



第10号

令和2年11月2日発行

【発 行】府中市青少年問題協議会 府中市青少年対策地区委員会 府中市  
【事務局】府中市子ども家庭部児童青少年課内 TEL 042-335-4427

調査結果を参考に、もう一度、携帯電話やスマートフォン等の使い方等について家族で話し合ってみてね。

## 東京都が行った携帯電話・スマートフォン等の利用等に関する調査結果だよ

図1 スマートフォンを持たせしたことにより何らかの影響はありましたか？

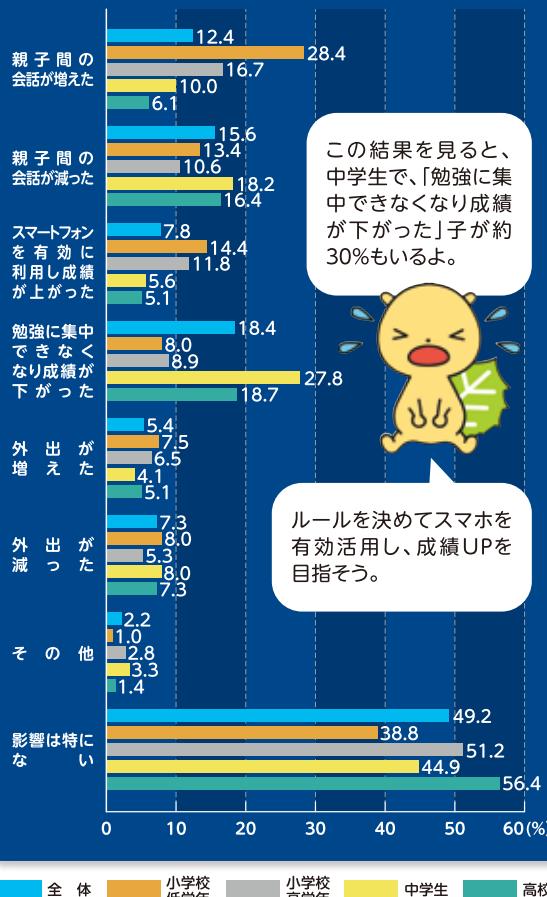


図2 スマートフォンを持たせしたことにより気づいたことはありましたか？

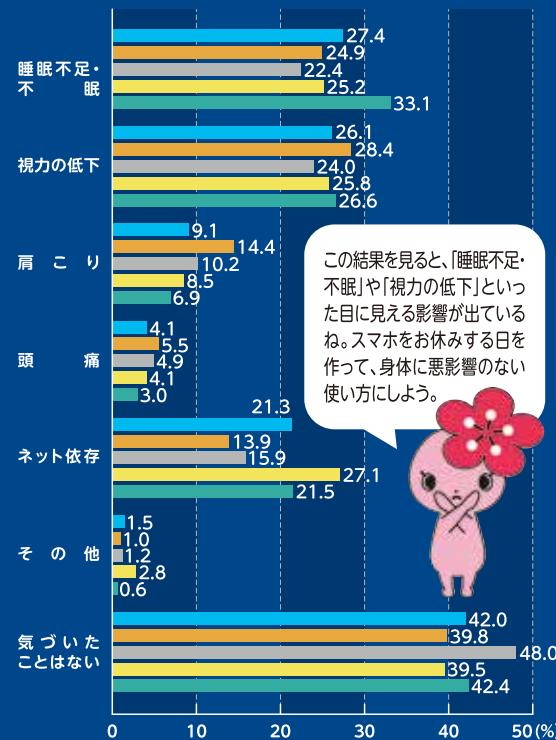
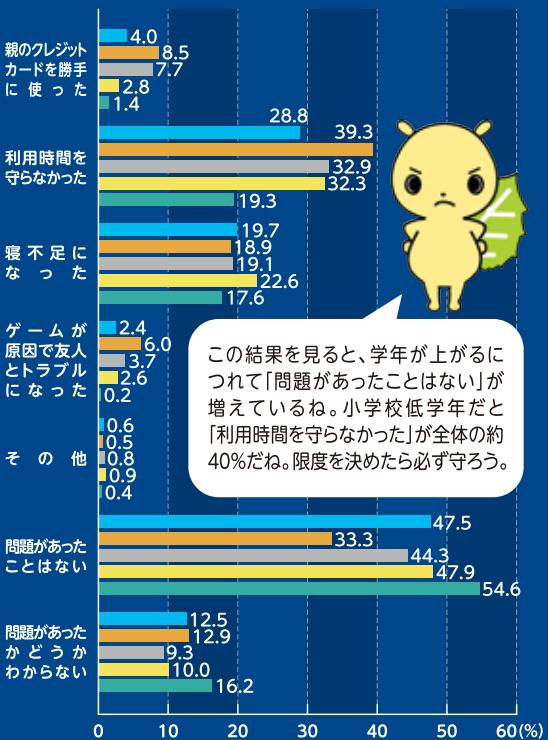


