

# 家庭でのスマホルール作り

みなさんのご家庭では、スマホの使用ルールはいくつありますか？非行への誘いやわいせつなどを目的とした連れ去り等のトラブルを防ぐためにも、家庭でのルールを作りましょう。

## SNSによる被害・トラブルが急増しています



ネットトラブルはその他にも、

- ・ネットで出会った人に連れ去られる
  - ・裸の写真を送って拡散されてしまう
  - ・ネットいじめの被害にあう
  - ・ゲームの課金をたくさんしてしまう
  - ・ネットをやめられない（ネット依存）
- など、たくさんの怖いこともあります。

## トラブルを全てなくすことはできません

インターネットは正しく使うととても便利なため、私たちの生活の一部になっていることからなくすことはできません。だからこそ、ネットのキケンを知りながら、自分で使い方を考えられるようになる必要があります。しかし、大人でも正しく使うことは難しい。だからこそ・・・

## 家庭で作ろうスマホルール！！（ルール作りのポイント）

### ①話し合う

- 子どもはどう使いたい？
- 保護者はどう使わせたい？

### ②意見をまとめる

- まずは子どもがルールを作ってみる
- どうしてこのルールにしたか理由も考える

### ③約束の守り方も考える

- 守るための方法を一緒に考える。
- 保護者も一緒にルールを守る。



### ④約束を破った時のルール（ペナルティ）

- 約束を守れなかったら？を考えておく。
- 無理なペナルティは課さない。

（スマホを一生使わない など）

### 中学生のルールの例

- 1日の利用は22時まで（※睡眠時間をきちんと確保する。）
- ゲームはスマホに3つまで（※ゲームの使い過ぎ予防）
- 勉強するときはスマホはリビングに置く（※勉強するときは勉強に集中）
- SNSは親にも見せる。（※不適切な投稿の予防） など

保護者の方と一緒に考えてみましょう。守れないことが続いてしまったら、ルールを見直すことも大切です。

## 「北九州市SNS相談」



@ていたん&ブラックていたん,北九州市

チャットで学校やお家での悩みなどをカウンセラーの人に「相談すること」「学校に知らせること」の2つができるよ。自分の名前を伝える必要はないので、困ったときは安心して利用してね。

LINE



Web

