

子どもが安全にインターネットを使うために

話し合ってみよう!

#ネットとゲームのルールづくり

安全・安心なルール
づくりのポイント

トラブルの
具体的な事例

親子での
ルールづくり



【発行】 兵庫県、兵庫県教育委員会、兵庫県警察、兵庫県青少年本部、青少年のネットトラブル防止大作戦推進会議

【監修】 竹内 和雄（兵庫県立大学環境人間学部准教授）、曾良 一郎（神戸大学大学院医学研究科教授）
金山 健一（神戸親和女子大学発達教育学部教授）

私たちの生活に定着したインターネット!

子どもたちにとっても、オンラインでのおしゃべりや様々な人との交流など、楽しみが広がります。

しかし、使い方を間違えると、ネット・ゲーム依存になったり、トラブルになったり、時には人を傷つけてしまうこともあります。

このリーフレットは、子どもたちがそのような目に遭わないよう、家族で話し合い、各家庭の実情に応じたルールづくりを進めるために、3つポイントをまとめています。

- ① 子どもの意見に耳を傾け、家族で話し合っ
てルールを決める
- ② 子どもを取り巻く環境の変化に応じて、
定期的にルールを見直す
- ③ ペアレンタルコントロールを活用する

※ペアレンタルコントロール
子どものパソコンやスマホ、ゲーム機について、親の端末で利用状況が確認できたり、利用を制限できたりする仕組み

このリーフレットが、家庭でのコミュニケーションを深めるきっかけとなり、インターネット社会に生きる子どもたちの健やかな成長につながることを願っています。

子どもと話し合える 関係づくりを

今後、子どもがインターネットに触れる機会は、ますます増えていきます。子どもが、安全に安心してインターネットやゲームを使用するためには、日頃から子どもと何でも話し合える関係を築いておくことが大切です。



子どもと話し合える関係を築くためのコツは?

一緒にキャンプに行く、釣りを
する、美味しい物を食べる、時
には一緒にゲームをするなど・・・
家族で楽しみを共有することが
重要です。



目次

■ 事例をもとに考えてみましょう P2

- 事例1 ゲームに熱中して暴言を・・・
- 事例2 SNS の投稿がいじめのきっかけに・・・
- 事例3 ゲームをどんどん進めていると・・・
- 兵庫県警察 スマホン&モラルと学ぼう! ネット利用のルール教室

■ 専門家に聞いてみましょう P3

- ・ ネット・ゲーム障害って?
- ・ 依存になりやすいのはインターネット? ゲーム?
- ・ 長時間利用してしまわないように気をつけることは?
- 事例4 友達から仲間はずれにされないために
- 事例5 ゲームの世界での居心地がよくて
- コラム デジタル機器の利用による目への影響

■ 安全・安心なルールづくりのポイント P5

- ・ ポイント1 家族で話し合っ
てルールを決めましょ
う
ルールは“見える化”しておきましょ
う
守られるルールにするためには・・・
- ・ ポイント2 ルールは定期的に見直しましょ
う
- ・ ポイント3 ペアレンタルコントロールを利用しましょ
う
ペアレンタルコントロールって?
携帯電話事業者等のフィルタリングサービスでできること
携帯電話事業者等のフィルタリングサービス
事業者の主なペアレンタルコントロール機能
- コラム デジタル機器の利用と睡眠の関係

■ 実際につくってみましょう P9

- ・ その1 インターネットの使い方を家族でチェック
- ・ その2 1日の生活時間を考えてみましょう
- ・ その3 わが家のルール

■ 事例をもとに考えてみましょう

インターネットやゲームは楽しいですが、トラブルも起こっています。子どもがトラブルに遭わないよう、以下の事例を参考に、「何が問題なのか」「どう対応したらよいか」を子どもと話し合ってみましょう。

事例1

ゲームに熱中して暴言を…

A君は、オンラインゲームで知り合ったB君とボイスチャットで連絡をとりながら、ゲームを楽しんでいます。ゲームに熱中するあまり、B君に「下手くそ! 消えろ!」と言ってしまいました。すぐにあやまりましたが、B君から「○○まで出てこい。学校も知ってるぞ」と呼び出され、怖くて、どうしたらいいかわかりません。



