

# いけんひろば

## ～スマートフォンやインターネットを 使うときのルールは？～

ほうこくしりょう  
報告資料

2024年7月8日（月）～7月19日（金）アンケート開催

わかもの  
2024年度「こども若者★いけんぷらす」事業



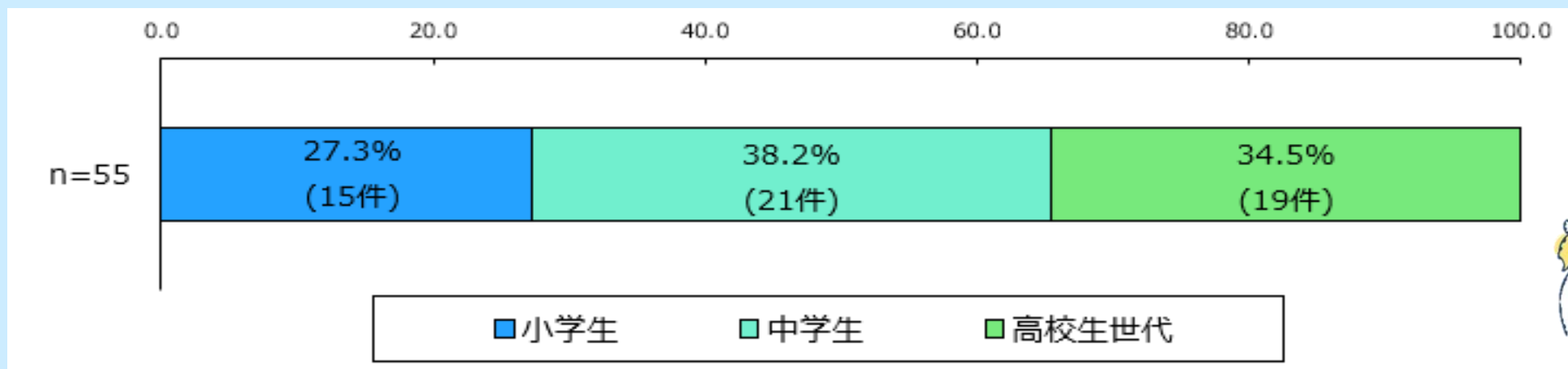
- |                                |            |      |
|--------------------------------|------------|------|
| 1. アンケート（いけんひろば）の概要            | がいよう       | p.3  |
| 2. アンケート（いけんひろば）で集まった意見        |            | p.4  |
| ① スマートフォンやインターネットを使うときのルールについて |            | p.4  |
| ② 第6次基本計画案について                 | じきほんけいかくあん | p.10 |



# 1. アンケート（いけんひろば）の概要

テーマ内容	スマートフォンやインターネットを使うときのルールは？
意見の活用方法	今年新しくする「青少年が安全に安心してインターネットを利用できるようにするための施策に関する基本的な計画」に反映します。
アンケート方法	WEBアンケート
アンケート期間	令和6年7月8日（月）～7月19日（金）
調査対象者	ぷらすメンバーのうち、小学生～高校生世代の方（令和7年4月1日までに7歳から18歳になる方）
回答数	55件
質問内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>スマートフォンやインターネットを使うときに、おすすめの役に立っていると感じているルールや、気を付けているルールがあれば教えてください。</li> <li>スマートフォンやインターネットを使うときに、「こんなルールがあったらいいのに！」と思うルールはありますか？</li> <li>ようちえんやほいくえんのおともだちに、インターネットを使うときのルールはどうしたらいいか教えてあげてください。</li> <li>小学生（中学生※）におすすめのスマートフォンやインターネットを使うときのルールや気を付けている使い方を教えてください。 ※回答者の年代によって質問内容が異なります。</li> <li>第6次基本計画【案】のポイントをみて、意見などがあれば教えてください。</li> </ul>

