

真的可以嗎？

就算你以为只是玩玩,那也是犯罪!
在线赌场就是犯罪!

“在线赌场”是指在互联网上进行投注的场所,即使该网站在海外合法,也是一种赌博形式,属于犯罪行为。在日本境内访问在线赌场并进行投注也是一种赌博形式,属于犯罪行为。

您可以使用过滤器屏蔽在线赌场的信息。在其他国家/地区,人们有时会通过广告进入。即使广告成为入口,也可以使用过滤器阻止人们继续浏览!

除了过滤之外,还有其他方法可以保护儿童,例如使用适合年龄的应用程序以及使用计费管理等技术手段(可以使用安心过滤器或操作系统提供商提供的各种服务进行设置)。

有很多游戏,如管理其他游戏的建议,比如网络游戏)要注意健康。很有用,所以我推荐。

一点忠告:“在线赌场是犯罪行为”(警察厅)YouTube频道提供了通俗易懂的说明。请务必与家人一起观看。



9

真的可以嗎？

世上哪有这么好的事,非法打工就是犯罪!

不要被社交媒体上的“短期”、“高薪”和“白人工作”等好机会所欺骗!

对于非法打工,你会被要求使用一款高度保密的应用程序进行沟通,该应用程序会在一定时间后删除记录(如果没有安装,请安装)。告诉您的孩子不要发送照片、联系方式等个人信息,也不要发送带有这些信息的身份证件。此外,还要告诉他们在申请打工前务必与父母协商。

如果您申请了可疑的兼职工作或发送了个人信息,请联系警方!

如果您感到不安,请立即拨打警察热线# 9110。

一点建议:“政府有关线上非法打工”<https://www.gov-online.go.jp/tag/darkpart-time-job> 各厅制作的视频以及总理的致辞都发布在这里。请和家人一起观看。



10

采取额外步骤来利用安全过滤设置

根据您孩子的年龄和发育阶段设置过滤,为他们创建一个安全的网站使用环境。

推荐给那些开始拥有自己的智能手机的人: Anshin Filter/

Anshin Control by i-Filter



NTT Docomo



KDDI



软银乐天移动



推荐给一起使用智能手机的父母和孩子

使用允许您打开和关闭过滤的服务



操作系统提供商提供的各种服务



对于小孩

-如果您有 iPhone,则可以使用 Face ID 和引导式访问。
-如果您使用的是 Android,您可以使用儿童帐户登录并让他们在儿童友好的环境中使用它!



一点建议

我们建议您在设备和应用程序上注册您的年龄,以便您可以设置适合您年龄的安全环境。

11

别伤害,别受伤 如何在SNS上玩得开心

社交媒体是一个公共场所。让我们思考一下,如何才能让社交媒体成为一个人人都乐于使用的平台。

为了让每个人都能舒适地使用SNS

#无心无SNS



遭受网络诽谤时的联系点

我需要快速建议

违法及不良信息咨询中心

我需要适当的建议

儿童权利热线110

我想删除它,但我自己无法删除
诽谤热线

我希望我的担忧和顾虑能被听到
让我们保护我们的心

我想向对方寻求赔偿

日本法律支援中心 (Houterasu)

我想知道在哪里可以得到帮助

儿童SOS求助热线

我想咨询警方
最近的警察局或警方咨询热线#9110

一点建议

为了更好地利用网络……请同时参阅《网络纠纷案例集》(总务省)和《信息社会新课题思考教材》(文部科学省)。除了诽谤之外,还有很多有用的信息。



互联网纠纷案例集



思考信息社会新问题的教材

12

儿童家庭厅、警察厅、消费者厅、总务省、法务省、文部科学省、经济产业省

我们一起思考一下吧!

2025年1月发行

智能、便捷、安全!

如何使用互联网

查看!



编辑(省略头衔,按字母顺序排列):上沼志乃(律师、一般社团法人安全网络创建推进协议会理事)、尾花典子(网络教育分析师)、山崎厚史(全国公立幼儿园保育所PTA联络协议会会长)

问 您如何让您的孩子使用智能手机?

制定适合您孩子年龄的规则!

让我们一点一点地提高水平,这样我们就可以制定自己的规则并遵守它们!

方便设置过滤和各种安全功能!

如果您收到陌生人或只在网上认识的人发来的电子邮件或消息,请在回复之前先与您的父母核实!

如果您发现自己在学习时用智能手机看视频或玩游戏,那么使用时间管理应用程序是个好主意!

问 每个人的智能手机规则是什么?

有人向我推荐了一个
这些规则!

我们向孩子们询问使用互联网和智能手机的规则!

(儿童与家庭机构“儿童与青少年 Iken Plus”调查)

既然决定了什么时候可以使用智能手机,那就尽情地玩吧!我觉得违反规定才是不对的,而不是用智能手机。



千万不要在网上写别人的坏话!别人都在写,不代表你就可以随便说别人的坏话。



问 规则已决定!我应该怎么办?

使用各种功能来创建一个安全的环境!

使用我们安全便捷的安全功能,明智、安全、愉快地使用互联网!

我们建议您检查一下使用它的时间!



有很多有用的功能!



学习时,我们还建议您设置好设备,以便您能够更好地集中注意力!



在家制定规则的技巧

小学生给小孩子的忠告！

儿童和家庭机构有一个名为“儿童和青年 Iken Plus”的网站,儿童可以在该网站上对政策和政府机构举措发表意见。我们请他们分享他们推荐的规则。为什么不把孩子们的意见融入到你制定的家庭规则中呢?

如果您一直使用互联网,这可能会损害您的眼睛,因此最好也做些其他事情。

使用平板电脑时,请保持良好的姿势,并让脸部远离平板电脑!

