

つかいはじめる前に(行動編)

01

お母さんからスマホ使いすぎ
って怒られて、使う時のルールを
決めることに。
でも何を決めたらいいの？



Q

つかいはじめる前に(行動編) 01

スマホを使う時のルール、
どんなことを決めたらいい？



A

つかいはじめる前に(行動編) 01

使っていい時間・場所・相手・アプリなどを
決めるといいよ！

ルールの例

使っていい時間を決める



知らない人と
友だち登録
しない



ご飯中はスマホ禁止



友だちという時は目の前の友だちを大切に



¥

アプリを勝手に
ダウンロードしない
アプリで勝手に
お金を使ったり
しない



自分一人でスマホと上手につきあうのって、なかなかむずかしい。それに何かトラブルが起きてしまった場合、子どもだけじゃ対応できないこともあるんだ。

だから、あらかじめおうちの人といっしょに「使い方のルール」を決めておくことをオススメするよ。スマホとの付き合い方の目安になるし、何かトラブルが起きた時に、おうちの人もルールを知っていた方が相談にのりやすいんだ。

一日どのくらい使っていいか、何時まで使っていいか、他にはどんなことがNGなのか……他の家のルールも参考にしつつ、自分にとってちょうどいいルールを考えよう。そして、学年や習いごとなど、生活が変わった時にはルールを見直してね。

保護者の方へ

スマホを買い与える時には、「使い方のルール」を子どもと相談して決めておきましょう。初めに親と子の双方が守るべきルールを決めることで、長時間のスマホ利用やそれに伴う依存、危険なコンテンツへの接触などのリスクを、ある程度は防ぐことができます。

また、ルールに盛り込む項目は以下のようなものがあります。子どもと話し合う時の参考にしてください。

- ・ 利用時間
 - 一日○時間まで、週累計○時間まで、夜○時～朝○時は利用不可など
- ・ 利用場所や利用シーン
 - 自室への持ち込み不可、塾の行き帰りのみ利用可、ながらスマホは不可など
- ・ やりとりしていい相手
 - オンラインのみの友人は可か不可か
- ・ パスワードの設定
 - 端末のパスワードを親と共有、各種アカウントのパスワードを親に開示するなど
- ・ プライバシー設定
 - 利用履歴を親が閲覧できるようにする、定期的に監査を行うなど
- ・ コンテンツやアプリのダウンロード、課金
 - 課金は不可、お小遣いの範囲なら可、ダウンロードは親の許可が必要など
- ・ フィルタリングの導入
- ・ ルール違反時のペナルティ
 - 違反○回でスマホ没収など
- ・ ルール見直しのタイミング
 - 学年が上がる時、見直しの必要を感じたらその都度家族会議をするなど