## 回答者の年代



## 2-①. スマートフォンやインターネットを使うときのルールについて

Q1. スマートフォンやインターネットを使うときに、おすすめの役に立っていると感じているルールや、気を付けているルールがあれば教えてください。

### 時間の制限をする

- 必ず何分やったら**30分休むと決める**。(小学生)
- **寝る前はスマホなどを使わない**。(小学生)
- ずっとブルーライトを見ることを防ぐため、**夜9時以降はスマホを見ないルール**。(中学生)
- **21:00以降の通話は禁止** (許可をとったらOK)。(中学生)
- 1日に**使える時間を制限**してもらおう。自分は**1日2時間**。(高校生世代)
- **夜間の使用は制限をつける**。(高校生世代)

### 機能制限をつける

- ダラダラ使わないために**クラスLINEには入らない**。(中学生)
- **ペアレンタルコントロール** (子どもが持つスマホやパソコンの利用方法を、保護者が管理する機能) で使える時間や連絡できる相手が限られている。(中学生)
- 区から貸与されているタブレットは**夜10時～朝7時までネットに繋がらないのとYouTubeを観られないよう規制**されている。(中学生)
- **スクリーンタイム**を利用して使いすぎを防ぐ。(高校生世代)

### 使い分けをする

- スマホだと永遠に見てしまうので**YouTubeはテレビかパソコンで見る**。(中学生)
- **調べ学習はなるべく辞書を使い、ネットを使う際はパソコンやiPadにして携帯は使わない**。(中学生)

### 何かしながら使わない

- **何かしながらスマホは使わない** (食事、勉強中など)。(中学生)
- **家族団らんの時は携帯を使用しない**。(中学生)
- なるべく**音楽を聴きながら勉強しない**ようにする。(高校生世代)

### 使わない場所を決める

- **スマホは家族みんなが目につくりビングに置いていて、使うときは声をかけて使っている**。(中学生)
- **自分の部屋にスマホをもっていかない**ようにすることで長時間の使用を防ぐ。(中学生)
- **使用する必要のない場ではしまう**。(中学生)
- **勉強する時はロッカーに入れる**。(高校生世代)



## 2-①. スマートフォンやインターネットを使うときのルールについて

Q1. スマートフォンやインターネットを使うときに、おすすめの役に立っていると感じているルールや、気を付けているルールがあれば教えてください。(続き)

### やるべきことを終わらせてから使う

- 学習や係活動で使うとき、やるべきことが早く終わったときにタブレットを使うというルールがあります。(小学生)
- お風呂が終わってからスマートフォンを使うようにしている。(小学生)
- 宿題や家庭学習を済ませてからタブレットを使う。(中学生)



### その他

- フィルタリングは欠かせない。(中学生)
- 課金しないというルールがある。(中学生)
- 使わない時間になったら、Wi-Fiの電源を切っている。(小学生)
- 部屋がちょっとでも暗かったら必ず電気をつける。(中学生)
- 特に決めていない。だからこそ自分で制御をしなくちゃという思いが働きます！(高校生世代)
- 父がインターネットリテラシーに強い人なので、父に教わりつつ自由に活動しています。(高校生世代)

### 情報流出に気をつける

- 個人情報の載せない。(中学生)
- 個人情報を入力する時はプライバシーポリシーなどを読む。(中学生)
- クレカ情報を保存しない(課金でのトラブル防止)。(中学生)
- 他者を勝手に撮らない。(中学生)
- 家が特定されないようカーテンをして写真や動画を撮る。(中学生)
- SNSで知らない人には自分の情報が分からないようにする。(高校生世代)





# 2-①. スマートフォンやインターネットを使うときのルールについて

## Q2. スマートフォンやインターネットを使うときに、「こんなルールがあったらいいのに！」と思うルールはありますか？

### 勉強に関するルール

- 勉強などやることをやったら、好きに使えるルール。(小学生)
- 勉強の時スマホを預けるルールが欲しい。(高校生世代)

### アプリや機能のルール

- 最初から入ってるアプリの中に学習アプリを追加する。(中学生)
- どうしてもスマホを見てしまうので、スケジュールした時間だけはそもそもスマホがつかないようになる設定が欲しい。(中学生)
- アプリをもう少し自由に入れたい。(高校生世代)