図3 スマホゲーム(オンラインゲーム)を利用させて、問題がありましたか？



この調査は、新型コロナウイルス感染症が流行する前の調査だけど感染症が流行してからは、「自宅で過ごす時間が多く、いつもよりスマホを使う時間が長くなった」と言われているよ。今調査をしたら、この調査の結果より、もっと悪い結果になっているかもしれないね。今のうちから、自分で自分をコントロールできるように。SNS府中ルールを参考にして、楽しく、正しくスマホを利用してね。



## SNS 府中ルール

覚えているかな!?

- 1 一日の利用時間帯と利用合計時間の限度を決めよう。  
●不適切な時間帯の使用や使いすぎに注意
- 2 たまにはスマートフォンのお休みの日をつくろう。  
●ネット依存の防止
- 3 3つのフィルタリングをつけて利用しよう。  
●スマートフォン回線・家庭内無線LAN回線・アプリダウンロード制限
- 4 全ての人の画像や動画、個人情報をネットに載せないようにしよう。  
●一度載せたら消せません
- 5 誰も傷付かない内容でやりとりしよう。  
●やりとりの相手、第三者、自分
- 6 互いの学習や健康のため、ルールをつくろう。  
●終了時刻、終わり方、定期考査前の自粛など

参考文献  
注1 厚生労働省ゲーム依存症対策関係者会議関係資料  
注2 東京都民安全部推進本部家庭における青少年の携帯電話・スマートフォン等の利用等に関する調査報告書

府中市青少年問題協議会  
会長 高野律雄

便利である反面、深刻な問題に繋がる可能性のあるスマホ等の機器と上手に付き合っていくためにも、家庭内での利用ルール、SNS府中ルールを守つていただき、ご家庭で今一度、スマホ等の使い方について話し合つてもらいたいと思います。最後になりますが、この「けやきち通信」が子どもたちの健やかな成長に寄与することを心から願つております。

また、東京都が今年1月、都内在住の子どもたちにスマートフォン(以下スマートといいます。)等を持ったままいる親を対象に行つた、スマート等の利用にかかる調査(注2)では、スマートゲームを利用する中で、「利用時間が守らなかつた」又は「寝不足になつた」(図3)等の問題があつた子どもが見えない状況下では、オンラインゲームを活用した授業等の増加に伴い、スマホ等の機器は、今以上に、皆さんの生活の一部となつていくでしょう。

日常生活に影響を及ぼすような状況は、WHO(世界保健機関)が精神疾患として追加した「ゲーム障害」になる可能性があり、深刻な問題です。(注1)

また、日常生活に影響を及ぼすような状況下では、オンラインゲーム等の利用にかかる調査(注2)では、スマートゲームを利用することで、「利用時間が守らなかつた」又は「寝不足になつた」(図3)等の問題があつた子どもが見えない状況下では、オンラインゲームを活用した授業等の増加に伴い、スマート等の機器は、今以上に、皆さんの生活の一部となつていくでしょう。

