



特集

SNSとの 上手なつきあい方を 知っておこう！

もうスマホデビューした？ //



エコチル調査でわかったこと 

パパの育児参加と子どものケガには関連がある？

撮影者：戸田 美香さん 撮影地：富山市婦中町長沢



上手なつきあい方を



進学や進級、新しい習い事などがきっかけでスマホやタブレットデビューするお子さんも多いのでは？ある統計では小学校高学年で72%、中学生では95%以上のお子さんが自分専用のスマホを持っているそうです。

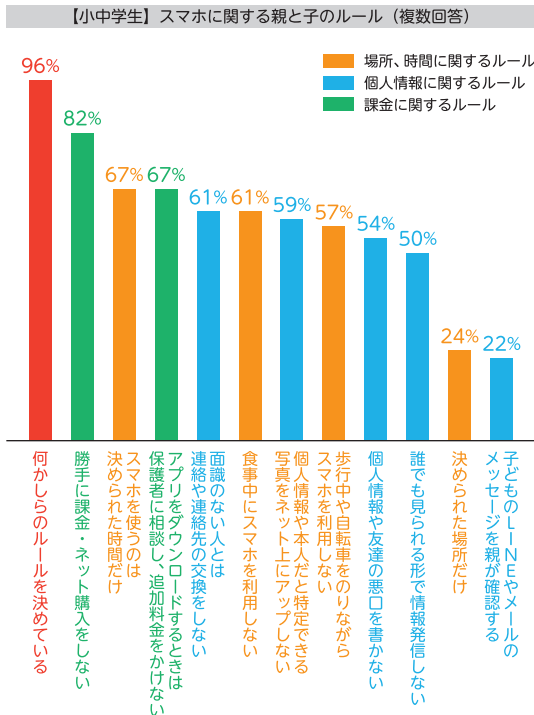
ネットトラブルのきっかけとして最も多いSNSとの上手なつきあい方、改めて考えてみませんか？エコチルとやまスタッフのリアルな声をお届けします。

知っておこう！

1 スマホのルール、守れてる？

どんなルールを決めているの？

小中学生がスマホを持つとき、ほとんどのご家庭ではルールを決めているようです。



出典：NTT ドコモ モバイル社会研究所ホームページ

スタッフのうちの情况

- 学校で受けたインターネットの指導をもとに、子どもと一緒にフィルターの設定をした（中学生）
- 知らない人とながてはいいけないルール（高1・中1）
- 使えるアプリや時間の制限をもうけ、使用場所もリビングのみ（中3・小6）



せっかく決めたルールでも…

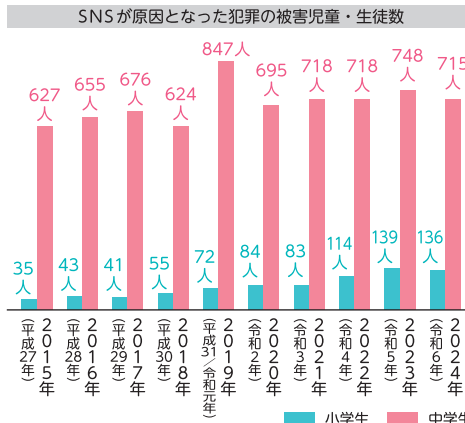
小学校高学年では、約6割（！）の子どものが決めたルールを破ってしまうという困った統計も。
ちなみに最も守られないルールは「使用時間」、続いて「食事中は使用しない」です。

2 スマホのSNSトラブル、大丈夫？

SNSトラブル、大丈夫？

グラフの通り、SNSが原因の犯罪に小中学生が巻き込まれる件数は増加傾向にあります。また犯罪とはならないまでも、友人とのトラブルやいじめ・個人情報の拡散など、公になっ

ていないものも数多くあります。



出典：警察庁「令和6年における少年非行等及び子供の性被害の状況」
https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/pdf_r6_syonenhikoukyokyo.pdf を加工して作成

スタッフのうちの情况

- 有料サイトに登録してしまい、支払請求の電話（架空請求の詐欺）がかかってきた。警察に相談したら「そのまま放置しておくように」と言われた。怖かったので、その後すぐに電話番号を変更した。本人も深く反省していた（当時高1）
- 知らない人とアプリのDMで交流していた。レアポケモンを送ったのに送られてきたのは違法の改造ポケモンだったりして泣いていた（高1・中1）
- 同級生が学校で友達を隠し撮りし、加工した上でSNSに公開してトラブルになっていたと聞いた（中3・小6）
- 知り合いのお子さんが交際相手に裸の写真を送り、SNSで拡散されて大変だったと聞いた（中3・小6）
- SNSにアップされている情報だけでは、その人物を把握できるのはほんの少しだと考えている。よほどの警戒心と高度な想像力がないと、SNS上の悪いことを考えている人たちのターゲットになるリスクがあると思う（小1）





