

「スマホのルール」を見直してみませんか？

～夏休みはスマホの使い方を考えるチャンス～

夏休みは、スマホやSNSの使い方に「ゆるみ」が出やすい時期です。

長期休みは家庭での自由時間が増えることから、使用時間が長くなる、SNS上のトラブルに巻き込まれる、夜遅くまでスマホを使い寝不足になる、といった問題が起きやすい時期です。だからこそ、「今の使い方で大丈夫かな？」と立ち止まる機会を作ることが大切です。

家庭でできる「スマホ・SNSルール」の設定例

① 使用時間のルール

**夜22時以降は
スマホをリビングに置く**

使用しない時間帯を決め、
スマホと物理的な距離を取る
ことも大切です。



**「1日〇分まで」と決めて
一緒に守る**

親も子どもと同じルールを守ると
子どもも納得してルールを守って
くれるようになります。



**スマホを触る時間とそれ以外の
時間でバランスをとる**

1日のうち、スマホの時間が増えすぎないように、スマホ以外の時間を
どう過ごすか一緒に考えましょう。



② SNSの使い方ルール

**本名・学校名などの
個人情報を出さない**

写真の風景など小さな情報から、
個人情報が漏れることがあります。



知らない人とのやり取りは禁止

ネットの向こうには、平気で嘘をつく人や、悪いことを企み騙そうとする人がいることを教え、知らない人とのやり取りを避けるように伝えましょう。



**困ったことがあった際に
すぐに相談できる環境**

普段からコミュニケーションを取り、
気軽に相談できるような環境作りを
しましょう。



③ スマホ自体の設定

**アプリのダウンロードは
保護者の承認制に**

子どもがスマホにダウンロード
するアプリを承認制にすることが
できます。



**使いすぎ防止の
「スクリーンタイム」設定**

スマホの使用時間を制限すると共に、
子どものスマホの使用状況を確認することもできます。



**年齢に応じた
「フィルタリング」の活用**

フィルタリング機能は子どもの
年齢に合わせて強めたり弱めたり
できます。オススメの設定を確認して
みましょう。



上記のように、夏休み期間を利用して、スマホやSNSの使い方を「一緒に考える時間」をつくっていきましょう。ルールを一緒に決めることは、子どもとの信頼関係を育み、トラブル予防にもつながります。まずは、フィルタリングの設定を確認したり、使用時間やSNSの使い方などについて子どもと話し合ってみませんか。

スマホルールを活用して有意義な夏休みを！