府中市では、けやきち通信を発行し、今年で10年目、記念すべき第10号の発行を迎えました。そこで、オンラインゲームの使用頻度が高くなつており、これが社会的な問題となつています。

皆さんには新しい生活様式を取り入れていただいているところですが、

一方で、オンラインゲームの使用頻度が高くなつており、これが社会的な問題となります。

本年は新型コロナウイルス感染症の影響により、約3ヶ月にわたつて学校が休校を余儀なくされ、自宅で過ごす時間が増えたことと思ひます。

皆さんには新しい生活様式を取り入れていただいているところですが、

一方で、オンラインゲームの使用頻度が高くなつており、これが社会的な問題となります。



Metropolitan Police Department

## 府中警察署

少年係からのひとこと



## ①個人情報に注意!

皆さんが使用しているスマートフォンはインターネットを通じて、世界中の人たちとつながっています。インターネットの向こう側には、良い人も悪い人もいます。自分や友人の住所、名前、電話番号、写真などをインターネットに載せてはいけません。使い方を間違えるとあなたや友人の個人情報が世界中に広がる可能性があります。

## ②SNS利用時は相手のことを考えて!

SNSを利用するときは、相手のことを考えてメッセージを送りましょう。

SNSでのやり取りは会話と違い相手の顔を見るすることはできません。そんなつもりはなくとも、いつの間にか友人を傷つけてしまうようなメッセージを送信しているかもしれません。メッセージは送信する前に、必ずもう一度内容を確認しましょう。

## ③ルールを作ろう

皆さんスマートフォンという言葉を知っていますか？

- 常にスマートフォンが手元にないと不安になってしまいます。
- 友人と遊んでいるときもスマートフォンが気になってしまいます。
- 歩きスマホをしてしまう。
- 食事中もスマートフォンを手元に置いて操作してしまう。
- トイレに行くときもスマートフォンを持って行く。

など、ひとつでも当てはまることがあれば、あなたは既にスマホ中毒かもしれません。スマホ中毒にならないためには、スマートフォンの利用についてのルールを作り、それを守ることが大切です。家族や友人と話し合って、使用時間・場所などについて家族間・友人間でルールを決めましょう。決めたルールは目に見える場所に貼り出したりして、必ず守るようにしましょう。

## ④オンラインゲームは正しく遊ぼう

スマホでオンラインゲームをやるときは、以下の点に注意をして正しく遊びましょう。

## (1)課金の仕組みを理解する。

ゲームは無料であっても、ゲームの進行によってアイテムが有料になるなど、料金が発生する場合があります。課金の仕組みをよく理解しましょう。

## (2)チャットに注意

オンラインゲームのチャットは、他のユーザーとゲームの攻略方法等を教え合ったりすることができる便利な機能です。但し、チャットは相手の顔が見えないので、大きなトラブルになってしまう場合があります。他のSNSを利用するときと同じように、相手のことを考えてメッセージを送りましょう。

府中市放課後  
子ども見守りボランティア

学童クラブや放課後子ども教室終了後の子どもたちの安全と安心を確保するため、子どものが帰宅時に学校周辺や近所で見守りを行うボランティアです。



ボランティアの活動について  
きっかけは、孫の見守りでした

*Volunteer*

今回、紹介する男性は、府中市の見守りボランティアとして長年、活動している方です。活動のきっかけを伺ったところ、「孫が小学校に安全に通えるようにと思って始めたのがきっかけでした。現在、孫は大学生ですが、子どもたちが安全に学校に通えるためならと、今でも活動を続けています。」と答えてくれました。



緊急避難の家にも登録をさせていただいている。交差点でいつも子どもたちを見守っています。



## 子ども緊急避難の家

緊急避難の家は、不審者など、子どもたちが犯罪に巻き込まれそうになった場合に、登録いただいた個人住宅や店舗を一時的な避難場所としてご協力いただく制度です。府中市内では、現在1,709件の個人住宅や店舗などにご協力いただいております。



