

夏休み中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、夏休みが始まりました。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、使っていいのは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



もしトラブルに巻き込まれたら…

<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 30 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/kankyau/internet_use/index.html