

親子の

安全に、賢く、インターネットを活用する力を
子ども自身が身に付けるために

ホッとネット大作戦

Next



保護者に

知ってほしい!!

家族みんなで

考えてほしい!!

目次

家族でチェック! 子どもを取り巻くインターネットの状況.....	1ページ
家族でチェック! インターネット依存・ゲーム障害.....	2ページ
家族でチェック! SNSのキケン.....	3・4ページ
解決のカギ 便利な機能を使おう.....	5ページ
たかがクリック・されどクリック ー ネットトラブルで問題が大きくなる前に ー	6~8ページ
家族で作ろう! わが家のルール 導入編・ヒント編	9ページ
家族で作ろう! わが家のルール スタート期	10ページ
家族で作ろう! わが家のルール 見直し期	11ページ

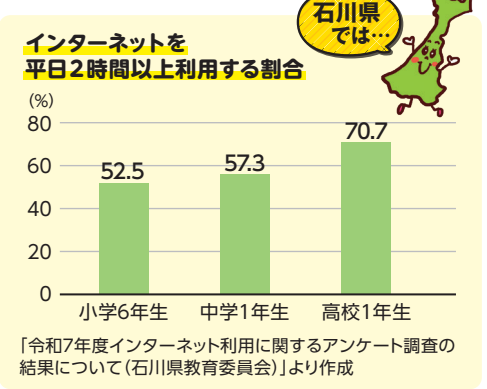
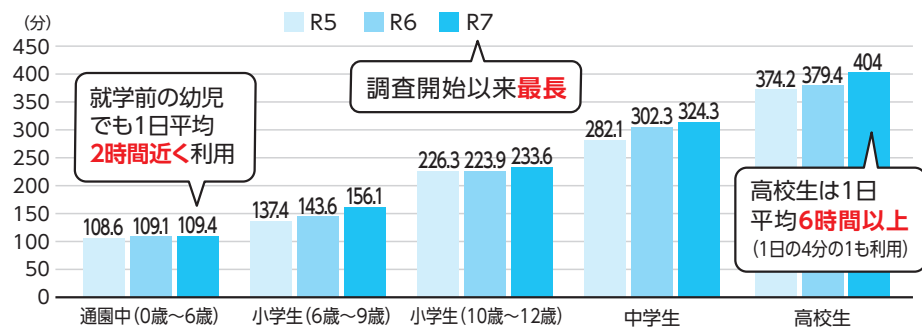
石川県・石川県教育委員会 令和8年7月発行

【監修】三原 聡子(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター主任心理療法士)

家族でチェック! 子どもを取り巻くインターネットの状況

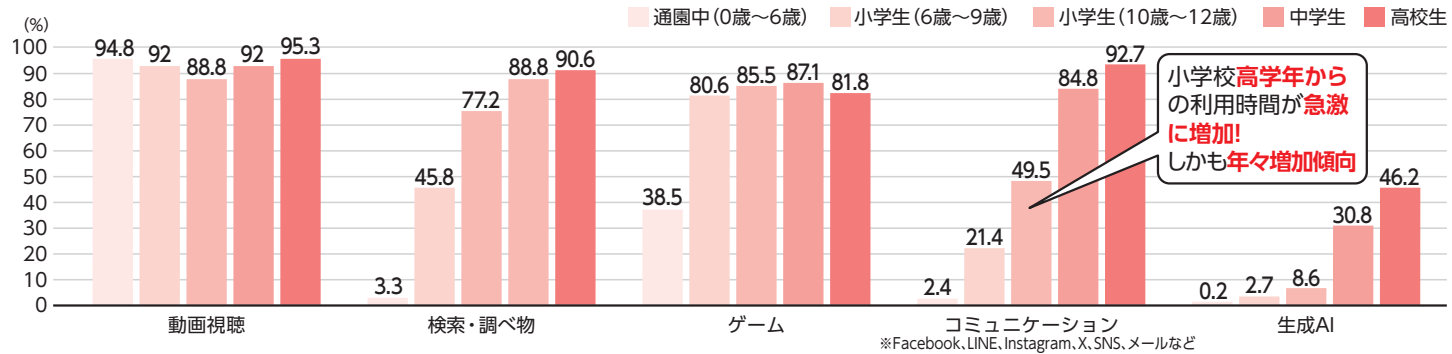
今やインターネットの利用は小学生以上では当たり前となっており、もはや生活に欠かせないものとなりました。また、小学校の高学年の約7割、中高生の約9割が「自分専用」のスマートフォンを持っています。令和7年度の国の調査では、インターネットの一日の平均利用時間(平日)は全ての年代で増加しました。お子さんの利用時間や利用内容をふりかえり、今後のルール作りに生かしましょう。

