どうして動画ばかり見ちゃダメ？

動画など子どもが触れるネットコンテンツは、情報の受取が受動的なものばかり。学業の場で重要とされる「主体的な学び」につなげるには、リアルな体験も大事です。

☑ 子どもが守りやすいルールを

子どもが理解しやすく、「時間」「場所」「状況」の基準がはっきりとした使用ルールを設定しましょう。

小学生 編



やめろと言っても
やめない子

利用時間の強制も放置も 依存傾向につながる

何時間も動画視聴やゲームを続けてしまい、止めても言うことを聞かない子。無理やり取り上げても、癪癪を起こして暴れたり隠れて使用したりという事態になりかねません。しかし「いつか飽きるだろう」と放っておくのも依存を助長します。



時間だけではなく 「区切り」を考えて

「〇時にやめる」ではキリが悪くやめにくいもの。コンテンツに応じて、やめやすいタイミングは違います。例えば動画なら「〇時を過ぎたら、次の動画を再生しない」など、キリよくやめられるきっかけを考えましょう。



対策・実践例

☑ どんな区切りならやめやすい？

子どもが利用しているゲーム・アプリはどのような内容か、まずは知ることから。どんな区切りや条件ならやめやすいのか、子どもの利用状況や考えを聞きながら、一緒に話し合みましょう。

☑ ルールは目につくところに

決めたルールは紙に書き、子どもだけでなく家族全員が見えるところに貼ると、ルール運用がスムーズです。

中学生 編



寝る直前まで
ずっとスマホ

人間関係を気にして 利用時間が長くなる

スマホでの友だちとのやりとりは途中でやめにくく、結局寝る直前まで…という長時間利用になりがちです。睡眠不足が原因でイライラしたり意欲がなくなったりと、心身に悪影響が出るうえ、SNSの利用時間は長いほどトラブルにもつながります。



まずは子どもの気持ちを受け止めて

子どもにも大切な人間関係があります。そこに最大限配慮する姿勢を見せつつ、子どもの事情や気持ちをきちんと聞きましょう。そのうえで保護者の考えや思いを伝え、状況に応じた対処をすることが大切です。



対策・実践例

☑ SNSをやめられない理由は？

「学校の友人とうまくいかず、ネット上の人とのやりとりに癒されている」など、利用時間とは別の課題が隠れていることも。まずは子どもの話を聞いてみましょう。

☑ 家庭のルールを友人に公表

友人とのやりとりは自分からは中断しづらいもの。家庭のルールを友人に伝え「ルールを守らないと親が怒る」など、「親のせい」にして切り上げることも有効です。



Case

2

画面を通して、
よりひどくなってない？

ネットに関わる

いじめ

成長するほど、思いがけない行動に出るのが子ども。
普段の様子を知り、家庭での見守りや声かけを考えましょう。

小学生
編

ゲームが原因、
学校でケンカに



対面ではないぶん、
エスカレートしやすい

オンラインゲームでの言い争いが学校でのケンカやいじめに発展する例もあります。ゲーム中は顔が見えないぶん言葉がきつくなり、失敗への文句や乱暴な発言も。興奮しやすいシューティングや対戦型ゲームは特に注意が必要です。



思いやりを教え、利用する
コンテンツも再考

ゲームだけでなく、ネット上では画面の向こうにいる人にこそ、丁寧な態度を心がけるように伝えましょう。コンテンツの性質に応じて、もめごとにつながりやすいものの利用自体を子どもと一緒に考えるのも、解決策の一つです。



対策・実践例

時々見守りをし、子どもと対話を

子どもがどのコンテンツをどのように利用しているか、閲覧履歴なども把握を。子どもと話すのはもちろん、閲覧履歴は保護者が見ていることを子どもに伝えておきましょう。

ゲームやスマホは使用制限を設定

利用時間が長いほどトラブルも増えやすくなります。子どもと話し合い、特定時間に使えなくなる時間制限設定の活用を。購入前に取り決めてから導入するのが理想です。



「スマホがないといじめられる」?



