

家族で話そう!!わが家のスマホルール

ネット・スマホを賢く安全に使うために、家族でルールを話し合おう!

ルールをつかった日 令和 8 年 4 月 1 日

名前 静岡 太郎 保護者のサイン 静岡 富士子

●ルール1

スマホをさわるのは、宿題が終わってからにします。

●ルール2

スマホはリビングで使います。

●ルールを守れなかったときの約束

ルールを守れなかった日の次の日は、スマホを触りません。

ルールづくりのポイント



●ルールの作り方

- ・保護者が一方的にルールをつくるのではなく、こどもの考えを聞き、家族みんなで意見を出し合しましょう。
- ・話し合ってつくったルールは、子育てに関わる大人全員で共有し、尊重しましょう。
- ・お子様の成長につれてルールの内容が合わなくなったと感じたときには、見直しをしましょう。
- ・お子様は身近な大人をよく見えています。大人が手本となるように、保護者の使い方も見直してみましょう。

●ルールの例 ～無理せず、守れるルールを考えましょう～

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ▶使用時間について | ▶使用場所について |
| ・スマホ、ネットの利用は夜9時までにはします。 | ・自分の部屋にスマホ、ゲームは持ち込みません。 |
| ▶使用金額について | ▶トラブルがあったときの対応について |
| ・課金はおこづかいの範囲内で、事前に相談します。 | ・トラブルはすぐに保護者に相談します。 |

あなたは上手にネット・スマホを使えてる?

正しいと思うものには○に○を、違うと思うものには×をつけよう

Q1 ネットで有名人やお店の悪口を書いても、特定されない。



こたえ

Q2 夜遅くまでスマホを使っても、健康にまったく影響はない。



こたえ

Q3 投稿内容から、撮影場所や生活範囲は特定できる。



こたえ

Q4 友だち同士でも、下着姿やはだかの写真は送ってはいけない。



こたえ

Q5 ネット上の情報が間違っていることはないので、すべて信じていい。



こたえ

Q6 スマホを使いながら自転車運転することは、違反だ。



こたえ

安全に
使うために!

家族で話そう!!
わが家のスマホルール

静岡県教育委員会 社会教育課

回答は2ページ目上段
解説と記載例はコチラ



〇×クイズの回答					
Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6
×	×	○	○	×	○

使い方を考えてみよう!

いままでの使い方はどうだったかな?見直してみよう!

●友だちを傷つけることは書きこまないようにしよう

・自分が言われたら嫌なのは、どんな言葉かな?

いじめたり、バカにしたり、からかったりする言葉。

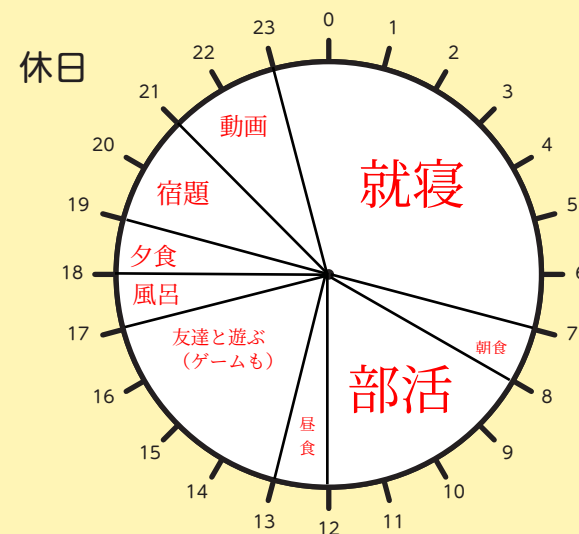
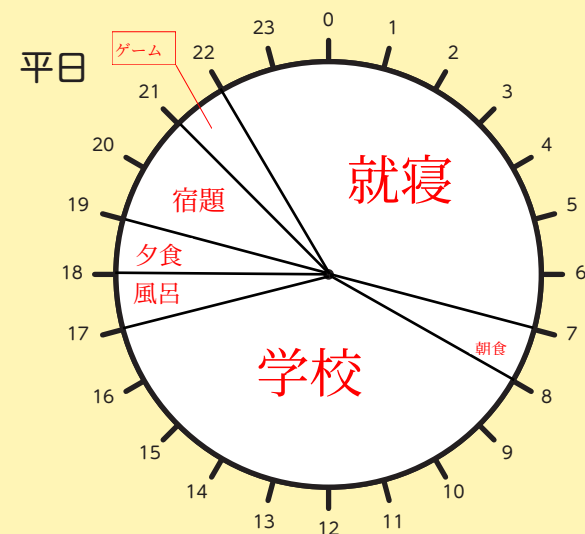


・ネット上で会話するときに、気をつけることは何があるかな?

顔が見えないからこそ、相手を思いやる気持ちを持つこと。
相手の気持ちを考えて、ていねいな言葉を使うこと。
怒ったり、悪口を言ったりしないこと。

●使いすぎないように気をつけよう

・1日のスケジュールを書いてみよう(学校、ご飯、寝る時間、ゲームなど)



ゲーム・スマホの時間 平日 **1** 時間・休日 **4** 時間

睡眠時間 平日 **9** 時間・休日 **8** 時間

※小学生の睡眠時間の目安は9～12時間、
中学生の目安は8～10時間といわれています。
(「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
(厚生労働省)より)

・1日のスケジュールを見直してみて、気づいたことや気をつけたいことを書いてみよう

休日は平日に比べてスマホを触っている時間が長い。
休日は平日に比べて睡眠時間が短い。



●ネットで画像や動画を公開するときは気をつけよう

・ネットでみんなに見せる前に、どうして立ち止まって考える必要があるのかな?

- 一度公開された画像や動画は、完全に消すことができないから。
- 家の近くや学校の制服が写り込んでいた場合、居場所が特定され、危険な事態に巻き込まれる可能性があるから。

・どんな画像や動画に気をつければいいかな?

- 自分や友達の顔が映っているもの
- 制服や学校がわかる場所で撮ったもの
- 危ないことやしてはいけないことが写(映)っているもの



●情報を見きわめよう

・思わず信じてしまうのは、どんな情報かな?

- SNSでたくさんの「いいね」がついている投稿
- 感情的になるような、強い言葉が使われている情報
- 「絶対に正しい」「これしかない」と決めつける情報

・正しい情報ってどうやって判断したらいいかな?

ひとつのサイトだけではなく、いくつかのサイトを比べたり、
新聞やニュース番組などの信頼できる情報と比べたりする。



●きまり(法律)を守ろう

・ネットやスマホを使うときに、守らないといけない「きまり(法律)」って何があるかな?

人の写真や音楽を勝手に使わない(著作権)
悪口やウソを書かない(名誉毀損(きそん)・侮辱罪)
ながら運転(道路交通法)
悪口の投稿(侮辱罪)
はだかの写真の送信(児童ポルノ禁止法)



相談
窓口

なやみや不安、話を聞いてもらいたい

教育に関する
相談窓口



(静岡県・その他機関)

まもろうよ
こころ



(厚生労働省)

ネットで嫌がらせを受けた、トラブルを相談したい

少年相談



(静岡県警察)

違法・有害情報
相談センター



(総務省)

人権相談



(法務省)