子どものインターネットの平均利用時間(1日あたり)^{※1}

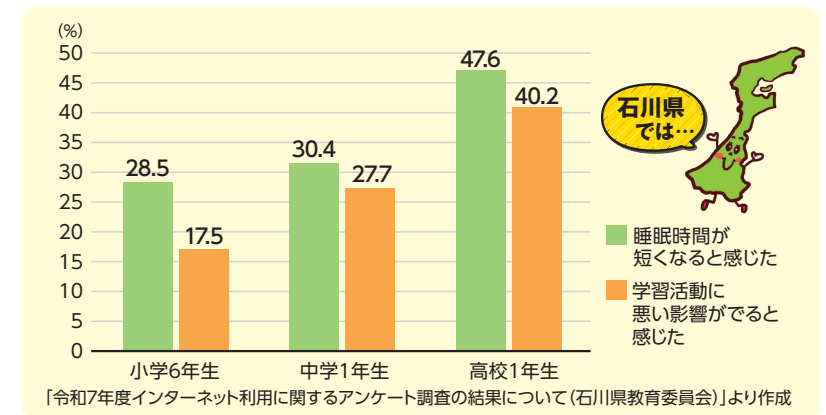
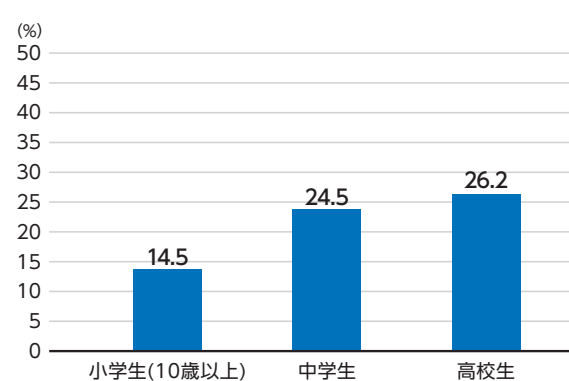


特に低年齢のお子さんは、自分で制御する力が未熟です。保護者がしっかりと見守りましょう。

子どものインターネットの利用内容^{※2}



インターネットにのめり込んで、勉強に集中できなかつたり睡眠不足になつたりしたことがある^{※3}



インターネット依存になってしまったら、完治するまでに時間がかかりますが、インターネット依存に陥るまでの時間は想像以上に短いです! インターネット依存は誰にでも可能性があります。自分や家族だけは大丈夫という過信は、大きな後悔へとつながるかもしれません。最初に気づくことができるのは、同じ屋根の下で暮らす家族です! 年齢が低いほど、インターネット依存になる可能性が高いと言われています。インターネット・ゲーム依存にさせないためには、インターネット・ゲーム以外にも興味が持てること、楽しいと思えること、自信が持てることをたくさん作っておくことが大切です。また、小さいうちから長時間使用させないように心がけましょう。



三原 聡子 先生 (独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 主任心理療法士) ※国内で数少ないネット依存の専門の医療センターです。

※1, 2, 3は「令和7年度青少年のインターネット利用環境実態調査(子ども家庭庁)」より作成

家族でチェック! インターネット依存・ゲーム障害

チェック① インターネット依存

●インターネット依存スクリーニングテスト 診断質問票(DQ)

以下の1~8の各質問について、「はい」、「いいえ」のどちらかに○をつけてください。インターネットとは、パソコン、携帯、スマートフォン等を通して、使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含むものとします。