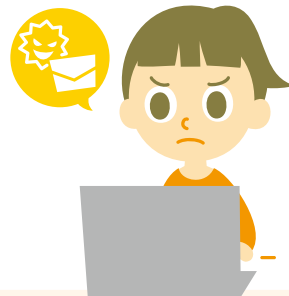
ポイント

オンラインで離れた相手と話し合いながらゲームができるボイスチャット機能。ゲームに熱中するあまり、トラブルになることもあるようです。つい悪口を言ってしまった場合は、すぐに謝りましょう。それでも、解決しない場合は、親や学校の先生、警察など信頼できる大人に相談しましょう。

事例2

SNSの投稿がいじめのきっかけに…

Cさんは、友達が招待してくれたSNSのグループトークに入りました。そこでは、Dさんの悪口でみんなが盛り上がっています。Cさんは悪口は良くないと思ったけど、書かなかつたら自分も悪口を書かれるかもしれないと怖くなって、悪口を書いてしまいました。後日、グループトークで書かれていた悪口を見たDさんはショックで学校に来なくなってしまいました。



ポイント

SNSで友達と交流したり、自分の意見を発信したりすることはとても楽しいです。しかし、面と向かって言いにくいこともSNSでは投稿できてしまうことに注意しましょう。軽い気持ちで投稿したつもりでも、投稿された人はどう受けとめるでしょうか。投稿した内容は取り消すことができませんし、誰がいつ何を投稿したかは特定可能です。SNSで投稿する際は、問題のない内容が確認してからにしましょう。

事例3

ゲームをどんどん進めていると…

E君は、自分のスマホで無料ゲームを楽しんでいます。最初は順調に進んでいたゲームも難しくなってきました。同じゲームをしている友だちに負けたくないと思って、親に一度だけという約束でクレジットカードで課金してガチャを引きました。それ以降、なぜかいつでもガチャが引けるようになって、ゲームもどんどん進んで楽しくなっていきます。後日、親のもとに高額請求書が届いてしまい…



ポイント

一度スマホに登録したクレジットカードの情報は残ってしまい、次からは簡単に課金できてしまいます。子どももクレジットカードの仕組みをよく理解しないまま課金していることが多いです。面倒ですが、使用ごとにカード情報を消す、プリペイドカードしか使えないようにする、フィルタリングをはじめとしたペアレンタルコントロールを利用するなど、簡単に課金できないよう工夫しましょう。また、ネット上でのお金の使い方のルールを決めることも大切です。



スマホン

モラルン

このような事例集もあるので参考にしてみましょう

兵庫県警察 スマホン&モラルンと学ぼう!
ネット利用のルール教室



■ 専門家に聞いてみましょう

最近よく耳にする「ネット・ゲーム障害」という言葉。いったいどういうものなのか、専門家に聞いてみましょう。



「ネット・ゲーム障害」って？

「ネット・ゲーム障害」とは、ゲーム等のやり過ぎ等によって

- ① ゲーム等の時間や頻度を自分でコントロールできない
- ② 他の関心事や日常生活よりもゲームを優先する
- ③ 職場や学校、家庭での生活に問題が生じてもゲームを続けてしまう

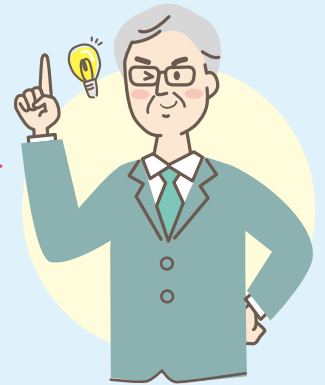
ことが **12 ヶ月以上続いている状態** を言います。

2019年5月にWHO（世界保健機関）が、「ネット・ゲーム障害」を新たな依存症として認定しました。 ネット・ゲーム障害になると

- ① 生活が乱れ、朝起きられない
- ② 昼夜逆転の生活になる
- ③ 十分な食事をとらない
- ④ 暴力的になる
- ⑤ ゲームで優位に立つために高額課金をしてしまう

など、日常生活に様々な影響が生じます。

専門家からのアドバイス



曾良教授
神戸大学大学院医学研究科
ネット・ゲーム依存専門外来



依存になりやすいのは、インターネット？ ゲーム？

依存になりやすいのは、圧倒的に「**オンラインゲーム**」です。インターネットでも動画の見過ぎで依存になることはありますが少ないです。ニュースや興味のあるサイトを見たりするなど、単にインターネットを長時間利用していることで依存になるというわけではありません。

