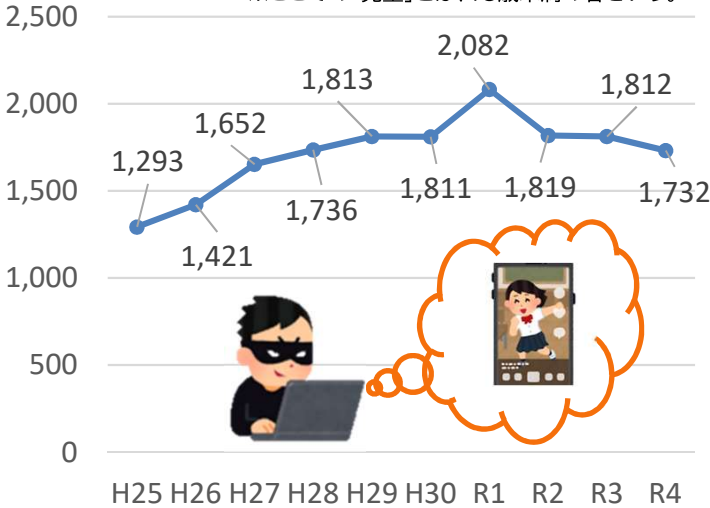


スマホ・ネット利用を セルフモニタリングしてみよう!!

全国の子どもたちの犯罪被害は・・・？

★ SNSに起因する犯罪被害児童数

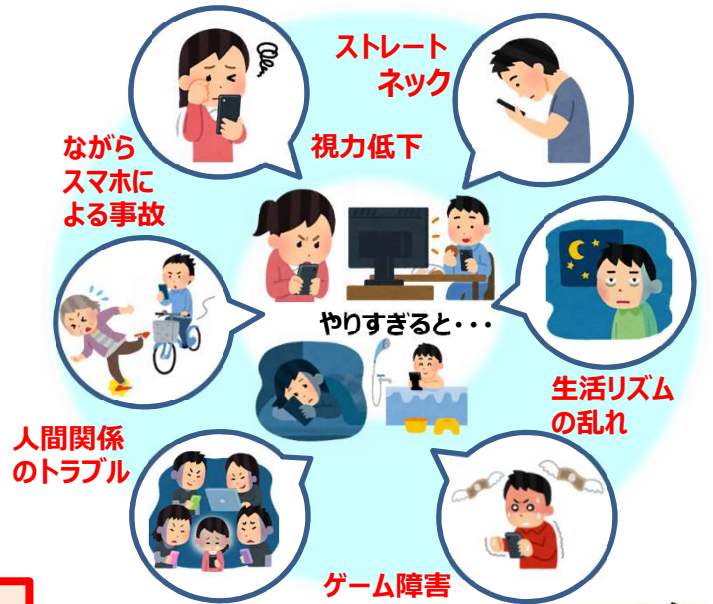
※ここでの「児童」とは、18歳未満の者をいう。



令和4年におけるSNSに起因する犯罪の被害児童と犯罪行為者が知り合うきっかけは、「出会い目的」や「プロフィールのみ」、「友達募集」など、**被害児童からの投稿が全体の74.9%**を占めています。

(「令和4年における少年非行及び子供の性被害の状況」警察庁より)

心や体への影響は・・・？



裏面で、スマホ・ネット利用のセルフモニタリングができるよ!



OKAYAMAスマホサミット
公式キャラクター「スマ太郎」

●「My Rule(マイルール)」を作ってみよう! ●



ポイント1

ルールづくりのポイントは「Time(時間)、Place(場所)、Occasion(場合)」!

例1) 夜10時以降、勉強以外ではインターネットを見ない。

例2) 食事中、入浴中、トイレ、布団の中ではスマホを使わない。

例3) 友達と一緒にいる時は、直接のコミュニケーションを大切にする。

「個人情報に関するものを、投稿したり送信したりしない。」というのもいいね!

～My Rule～



ポイント2

「振り返り」と「見直し」も大切だよ!

マイルールをつくり、目標を立てたら、定期的(例えば2週間経過後)に、守ることができたか、振り返ってみましょう。守られていなければ、守ることができるルールにつくり直して、再チャレンジしてみよう!

時間制限フィルタリングのことやルールづくりのポイントなど、参考となる情報はこちらから →
(岡山県教育庁人権教育・生徒指導課HP)



●自分自身のスマホ・ネットとのつきあい方をチェックしてみよう！●



- あなたのインターネットへの依存傾向（はなれられない状態）を確かめるものです。
- 利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機など、オンラインでつながっているものすべてを含みます。
- 最も当てはまる番号に「○」をしてください。自分に関係のない質問であれば、「全くない」を選んでください。

	質問項目	全くない	まれ※にある	時々※ある	よくある	いつもある
①	気がつく、思っていたよりも長い時間、ネット等を利用していることがある。	1	2	3	4	5
②	長い時間ネット等を利用していたために、家の手伝いや役割をおろそかにすることがある。	1	2	3	4	5
③	家族や友達と過ごすよりも、ネット等の利用を優先したいと思うことがある。	1	2	3	4	5
④	ネットを介して、新しく知り合い（友人を含む）を作ることがある。	1	2	3	4	5
⑤	まわりの人から、ネット等の利用時間や回数について注意されたことがある。	1	2	3	4	5
⑥	ネット等をしている時間が長く、学校の成績に影響することがある。	1	2	3	4	5
⑦	ネット等への関わりが原因で、勉強の能率に悪影響が出ることがある。	1	2	3	4	5
⑧	他にやらなければならないことがあっても、まず先に、SNSやメールなどをチェックすることがある。	1	2	3	4	5
⑨	人に、ネット等で何をしているのかと聞かれたとき、言い訳をしたり、隠そうとしたりしたことがある。	1	2	3	4	5
⑩	日々の生活の問題から気をそらすために、ネット等で時間を過ごすことがある。	1	2	3	4	5
⑪	気がつけば、また次のネット等の利用を、楽しみにしていることがある。	1	2	3	4	5
⑫	ネット等のない生活は、退屈で、おなしく、わびしいだろうと思うことがある。	1	2	3	4	5
⑬	ネット等を利用している最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、言い返したりすることがある。	1	2	3	4	5
⑭	夜遅くまでネット等に関わることが原因で、睡眠時間が短くなっている。	1	2	3	4	5
⑮	ネット等を利用していないときでも、ネット等のことを考えてぼんやりしたり、ネット等をしているところを空想したりすることがある。	1	2	3	4	5
⑯	ネット等をしているとき「あと数分だけ」と自分で言い訳していることがある。	1	2	3	4	5
⑰	ネット等をする時間や頻度を減らそうとしても、できないことがある。	1	2	3	4	5
⑱	ネット等をしている時間や回数を、人に隠そうとすることがある。	1	2	3	4	5
⑲	誰かと外出するより、ネット等を利用することを選ぶことがある。	1	2	3	4	5
⑳	ネット等を利用している時は何ともないが、ネット等を利用していない時はいらいらしたり、憂鬱な気持ちになったりする。	1	2	3	4	5

※「まれにある」:今までに1～2回程度、「時々ある」:3回以上数回



自分の依存傾向を確認できたら、表面で「My Rule」を作ってみよう！

○の数・・・

×1	×2	×3	×4	×5
点	点	点	点	点

総得点	レベル判定
20点～39点	特に問題なし
40点～69点	注意が必要
70点～100点	依存状態



詳しい判定はこちら→



総得点は



	点
--	---