	はい	いいえ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
判定	「はい」と回答した数 問/8問 ※5問以上「はい」の場合、「インターネット依存の疑い」とする。	

出典: Young K. CyberPsychology and Behavior 1998; 1: 237-244. 翻訳: 久里浜医療センターネット依存治療研究部門

チェック② ゲーム障害

●ゲームズテスト(GAMES test)

過去12か月について、以下の質問のそれぞれに、「はい」「いいえ」のうち当てはまる方に○をつけてください。最後の質問については、もっとも当てはまる回答を一つ選んでください。なお、ここでいうゲームとは、スマホ、ゲーム機、パソコンなどで行うゲームのことです。

	はい (1点)	いいえ (0点)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
判定	各質問項目に対する回答の数字を合計する。点 ※5点以上の場合、ICD11(国際疾病分類 第11回改訂版)による「ゲーム障害」が疑われる。	

出典: Higuchi S et al. Journal of Behavioral Addictions, 2021.

- ゲーム障害の人の行動傾向
- 朝起きられない
 - 昼夜逆転
 - 学校を休む
 - 物にあたりたり壊したりする
 - 家族に暴力をふるう

取り巻く子どもの状況
インターネット依存・ゲーム障害



その誘い、大丈夫? — オンラインゲームを通じた「子どもの性的画像被害」 —

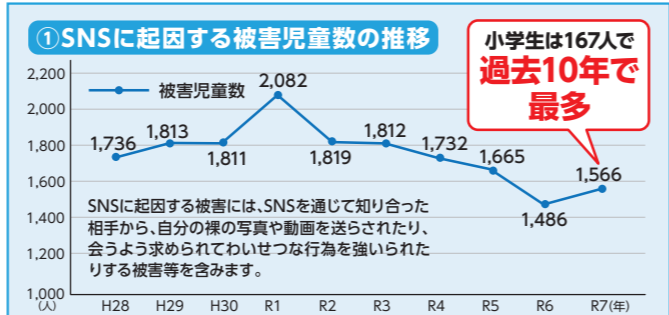
1 オンラインゲームで接触
一緒にプレイしませんか? (もちろん!)

2 SNSに移行
こっちで話そう! 連絡先教えて!

3 課金を約束
課金したいアイテム、僕が買ってあげよう!

4 わいせつ動画を要求
断った! どうするの? いいの? どうすれば...?

NO! 誰にも相談できないよー!!



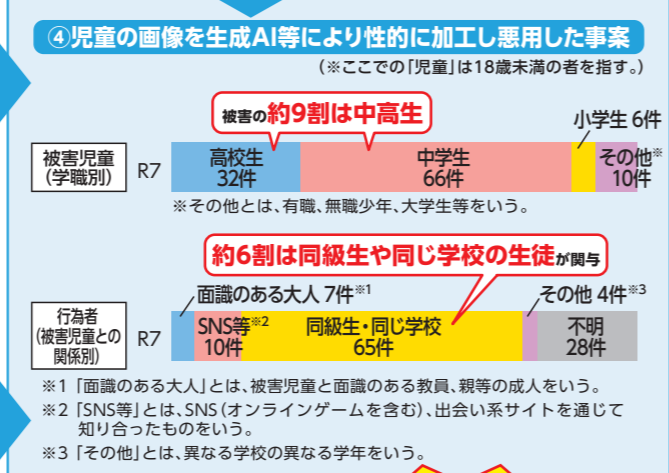
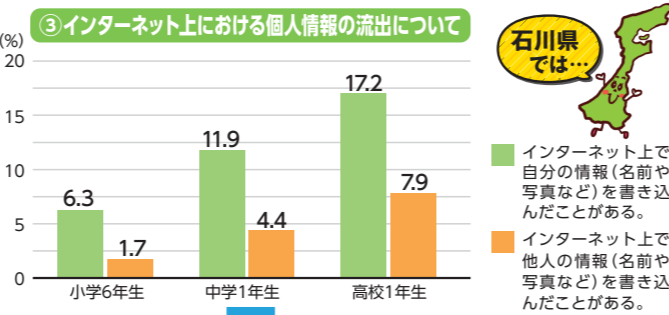
その写真、大丈夫? — 生成AIによる「子どもの性的画像被害」 —

1 自分の画像をSNSにアップ
私の自撮り、SNSにアップ! 日常をシェアしよう

2 知らない人からメッセージが...
見知らぬ人からDMが... 写真が加工されてる!? なにこれ...

