

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。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、冬休み中は**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



※特に、お年玉などお子様が自由に使えるお金が増える時期になりますので、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



※令和元年、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 2,082 人と、前年と比べ 271 人増加し過去最多、特に中学生の被害が大幅に増加（+223 人）しています。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「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