

## 子育てで悩んだ時、困ったときの相談窓口

### ● 子育てに関する悩みのある方への電話相談(月～金 8:30～17:15)

TEL 0857-23-6080 (福祉相談センター)

TEL 0858-23-1141 (倉吉児童相談所)

TEL 0859-33-1471 (米子児童相談所)

#### ▼子育て



### ● こども電話相談(月～金 8:30～17:15)

TEL 0857-29-5460 (中央児童相談所)

TEL 0858-22-4152 (倉吉児童相談所)

TEL 0859-33-2020 (米子児童相談所)

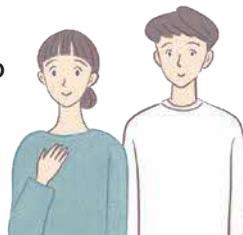
#### ▼各種相談



### ● いじめ110番(24時間対応)

TEL 0857-28-8718

※いじめ相談専用メール [ijime@g.torikyo.ed.jp](mailto:ijime@g.torikyo.ed.jp)



### ● 子どもの人権110番(月～金 8:30～17:15)

TEL 0857-27-3751

インターネットに  
関するトラブルの  
相談はコチラ

## 青少年SNS・ネット悩みごと相談窓口（鳥取県）

📞 0857-26-7798

✉️ [seishounensoudan@pref.tottori.lg.jp](mailto:seishounensoudan@pref.tottori.lg.jp)

対応時間 月～金 13:00～17:00

お子さまのネット上のトラブルの予防、解決に向けて支援します。  
まずはご相談ください。



食はカラダをつくる 情報はココロをつくる  
**情報的健康**  
TOTTORI PROJECT

鳥取県は、県民が情報を見極めることの  
重要性を「食」に例えて、幅広い世代に届  
けるプロジェクトを推進しています。



子どもの未来を守るために考えよう

# スマホとの 上手な関係



# \子育て中は毎日とっても忙しい…こんな経験ありますよね？/



帰宅してからの夕飯づくりは時間が勝負！  
最近子どもにスマホを渡して動画を見させて  
いるかも



車に乗せたらすぐにスマホを渡しているなあ  
長い時間だと退屈して騒ぐし、動画見ていると  
子どもが静かになってくれる…



久しぶりに家族で外食！  
子どもは食べ終わったら退屈してゴソゴソしだすけど、  
スマホを渡せば静かにしてくれる…

でも時々不安もよぎる…

いつのまにか  
自分で色々  
操作してるし、



いつまでも画面を  
ジーっと見てる…

このまま  
スマホ依存になら  
どうしよう

姿勢や目が  
悪くなりそう

たまには元気に  
体を動かしてお友達とも  
遊んでほしい

そもそも、子どもの運動会の写真をSNSに  
載せないでって保育園から注意があったなあ…



## お子さまがスマホを使うときはこんなことに気をつけましょう

- 子どもと一緒にスマホの使い方のルールを考えてみよう  
(例:ご飯の前後や就寝前はスマホを見ない、自分の写真や動画を不意にSNSに掲載しないなど)
- 長時間画面を見続けないよう、時々声をかけよう  
(例:目が疲れない? 何の動画見ているの? 一緒にお散歩に行こう! )
- 子どものスマホも、保護者のスマホもフィルタリングをオン!  
(子ども専用アプリ「YouTube Kids」は年齢やタイマーの設定ができます)
- 保護者もスマホの使い方に気をつけよう、子どもが見てるよ

デジタル時代の子育てについてもっと詳しく知りたい方はコチラ

- 総務省HP「デジタル時代の子育てと一緒に考えてみよう」  
[https://www.soumu.go.jp/use\\_the\\_internet\\_wisely/preschool/](https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/preschool/)



鳥取県は、子どもたちを被害者にも加害者にもさせないため  
青少年健全育成条例を改正しました。

- 保護者は、子どものインターネット利用について、ペアレンタルコントロールを適切に実施するとともに、個人情報の漏洩、いじめや性的な被害等にあわないようSNSの適切な利用方法を指導する努力義務があります。
- 生成AI等により作成されたものを含め、児童ポルノ等の作成・製造・提供は禁止です。違反した場合、5万円以下の過料または氏名等の公表対象となる場合があります。

子どもはインターネットやスマホに身近に触れながら成長し、気がつけば子どもの方がスマホの機能や使い方に詳しくなっています。今の高校生の保護者からも「もっと保護者が学ばなければ」、「子どもと一緒に知りたい、学びたい」という声が聞かれます。子どもがスマホを使い始めるとき、子どもの成長に応じた使い方を保護者も一緒に考えてみましょう。