3 脅迫メッセージが届く
脅迫メールが届き、不安な毎日が続く...

4 一人で悩まず、家族・先生・警察に相談
相談して、一緒に解決しよう!



写真・動画は投稿する前によく考えて! (友達が写っている場合、許可はとった?) 公開範囲は大丈夫?

ちょっと待った!

何気ない画像の投稿も悪用されるキケンが...

善意の写真共有も、立ち止まって考える

クラスメイトの画像を許可なくアップ

SNSの無料広告や友達の誘いでオンラインカジノへ — ちょっとした興味が、大きなトラブルにつながるかもしれません —

1 ゲーム感覚でオンラインカジノ
スマホでいつでもどこでも気軽に! 簡単! スマホでこれ、簡単にできるよ!

2 おもしろくてハマってしまい...
ハマリやすい! 依存症のリスクがあります
LOSE
いつでもできるから、やめられない!

3 賭博費用を稼ぐために闇バイトに加担
【高収入】簡単な運び屋バイト、求む!
闇バイト
オンラインカジノのお金を稼がないと... 簡単なバイトって書いてあるし、大丈夫かも...
誘った人も罪に問われる事があります。

4 困ったらすぐ相談!
賭博罪: 50万円以下の罰金または料料
常習賭博罪: 3年以下の拘禁刑
闇バイトに関わると、詐欺や強盗などの重大な犯罪につながります。
オンラインカジノは絶対ダメ! 友達を誘うのもダメ!
困ったら家族・学校・警察に相談!

オンラインカジノがきっかけで詐欺行為

賭博費用を稼ぐために男子中学生が女子大生になりまして、お金をだまし取っていた詐欺事件がありました!

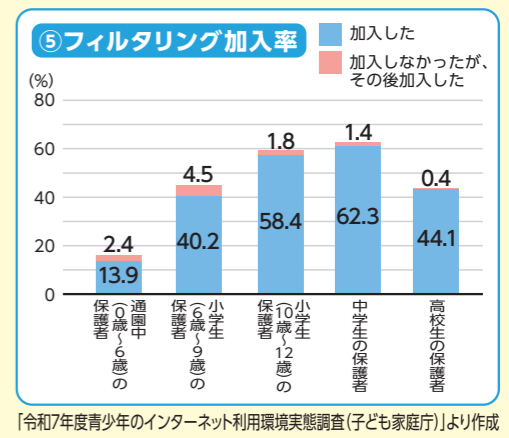
小学生でも簡単にアクセス可能

小学生でもスマホやタブレット、PCで簡単にアクセスできます。

ちょっと待った! 罪にならないという情報はすべて誤り! オンラインカジノは犯罪です。

ちょっと待った! SNSでトラブルにならないために...

- SNSの「プライバシー設定」を行いましょう
 - ・公開範囲の設定や自分の画像へのタグ付許可設定
 - SNSを使う「ルール」を決めておきましょう
 - ・個人情報は書かない
 - ・画像や動画は投稿しない
 - ・知らない人とやりとりしない
 - ・困ったらすぐ相談する
 - 「フィルタリング」を必ず設定しましょう
- ※SNSをきっかけにトラブルに巻き込まれた被害児童のうち、約90%がフィルタリング利用なし(フィルタリングの有無が判明した児童に限る) [令和7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]