SNSとの

スマホ 18 の約束 ご存じですか？

原題：Gregory's iPhone Contract

あるスタッフが教えてくれた「スマホ 18 の約束」、ご存じですか？アメリカのあるお母さんが、13 歳の息子さんにスマホを持たせる際に作った、息子さんとの「契約書」です。「18 も？」と感じますが、子どもへの愛情がこもった大切なルールばかりです。

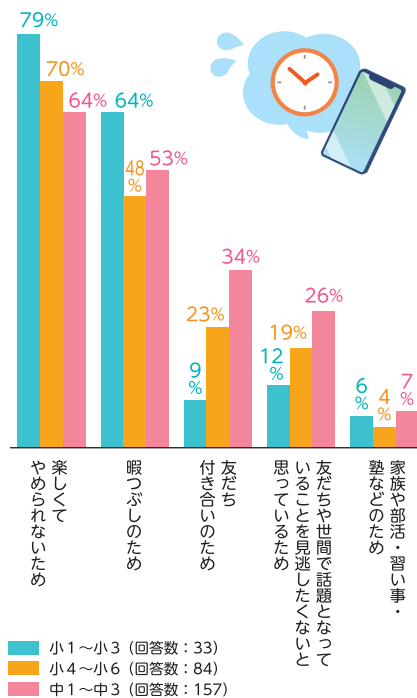
- 1 このスマホの持ち主は親です。親が買い、料金も払って、あなたに「貸している」のです。
- 2 パスワードを決めたら親に知らせること。
- 3 これは「電話」です。家族からの電話には必ず出ることに。
- 4 夜になったら親にスマホを預けること。固定電話で電話すべきではない時間に、メッセージやメール、電話をしないこと。
- 5 学校には持っていかないこと。直接話せる相手なら顔を見て話すほうが、正しく伝わります。
- 6 壊したときの修理や交換の費用はあなたの負担です。その時に備えて貯金しておきましょう。
- 7 人に対して嘘をつくこと、ばかにすること、あざむくことに使ってはけません。たとえ友達に誘われても参加しないこと。
- 8 書き込む前に、その言葉を直接相手に言えるか考えること。
- 9 友達に、その家族が聞いたら傷つくようなことを言わないこと。
- 10 アダルトサイトは禁止。質問があれば親に聞くこと。
- 11 レストランや映画館、そして人と話しているときは電源オフかマナーモードにすること。
- 12 あなたや知り合いの裸の写真をやり取りしないこと。あなたのこれからの人生を台無しにする恐れがあります。巨大な力をもつネットワーク空間で、一度でも悪い評判が広まったら、もうそれを消すことはできません。
- 13 むやみやたらに写真やビデオを撮らないこと。人生経験を肌身で体験して、記憶するほうが有意義です。
- 14 たまにはスマホやゲーム機を家において出かけましょう。携帯はあなたの一部ではありません。「みんなから取り残されているのではないか？」という恐れよりも強くなります。
- 15 様々な時代の音楽と出会って、あなたの視野を広げてください。せっかくそれができる時代に生きているのだから。
- 16 ときどきは言葉のゲームやパズルや知能ゲームを解いて脳を鍛えましょう。
- 17 世界をあなたの目を通して見ましょう。なんでもすぐに検索する前に、考えてみましょう。
- 18 あなたがミスをしたときはスマホを取り上げます。そして、最初から考え直していきましょう。問題はあなただけではなく、私たち家族で答えを出していきましょう。

家庭や学校、習い事などの事情によって細かいところは変わりますが、どれも子どもがネット社会で生きていくために必要なスキルです。お子さんにスマホを持たせているご家庭も、これからのご家庭も、この約束と一緒に読んでみませんか？

スタッフの うちの場合

- 自習にタブレットを使用するので、すべてを管理するのは難しい（中3・小6）
- 子ども同士がLINEでつながっていて、学校や部活の予定を確認できるなど便利な面もあり、子どもにとって大事なコミュニケーションツールだと思うので、親が制限・干渉しすぎるのもよくないのかなと思う（中3・小6）

