



ネット・電子メディア利用「ながさき基準」・夜9時まで

# 終わる時間を決める

とても便利で楽しい  
スマホやゲーム。  
つつい  
使いすぎていませんか。  
知らない人と  
つながっていませんか。  
そのメッセージは  
相手に正しく  
伝わりますか。

メッセージが友だちに  
思ったとおり伝わらずに  
トラブルになったり、  
長い時間使いすぎて  
自分のからだを  
こわしてしまったり、  
知らない人と会って  
命をなくしたりする  
事件もおきています。



\*このマークは長崎県青少年育成県民会議のHPからダウンロードできます。ご自由にお使いください。



※健康的な就寝時刻を高校生でも夜11時と想定し、電子メディア利用は夜9時までとしています。幼児や小中学生はそれぞれの年齢にあった就寝時刻を考えて電子メディア利用を終えてください。  
※この時刻はのぞましい基準として定めています。お住まいの市町にスマホやゲームの使用にルールを設定している場合は、お住まいの市町のルールを守りましょう。

まずは、  
そこから。

大切な命やからだを守りたい。  
そのためにネットと電子メディアの  
利用の望ましい終わる時刻を  
基準として夜9時としました。  
これを目安に、各家庭で  
友だちどうしで、自分自身で  
終わる時刻を決めてみませんか。

## 長崎っ子のためのメディア環境協議会

青少年がネットや電子メディアに適切に関わりながら、人の育ちにおいてかけがえのない子ども期を過ごせるように育つ環境を整えることは、情報社会が進展する現代に生きる私たち大人の責務です。県民各位のご理解とご協力をお願いします。

【事務局】長崎市桜町4-1長崎商工会館9階 長崎県青少年育成県民会議内 ●tel/fax.095-824-7510 ●email:n-kenminkaigi@room.ocn.ne.jp



### ① SNSをきっかけにおこった犯罪トラブル（被害・加害）

- 被害児童のうちSNS等で知り合った人から裸の写真等を要求され、子ども自ら撮影して相手に送信する「自画撮り被害」が4割を占めています。

### ② SNSによる友人・知人トラブル

- SNSの文字や画像のメッセージでは、自分や相手の思いや考えは、直接会って話すことに比べて、表情や声の情報がなく伝わりにくく誤解が生じてトラブルの要因となっています。
- 友だちどうしの写真をネット上にアップしている投稿を見かけます。でも、ネットにあげられることを友だちは望んでいないかも。

### ③ ネットやゲームの長時間利用・依存

- 睡眠、脳科学、依存症の研究者等は、就寝2時間前にスマホ、タブレット等の電子映像画面から離れることを推奨しています。
- ゲームや動画視聴、アプリ利用など、遊びや楽しみとしての電子メディアの長時間利用が健康的な生活習慣や効率的な学習習慣の阻害要因の一つとなっています。

### ④ ネット・電子メディア利用による乳幼児や低年齢児への影響

- 電子メディア利用の低年齢化による子どもの成長・発達への影響が懸念されています。視聴覚や脳、運動、睡眠、親子関係等への影響が指摘されています。

## フィルタリング

「あんしんフィルター」レベルは4種類

①小学生 ②中学生 ③高校生 ④高校生プラス