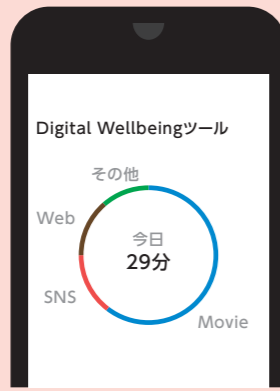
フィルタリングの設定 青少年インターネット環境整備法に基づき、携帯電話事業者には、使用者の年齢を確認することや、フィルタリングの必要性・内容を保護者と使用する青少年又は子どもに説明することが義務づけられています。フィルタリングに関する説明を受けたら、その場で設定してもらいましょう。設定しない場合は、『いしかわ子ども総合条例』に基づき、設定しない理由を記した書面などを提出しなければなりません。 ※フィルタリングとは、インターネット上の犯罪に関するサイトなど不適切なサイトやアプリを利用できないようにブロックすることです。

スクリーンタイム (iOS12以上)



デジタル ウェルビーイング Digital Wellbeing (Android10以上)

Digital WellbeingはGoogle LLCの商標です。



ここがGood!! 「子どものスマホ利用を“見える化”」

- ・スマホやアプリの使った時間がわかる
- ・アプリごとに使う時間を決められる
- ・スマホを使えない時間を設定できる
- ・アプリのダウンロードを制限できる など

ここがGood!! 「子どもに不適切な情報を“見せない”」

- ・危険、有害なサイトへのアクセスをブロック
- ・年齢に合わない内容の閲覧を制限
- ・年齢や学年に応じた制限レベルの設定が可能
- ・保護者が設定や変更などを管理できる など

利用制限や使用状況もチェックできるよ

あんしんフィルター

右のQRコードから、携帯各社の「あんしんフィルター」につながります。

あんしんフィルター for docomo

あんしんフィルター for au

あんしんフィルター for SoftBank

あんしんフィルター for UQmobile

あんしんフィルター for Y!mobile

その他のスマートフォンにつきましても、フィルタリング提供サービスやアプリがありますので、適切にご対応ください。

R8.6現在



ここがGood!!

- ・オンライン上のトラブル(誹謗中傷など)のリスク低減
- ・課金の制限(使いすぎ防止)
- ・知らない人との交流の制限
- ・年齢に合わないゲームや不適切な内容の制限

ゲーム機についてのペアレンタルコントロール

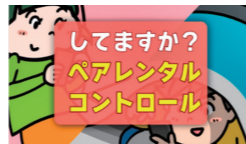
任天堂(株) HP



Nintendo みまもりSwitch



ソニー・インタラクティブエンタテインメントHP



総務省 公式YouTube

注：ゲームソフトのパッケージ表面にはレーティングマークが、裏面にはコンテンツディスクリプターアイコンが表示されています。コンテンツディスクリプターアイコンは、対象年齢を決定した根拠となる表現を示すものです。

アプリやゲームソフトを購入する前に、内容がお子さんに合っているか確認しましょう。

- アプリを使用する際に
- ゲームソフトを購入する際に



レーティングマーク

CERO A 全年齢対象	CERO B 12才以上対象	CERO C 15才以上対象
CERO D 17才以上対象	CERO Z 18才以上のみ対象	CERO 教育・データベース

コンテンツディスクリプターアイコン

恋愛	セクシャル	暴力
恐怖	飲酒・喫煙	ギャンブル
犯罪	麻薬等薬物	言葉・その他

— ネットトラブルで問題が大きくなる前に —

事例1 オンラインゲームのガチャ

新キャラのガチャが始まり「**今だけ**」**「レア確率アップ!**」と書いてある。友だちが、このガチャの回し方を教えてくれた。

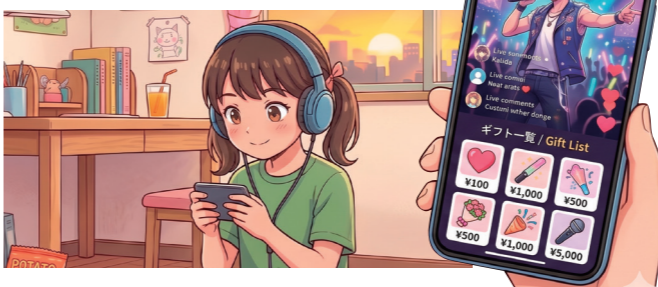


あなたはどっち?

