

夏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、間もなく夏休みが始まります。自由な時間が増えると、いつも以上にスマホに手が伸びてしまい、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。

◆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2時間までとします。
- ・夜9時以降は使いません。 など



※学期中とは異なり、夏休み中は日中のスマホ使用が可能となるので、使用時間のルールは、**お子様としっかりと話し合い**ながら決めましょう。また、フィルタリングやOSの利用時間の制限機能などを利用するのも効果的です

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。 など

※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。 など



※買い物やゲーム等への課金を「認める」か「認めない」かのルール作りも重要です。もし認めるのなら、上限額や支払い方法、購入前の保護者の了解などは必須です。

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。 など

※ “リアル（現実）” でダメなことは、“ネット” でもダメということをお子様と確認しましょう。

オ 犯罪などに巻き込まれないためのルール

<例>

- SNS やメールは実際に会ったことのある友だちだけにします。
- SNS やメールで知り合った人とは絶対に会いません。
- 他人に ID やパスワードは絶対に教えません。
- フィルタリングを勝手に解除しません。 など



※警察庁 HP より、令和2年中に、SNS をきっかけに性犯罪などの被害に遭った 18 歳未満の子どもは、**全国で1, 819人**でした。また、被害に遭った子どもの**約9割がフィルタリングを利用していなかった**ことも分かっています。子どもが犯罪などに巻き込まれないためのルールも大変重要です。

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、保護者が〇日間預かります。 など



キ 困った時の相談について

<例>

- 変わったことや困ったことが起きたら、必ず保護者に相談します。 など

※子どもの言葉に耳を傾け、コミュニケーションをとり、何かあったときに**子どもから相談できる雰囲気**を作っていくことが大切です。

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**
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 HP「ネットの危険から子供を守るために」

https://www8.cao.go.jp/youth/kankyuu/internet_use/index.html