

# 「ネット・電子メディア利用ながさき基準・夜9時まで」



～よる9じからは、わたしじかん！～

## 〔要 点〕

- 青少年のネットや電子メディアをめぐる問題が指摘されており、問題の改善傾向も見られない状況です。

○SNS等を起因とした事犯の被害や加害（児童買春・児童ポルノ等）  
○ネットの特性などの理解不足から生ずるコミュニケーション上のトラブル。また、そのトラブルをきっかけとしたネットいじめ。  
○ネットやゲームの依存や長時間利用（疾病としての「ゲーム障害」/世界保健機関）  
○電子メディア利用の低年齢化による心身の成長・発達への影響（発達上の影響…視聴覚や脳、運動、睡眠、不適切な映像視聴、親子関係等）

- 「ながさき基準」は、青少年のネット・電子メディアの遊びや楽しみとしての利用を夜9時までとし、ネット・電子メディアの適切な利用と、青少年の心身の成長・発達への悪影響を減少させることを目的としています。

○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が睡眠、脳科学、依存症の研究者等から推奨されています。  
○健康的な就寝時刻を高校生でも夜11時と想定し、遊びや楽しみとしての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。  
○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。

- 「ながさき基準」だけでは、青少年のネット・電子メディア利用に関するトラブルの全てを解決することはできませんが、「ながさき基準」の実践・啓発等を通して、青少年が情報リテラシーや情報モラルを身に付け、また、保護者が子の成長・発達に見合った支援を行うことによって、ネット・電子メディアが適切に利用され、トラブルが防止されることを目指します。

○家庭（保護者と子ども）や学校、友だちとの実践・ルールづくり  
○フィルタリングによる時間制限や利用アプリ・サイトの設定※  
○スクリーンタイム(iOS12以降の機能)による休止時間設定※と利用時間制限※

※夜9時以降の時間制限を設定しても通話やメールは利用できますので、親子の連絡手段としては利用できます。

～関係団体等（企業・団体・行政）が協働して  
「ながさき基準」の定着に努めます～

スマホにはフィルタリングを。

スマ❤️フィル！



みんなで「ながさき基準」を守ることで、適切な睡眠を得ることができます。また、家族で過ごす時間、自分に向き合う時間、リラックスする時間、集中して学習する時間など、青少年のよりよい成長のための時間をつくることができます。「よる9じからは、わたしじかん！」



## ●子どものメディア利用に関する講師派遣事業

事業名	長崎県メディア安全指導員
実施団体等	長崎県こども未来課
講演内容	メディアが子どもの心身の成長・発達や学力等に及ぼす影響、子どものネットトラブル全般、ネット依存・ゲーム依存 保護者の具体的対応策等（講演時間は希望に応じます）
費用	5,000～10,000円
問合せ・申込み先	長崎県青少年育成県民会議 tel/fax:095-824-7510 n-kenminkaigi@room.ocn.ne.jp
事業名	長崎県警察 非行防止教室
実施団体等	長崎県警察本部生活安全部少年課
講演内容	非行防止に関する講話全般（情報モラル教育、小中高校生や保護者を対象にSNSに起因する犯罪の危険性等も含む）
費用	無料
問合せ・申込み先	警察本部少年課又は所在地の警察署生活安全課にお問い合わせください。
事業名	長崎県警察 高校生等によるサイバーセキュリティボランティア
実施団体等	長崎県警察本部生活安全部サイバー犯罪対策課・少年課
講演内容	小中学生向けにインターネットに関するトラブル防止やスマートフォン等のよりよい使い方等
費用	無料
問合せ・申込み先	警察本部サイバー犯罪対策課 tel:095-820-0110（長崎県警察代表電話）
事業名	e-ネットキャラバン
実施団体等	FMMC（総務省・文部科学省 支援）
講演内容	利用のルール 歩きスマホ マナー、モラル 著作権・肖像権 ゲーム内課金 情報公開 コミュニケーショントラブル 誘い出し 個人情報 詐欺 フィルタリング対策 ウィルス対策 ネット依存
費用	無料
申込み先	一般財団法人 マルチメディア振興センター tel:03-5403-1090 ※HPでも申込みできます。
事業名	NTTドコモ「スマホ・ケータイ安全教室」
実施団体等	株式会社NTTドコモ
講演内容	利用のルール 歩きスマホ マナー、モラル 著作権・肖像権 ゲーム内課金 情報公開 コミュニケーショントラブル 誘い出し 個人情報 詐欺 フィルタリング対策 ネット依存
費用	無料
問合せ	安全教室事務局 tel:0120-707-360（10:00～17:00、土日・祝日・12月29日～1月3日を除く）
事業名	「KDDIスマホ・ケータイ安全教室」
実施団体等	KDDI株式会社
講演内容	利用のルール 歩きスマホ マナー、モラル ゲーム内課金 情報公開 コミュニケーショントラブル 個人情報 詐欺 フィルタリング対策 ネット依存
費用	無料
問合せ	安全教室（青少年向け講座）事務局 tel:0120-925-525（受付時間：10:00～17:00/土日祝日を除く）

※「長崎っ子のためのメディア環境協議会」構成機関・団体で、長崎県内に講師等派遣可能な事業のみ掲載しています。

## ●「長崎っ子のためのメディア環境協議会」構成機関・団体（平成30年度）

- 【事業者】 (株)ドコモCS九州 KDDI(株) ソフトバンク(株) (株)エディオン (株)長崎ケーブルメディア  
アルプスシステムインテグレーション(株) (有)西九州メディア
- 【行政関係】 長崎県警察本部少年課 長崎県警察本部警務課サイバーセキュリティ戦略室(2019年度より「サイバー犯罪対策課」)  
長崎県こども未来課 長崎県教育庁児童生徒支援室 長崎県教育庁生涯学習課  
長崎県校長会 長崎県高等学校長協会 総務省九州総合通信局
- 【育成団体】 長崎県青少年育成県民会議 長崎県少年補導センター連絡協議会 長崎県PTA連合会  
長崎県公立高等学校PTA連合会 長崎県メディア安全指導員協議会
- 【事務局】 長崎県青少年育成県民会議 tel/fax:095-824-7510 n-kenminkaigi@room.ocn.ne.jp