- A** ●無料でできるゲームだし、本物のお金は使わないから大丈夫だと思う。
●ガチャのことを、おうちの人に相談しなくていいと思う。 **P7へ**
- B** ●ガチャをする前に、仕組みについてよく調べようと思う。
●ガチャをする前に、おうちの人と話をしようと思う。 **P8へ**

事例2 投げ銭

好きな配信者のライブ配信で投げ銭をした。「**〇〇さん、ナイスギフト!**」と名前を呼ばれて、ちょっと嬉しかった。



あなたはどっち?

- A** ●みんなもやっているから、大丈夫だと思う。
●推しに気づいてもらうために、がんばってたくさん使おうと思う。 **P7へ**
- B** ●使うお金や回数を、おうちの人と先に決めようと思う。
●お金を使わなくてもできる応援のしかたがあると思う。 **P8へ**

大人も注意! 保護者世代によくあるレスキュー商法

トイレが急につまって、水が流れない! 慌ててスマホで検索すると「**最短5分**」**「基本料金〇〇円〜**」の広告がヒットした。



あなたはどっち?

- A** ●緊急事態だから、すぐ頼もうと思う。
●検索上位の業者なら安心だと思う。
●詳細な料金を聞かなくても、基本料金から大きく変わらないと思う。 **P7へ**
- B** ●自治体の指定業者か、確認しようと思う。
●料金や作業内容は、事前に確認しようと思う。 **P8へ**

この先どうなる?

監修:尾島恭子(金沢大学 融合科学系・教授)



A

事例1 オンラインゲームのガチャ



⚠️ ここが危ない

- 無料ゲームでも、完全に無料ではなく、アイテムにお金がかかることがあります。
- 課金した子どもは「ゲームの中のお金が本当のお金」と気づいていない場合があります。
- 課金した子どもの中には、ゲーム課金の方法を友達に教えてもらったり、動画サイトで学習したりして課金したケースもあります。

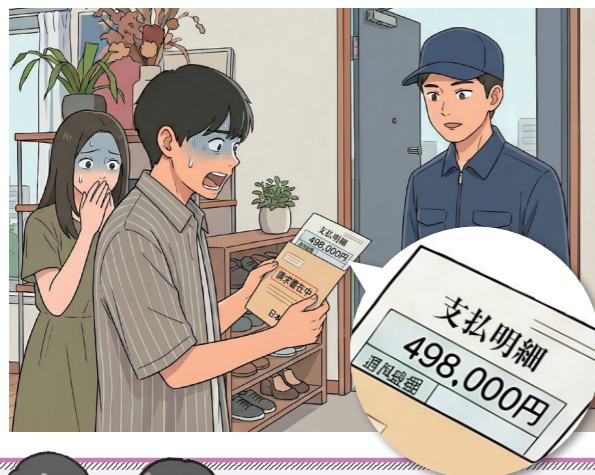
事例2 投げ銭



⚠️ ここが危ない

- 一回に使う金額が少額でも、推しを応援する気持ちから、何度も投げ銭するうちに高額なお金を使っている場合があります。
- 一度始めると、やめどきが分からなくなることがあります。
- いくら使ったか、自分でも分からなくなることがあります。

大人も注意! 保護者世代によくあるレスキュー商法



⚠️ ここが危ない

- 作業前に十分な説明がなく、作業後に高額な追加請求をされることがあります。
- HPや広告表示に「〇〇円～」という表示があっても、追加料金が次々に発生することがあります。
- 相場や内容が分からず、その場で断りにくくなります。
- 断りきれず、納得できないまま高額な契約をしてしまうことがあります。

B

事例1・2 オンラインゲームのガチャ・投げ銭



トラブルを防ぐために 家族で話し合ってみよう

- 家族と一緒にゲームに課金していいか、推しに投げ銭していいか話し合ってみよう。
- 使っていい金額を事前に決めよう。
- オンラインゲームを利用する際は生年月日等の利用者情報を正しく登録しよう。
- 課金する場合は「プリペイド式のカードを利用する」「必ず保護者に相談する」といったルールを決めよう。

無断課金につながるあぶない場面

- ① 保護者のスマホを保護者のアカウントにログインした状態で子どもに渡す。
- ② 保護者の古いスマホを自宅のWi-Fiに繋いで遊ばせる。
 ⚠️ 保護者のアカウントに登録された決済方法(クレジットカード、キャリア決済等)で課金できます!
- ③ 子ども専用スマホをペアレンタルコントロール設定しないまま渡す。
 ⚠️ 課金を承認制にしないとキャリア決済等で簡単に課金できます!