スマホを使い過ぎてしまう理由



どうして使いすぎてしまうの？
もっとも多い理由は「楽しくてやめられないため」。また年齢が上がるにつれて「友達に付き合うため」や「話題を見逃したくない」などの理由も増えてきます。

スクールカウンセラーからの意見

- スマホ利用による他校生徒とのトラブルが多いが、学校側の指導（SNSに関する教育や授業をもっとしっかりやってくれると思っていて、学校にスマホは持ってきてはいけない、ネットトラブルは家庭で解決してもらうべき（学校によるが））となることが多い。
- 家庭・学校それぞれで、子どもの教育やトラブルが起こった時の対応に共通理解がなく、子どもたちが知らぬうちに（特に習い事など学外の友人とトラブルに巻き込まれている印象がある。）

危険なサイトに入れないなどの「フィルタリング設定」をするのも一定の効果がありますが、完全にトラブルを防げるわけではありません。
スマホやSNSの利用には「楽しさ」「便利さ」と「自己責任」「取り返しのつかないトラブルの危険」がセットになっていることを、もういちど家庭で確認してみませんか？



＼ SNSとの上手なつきあい方を知っておこう ＼ 教えて！ 沖野先生

SNSなどのネットの世界は身近でありながら、素人には難しすぎる部分も多いもの。
今回は富山大学の情報部門のエキスパートで、エコチルとやまのスタッフも
定期的に講習を受けている沖野 浩二 先生にアドバイスをいただきました！

沖野 浩二 先生（富山大学教育研究推進系総合情報基盤センター准教授）

Q FacebookやXなどでよく「アカウントを乗っ取られた」と聞きますが、乗っ取られないためにはどうしたらよいのでしょうか？

A **乗っ取られないためには、パスワードなどの認証情報を適切に管理することが重要です。**

★ SNSのサイト毎に異なるパスワードを利用する
★ スマートフォンなどを利用した多要素認証を設定する

利用した情報の通知を受け取るために、連絡先（電話番号やメールアドレス）を必ず登録し、できれば複数登録する

偽サイトなどにだまされないために、専用アプリやブラウザのブックマークからだけログインすることを心がける



Q 2段階認証と2要素認証はどう違うのですか？どちらがより安全ですか？

A **2段階認証より2要素認証の方が安全とされています。**

認証を行うには、以下の3つの要素を利用して確認します。

- ▶ **知識** パスワードや秘密の質問など、**頭の中にある情報**
- ▶ **所持** ICカードやスマートフォンなどの**所有している物**
- ▶ **生体** 顔や指紋などのその人を識別できる**体の部分**

2段階認証 同一の要素を2回利用して認証する方式で、二つの異なるパスワード（**知識**）を利用することで認証を行います。

2要素認証 二つの要素を利用して認証する方式で、パスワード（**知識**）とスマートフォン（**所有**）を組み合わせで認証を行います。二つの要素を同時に盗むことは難しいため、2段階認証より2要素認証の方が安全とされます。

Q パスワードに含める要素（数字・記号・大/小文字）によって、どれくらい強度が変わりますか？

A **利用する文字数と文字列の長さで、組み合わせの数異なります。**

ATM を利用する場合は、数字4文字ですから、その組み合わせの数は0000から9999までの1万通りとなります。

大文字・小文字だけを利用する場合には、52文字ですから、

6桁の場合は $52^6 = 200$ 億 (10^8)

8桁の場合は $52^8 = 53$ 兆 (10^{12})

10桁の場合は $52^{10} = 14$ 京 (10^{16})

数字・大文字・小文字・記号の場合は、
 $10 + 26 + 26 + 8 = 70$ 文字として

8桁の場合は $70^8 = 576$ 兆 (10^{12})

※^（べき乗）：同じ数字を複数回掛け合わせる計算のこと。
例えば $2^3 = 2 \times 2 \times 2 = 8$ を表します。

ATM のように物理的に手で入力する場合であれば、1万通りは膨大な組み合わせパターンといえます。ところが現在のPCを利用すると、1億回/秒以上の速さで組み合わせパターンを試したり確かめることができます。