依存になりやすい「オンラインゲーム」とは

- ① 終わりがない
- ② オンライン上での「協力プレイ」が可能
- ③ 努力に対する報酬（レベルアップなど）がある
- ④ コレクション機能がある

という特徴のあるゲームで、仲間と協力して1位を目指すシューティングゲームやMMORPGなどがあります。

諸外国の調査では、「**ネット・ゲーム障害と診断された人を調査すると、1週間で30時間以上ゲームをしていた**」という結果も出ています。

<（参考）King J Abnorm Child Psychol 2016 >

専門家からのアドバイス



※MMORPG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Game)
「大規模多人数同時参加型オンラインRPG」のこと。ゲーム世界で、アバター（オンライン上の分身）を操作しながら、仲間と交流をしたり、協力して敵を倒したりします。基本は無料ですが、課金して強力なアイテムを手に入れば、有利にゲームを進めることができます。

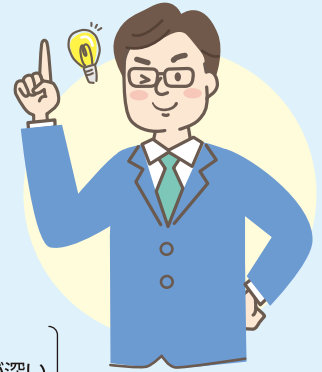


長時間利用してしまわないように気をつけることは？

専門家からの
アドバイス

子どもがインターネットやオンラインゲームを長時間利用しているのは、楽しいからだけではありません。日常生活の不安や心配事から逃れるために、利用していることもあります。

普段から子どもと話をし、ちょっとしたことで相談し合える関係になることが実は一番大切です。



〔竹内准教授
兵庫県立大学環境人間学部 青少年のネット問題に造詣が深い〕

事例 4

友達から仲間はずれにされないために

F君は前から欲しかったゲームを買ってもらいました。学校の友だちが楽しそうに遊んでいたゲームと一緒にできるようになったけど、うまくできなかったせいで、「Fは下手だから、一緒にしたくない」と仲間はずれにされてしまいました。また友だちと一緒にゲームがしたいF君は学校から帰るとゲームをするようになりました。親から、「ゲームやりすぎ!」と怒られても、やめません。テストの点も下がってきました。とうとうゲームを取り上げられてしまったF君ですが、友だちと仲良くしたいだけなのに、それをわかってくれない親にイライラし始めます。そしてイライラが抑えられなくなって、ついに家の壁に穴を空けてしまいました。



事例 5

ゲームの世界での居心地がよくて

G君は、塾に通っていますが、最近成績が落ち、親にとっても怒られました。息抜きで始めたゲームですが、いつの間にか遊ぶ時間が長くなって、ネットで知り合った人たちとチームを作って、レベルの高い大会で勝てるくらいになりました。チームには大人もいて、夜にゲームをすることも多いのですが、自分がいないとチームに迷惑をかけると思い、夜遅くまでゲームをしています。G君は寝不足になって、学校でもぼんやりすることが多くなってきました。勉強についていけなくなったG君は、「プロゲーマーになるから勉強はいらない!」と本気で考えるようになりました。



コラム

デジタル機器の利用による目への影響

スマートフォンや携帯ゲーム機を長時間利用すると近視が進行し、子どもの視力が低下しないかと心配になるという声を聞きます。本を読んだり、文章を書いたりする場合においても、近い距離でモノを見る状態が続くと近視になる確率は高まりますが、特にスマートフォンや携帯ゲーム機のような小さい画面を見る場合は、かなり近い距離で画面を見続けることになりやすいので、目の負担も大きくなると考えられます。

近視の予防には、目の負担をできるだけ少なくすることが大切です。そのためには、適度な明るさの中で、

- ①目とモノとの距離を少なくとも30cm以上離す
- ②適度に休憩を挟み、目を休ませることが重要です。

また、「1日に最低2時間は太陽にあたって活動すること」は、近視の抑制効果があるようです。そのため、規則正しい生活をし、外で過ごす時間を増やすことを心がけましょう。

〔参考資料〕 医療法人社団 医新会 眼の病気 近視の進行予防と治療 <https://www.ocular.net/disease/myopia.html>
ママスタセレクト 【眼科医・佐藤美保先生】 スマホやタブレットで子どもの目は悪くならない? 近視にならない生活習慣とは <https://select.mamastar.jp/394296>