### 家庭でのルール

- スマホの時間をお手伝いの時間にする。(小学生)
- 家のタブレットを使う時、ニュースを見るとき、学習で使用するときとほかの目的で使用するときを区別してほしいです。(小学生)
- 家族ルールを決める。食事中はしない、寝る前はしない、など。(中学生)
- スマホやタブレットを使わない日をつくと家族との時間が長くなって良い。(中学生)
- 家族みんなでメディアオフし、一緒に楽しむ時間を持つ。(中学生)

### ルールをゆるめる

- 家でのルールを守れたら、ルールを緩和してほしい。(中学生)
- 周囲の人で、本当に必要な連絡や勉強に使用する時間も制限がかかっている人がいるから、そのルールは緩くなってほしいと思う。(高校生世代)



### SNSを使うときのルール

- 13歳になったらXやInstagramなどのSNSが使いたい。(中学生)
- SNSが利用できる時間を制限する。(高校生世代)
- 他人を誹謗中傷する発言を書くときは自動で発信者の名前が公開される。(高校生世代)

### おとなが守るルール

- 親は子どもが使っているものをジロジロ見ないこと。(小学生)
- 子どもがやっているルールは親もやった方がいい。(高校生世代)



### その他

- 休みと平日のルールが欲しい。(小学生)
- 使用する必要のない時はしまっておく。(中学生)
- ながらスマホ禁止のルール(全国民が守る)。(中学生)
- ゲーム等をすると止められないので対策を考えたい。(高校生世代)

## 2-①. スマートフォンやインターネットを使うときのルールについて

Q3. ようちえんやほいくえんのおともだちに、インターネットを使うときのルールはどうしたらいいか教えてあげてください。 (※小学生向けの質問)

### 健康に気を付ける

- インターネットをずっと使っていると目も悪くなったりするからほかのこともいろいろした方がいい。(小学生)
- タブレットやスマートフォンを長い時間使うと目が悪くなるから、使いすぎないように注意してね。(小学生)
- 使うときは姿勢を良くして、タブレットに顔を近づけない。(小学生)



### 危険から身を守る

- 英語や他の言葉ばかりのサイトを見ないようにする。おもしろそうな広告でも、タップしない。(小学生)
- 変なウェブサイトに行かない。(小学生)



### 使い過ぎない

- いっぱい使いすぎると大人になってから困ることがあるよ。(小学生)
- タブレットを長く使ってお母さんやお父さんに怒られたら、すぐにやめたほうがいい。(小学生)
- 小さいうちは何か調べるときだけ使う。(小学生)



### その他

- ネット上で他のお友達の悪口は絶対に書いたらダメだよ。(小学生)

## 2-①. スマートフォンやインターネットを使うときのルールについて

Q4. 小学生におすすめのスマートフォンやインターネットを使うときのルールや気を付けている使い方を教えてください。（※中学生向けの質問）

### 健康に注意する

- 視力が下がらないよう、タブレットを30分使ったら10分間遠くの緑を見るようにしましょう。（中学生）
- 睡眠時間だけは絶対に削らない。（中学生）



### 課金に注意する

- 課金は自由にできないようにする。課金するたびに、親のOKが必要にしておくといい。（中学生）
- 「無料でアプリダウンロード」なども気をつけた方がいい。いつの間にか料金がかかることもある。（中学生）

### 家庭でルールを決める

- 親の前でスマホを使ったほうがいいと思う。（中学生）
- スマホにパスワードはしない。親がいつでも確認できるようにする。（中学生）
- 時間を決めて堂々と使う。（中学生）
- 勉強に使っているときはそのことを親に伝える。（中学生）

### 使える時間を決める



- 学校に行く前に使うときは遅刻したりしないように8時までとか時間制限をもらったほうがいい！（中学生）
- 寝る前にベッドでスマホを触るのはやめた方がいい！（中学生）
- 宿題が終わる前にスマホを使うとダラダラしちゃうから注意する。（中学生）