「スマホがないと、仲間外れにされる、いじめられる」と子どもに主張されると、つい買ってしまったり、悩んでしまったりするものかもしれません。しかしスマホには依存につながりやすいアプリも多く、手にした子どもの生活を激変させます。子どもの主張に従ってただ買い与えるのは避け、右図のポイントを意識して判断してみてください。

●買わない場合

スマホ購入の条件を決めておくといいでしょう。テストの点数など勉強の「結果」で条件を決めると、スマホ導入後に勉強の意欲が低下することがあるため、勉強への向き合い方や生活態度などを条件にするのがおすすめです。

●買う場合

ルールをきちんとつくりましょう。
ルール作りの注意点は **P12** へ

買うか悩んだ時 4つのポイント

Point 1

なぜ必要か？
子どもの思いをきちんと聞く

「いじめられる」という不安のほかに、別の考えや課題が見えてくる可能性があります。

Point 2

保護者の思いを伝える

子どもの思いを聞いた後、保護者の思い(ためらう理由や不安視していることなど)を伝えましょう。

Point 3

大人同士で相談し、
方針を検討する

子どもにも「大事なことから大人で相談すること」を伝え、親同士や親族で相談しましょう。

Point 4

子どもと話し、
買う・買わないを判断する

家族会議で子どもに大人の方針を説明し、話し合ひましょう。その結果で、最善と思われる選択を。

中学生 編

SNSで仲間外れ、 悪口も



短時間で深刻化しやすく
大人から見えにくい

気に入らない子を外してトークグループをつくり、陰口を言うというのは典型例。直接悪口を送る事例もありますが、「送信取消」などの機能でいじめの証拠が残らないよう周到に隠す場合もあり、実態が把握しづらくなっています。



文字だけのやり取りの こわさを認識

文字だけのやりとりは誤解が生じやすく、グループ内でのトラブルは巻き込まれるリスクもあり、周囲は止めにくくなります。文字で解決しようとせず、電話や対面で直接話すことも大切だと子どもに伝えましょう。



対策・実践例

☑️ どんな言葉がいじめにつながる？

上記のイラストのように「？」をつけただけで別の意味になってしまう言葉も。文字のやりとりで誤解を与えやすい文章や表現について、話し合ってみましょう。

☑️ 友人同士がこじれそうな時どうする？

子どもと一緒に「もし上記のイラストの場面を見たらどうするか」を話し合ひましょう。意見を否定せずに聞き、親としての考えもきちんと伝えることが大切です。



Case

3

この情報、どこまで
公開されているんだろう？

個人情報や 顔写真の漏洩

ネット利用に心配は尽きません。
保護者自身が写真投稿や個人情報の危険を知り、
設定やルールで子どもの安全を支えましょう。

幼児
編



SNSに
子どもの画像を

**無断アップはNG！
断片情報から個人特定**

自分や自分の子以外の方が写った写真を無断でSNSに投稿すると、肖像権やプライバシーの侵害になります。写真に写った情報や文字情報が少なくとも、同じアカウントの過去の投稿の情報をつなぎ合わせ、個人が特定されることも。



**アップ前に、内容や
公開範囲をチェック**

他人の顔はもちろん、写真に写った背景や制服などの服装、投稿する日時や文面など、内容を確認してから投稿しましょう。撮影場所の位置情報を同時に投稿する設定のサイトもあり、目に見えない情報にも注意が必要です。



対策・実践例

子どもの情報を、どこまで公開するか？

幼い子どもの顔写真でも、コラージュなどで悪用される被害が出ています。子どもの情報をどこまでネット上で公開するか、家族で話し合い、方針を決めましょう。

子どもの意思確認も忘れずに

年齢が上がってきたら、写真だけでなくエピソードなどでも、「投稿はOKか」本人に確認する習慣を。子ども自身の人権と自己決定を尊重しましょう。

小学生 編

知らない人に 会話を聞かれる



思わぬ場所で 子どもから情報漏洩

ゲームなどのボイスチャットは会話そのまま相手に伝わるため、特に注意が必要。また、会員登録や占いサイトを装って個人情報を集められたり、アプリにアクセス権限を許可したことで情報を抜き取られたりするケースもあります。

トラブルにつながる コンテンツを制限

ボイスチャットなどは幼いほど慎重に利用しましょう。スマホやゲームのフィルタリング設定は、多くのトラブル回避につながります。設定機能は年々進化しており、子どもの状況に応じた細かな調整も可能です。