■ 安全・安心なルールづくりのポイント

インターネットやゲームは楽しいので、子どもが自分だけで利用時間を制限することは難しいです。

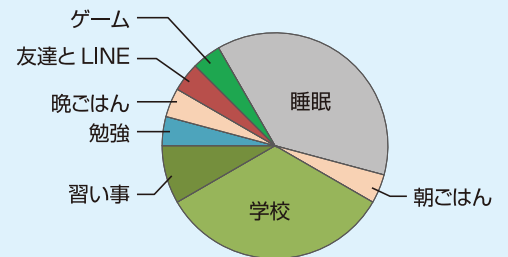
子どもがインターネットやゲームを安全に安心して利用できるようにするためには、家庭でルールを決めたり、フィルタリングをはじめとしたペアレンタルコントロールを積極的に活用したりするなど、親が責任をもって管理し、家族で取り組むことが重要です。次の3つのポイントを意識しながら、家族全員で話し合ってみましょう。

ポイント 1 家族で話し合っ てルールを決めましょう

(例) 1日の生活時間

家族でルールを決める時には、「インターネットは夜〇時まで」「ゲームは1日〇時間まで」ということを話し合いがちですが、就寝時間や勉強時間をどうするかなど1日の生活を通して考えてみましょう。

親が決めたルールを一方的に押しつけると効果はありません。子どもと話し合い、お互いが納得したルールつくることが必要です。子どもは、自分も一緒に考えたルールであれば守ろうという気になります。また、子どもが守る気になる実現可能なルールの方が効果的です。

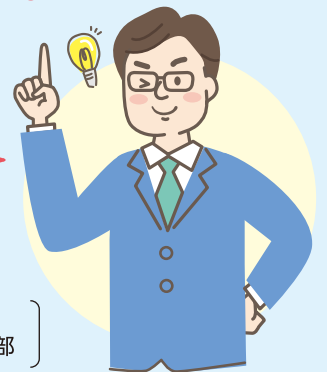


専門家からの アドバイス

子どもたちからは「親は好きなだけ利用しているのに、自分だけルールがあるのは納得できない」という意見を聞きます。

これを機に、子どものルールだけでなく、家族みんなのルールについても話し合ってみましょう。

家族のルールであれば、子どもは「守ろう」という気になります。



竹内准教授
兵庫県立大学環境人間学部



- ・ ネットやゲームの時間だけでなく、1日の生活を通して考えてみる
- ・ 必ず子どもと話し合い、お互いに納得したルールに
- ・ ルールは実現可能なものに
- ・ 家族みんなのルールを決めると、より効果的に

ルールは“見える化”しておきましょう!

口約束だけでは、ルールが少しずつ変化したり、都合のよい解釈になりがちです。ルールができたなら、わかりやすく文章にして、“見える化”しておきましょう。

家族のルール





守られるルールにするためには、どうすればいいの？

①

守って当然ではなく、
ルールを守れたことを
しっかりとほめましょう！

ルールを守れなかった時だけ
怒られると、子どもやる気を
なくしてしまいます。

ルールを守れた日にはカレン
ダーにシールを貼ったりすると、
視覚的に成果が確認でき、
効果的です。

②

子どもが興味の
あることに親も関心を
持ちましょう！

子どもが興味のあるゲームや
アプリに親が関心を持つと、子
どもとコミュニケーションがとり
やすくなります。子どもが困った
ときにも親に相談しやすくなるの
で、定期的に子どもがどのような
ゲームやアプリをしているか、
何が楽しいのか子どもの話に耳を
傾け、親も知っておきましょう。

③

ルールの運用は、
毅然（きぜん）と
行いましょう

子どもにルールを破っても大丈
夫と思われないよう、ルールの運
用は毅然（きぜん）と行いましょう。
ただし、ルールそのものが厳し
すぎて、うまくいっていない場合は、
家族でもう一度話し合い、ルールを
見直してみましょう。

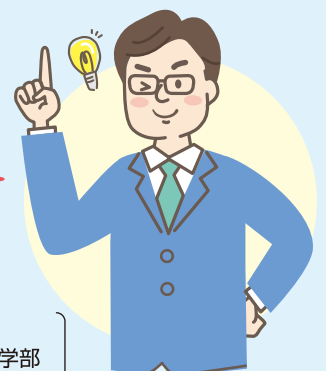
ポイント ② ルールは定期的に見直しましょう

環境の変化により、それまでのルールが現状に合わなくなることがあります。ルールは柔軟に変更してもよいので、その時々で、子どもと話し合い、新しいルールへと見直していきましょう。