実際にご家庭に貼っている状況を撮影

蛍光反射ステッカーも配付しています。

悩みをひとりで抱えこまないで  
青少年相談コーナー

## 府中市子育て・家庭の総合相談

子ども家庭支援センター「たっちは」では、子育てや家庭の悩み相談、お子さん自身からの相談を受け付けています。

月～金曜日 午前10時～午後6時  
(祝日・年末年始を除く)

※電話相談は午前9時から。

☎042-354-8701・8702



## 暮らしとしごとの相談コーナー

生活援護課では、暮らしや仕事の困りごとについて、相談支援を行っています。専門相談員による仕事探しや家計改善、家にこもりがちな生活に悩んでいる方への支援など、状況に合わせたサポートを行います。

月～金曜日 午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)

☎042-335-4191

## 警視庁立川少年センター

少年の非行などの問題でお悩みの方や、いじめや犯罪等の被害に遭い、精神的ショックを受けている少年のために、心理専門の職員が“秘密厳守”“無料”で相談に応じます。予約制ですので、まずは電話でご連絡ください。

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分  
(祝日・年末年始を除く)

☎042-522-6938

## 府中市青年総合相談

青年が抱える、就職・家庭・人間関係・心身等の問題や悩みについて、ご相談ください。

●受付日 水曜日:午後1時～午後5時  
土曜日:午前9時～午後1時  
※祝日の場合は市のホームページでご確認ください。

●対象者 市内に在住・在勤・在学する19歳～29歳の方、またはその親族

## ●相談方法

・電話相談 ☎090-5408-2667  
・メール相談

QRコードのリンク先の専用ページからご相談ください。

市のホームページから、専用ページに入力できます。  
<https://www.city.fuchu.tokyo.jp/kurashi/sodanannai/jose/kodomosodan/kowakasoudan.html>

●問合せ 府中市子ども家庭部 児童青少年課

☎042-335-4427



府中市ホームページ

メール相談  
専用フォーム

## 府中市教育相談

教育相談室では、府中市内に在住・在学の幼児、小・中学生、高校生の皆さん(公立・私立を問いません)や、その保護者の方を対象に、専任の電話相談員と臨床心理士等が相談をお受けしています。

(来室相談は、事前予約制です)

月～金曜日 午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)

☎042-360-4188

## 東京都多摩児童相談所

18歳未満の子どもに関する様々な相談をお受けします。

月～金曜日 午前9時～午後5時  
(祝日・年末年始を除く)

☎042-372-5600

## 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

幼児から高校生相当年齢の方を対象に、教育に関する相談を受け付けています。

☎0120-53-8288 (24時間365日)

## 東京都ひきこもりサポートネット

ひきこもりに悩むご本人やご家族、ご友人などからの相談を電話、メール及び訪問により受け付けています。

## ●電話相談 ☎0120-529-528

月～金曜日の午前10時～午後5時  
(年末年始12/29～1/3・祝日を除く)

## ●メール相談

パソコン・スマートフォンから  
<https://www.hikikomori-tokyo.jp/>

携帯電話から  
<http://www.hikikomori-tokyo.jp/m/>

※メール相談は、HP上で24時間受付

## ●訪問相談

お住まいの区市町村の窓口で受け付けます。  
詳細はHPをご覧ください。

東京都ひきこもりサポートネット

検索

## ネット・スマホのなやみを解決「こたエール」

インターネット・携帯電話に関するトラブルの相談を無料で受け付けています。

## ●電話相談 ☎0120-1-78302

月～土曜日 午後3時～午後9時(祝日・年末年始を除く)

## ●LINE相談 (受付時間は電話相談と同じ)

## ●メール相談 (24時間365日受付)

こたエール

検索

## 府中市青少年健全育成協力店

府中市では、青少年の皆さん方が日常多く利用し、健全育成上、関わりが大きいと認められる業種を指定し、「青少年健全育成協力店」への加入をお願いしています。協力店の方々は、お店の立場から青少年の皆さんを温かく見守ってくれています。