対策・実践例

✔️ どんな情報が「個人情報」なのか？

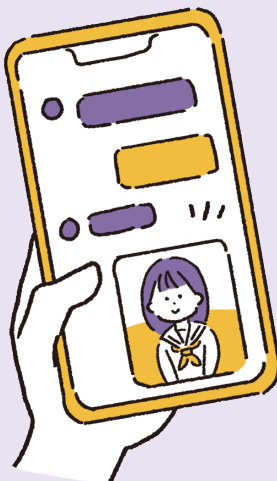
「個人情報」について詳しく子どもに教えましょう。氏名や電話番号、学校名はもちろん、公園名などよく行く場所の名称にも注意が必要です。

✔️ フィルタリング設定を確実に

子どものゲームやスマホの導入時には必ず設定を。学校で配布される端末やすでに使っている端末でも、どのような設定になっているか把握し、再検討しましょう。

中学生 編

だまされて 自撮りを送る



ネットは「公共の場」 削除は不可能

SNSやゲームで知り合った人にそそのかされ、わいせつ画像を送ってしまう「自撮り被害」が増えています。画像が一度ネット上に出ると完全な削除は難しく、デジタルタトゥーとして残り続けるため、被害の影響は深刻です。

被害事例など ネットの怖さを伝えて

「わいせつな画像を送って」と要求すること自体が、大阪府では条例違反の行為です。実際に被害にあう怖さとともに、子どもにきちんと伝えましょう。自撮り画像の送信を制限するアプリもあるため、導入を検討してみましょう。



対策・実践例

✔️ SNSをどう使っていきたいか？

身近に同じ趣味の友人がいなくても、SNSでは仲間を見つけやすく世界が広がるよさがあります。一方で危険もあるため、「投稿したい」「見るだけにしたい」など子どもが希望する使い方を一緒に話し合しましょう。

✔️ 事件に発展した事例とは？

実際の事例に基づいた話を伝え、子どもに「身近に起こりうること」だと認識してもらいましょう。



Case

4

そのうち犯罪に
巻き込まれないか、心配…

SNSトラブル

子どもを守るため、投稿や交流の
リスクを理解し、普段から話し合いながら、
正しい使い方を子どもと一緒に身につけましょう。

小学生
編



デマを拡散して
いるかも？

安易な拡散が 犯罪に問われることも

ネット投稿は匿名でも発信者が特定される場合があります。投稿を削除してもスクショなどで残り続けることも。デマや悪口は名誉毀損や侮辱罪、いたずらで「爆破」などの話題を流せば威力業務妨害などの罪に問われる可能性があります。



正しい情報の 選定方法を知ろう

SNSでは好みの情報ばかりが目に入り、自分の見たいものだけに偏る「フィルターバブル」に陥りがち。複数の情報源にあたること、家族や友だちと意見を交わすことの大切さを伝え、情報の偏りを防ぎましょう。



対策・実践例

☑ AIは「正しい」情報？

生成AIが普及し、子どもも気軽に触れられるものに。しかしその回答や作成物などは必ずしも正しいわけではなく、自分で正誤の判断をすべきだと伝えましょう。

☑ デマを拡散してしまったら、どうなる？

自分の投稿だけでなく、デマをネット上で拡散(リポストなど)するだけで名誉棄損の罪に問われることも。どのように影響が広まるか、話し合ってみましょう。

SNSの 「友人」と会う



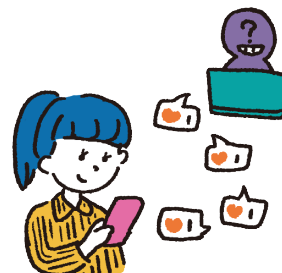
「うちの子は大丈夫」という バイアスが危険

SNSで知り合った人との交流は、多くの人が問題なく行っているように見えるため、子どもも保護者も「うちは大丈夫」と思いがちです。しかし犯罪に巻き込まれた例でも同じように「自分は大丈夫」と感じていた人ばかり。保護者も危険性を再認識しましょう。



SNSでの出会いの 危険性を伝えて

ゲームやSNSでのやりとりがある相手は「知らない人」と感じにくく、警戒心が薄れ、会いに行ってしまうことも。「なりすまし」の危険もあるため、やりとりを定期的に確認するなど、大人の目で判断する機会をつくりましょう。



対策・実践例

☑ どうしても会うなら「同行」を

SNSで知り合った人との交流を強硬に禁止すると、隠れて会いに行ってしまうことも。子どもに危険性を伝えたくても「行く」判断をした場合、保護者がその場に行きするなど、安全な妥協点を探りましょう。