専門家からの
アドバイス

ルールづくりは、親子の意見のすり合わせです。
子どもの意見を聞き、親の思いも伝えると、必ず妥協点が見つかります。
それをルール化しましょう。
また、ルールはつくりっぱなしにせず、定期的に見直すことが必要です。
ネットをめぐる対立するのではなく、ネットをきっかけに
コミュニケーションをする意識を持つことが大切です。



竹内准教授
兵庫県立大学環境人間学部

ポイント 3 ペアレンタルコントロールを活用しましょう

ルールを決めても、子どもが自分の意志で守ることや、親が常に子どもの利用状況を管理することは必ずしも簡単ではありません。そのような時は、事業者が提供するフィルタリングをはじめとしたペアレンタルコントロール機能を利用すると便利です。ペアレンタルコントロールでは子どもの発達段階に応じて、インターネット利用を適切に管理できます。

ペアレンタルコントロールって？

子どものパソコンやスマホ、ゲーム機について、親の端末で利用状況が確認できたり、利用制限をする仕組みのことです。事業者によって異なりますが、利用時間の制限や利用状況の確認ができます。携帯電話事業者等が提供するフィルタリングサービスもペアレンタルコントロールのひとつです。

携帯電話事業者等には、携帯電話契約時に、契約者または使用者が青少年かどうかを確認、フィルタリングの説明、フィルタリングの設定等の義務が法律で定められています。 <青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律 >

携帯電話事業者等のフィルタリングサービスでできること

① 有害情報や使わせたくないアプリをブロック

- ・子どもにふさわしくないサイトやアプリを制限
- ・wi-fi 経由の通信でも有効
- ・複数段階のモードで簡単に制限可能
- ・個別のアプリの制限を解除したり、追加で制限したりするなど、実情に応じてカスタマイズすることが可能

【制限の強度】 強  弱



② 夜間は使用できないように制限できる

- ・曜日ごとに利用時間帯の設定が可能
- ・制限がかかれば、アプリは利用できなくなります

③ 子どもの利用状況を確認できる

- ・子どもがスマートフォンで何をしているか確認することができます

④ 位置情報の確認ができる

- ・子どもの居場所が確認できるので、万が一の時に安心です

※サービスは一例です。事業者によっては利用できないものもあります。詳しくは携帯電話事業者等へ確認してください。

※警察庁の情報では、SNS に起因した被害児童の約9割がフィルタリングを利用していないことが指摘されています。

携帯電話事業者等のフィルタリングサービス

NTTドコモ、au、SoftBankは、「あんしんフィルター」という統一名称のサービスを実施しています。

楽天モバイルのように、フィルタリング事業者のサービス（i-フィルター）を活用している事業者もあります。



(NTTドコモ)



(au)



(SoftBank)



〔あんしんコントロール
by i-フィルター〕



(楽天モバイル)

事業者の主なペアレンタルコントロール機能

OS 事業者が提供するペアレンタルコントロール機能



■Apple (iPhone)
スクリーンタイム
(ios12 以上)



■Google (Android)
ファミリーリンク



■できること

- ①アプリやウェブの利用状況の確認 ②アプリの利用可能な時間帯の設定 ③アプリの利用制限 ④ウェブの閲覧制限 等
- ※事業者によって、利用可能な機能が異なります。詳しくは事業者の HP 等をご確認ください。

ゲーム会社が提供する ペアレンタルコントロール機能



■任天堂 (株)
NINTENDO
みまもり SWITCH



■できること

- ①プレイ時間の設定
②ほかの人とのコミュニケーションの制限
③年齢にふさわしくないゲームの起動制限
④オンラインでのゲームソフトなどの購入制限 等



■ソニー・インタラクティブ
エンタテインメント
PlayStation® Safety
(保護者向け)



※事業者によって、利用可能な機能が異なります。
詳しくは事業者の HP 等をご確認ください。



フィルタリングをはじめとしたペアレンタルコントロールをうまく活用し、守りやすいルールとなるよう工夫してみる

コラム デジタル機器の利用と睡眠の関係

文部科学省が「早寝早起き朝ごはん」国民運動を提唱するなど、子どもたちの睡眠の乱れが問題となっています。その要因の一つとして、液晶画面から発せられるブルーライトが体内時計を遅らせたり、睡眠ホルモンの分泌を抑制したりすることが指摘されています。