### 安全に使う

- SNSの危険性を知った方がいい。加害者にも被害者にもなるので、家族で携帯をどう使うのか、今どう使っているのかを報告する。（中学生）
- オンラインゲームでチャットをする時は自分の事をなにも話さない。常にマイクはオフにしておく（急に家族などの声が入るかもしれないから）。（中学生）
- SNSで知らない人からメールが来た場合は保護者に相談する。（中学生）
- 年齢制限のかかっているアプリを入れる際は、親に許可を取る。プレイする場合は親の監視のもと、行う。（中学生）

### その他

- 勉強中は離れたところにおいておく。（中学生）
- スマホばかり見るのではなく、親とのコミュニケーションも取る！（中学生）
- 学習用アプリを入れて頑張ってみるのがおすすめです。（中学生）
- 陰口の場合に使わない。スマホを所持していない人を下に見ない。（中学生）
- スマホやインターネットを使わずに外で遊ぶ。小さいうちは何か調べるときだけ使う。（中学生）
- スマホよりパソコンを触って、使い方に慣れた方がいい。資料を作ったりプログラミングをしたりするのに必要なスキルを身につけやすい。（中学生）





## 2-①. スマートフォンやインターネットを使うときのルールについて

Q5. 中学生におすすめのスマートフォンやインターネットを使うときのルールや気を付けている使い方を教えてください。（※高校生世代向けの質問）

### 学習とバランスをとる



- テスト期間中は**LINEなどの連絡のみ**。（高校生世代）
- テスト期間など普段よりも勉強をしないといけない時期は「**このテキストを終わらせたならInstagramを見てもいい**」のようなルールを自分で決めて取り組む。（高校生世代）
- 勉強中は**勉強する空間に電子機器を持ち込まない**。スマホなどをいじると集中できなくなるから。（高校生世代）
- **勉強との両立や効率性を上げるために使えるアプリなどスマホを工夫して使用する**。スマホを触るのが多くなってしまうなら親に預けたり、自分の目の届かないところに置く、タイムロッキングの物を使ったりする！（高校生世代）
- **受験生はLINEと音楽アプリ以外、潔く消す！！** ストレス発散できる方法をスマホ以外で探して、スマホがなくても良いようにしておく！（高校生世代）
- **勉強するとき、近くにスマホを置かない。友達に宣言する。スクリーンタイムをかける**。（高校生世代）
- **自分がスマホを触っている時間に友達はみんな賢くなっている**、と考えてあまり触らないようにしています。（高校生世代）

### 危険から身を守る

- **SNSで訳もなく他人と繋がることや、誰のかわからない悪口であっても書きこまない**ようにしていた。（高校生世代）
- **誰かを不快にさせる可能性がありそうなことはしない**。（高校生世代）
- **知らない人と簡単に会わない！**（高校生世代）



### 使える時間を決める

- 長時間使用しすぎてしまう人は、**スクリーンタイムを可視化できる設定にして**、こまめに目に入るようにすると良いと思う。（高校生世代）
- 使いすぎないように**通信容量か時間を制限する**。（高校生世代）
- そろそろ**自分で制限できるようになると**今後役に立つ。（高校生世代）
- 中学生の時に使い過ぎると**高校生になった時にスマホ依存症になってしまう**かもしれないよ。（高校生世代）



## 2-②. 第6次基本計画案について

Q6. 第6次基本計画【案】のポイントをみて、意見などがあれば教えてください。

## フィルタリングについて

## (よいと思ったところ)

- フィルタリングの管理などについても**計画されていてわかりやすい**。(中学生)

