

冬休み前にスマホルールの確認を！

～家庭のスマホルールについて、お子様と話し合ってみませんか～

県内の多くの学校で、間もなく冬休みが始まります。授業がなくなり自由時間が増えると、いつも以上にスマホに手が伸びてしまい、宿題など冬休みにするべきことができなかったり、生活習慣が乱れることも心配されます。

これを機会に、もう一度家庭でのスマホルールを話し合ってみませんか。

◆スマホルールの設定例

ア、使用する**時間**のルール

(例)

- ・ゲームとネットを合わせて、使っているのは1日1時間までとします。
- ・夜9時以降は使いません。

※学期中とは異なり、長期休業中は**日中のスマホ使用**が可能となるので、時間設定はお子様とよく話し合しましょう。



イ、使用する**場所**のルール

(例)

- ・家の中ではリビングで使い、自分の部屋には持って行きません。
- ・夜はリビングで充電します。

※家庭内の使用場所や夜間の保管（充電）場所。特に夜間は、自室ではない場所に置くようにする方が使用時間を守る上でも良いかもしれません。

ウ、**お金**についてのルール

(例)

- ・ネットで買い物やお金のやり取りをする時は、保護者の許可を得ます。
- ・ゲームへの課金はしません。
- ・ゲームへの課金は、上限〇〇円までとします。

※買い物やゲーム等への課金を認める／認めない、もし認めるのなら、上限額や購入前の保護者の了解は必須です。

エ、**利用マナーやモラル**についてのルール

(例)

- ・公共の場で利用する時は、ルールやマナーを守ります。
- ・食事中には使用しません。歩きスマホはしません。
- ・自分や友だちの個人情報（名前・住所・学校名など）や写真は公開しません。
- ・自分が言われて嫌な事や悪口はSNSやメールで送りません。



オ、犯罪などに巻き込まれないためのルール

(例)

- ・メールや SNS は実際に会ったことのある友だちだけにします。
- ・他人に ID やパスワードは絶対に教えません。
- ・変わったことや困ったことが起きたら、すぐに保護者に相談します。
- ・フィルタリングを勝手に解除しません



カ、ルールを守らなかったときのルール

(例)

- ・ルールを破ったときは、保護者が3日間預かります。

子どもと一緒にルールを考える

保護者からの一方的な、押し付けのルールではなく、お子様と一緒に話し合い、考え、ルールを決めることが大切です。□約束だけではなく、お子様自身にルール表を書かせ、リビングなど見えるところに貼っておくなど、「自分で決めたルール」という意識付けができると、さらに効果的です。

もしトラブルに巻き込まれたなら…

<相談窓口>

□いじめ問題などの相談窓口（児童生徒／保護者対象）

文部科学省 24時間子供 SOS ダイアル **0120-0-78310** (受付時間:24 時間)

□インターネット上の誹謗中傷、無断掲載などの相談窓口

法務局・地方法務局 子どもの人権 110 番 **0120-007-110**
(受付時間:平日午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分)



□生活の安全や不安に関する相談窓口（児童生徒／保護者対象）

最寄りの警察署または警察相談専用電話 **#9110** (受付時間:24 時間)
福井県警察の少年相談窓口（ヤングテレホン **0120-783-214、0776-24-4970**)
(受付時間:平日午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分)

□チャイルドライン（18 歳以下の青少年対象の相談窓口） <http://www.childline.or.jp>

0120-99-7777 (受付時間:毎週月曜日～土曜日／午後 4 時～午後 9 時)

□買い物などでお金についてのトラブル

消費者庁 消費者ホットライン **188**

<参考>・内閣府「ネットの危険からお子様を守るために、保護者ができること」

http://www8.cao.go.jp/youth/kankyau/internet_use/h29/pdf/leaf-print.pdf

本メールに関して御質問、お問い合わせがある場合は下記まで御連絡ください。

【担当】福井県安全環境部県民安全課

☎:0776-20-0745（直通） メール：kenan@pref.fukui.lg.jp