また、睡眠の乱れによって脳の発達、体の成長、心の発達といった様々な側面に悪影響を及ぼすという調査結果もあります。

スマートフォンや携帯ゲーム機は布団やベッドの中でも使用でき、より一層睡眠の乱れを助長する恐れがあるため、就寝前の使用方法について家庭で話し合ってみてはいかがでしょうか。

就寝の何時間前からデジタル機器の使用を抑えることが効果的かについては諸説ありますが、1～2時間前には控えた方が良いという意見が多いため、この時間を基準にすると良いでしょう。

〔参考資料〕

「早寝早起き朝ごはん」中高生等向け普及啓発資料及び指導者用資料 文部科学省

https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/1359388.htm

STUDY HACKER こどもまなび☆ラボ「寝るのが遅いと自己肯定感が下がる。デメリットだらけの「子どもの睡眠不足」(2019年4月)

～「寝る子は育つ」「寝ない子は太る」どちらも本当です～駒田陽子 明治薬科大学准教授

<https://kodomo-manabi-labo.net/yokokomada-interview-02>



■ 実際につくってみましょう

その1 インターネットの使い方を家族でチェック!

■まずは、インターネットの使い方について、簡単なアンケートをしてみましょう。

あてはまる方に「○」を入れてみましょう。

1	インターネットに夢中になっていると感じていますか？（たとえば、前日にネットをしたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたり、など）	はい	いいえ
2	満足を与えるために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？	はい	いいえ
3	インターネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？	はい	いいえ
4	インターネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ちつかなかったり、不機嫌（ふきげん）や落ち込み、またはイライラなどを感じたりしますか？	はい	いいえ
5	はじめに思っていたよりも、長い時間オンラインの状態（インターネットにつながって）いますか？	はい	いいえ
6	インターネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活のことを台無し（ダメ）にしたり、あやうくしたりしたような（きげんな）ことがありましたか？	はい	いいえ
7	インターネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちに、うそをついたことがありますか？	はい	いいえ
8	問題から逃げるために、または絶望（ぜつぼう）的な気持ち（希望が持てない）、罪悪（ざいあく）感（うしろめたい、心苦しい気持ち）、不安、落ち込みなどといった、いやな気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？	はい	いいえ

※アメリカの臨床心理学者であるキンバリー・ヤング博士により開発された診断問診票
【Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction(DQ),Young K,1998】
開発者からライセンスを得て久里浜医療センターが翻訳・使用しているものを一部改編して使用

