

わが家のスマホルールを作ろう！！

～子どもにスマホを持たせる保護者の皆様へ②～

お子様の卒業や入学を機に、新たにスマホなどを購入・契約をする御家庭も多い時期かと思えます。今回は家庭での「スマホルール」について紹介します。特に初めて、お子様にスマホを持たせる保護者の皆様、購入・契約の前に、ぜひ御一読ください。

わが家のスマホルールについて

Point 1 “使い始め”が肝心！！ ～使い始める前にルールを決める～

お子様がスマホを使い始める前に、家庭でのスマホルールについて決めておくことが望ましいです。ルールを定めずに自由に使わせ、あとになって「これはダメ」と言われても、お子様も納得できないかもしれません。



Point 2 押しつけは× ～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、考えさせ、ルールを決めることが大切です。また口約束だけではなく、お子様自身にルール表を作らせ、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。



◇ルール作りのポイント

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時から朝6時までには使いません。 など



※「使い過ぎ」を心配される保護者の方も多いと思いますが、内閣府の調査によると、全国の高校生のインターネット利用時間（平日）は、1日平均4時間以上（247.8分）に上ります。利用時間のルールは、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>

- ・学校には持って行きません。
- ・学校の中ではカバンの中から出しません。
- ・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



※学校にはスマホに関する校則やルールがあります。校則・ルールをしっかりと守るよう御家庭でもお話しください。また、家の中では「保護者の目の届くところ」で使用するのが望ましいと思います。特に夜間は、自室ではない場所に置くようにする方が、利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。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。
- ながらスマホ（歩きスマホ、自転車スマホ）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。
- 友達に面と向かって言えないようなことは、SNS やメールに書きません。 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 人と過去最多。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>

- 保護者が〇日間預かる。 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、必ず保護者に相談する。 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。



<参考>・内閣府「令和元年度青少年のインターネット利用環境実態調査（概要）」

https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/r01/net-jittai/pdf/kekka_gaiyo.pdf

・警察庁「なくそう、子供の性被害。」（統計データ）

https://www.npa.go.jp/policy_area/no_cp/uploads/kodomonoseihigair1.pdf