

「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るのは、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、青少年のよりよい生活習慣づくりを目的とし、県民がそれぞれの立場で実践や啓発に取り組むものになり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。

長崎っ子のためのメディア環境協議会 

「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長時間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。

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！」



◎長崎っ子のためのメディア環境協議会 関係団体等による取組の概略図

目指すところ

- ・青少年自身が適切に利用することができる
- ・青少年の利用に対して保護者が支援する

問題の改善のために必要なこと

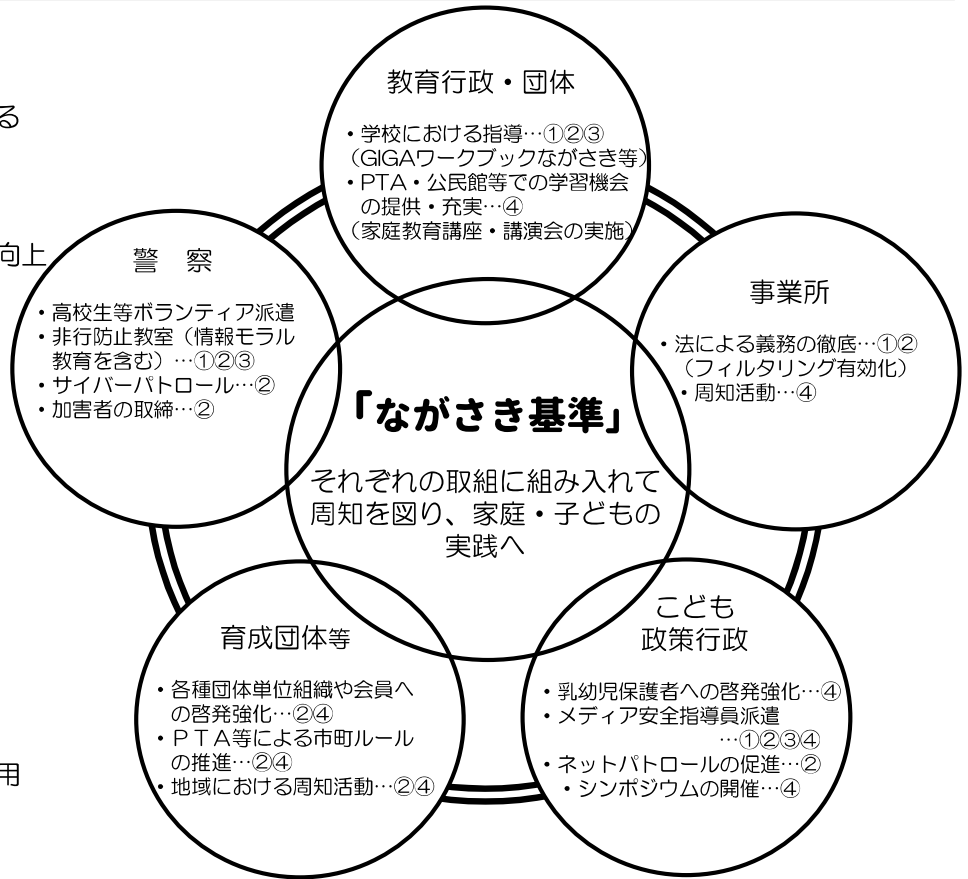
- ①青少年の情報リテラシー、情報モラルの向上
- ②事犯等における青少年の被害防止
- ③青少年の心身の発達を考えた使用
- ④保護者を支援し、関心を高める