このテストは、簡易的なインターネット依存度判定テスト(DQ)です。

8項目のうち、5項目以上に「はい」があれば、「インターネット依存傾向あり」となります。

このテストにあるように、依存度の判定には「利用時間」ではなく、「いかにインターネットを意識しているか」ということが重要です。

5項目以上「はい」があっても、ただちに「依存」というわけではありませんが、ひとつの目安となります。

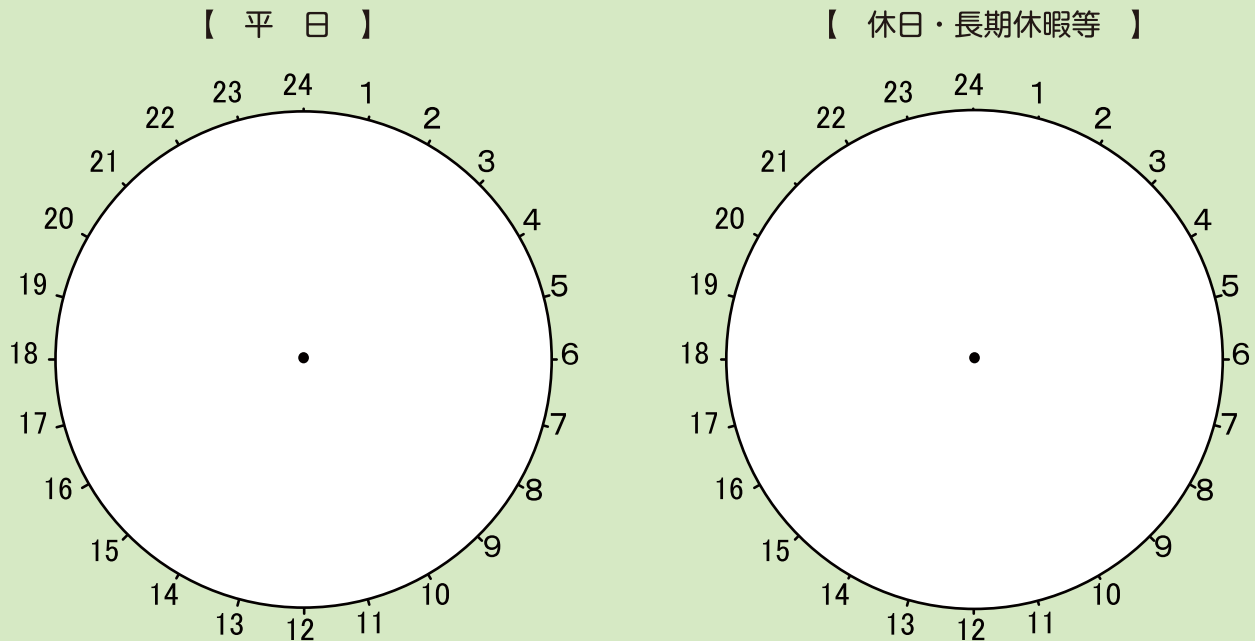
親も一緒にやってみて、子どもと考えてみましょう。

その2 1日の生活時間を考えてみましょう

■ 学校のある日と学校のない日（休日、長期休暇など）によって1日の生活のリズムも変わります。

インターネットやゲームの時間以外にも、睡眠時間や食事、学校、習い事なども含めた1日の生活の中で、

- ①睡眠時間は何時間必要？（何時までに就寝する?）
- ②勉強時間は何時間必要？（ゲームをする前に勉強する?）
- ③インターネットやゲームは何時間まで？（何時までゲームする?）などについて、家族で話し合みましょう。



その3 わが家のルール

■ 1日の生活リズムができれば、以下のルール例を参考に、実際のルールをつくってみましょう。

① 時間

- ・ネット・ゲームの利用は、平日○時間、休日○時間まで
- ・夜○時から朝○時まででは使用しない
- ・1時間連続で利用したら 10分休息する
- ・勉強中、食事中、入浴中は利用しない など

③ アプリ

- ・スマホのゲームは常時2つまで
- ・アプリを追加する場合は、保護者に内容を説明して承認を得る
- ・利用しているアプリを定期的に報告する など

⑤ 課金

- ・利用金額はお小遣いの範囲にとどめる
- ・課金する場合は、プリペイドカードを利用する
- ・保護者と一緒に毎月の通信料金をチェックする など

⑦ その他

- ・勉強などすべきことをしてからネット・ゲームをする
- ・他人が作成した絵・写真などを勝手にコピーしない
- ・迷ったり困った時は、すぐに大人に相談する など

② 場所

- ・子ども部屋に持ち込まない
- ・必ずリビングで利用する
- ・充電はリビングでする
- ・ゲーム機は外に持ち出さない
- ・歩きスマホ、ながらスマホはしない など

④ 危険

- ・人の心を傷つける書き込みをしない
- ・面と向かって言えないこと（悪口など）は投稿しない
- ・自分や友人が特定される写真や個人情報を載せない
- ・SNS やゲームで DM(ダイレクトメッセージ) は利用しない
- ・SNS で知り合った人と保護者に知らせずに外で会わない など

⑥ 守れなかった場合の対応

- ・○日間家の手伝いをする
- ・○日間スマホを親に預ける
- ・制限を解いたもの（利用時間、月々のデータ容量等）を元に戻す
- ・3回ルールを守れなかったらスマホを解約する
- ・家族会議を開き、新しいルールを一緒に考える など

のルール

1.

2.

3.

4.

5.

6.

■ルールが守れなかったら

[]

令和 年 月 日

家族の名前

いざという時の相談窓口

県警本部少年課 ヤングトーク 0120-786-109 月～金 9:00～17:00 (夜間、土日祝日、年末年始は 留守番電話)	ひょうごっ子 悩み相談センター 0120-0-78310 (24時間)	兵庫県立消費 生活総合センター 078-303-0999 月～金 9:00～16:30 (土日祝日、年末年始を除く)	法務省インターネット 人権相談受付窓口 	違法・有害情報 相談センター 
---	--	--	---	--

問い合わせ先：兵庫県企画県民部女性青少年局青少年課

〒650-8567 神戸市中央区下山手通5丁目10番1号

TEL：078-341-7711(代表)/FAX：078-362-3957

E-mail：seishonen@pref.hyogo.lg.jp

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/org/seishonen/index.html>