

「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！～

〔趣 旨〕

進展するネット・電子メディアは、私たちの生活の様々な場面において利益をもたらせており、これからの時代を生きる青少年が、成長・発達に見合ったネットや電子メディアの活用ができるように育てることは、私たち大人の役割です。

しかし、青少年のネットや電子メディアをめぐっては、SNS等を起因とした事犯の被害や加害、ネットの特性などを理解していないことから生ずるコミュニケーション上のトラブル、ネットゲームなどに過度に依存する「ゲーム障害」が、世界保健機関（WHO）の新たな疾病として追加される見通しであるなどネットやゲームの依存や長時間利用、また、電子メディア利用の低年齢化による心身の成長・発達への影響など、懸念される問題が改善される傾向が見えない状況です。

このような現状を踏まえ、長崎っ子のためのメディア環境協議会は、県民の理解のもと、青少年のネット・電子メディアの利用に一定の基準を定める「ネット・電子メディア利用ながさき基準・夜9時まで」（以下、ながさき基準）を設けることを提案します。

この「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時までとすることで、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、県民がそれぞれの立場で実践や啓発に取り組むものにしたいと考えております。

「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・啓発と、これまでの関係団体等の取組が相乗効果を生み、そのことで、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。

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。「ながさき基準」が県民各位のそれぞれの立場において取り組まれますようご理解とご協力をお願いします。

なお、「ながさき基準」は、望ましい基準として示しているものです。各市町にPTA等によるネット・電子メディアのルールがある場合はそのルールを守りましょう。



「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！」