

# 一緒に作ろう!スマホのルール



昨今、小学校高学年の約4割、中学生の約8割がスマホを持っています。

スマホは便利ですが、使い方<sup>あやま</sup>を誤ると高額な請求<sup>せいきゅう</sup>や健康への影響<sup>えいきょう</sup>が出る危険性があります。

子どもたちを守るために、家庭でスマホ利用のルールを作りましょう。

スマホ所持率の参考情報:NTTドコモ「モバイル社会研究所」<https://www.moba-ken.jp/project/children/>

## たとえばこんなルールがオススメです!

- ・スマホは1日〇時間まで
- ・夜〇時以降のスマホ利用は禁止
- ・困ったことが起きたり身に覚えのない件のメッセージが届いたりしたらすぐに保護者<sup>ほごしゃ</sup>に相談する
- ・ゲームやSNSで知り合った人とは直接会わない
- ・自分が言われて嫌なことや悪口は書き込まない
- ・課金<sup>かきん</sup>したい場合は、必ず保護者<sup>ほごしゃ</sup>に相談する など



## フィルタリングを活用しましょう!

スマホのフィルタリング機能を使うと、より安心して子どもにスマホを持たせることができます。

### サイトやアプリの制限!

フィルタリングを使うと、子どもが見られるサイトやインストールするアプリ<sup>せいげん</sup>を制限<sup>せいげん</sup>することができます。

子どもの成長に合わせて、制限<sup>せいげん</sup>を強めたり弱めたりすることもできます。



### 使用時間の制限!

1日のスマホ使用時間を制限<sup>せいげん</sup>したり、深夜にはスマホを使えないようにしたりできます。また、子どもがスマホをどれくらい使っているのかを、保護者<sup>ほごしゃ</sup>のスマホから見る機能もあります。



## スマホのルールを作り、守ってもらうために

大人だけでルールを決めても、子どもが納得<sup>なっとく</sup>していないルールは、守ってくれない可能性があります。

ルールを守ってもらうためにはどうすればよいのでしょうか?

### 子どもと一緒に考える!

子どもは「一方的に決められたルール」を守りたがらないことがあります。

ルールの意味を説明しながら一緒に考えると、子どもも納得<sup>なっとく</sup>できるルール作りにつながります。



### 自分にも同じルールを!

子どもは、ルールを守ってないことを注意<sup>ちゅうい</sup>された時、「大人はルールがない!ずるい!」と反発することがあります。大人も同じようにルールを設定し、それを守ることで、子どももルールを守ってくれやすくなります。



安心してスマホを使えるように、子どもたちも納得<sup>なっとく</sup>できるルール作りをしましょう