関係団体の取組

- ・関係団体等による取組の一層の強化
- ・ながさき基準夜9時までを共有

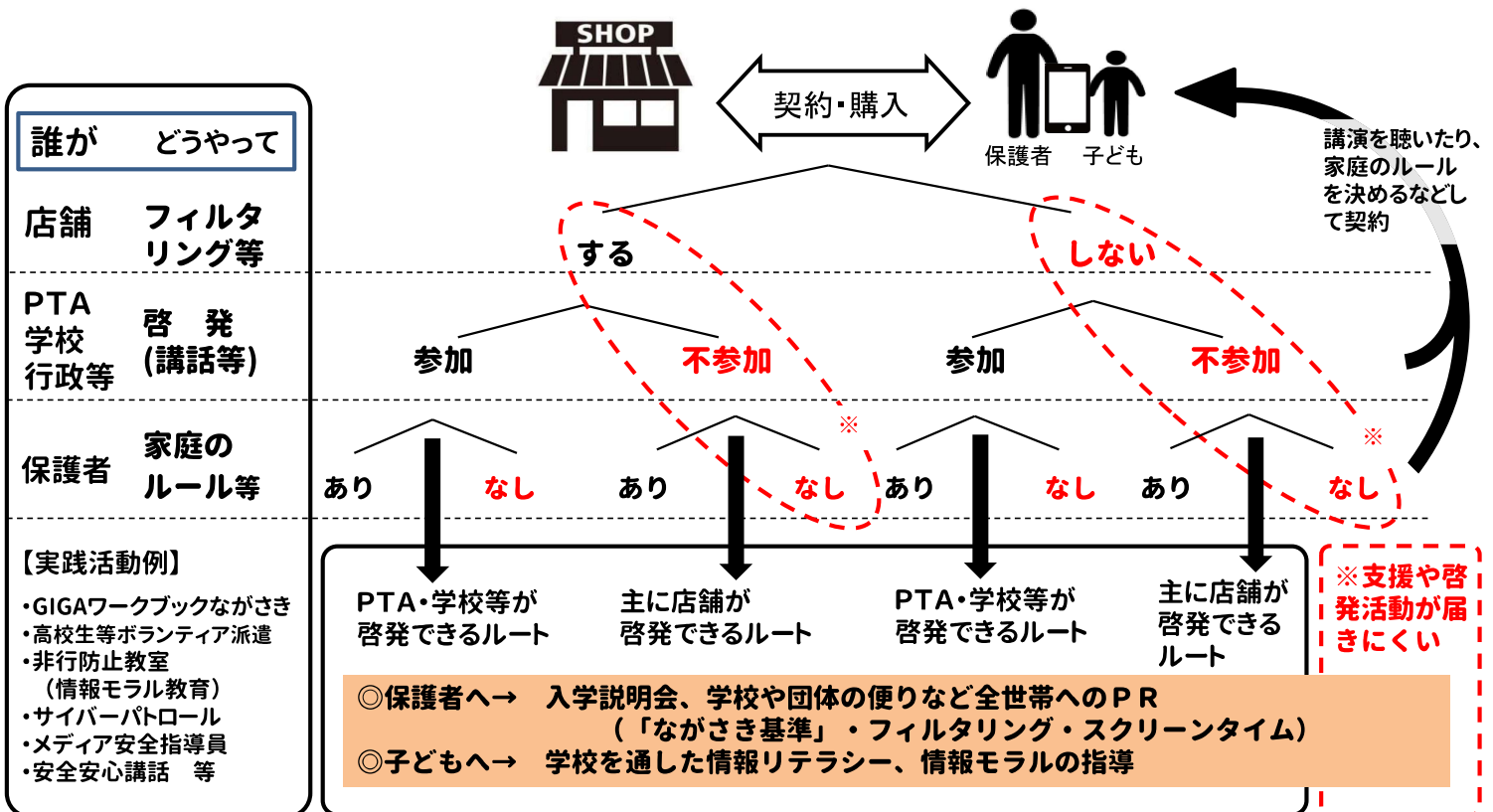
ながさき基準の取組

- ・フィルタリングによる制限
- ・スクリーンタイムの活用
- ・家庭のルールづくり、親子の約束、家庭や青少年の自主的取組
- ・統一ロゴによる広報（各関係機関）
- ・フィルタリング、スクリーンタイム紹介用ホームページの作成 等



関係団体の強み+「ながさき基準」の組み入れで、県域全体として相乗効果

◎生活の様々な場面で支援・啓発を ~誰がどうアプローチするか(例)~



それぞれの役割・強みを生かして、一人ひとりの保護者・子どもの関心を高める

◎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 生活安全企画課
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	警察本部生活安全企画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
講演内容	小中学生向けに身近な高校生や高専生が講師として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を説明します
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
問合せ	九州総合通信局 情報通信部電気通信事業課 tel:096-326-7953
事業名	NTTドコモ「スマホ・ネット安全教室」
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	WEB申込 「ドコモスマホ・ネット安全教室」で検索
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。

※ご不明な点がございましたら事務局（長崎県青少年育成県民会議）までお問い合わせください。

◎「長崎っ子のためのメディア環境協議会」構成機関・団体（令和7年度）

【事業者】（株）ドコモCS九州 KDDI（株） ソフトバンク（株） 楽天モバイル（株） アルプスシステムインテグレーション（株）

【行政関係】長崎県警察本部生活安全企画課 長崎県警察本部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課 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 長崎県少年補導センター連絡協議会 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（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