## (よりよくしてほしいと思ったところ)

- **親のお下がりのスマホはフィルタリングがされていないので、こどもの手に届く場所があると有害な情報に触れてしまう**かもしれない。テスト期間中はLINEなどの連絡のみにする。(中学生)
- **フィルタリングは今の実態に沿った内容にすべきで厳格すぎないようにするべき**だと思う。実態に沿っていないフィルタリング設定は、フィルタリングされる側のフィルタリングに対する不満を増やすだけではなく、フィルタリングの回避方法が広く出回る原因になっているように感じます。(高校生世代)
- フィルタリング機能を、**年齢別に細かく分ける**とより良い。(小学生)
- フィルタリングについて、ネットのルールやマナーをどれくらい理解できているかの段階制にして、次の段階を開放するためにはその段階のルールやマナー講習を受講しないと行けない、みたいな制度にするべきだと思います。  
(例えば、学校等で政府が定めたカリキュラムに沿って授業を行い認定証を配布する。)(高校生世代)

## 誹謗中傷と対策について

【以下SNSでのなりすましなど防止のための改善案】

- ① SNSのいじめで自殺者まで出ています。学校が認めたものに関しては**ユーザーの特定ができるような強制力のある機関の設置**が絶対必要だと思います。
- ② **SNS運営会社の相談窓口の設置**（日本人で日本の文化を知っている者）。現在、運営会社には相談窓口がありません。なりすましの通報、保護者からのフォームしかありません。
- ③ 被害者はIPアドレスの保存期間中に情報開示請求の手続きをしなくては行けない。**携帯電話を皆が所有するこの時代に合わせた総務省の法改正が必要**。開示請求するにも60万円くらいかかります。お金がない人はできません。
- ④ **小学生低学年からいじめ、犯罪、ネットの使い方の教育を早急にする**こと。SNSの自殺者を増やさないために、未来の日本が居心地良く皆が過ごせるように、とにかく教育を。→文部科学省、法務局、デジタル庁、こども家庭庁で連携を。(中学生)



## 2-②. 第6次基本計画案について

Q6. 第6次基本計画【案】のポイントをみて、意見などがあれば教えてください。(続き)

## インターネットリテラシーについて



- 今は小学生などのときから携帯・スマホを持っている人が増えてきていると思うから、「使わせない」から、「ルールを守って賢く正しく使う」という表現になったのはとてもいいと思う。(中学生)
- 賢く使うという抽象的な言葉ではわかりづらい。具体的にどんなことに使ったほうがいいのか明示すべき。(中学生)
- 今後インターネットを活用する力がもっと必要になると思うけれど、使い方を間違えて人を傷つけないように学校などでもっと小さいときから教えた方がいい。(中学生)
- スマホの使い過ぎは目的は何であれ健康に悪影響を及ぼすと思うから、賢く使うに関して年齢が低い子どもは親と一緒に使うとよいと思う。(中学生)
- インターネットリテラシーについてもっと深く理解するためのものを作った方がいい。(高校生世代)
- インターネットを使って何かを調べるときの、より正しい情報を得るための検索の方法やツール、またPCではファイルエクスプローラでのデータの管理、整理方法を一般教養として身につけておくべきだと、現在PCを多く使っている中で感じている。(高校生世代)



## その他 (いいと思ったところ)

- **子ども目線から見たものが多く**、納得できるところがたくさんありました。(中学生)
- インターネットを**禁止するのではなく、うまく利用する方向**なのがとても良い。(中学生)

## その他 (よりよくしてほしいと思ったところ)

- **難しい漢字がたくさんあり**読めなかった。(小学生)
- **子どもが不適切な情報に触れないようにしていく**取り組みがあったら良い。(中学生)
- **インターネットの悪いところ**をもっと具体的に教えてほしいです。(中学生)
- **アナログの良いところも学校、家庭、社会において、教育・啓発を推進すること**を盛り込んでほしい。(中学生)
- こどもまんなかって、こども達への支援や教育があるって感じですが、自分達が、こどもが減ってることをどう感じてるかとか、**こどもまんなかと言われ過ぎるとなんとなく息苦しい感じにならないか**とか、**こどもが見て追い込まれた気持ちにならないような表現方法**になったらいいなと思いました。(中学生)
- インターネットとの付き合い方を学ぶためにも、**実際にインターネットを自分の目で見てみるのが重要**だと思います。(高校生世代)