大人も注意! 保護者世代によくあるレスキュー商法



トラブルを防ぐためにできること

- 広告だけで決めず、自治体指定業者を確認しよう。
- 訪問後に依頼時よりも高額な修理を提案される場合は、「緊急」でも他の業者にも費用相場を確認しよう。
- 訪問販売による取引は、契約書面を受け取った日から8日間以内であれば原則として、契約解除できるので、消費生活センターに相談しよう。

消費者トラブルにあってしまったときは

毎日の生活の中で「あれっ?」「困った!」と思ったときには、一人で悩まずにご相談ください。

民法では、未成年者が保護者の同意なく契約した場合は取り消すことができます。消費者トラブルが生じた場合は、最寄りの消費生活センター等へ相談しましょう(相談窓口は裏面に掲載)。

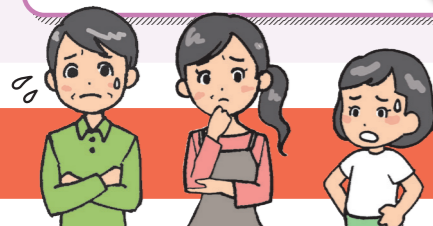
※ただし、子どもが保護者のアカウントでログインしたスマホで課金した場合は、アカウントの所有者である保護者が決済を行ったとみなされる場合もあります。

消費者トラブルについてもっと知りたい場合はこちら

石川県では、各世代に多く見られる相談事例や、消費者トラブルに遭ってしまったときの気を付けるポイントについて県HPで公開しています。現役世代向けと若者向けについて作成しておりますので、ぜひご覧ください。



どうすればよかった?




いしかわ子ども総合条例の一部改正ポイント

子どもをとりまく環境においてインターネットは多様な役割を担うようになってきました。令和4年10月には、いしかわ子ども総合条例が一部改正され、青少年の携帯電話端末等の所有についての制限は廃止され、利用については話し合いでルールを決めるよう努めることになりました。

いしかわ子ども総合条例

詳しくはこちらからご覧ください



改正前	改正後
<p>小中学生には防犯目的以外で携帯電話端末等を持たせないよう努める</p> <p>保護者は、携帯電話端末等の利用制限に当たり、青少年の健全育成に資するよう努める</p>	<p>小中学生の携帯電話端末等の所有についての制限は廃止</p> <p>保護者は、青少年の携帯型情報通信機器等の利用に当たり、青少年と話し合い、その利用に関する基準づくりなどに努める</p>

第33条の2(一部抜粋)

そこで!!

子どもたちが正しい知識のもと、安全に賢く活用する力の獲得は必要不可欠です。ルール作りの際に動画「家族で作ろう! わが家のルール」を参考にしてください。

スタート期  見直し期 



[2026.2.7放送回]




家庭教育テレビ番組「げんき日記」(MRO北陸放送)にて、実際にご家庭でネット利用のルールを話し合っている様子が放送されました。こちらもぜひご参考にしてください。

- ルール作りで大事にしたいこと
- それぞれの思いを聞き合う
 - 具体的な決める
 - 便利な機能を利用する
 - ルールを書き残す
 - 成長に合わせて見直す

大人と子どもの歩み寄り 3つのポイント

<p>おとな</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 気持ちに寄り添って聴く <input checked="" type="checkbox"/> 落ち着いて見守る <input checked="" type="checkbox"/> 一緒に決める 	<p>こども</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 素直に話す <input checked="" type="checkbox"/> 困ったらすぐに相談する <input checked="" type="checkbox"/> 一緒に決めたことは守る
---	---