☑ すぐに相談してもらえる関係づくり

普段から子どもと話す機会をもち、何かあった時にはすぐに報告・相談してもらえる関係づくりを目指しましょう。

友人の投稿で 我が子も炎上



SNSへの投稿内容は 「冗談」でもNG

子ども自身が投稿していなくても、友人の投稿写真や動画に映り込むことは多くあります。万が一悪ふざけが炎上すれば情報が特定される恐れも。軽はずみな行動が、子どもだけでなく周囲にも大きな影響を及ぼすことになります。



「冗談」が犯罪につながる 可能性を伝えて

まずは普段の行動を振り返らせ、「冗談」「遊び」のつもりでも、非常識な行動はネット上で拡散すれば威力業務妨害などの罪に問われる可能性があることを伝えましょう。公共の場でのふるまいを考える機会にもなります。



対策・実践例

☑ 投稿前には内容をきちんと確認

本当に投稿しても大丈夫な内容か、確認するように教えましょう。普段の「遊び」を撮影・記録しておく必要性なども話し合ってみましょう。

☑ 「炎上」するのは何が悪い？

炎上すると住所や学校などが特定され、嫌がらせやいじめ、人間関係の崩壊などの影響があります。その恐ろしさを子どもと話し合ってみましょう。

ほかにもコレが気になる…

我が家とネットのQ&A

家庭のルールづくりやペナルティ、親の管理はどこまで必要？
子どものネット利用で迷いやすいポイントにお答えします。

Q

家庭のルールづくりで気をつけることは？

A

話し合いで「守れるルール」を決める

家庭のルールは大人が勝手に決めず、必ず子どもと話し合ってお互いが納得できる形にしましょう。厳しすぎたり曖昧だったりすると守りにくく形骸化します。習い事など家庭状況に合わせて柔軟に調整し、必要に応じて見直すことも重要。ルールの必要性などを説明し「守れると信じている」と伝えると効果的です。

Q

約束(ルール)をやぶった時のペナルティは必要？

A

ルールと同様に決めておこう

ルール運用は最初からうまくいかず、うやむやになりがち。そのためルールを決める際はペナルティも含め、話し合いで基準を明確に決めましょう。破った時には特例で許したりすることなく、一貫して対処することが大切です。もし特例で許す場合は理由を明確にし、その時点でルールに組み込むとよいでしょう。

Q

いつまで親が管理・監督すべき？

A

子どもが「自律」できるまで

家庭のルールはもちろん、スマホのフィルタリング設定などは、基本的には子どもの利用状況や「自律」の様子に応じて変更していきましょう。常にベストな関わり方を探ることが大切です。例えば時間設定などは、「制限時間がきて終わる」より「制限時間の前に終わる」ことを目標にすれば、より早い自律を促せます。

Q

この冊子のネット対策だけで十分ですか？

A

一番大切なのは、子どもとの関係づくり

この冊子の対策はあくまで一例で、すべての事例を網羅しているわけではありません。また、子育て全般にも言えることですが、子どものネットトラブルなどの対策は、保護者が子どもとどう関わるか、という点が最も重要です。子どもが悩んだ時、不安を感じた時に、いつでも保護者に安心して相談できる関係性を築いておきましょう。

困ったときはこちらへ!

ネット上のトラブル等に関する 相談窓口

大阪市人権啓発・相談センター

☎ 06-6532-7830

✉ 7830@osaka-jinken.net

🌐 <https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000369807.html>

※土曜・年末年始(12/29～1/3)と施設点検日を除く

※相談の受付は相談時間終了の30分前までとなります。詳しくはWebサイトをご覧ください

大阪府インターネット誹謗中傷・トラブル相談窓口 ネットハーモニー

☎ 06-6760-4013

🌐 <https://net-harmony.pref.osaka.lg.jp/>

いじめSOS (大阪市教育委員会)

✉ gaibutsuuhou@yodo-law.com

※いじめを受けている児童生徒又はその保護者、いじめに気づいた第三者の通報窓口です

子どもと一緒に学んでみよう

東成区発行「子ども向け啓発冊子」

小学校低学年向け

「ネットいじめやトラブルをなくそう! みんなで考えるネットやSNSの正しい使い方」



小学校高学年向け

「SNSのトラブルからキミを守る」



中学生向け

「バイバイ! ネットいじめ マンガで学ぶ SNSと人権」

