

ネット利用に関する ルール作りのポイント

家族で話し合いながら、お子様自身が納得のいくルールを作成する事が大切です。

◎ 依存防止のためのルール作り

占有させない

保護者のものを「貸し出す」という与え方

買う前に決める

「使いたい放題」「好き放題」の状態から制限をするのは困難

使用場所・時間を決める

家族と一緒にいる場所(リビング等)でつかうなど、子供がこっそり使わない環境づくり

書面に残す

日頃から意識できるように、目につきやすいところに貼っておくと効果的



◎ 子供が守れるルール作り

子供と話し合っ『家庭のルール』

- ☆ 本人の意向を取り入れる
- ☆ 子ども自身が「これならできる」と思えるルールを作る
- ☆ 守れなかった時にどうするかまで決める



インターネットやSNSのこと

全てを知らなくても大丈夫！

子供が興味をもっているアプリやゲーム、動画などに一緒にふれてみましょう



わからないことがあったら、子供にたずねてみましょう

子供が困ったときに相談できる関係づくりを

年 月 日



ぼく・わたしのケータイルール



なまえ()

ケータイ・スマホ・パソコンやゲーム機を使う時のルールが書かれています。
「守ろう」と思うルールを家の人と話し合っ、〇をつけましょう。

1. 1日に使える時間は（ ）分間
終わる時間は（ ）時までです。

2. 家の人からの電話にはかならず出ます。知らない人からの
電話に出たりメールやメッセージが来ても返事はしません。

3. 友だちや家族に直接言えないことを送ったり書いたりしません。

4. ネットで勝手に買い物や課金をしません

5. ネットやゲームで知り合った人と会いません。

6. わからないことや、こまったことがあった時は家の人や先生に相談
します。

7. ルールが守れなかった時は、しばらく家の人にあずかってもらいます。
そしてルールや使い方を家の人といっしょに考えます。

自分でルールを考えてみよう



きめたルールは家の見えるところにはっておきましょう

ケータイ・スマホの約束

※ここに書かれている「スマホ」には、携帯電話やタブレット、パソコン、インターネットに接続できる音楽プレーヤーやゲーム機なども含まれています。

【スマホの使い方】

1. （契約）スマホは家の人やあなたが契約してあなたに貸し与えているものです。これらの約束を守れないことがあれば、しばらくのあいだ家の人に預かってもらうことや場合によっては契約を打ち切ってもらわなければならないことがあります。
2. （時間の約束）スマホの充電器は居間に設置しましょう。家の人と決めた約束の時間になればここに差し込んでそれ以降は使いません。また友だち同士でも連絡を取り合う最終時間などのルールを決めておきましょう。そうすることでお互いに健康で楽しい使い方ができるようになります。
3. （使い過ぎの注意）スマホの使いすぎには注意しましょう。夜中まで使っていると、生活のリズムが乱れ、やがてネット依存になってしまいます。家の人との約束を守って正しく使えるように心がけましょう。スマホと正しく付き合うことで、スマホを毒ではなく、生活に役立つ快適な道具にしていきましょう。

【情報の発信】

4. （相手を思いやる気持ち）面と向かって言えない事や、友達や家族に言えないことを、メールやチャット、ネット掲示板などに書きこまないようにしましょう。もし自分に届いたメッセージでイヤな思いをするのなら、相手も同じ思いをするからです。
5. （個人情報の保護）自分や友だちの携帯番号やメールアドレス、住所やIDなどの個人情報は大切なものです。他人に教えたり、ネットに書き込んだりしないようにしましょう。
6. （写真の公開）たとえどんなに親しい友だちでも、自分や他人の裸の写真を送ってはいけません。送った写真が将来どのような使われ方をするか分からないからです。もしかするとネット上にばらまかれるかもしれません。そのような要求をしつこくする友だちとは、付き合いをやめましょう。

【情報の交流】

7. （有料サイト）勝手にスマホで買い物をしたり有料サービスを受けたりするのはやめましょう。有料の音楽データやネットゲームの課金アイテムなど、誘惑が多いので注意します。どうしても欲しいものがある場合は、家の人に相談しましょう。
8. （肖像権の保護）カメラで人の写真を撮るときは、許可をもらってから撮りましょう。人には肖像権があるからです。勝手に写真を撮られたり、自分の写真を知らないところで使われたりするのはいけません。またブログなどに自分の顔写真を載せるとコピーされて悪用されるかもしれませんので、気をつけましょう。
9. （困ったときはコミュニケーション）ここまでの約束以外にもマナーやモラルにそってスマホを使いましょう。何か困ったことや分からないことがあれば、すぐに家の人や信頼できる大人の人と相談するようにします。自分一人で問題を解決しようとせず、チームで解決することが大切です。

最後に

あなたがこれらの約束を守れないようなら、スマホを家の人に返してもらいます。そして使い方を話し合ったり直してください。約束の内容を見直したりフィルタリングの設定を変えたりして工夫してください。あなたと家の人とでいっしょにかしこい（スマート）な使い方を学び、成長していけるようがんばってください。

※このルール集はグレゴリー君のお母さんが息子に書いた「スマホ 18 の使用契約書」を参考にしています。

（文責）岐阜聖徳学園大学 石原 一彦