我们收到了很多关于如何避免过度使用并保持健康的建议。感谢所有与“儿童和青少年★Iken Plus”合作的人!

大家推荐的规则在发布时已经做了一些调整。

1

管理孩子智能手机使用的技巧

“我担心我的孩子看智能手机或平板电脑时脸太近,眼睛可能会受到影响。”不妨试试这个功能,防止您的孩子离屏幕太近?如果您在 iPhone 或 iPad 上开启

“屏幕距离”功能,当孩子离屏幕太近时,屏幕就会显示警告。好好利用这个功能吧!

在 iPhone 和 iPad 上,您可以使用“屏幕使用时间”中的“屏幕距离”功能,如果您的孩子在一定时间内注视距离不到 30 厘米的智能手机或平板电脑,则鼓励他们远离屏幕。

*在 iOS 17、iPadOS 17 及更高版本中,对于“家人共享”群组中 13 岁以下的儿童,“屏幕距离”默认开启。



关于“与屏幕的距离”

一点建议

除了与屏幕保持距离外,还有一些应用程序可以防止人们边走边使用智能手机。请充分利用智能手机或平板电脑上的设置。

2

在家制定规则的技巧

中学生给小学生的建议

我们收到了很多关于初中生和小学生如何安全使用它的建议。

我认为最好在父母面前使用智能手机。

习惯使用电脑比习惯使用智能手机更好,更容易掌握必要的技能。

如果您在社交媒体上收到陌生人发来的消息,请告诉您的父母。

无法自由充电。

睡觉前你应该停止在床上使用智能手机!

我学习的时候会把它收起来。

基于初中生经验的建议很容易理解。让我们从小学开始,一点一点地学习如何有效地利用它吧!

3

让我们思考如何有效地使用数字设备并改善我们的健康

躺着使用数码设备意味着您将从更近的距离观看显示屏,从而增加您接触蓝光的距离,这会导致睡眠质量下降和入睡能力下降。

尽量避免长时间坐着,尤其是盯着屏幕(看电视、玩游戏、使用智能手机等)。建议小学生、初中生和高中生每天至少进行60分钟的体育锻炼,并将屏幕使用时间限制在2小时以内。

▼《2023健康生活睡眠指南》



让我们参考儿童版的《2023 年健康生活睡眠指南》(第 15 页)来思考睡眠问题。

一点建议

我们还建议使用以下功能: - “屏幕时间限制”,例如 Anshin Filter 和 i-Filter - 屏幕时间中的“停机时间设置”(iPhone) - 数字健康中的“睡眠时间模式”(Android)

4

在家制定规则的技巧

高中生给初中生的建议

高中生们特别给了我一些关于如何平衡学习和工作的建议。看来大家都在尝试各种各样的事情。

测试期间,仅使用LINE等方式进行通讯。

开发可用于平衡工作与学习并提高效率的应用程序。

学习时,不要把智能手机放在身边。也告诉你的朋友。设定屏幕使用时间限制。

如果初中生能够自己限制屏幕时间,那么对他们未来的发展将会很有帮助。

在测试期间,学生们给自己制定规则,比如“一旦我完成这本教科书,我就可以查看 Instagram”。

不要做任何可能冒犯任何人的事。

我不会轻易与不认识的人见面。

初中生正处于自我反省、学习有效使用智能手机的时期,请大家多多关照。

5

在家制定规则的技巧

为所有人推荐的规则

我们收到了很多关于人们在使用互联网和社交媒体时应该注意的事项的建议,无论年龄或年级如何。

请勿发布个人信息(初中生)

不要保存信用卡信息(以防止出现账单问题)(初中生)

洗完澡后尝试使用智能手机(小学生)

为了不让别人认出房子,他们拉上窗帘,拍照、录像(初中生)

过滤是必要的。(初中生)

我希望有这样的规则

学习或其他任务完成后可随意使用的规则(小学生)我想要周末和工作日的规则(小学生)

我希望有这样的功能

我希望我的智能手机能在规定时间内不开机。(初中生)

此外,还有意见认为,如果有成年人必须遵守的规则就好了。

7

让我们尝试使用智能手机的功能,以便孩子们可以管理自己的时间!

使用智能手机或电子设备学习时,我们还建议使用集中注意力模式(iPhone)或专注模式(Android)!

充分利用设备的功能!暂

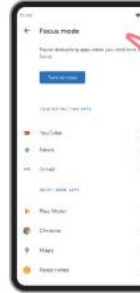
时关闭通知,腾出时间来提高注意力。

专注模式 (iPhone)



该功能允许您关闭通知或仅允许某些通知,从而帮助您专注于工作,减少干扰。

专注模式 (安卓)



帮助你集中注意力,屏蔽干扰。专注模式可让你暂时暂停所选应用。只需轻点一下,即可停止干扰应用。

一点建议

我们建议使用 Digital Wellbeing 的 Family Link (Android),因为它允许您管理孩子的设备使用情况。

6

让我们以你所学过的规则为参考,把规则写下来!

规则

不。 _____
日期 _____

例如:我们家的规矩,XX先生/女士的规矩,讨论并制定规则,并将其张贴在显眼的地方!当您的孩子不遵守规则,生活习惯改变或升入新的年级或学校时,都是复习规则的好时机!随着孩子的成长,您可以写下您自己的规则!

一点建议

从父母管控到自我管控。婴幼儿时期,父母制定规则,让他们“受制于人”。但随着他们逐渐长大,成为小学、初中、高中的学生,他们逐渐变得“独立”,能够自己制定规则,自己处理事情。要温柔地照料和帮助您的孩子,让他们逐渐变得更加“独立”。

8