

家族で考えよう 電子メディアの使い方

電子メディアの長時間使用による影響

電子メディア※は、様々な情報を即座に収集でき、ゲーム等も楽しむことができるなど便利な面が多くあります。

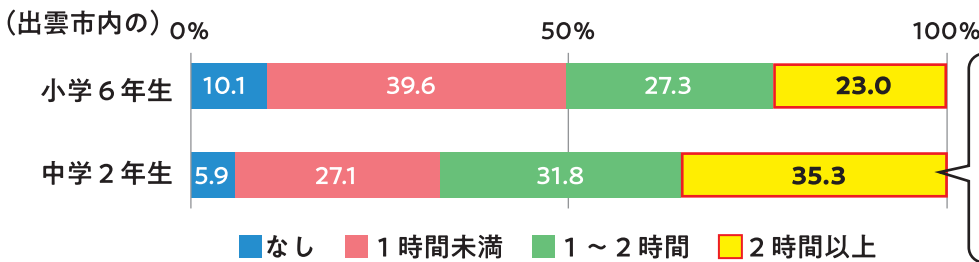
一方で、長時間使用することで生活習慣の乱れや心身(ネット依存を含む)への影響などがあります。

※電子メディアとは、スマートフォンやパソコン、ゲーム機等のことを指します。

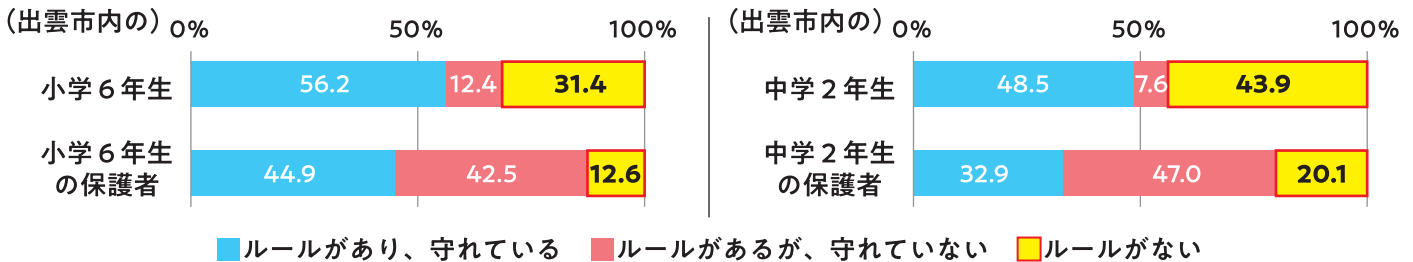
からだや生活への影響



1日あたりの電子メディアの平均使用時間



電子メディアで遊ぶときのルール



電子メディアで遊ぶときのルールについて、保護者と子どもで認識の違いがあります。保護者は、電子メディアで遊ぶときの家庭内のルールを作っていると思っても、子どもたちは家庭内のルールがないと思っています。

※ここに示しているデータは、出雲保健所が平成30年度に小学6年生と中学2年生の中から抽出した児童・生徒及びその保護者を対象に行った「メディア機器に関する調査」の結果です。

発行：出雲圏域思春期保健ネットワーク連絡会（令和2年度作成）

事務局：島根県出雲保健所健康増進課 連絡先：0853-21-8785



我が家のルールを考えよう!



電子メディアを正しく安全に利用するためには、「家庭のルール」を作ることが大切です。
これを機会に、お子さんと保護者自身の電子メディアを使うときのルールを一緒に考えてみましょう。

我が家のルール

★子ども★



★保護者★



ルールを守れなかったときの家族のきまり



ルール作りのポイント

- 使用場所や使用時間を決めましょう
- 使用目的や使用したいアプリなどを明確にしましょう
- ルールを守れなかったときの対応を決めましょう
- 家族みんなが納得できるルールにしましょう
- 定期的にルールを見直しましょう
- 子どもだけに押しつけるのではなく、保護者も一緒にルールを守りましょう

ルールの例

- 家の中ではリビングや家族の目の届く場所で使います
- 1日の使用時間は○時間までにします
- SNSでは、家族に見せることが出来るやりとりしか行いません
- フィルタリングは勝手に外しません
- 週に○回電子メディアを使わない日を設けます
- 1年に○回、家族でルールを見直します

★困ったときの相談先★

インターネットを
利用した犯罪にあったら

- 出雲警察署 電話：0853-24-0110
- ヤングテレホン/けいさつ・いじめ 110番
0120-786-719 (なやむなとーく)
【平日 8:30 ~ 17:15 は専門職員が対応。時間外は当直勤務員の対応】
- みこびーヤングメール (少年相談メール)
E-mail : young-m@joe2.pref.shimane.jp

架空請求や契約トラブル
などの相談をしたい場合

- 出雲市生活・消費相談センター
電話：0853-21-6682 (平日 8:30 ~ 17:15)
- 島根県消費者センター (島根県市町村振興センター)
電話：0852-32-5916 (平日/日曜 8:30 ~ 17:00)
※祝日及び年末年始は除く ※日曜日は 12:00 ~ 13:00 を除く

子どもの悩み相談

- 子どもと家庭電話相談室
電話：0120-258-641 (毎日 9:00 ~ 21:30)
※祝日・年末年始は除く