そのためパスワードを安全に利用するには、**数字・大文字・小文字・記号の組み合わせで8文字以上が最低限求められ、10文字以上が推奨されます。**



Q アダルトサイトに行かない、表示させない方法を教えてください！

A **ペアレンタルコントロール機能を利用しましょう。**

Windows の場合

Family Safety（ファミリーセーフティ）という機能があり、

- ・ 子供専用のアカウントを追加
- ・ アカウントの設定を行うことで、利用時間の制限やコンテンツフィルターを設定することができます。

Android の場合

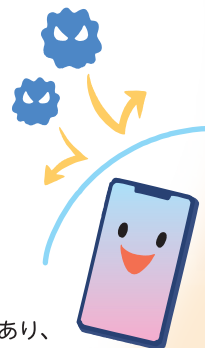
Google ファミリーリンクと呼ばれる機能を利用して、Windows と同様に子供用アカウントを設定することで、利用する Android 端末の動作を制限することができます。

iOS の場合

設定 → ファミリー → 制限したいアカウントを選択して「コンテンツとプライバシーの制限」をオンにすることで可能となります。

ただしこれらの機能を利用しても、

- ・ 世界中にあるすべてのアダルトコンテンツを網羅している制限ではない
 - ・ youtube などのコンテンツサイトの個別内容を制限するものではない
- などの機能上の制限があり、すべてのアダルトコンテンツを表示しないわけではありません。また「**厳しい制限を行うと、子どもは反発的に興味が増す**」という研究結果も出ています。ペアレントコントロールを利用する場合には、一方的に設定するのではなく、子どもとよく話し合い、なぜ制限する必要があるかを親子間で共有し、完璧ではない補助的なツールとして利用しましょう。



パパが育児に積極的だと 乳幼児期の子どもの

ケガが減るかも！

※研究テーマ：「父親が積極的に育児に取り組むと乳幼児期の子どものけがが減る可能性がある（エコチル調査より）」
富山大学エコチル調査富山ユニットセンター 島田佳奈子リサーチコーディネーターらのグループ



1〜4歳の子どものケガ、
多くは家の中で起きている！

乳幼児の死因で「不慮の事故」は常に上位にあります。特に1〜4歳では転倒や転落、溺水、窒息がその90%以上を占めており、その多くは家の中で起きています。悲しい事故につながりかねない子どものケガ。家庭内での子どものケガを減らすためには、どんなことが必要なのでしょう？

パパが育児に積極的だと
子どものケガが少ない？

子どもの安全のためには、ママだけではなく、パパも含めたたくさんの目で見ることも大切。そこで今回は、父親の育児との関わり方と子どものケガにはどんな関連があるのかを調べました。

どんなふうに関わったの？

エコチル調査に参加している7万2343人の母親の質問票の回答をもとに

▼生後6か月時点

父親の育児行動の程度を点数化

▼生後〜4歳まで

医師の診断を受けた外傷（骨折を含む）・熱傷があったか

の2つの関連を検討しました。

父親の育児行動の点数化とは

- 室内遊び ●衣服の着脱
 - 外遊び ●入浴の世話
 - 子どもの食事の世話
 - おむつ交換 ●寝かしつけ
- の7項目について母親が回答

- ↓
- いつもする 3点
 - ときどきする 2点
 - ほとんどしない 1点
 - まったくしない 0点
- で点数化し、合計得点で3つのグループに分けました。