ルール作りの基本は親子のコミュニケーションです。「何をしたいか?」「どんなことを心配しているのか?」を伝え合うことからルール作りを始めてみてください。

<p>子ども インターネットを使ってほしいこと</p> 	<p>保護者 インターネットを使ってほしいこと</p> 
<p>子ども インターネットを使う時に心配なこと</p>	<p>保護者 インターネットを使う時に心配なこと</p>

次に、ルール作りをする際に意識して欲しい3つのS(Safety・Smart・Selfcontrol)について話し合ってください。事例を紹介しているページに戻るなどして話し合い、わが家にはどんなルールを作ると良いか家族で考えましょう。

わが家のルール

インターネットを使う目的 **ex.** 調べ学習、送り迎えの連絡など

Safety 安全に **ex.** インターネットで知り合った人とむやみにやりとりしないなど

Smart 賢く **ex.** 自分や相手の個人情報はSNSに公開しないなど

Self control 自己管理

使用する時間 **ex.** 何時まで使う、1日何分までなど

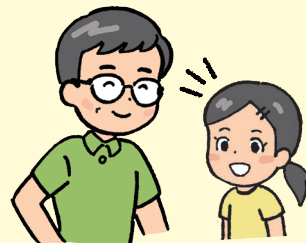
使用する場所 **ex.** 使わない時はリビングに置く、自分の部屋では使わないなど

ルールを守れなかったら **ex.** 守れなかった理由を話して相談する、2日間使わないなど

切り取り線で切り取って、家族で見ることができる場所に掲示しておきましょう。

ルールが**定着し**、**自己管理**できるようになるためのポイント

- ルールを守っていたらその姿を認め、**小さな成功体験**を積み重ねていきましょう。
- ルールが守れなかったら、そのままにせず、**どうして守れなかったのか**、**どうしたら次は守れるかを一緒に**考えましょう。
- お子さんの成長に合わせて使い方もとりまく状況も変わります。**定期的にルールの見直し**を行いきましょう。
- 長期休業中は特に注意が必要です。自己管理するためのよい機会ととらえ、**長期休業前に再度ルールを確認**しましょう。
- **お手本は大人**です。大人自身がお手本となる使い方を心がけましょう。



インターネットを安全に、賢く活用し、よりよい人間関係を築いていけるように、
家族でルール作りをして、
見守っていきましょう。



親子のホットネット 大作戦Nextアンケート

パンフレットの感想やわが家のルール作りについてお知らせください!!



パンフレット内の画像は一部生成AIにより作成

困った時の相談窓口

【インターネット上の犯罪行為に巻き込まれたら】

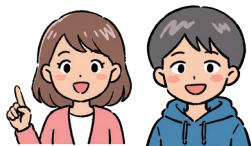
石川県警察本部相談ダイヤル
#9110 (24時間)

ヤングテレホン
よくなる ところ
0120-497-556
月～金 9:00～17:45

いじめ110番
もういい なやむな
0120-61-7867
(24時間)

【いじめや友人関係で不安があったら】

24時間子供SOSダイヤル
(フリーダイヤル)
なやみいおう
0120-0-78310



【インターネット上の契約で困ったら】

消費者ホットライン
188

お住まいの市町の消費生活相談窓口等につながります。

石川県消費生活支援センター
076-255-2120
月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:30

【インターネット依存症など心の問題は】

石川県こころの健康センター
076-238-5750
月～金 8:30～17:15

こころの相談ダイヤル
(電話相談のみ)
076-237-2700
月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始除く)

0570-783-780
月～金 17:00～翌日9:00 土日祝 0:00～24:00

令和8年7月発行

【発行】石川県教育委員会事務局生涯学習課 076-225-1839
石川県健康福祉部少子化対策監室 076-225-1422
石川県生活環境部生活安全課 076-225-1386

【協力】石川県警察本部
石川県PTA連合会・石川県高等学校PTA連合会・
石川県特別支援学校PTA連絡協議会