満点だよ！
21点だね！



こんなことがわかりました！

結果1

父親の育児行動のうち

室内遊び・外遊び・子どもの食事の世話・入浴の世話・寝かしつけの5つの項目で
子どもの外傷の発生を減らす可能性がある



熱傷のほうはあまり関連が見られなかったんだって

結果2

父親の育児行動の頻度が多いグループほど、
子どもの外傷が少なかった

父親がより多く育児行動すると、
乳幼児期の子どもの外傷を減らせる可能性がある

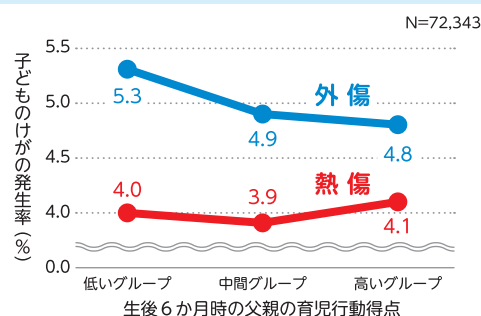
パパが育児に積極的だと
子どもの外傷が少ない理由として

- ★子ども自身ではまだわからない「危険」をカバーできる
- ★外傷のないよう気を配りながら子どもと関わるができる

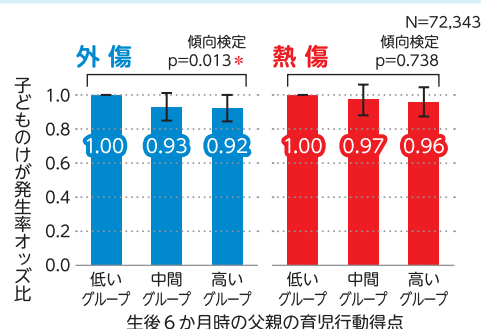
などが考えられます。



パパやママ、周りの大人たち…
たくさんの優しい目と関わりで
子どもをケガから守ってあげたいね！



子ども全体での外傷や熱傷の発生率を比べると、パパが積極的に育児行動をしているほど、外傷の発生率が少ないんだね！



※垂直バーは95%信頼区間を示す、*は統計学的有意差がみられた群
※オッズ比：ある事象（この場合は子どものケガ）の起こりやすさを2つのグループで比較して示す統計学的な尺度のこと



パパの育児行動得点が低いグループを基準にすると、得点が高いグループのほうが外傷が少ないんだ！

低いグループ：Score0-11、中間グループ：Score12-14、高いグループ：Score15-21

エコチルとよま からのメッセージ

今回の「わかったこと」はあくまでも大人数での傾向を示したものです。

ですので、もしご自身のお子さんが幼少期にケガをした経験があっても決して「あのときお子さんがケガをしたのは、お父さんが積極的に育児していなかったせい」ということではありません。実際にお子さんがケガをするときは、いろいろな原因が重なっているものです。どうか誤解のないよう、お願いいたします。



エコチルとやまに
新しい先生が仲間入り!

ようこそ 寺下先生!



2025年8月、
エコチルとやまに新しい先生が着任されました!
特命助教 寺下 新太郎 先生です。

それではさっそく
寺下先生にインタビュー!



寺下先生の
ご出身はどこですか?

出身は東京都です。大学に進学するときに、現在の勤務地でもある富山県に移住しました。そろそろ東京で過ごした期間と富山で過ごした期間が逆転しそうです。年に1度くらい帰省しています。

富山県の好きなところはどこですか?

自然が豊かな環境です。おいしいものも多く、山も海もすぐ近くにあるのはとても恵まれていると思います。春先の冠雪した立山連峰を眺めるのが特に好きです。立山の室堂平もとても好きな場所です。

ご専門の分野は?

小児内分泌を専門にしています。こどもの糖尿病や成長障害をサポートする仕事です。ホルモンを出す内臓に関連する病気の診療をおこなうので、ほかにも甲状腺の病気、下垂体の病気、副腎の病気なども診療しています。ほかには先天性の代謝疾患をお持ちの患者さんの診療もしています。

エコチル調査では
どんなお仕事を担当されますか?

赴任したばかりなのでまだ決まった仕事はないですが、エコチル調査にご協力してくれる方の診察をしたり、これまでの調査でわかってきたデータをまとめて、発表する予定です。

ご趣味は?お休みのときは
どんなことをされていますか?

趣味は旅行です。学会や出張の空き時間に、今までいったことがないところを訪れたりすることが好きです。最近あまり観れていないですが、一時期アメリカンフットボールを観戦することにもはまっていました。休日は家族と散歩をしたり、漫画やテレビを見ながらゆっくりしています。



先生が子どものころはどんなお子さんでしたか?

少し引つ込み思案ではありましたが、はじめにコツコツ努力するタイプだったと思います。勉強やスポーツでも、努力の成果が形になることに喜びを感じていました。家では兄弟たちとテレビゲームをしたりしてたくさん遊んでいました。

医師になろうと思われたきっかけはなんですか?

高校生で進路を迷っているときに祖母が大病を患いました。その際の担当の医師が、私たち家族にもわかりやすく治療方針を説明して下さり「医師ってカッコいい」と思い医師を志しました。漫画のブラックジャックもよく読んでいたので、学生の頃には外科医になりたいと思っていました。

エコチル調査に
参加されているみなさんに
メッセージをお願いします!

エコチル調査は、こどもたちの成長や発達に、まわりの環境がどんな影響をあたえるのか?という、みんなが気になっていたけれど、まだよくわかっていなかったことを調べるための調査です。みなさんが参加してくれているおかげで、これからの時代を生きるこどもたちが、もっと健康に、安心して暮らしていける社会づくりにつながっています。これからも、ぜひ一緒にたのしく調査をつづけていきましょう!

寺下先生
どうぞよろしく
お願いします!!



エコチルとやま 感謝フェスタ2025 開催しました!

2025年3月8日(土)
オーバード・ホール
中ホール



らんま先生といえば
もちろん「空気砲」!



帰ってきた
らんま先生!

ecoを学ぶ サイエンスショー

今回のイベントは「帰ってきた らんま先生!
eco を学ぶサイエンスショー」と題し、eco
実験パフォーマーの「らんま先生」が2023年
以来2度目の登場!

大好評だった前回よりさらにパワーアップした
楽しい実験パフォーマンスで、会場は大盛り
上がりでした。

司会はフリーアナウンサーの石黒綾佳さん。
明るく楽しい雰囲気イベントを盛り上げて
くださいました。

エコチル調査の中心機関であるコアセンター
からも3人の研究者が参加し「これからのエコ
チル調査、世界の cohorts から学ぶ」の演題で
エコチル調査をわかりやすくご紹介しました。

らんま先生の実験には
来場者さんも参加!

コアセンターの研究者が
エコチル調査をご紹介

会場ロビーのエコチルとやま
フォトフレームでパチリ☆

3問のエコチルクイズ
正解はわかったかな?

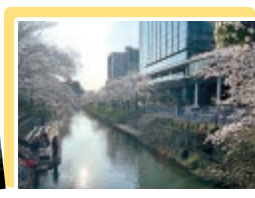
次のイベントは?

2026年

3月7日(土)開催決定!!

富山国際会議場 3F メインホール

詳しくは、2026年の年明けにお届けするご案内ハガキを要チェック!



今回は「ことばさがし」
「かきたしてみよう!」は
1回おやすみです
次号をお楽しみに!



エコチルとやま新聞 表紙写真

このページで紙面の許す限り
掲載しています♪

なんと41作品ものご応募が!

みなさん、ありがとうございました!!

たくさんのご応募 ありがとうございました!

エコチルとやま、初めての試み!
「みんなに見てもらいたい、とやまの風景」をテーマに、エコチルとやま
新聞の表紙を飾る写真を参加者のみなさんから募集しました。
※今回はポータルサイトのお知らせ機能を利用したため、中学1・2年生のみなさんが対象
その中から今回は **戸田 美香さん** の作品が表紙に選ばれました。

戸田さんに写真にまつわる エピソードを伺いました。

写真に写っているのは?

子どもたち(兄と妹)です。

どこで、いつごろ撮影されましたか?

夏の終わりの9月中旬に、富山市婦中町長沢の田んぼ道で撮影しました。
東側では立山連峰が一望できるスポットです。ここで見られる景色が大好きで、季節を変えて、訪れています。

撮影した時の思い出は?

夕陽がとてもきれいで、稲が黄金色に染まっていたのが印象的でした。
虫とり網を持って、子どもたちと散歩していたときの1枚です。
子どもたちは生き物が大好きで、「今日はどんな虫がいるかな?」とワクワク
しながら歩いていく姿に、こちらも思わず笑顔に!振り返ると、田んぼと
空と子どもたちの後ろ姿がまるで絵本の一場面のようで、「この瞬間を残し
たい!」と思ってシャッターを切りました。



戸田さん
素敵な作品と
エピソードを
ありがとうございました!

引き続き

みなさんからの作品募集

応募について

掲載 次回(33号・2026年3月発行)

テーマ 乗り物のあるとやまの風景
路面電車や立山黒部アルペンルートなど、
富山は乗り物の宝庫!

締切 2025年12月31日(水)

応募方法 応募作品を添付して、
下記メールアドレスまでお送りください。

toukou@med.u-toyama.ac.jp

※メール本文には、参加者さまの氏名・撮影者(ご本人またはご家族)を明記してください。

募集要件 ■ ご応募は未発表の作品に限り、おひとりにつき応募は1点のみとします。
■ 作品のサイズは10MBまでとします。■ 撮影時期(年代・季節)は問いません。■ レイア
ウトの都合上、横写真をお願いします。■ デジタルカメラ、スマートフォンどちらでも撮影
OKです。■ 使用される機種の最高画質での撮影をお願いします。■ 人物が写っていても
構いませんが、個人が特定できるもの(顔や氏名など)が写っている作品はご応募いただけ
ません。■ ほかの方が著作権を持っているキャラクターが写っている作品はご応募いただ
けません。■ 応募作品の著作権は撮影者に帰属しますが、エコチル調査富山ユニットセン
ターが発信する広報物への掲載に限り、作品の無償利用の権利をエコチル調査富山ユニッ
トセンターが有します。



表紙写真を
募集します!
応募された方には
粗品をプレゼント!



街で見かけた
エコチルバスの写真も
募集します!

