保護者編

スマホ・ネット安全教室

年　　月　　日（　　）

① スマホやネットの不安や悩みを確認する

子どものスマホやネット利用の不安・悩みを記入

- □ わからないことがあっても、いまさら聞けなくて不安だ
- □ どんなトラブルがあるかわからないから不安だ
- □ ずっとスマホを触るようになりそうで不安だ
- □ 同世代の家庭はどんなルールがあるのかが気になる
- □ スマホで友達とずっとやりとりをするなかで何が起こるか心配だ
- □ 友達との連絡など本人のプライベートを見てもいいか、見せてもらえるかが気になる
- □ 怪しいサイトや違法なサイトにアクセスしないか気になる
- □ ネット上の人と連絡を取り合うことが心配だ

その他（　　）

② スマホやネットトラブルの知識を身につける

1 長時間利用

ゲームや動画、コミュニケーションなどの長時間利用や、ながらスマホ

2 高額課金

ゲームのアイテムなどを保護者に無断で購入してしまう、キャリア決済やクレジットカード利用

3 不適切サイトの閲覧

性的描写や暴力表現など青少年にふさわしくないサイト、詐欺サイトなどの閲覧

4 出会い

SNSで知り合った人から会うことを求められたり、自分の画像を送ることを求められる

5 著作権の侵害

無許可の映像や音楽のアップロードや、違法と知りながらの音楽や映像のダウンロード

6 不適切情報の発信

悪ふざけの写真やデマの書き込みなどのSNSでの発信、誹謗中傷の書き込み

7 個人情報の投稿

SNSへのテキストや写真などの投稿から、個人を特定できる情報の流出

8 悪口・いじり

グループトークでのいじりや無視、短文やスタンプの意味の取り違いによる誤解、仲間はずれ

©2025 NTT DOCOMO, INC. All Rights Reserved.

ネットの４つの特性

① 記録性 … 一度投稿されると、なかなか削除できない

② 特定性 … 情報が組み合わさると住所や生活情報が特定される

③ 流出性 … 情報が簡単にコピーでき、情報が洩れることがある

④ 拡散性 … 投稿された写真はすぐ広がり、たくさんの人が見ることができる

③ 家庭での指導方法を考えよう　（１）使いすぎ編

❶ 子どもと一緒にルールを作る

◎ 家庭でのルールについて、「自分の考え」の欄であてはまるものに〇をつける

抽象的なルールの例	具体的なルールの例	自分の考え（〇をつける）							
使いすぎない	平日、スマホやネットを使ってもよい時間は	何時間でもOK	5時間	4時間	3時間	2時間	1時間	30分以下	0分(使わない)
	休日、スマホやネットを使ってもよい時間は	何時間でもOK	5時間	4時間	3時間	2時間	1時間	30分以下	0分(使わない)
	勉強中、スマホにメッセージが来たら	すぐ見て返信する		すぐ見るが返信はしない		きりのよいところまでやったら見る		全部終わってから見る	
	家で話をしているときにスマホにメッセージが来たら	すぐ見て返信する		すぐ見るが返信はしない		きりのよいところまでやったら見る		全部終わってから見る	
	食事中はスマホを	使ってよい		友達といるときは使ってよい		一人のときは使ってよい		絶対に使わない	
夜遅くまで使わない	平日、スマホやネットを使ってよいのは	何時までもOK	25時まで	24時まで	23時まで	22時まで	21時まで	20時まで	19時まで
	休日、スマホやネットを使ってよいのは	何時までもOK	25時まで	24時まで	23時まで	22時まで	21時まで	20時まで	19時まで
	自分の部屋でスマホを	気にせず使ってよい		許可を取れば使ってよい		なるべく使わない		持ち込まない	

❷ ルールを守るための工夫を考えさせる

ルールを守れないことを前提に、ルールを守るために自ら考え、工夫する力を育てる必要がある

例　ゲームは１日１時間まで

１．子どもが破ってしまうのはどんなときか

-
-
-

→

２．どんな工夫ができるだろうか

-
-
-

©2025 NTT DOCOMO, INC. All Rights Reserved.

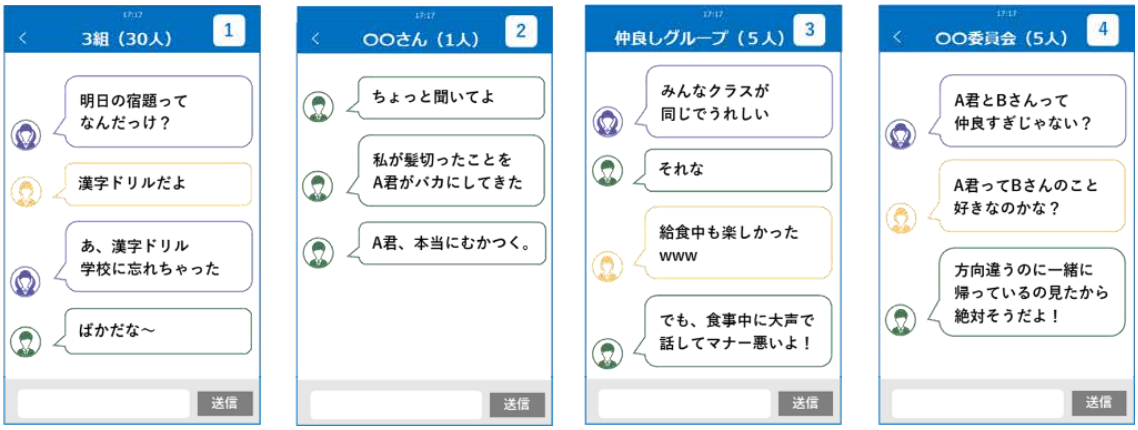
❸ ルールを守らせるために声がけを工夫する

行動科学のポイント

	（例）
① 行動を細かくして伝える	あと５分でゲーム機を○○に片づけて
② 振り返りを促す	今日、何時間やっていたのかな？
③ 自分で決めて宣言させる	あと何分でやめられそう？
④ 損得を意識させる	早くやめたら○○できるよ
⑤ 環境を工夫する	特定の音楽をBGMとして流す

④ 家庭での指導方法を考えよう　（２）コミュニケーション編

◎ 次のチャットはどのくらいリスクがあるか



リスク小	リスク中	リスク大

⑤ フィルタリングの知識を身につける

困ったときは、ホームページのほか、お近くのドコモショップで相談することもできます。

■NTTドコモ　ホームページ
スマホ・ネット安全教室 for family

お子さまのスマホやネットの利用に関して、ご家庭におけるサポート方法を紹介しています。また、小学校中学年までのお子さま向けに、アニメなどで楽しみながら学べるコンテンツもご用意しています。

■ドコモショップ
『あんしん安全教室（小学生と保護者向け）』

スマートフォンを安全に利用するために注意することやフィルタリング設定などを直接学べます（無料）。このほか、お子さま向けにデジタルアート講座やデジタル旅行講座も実施しています。詳細は右記「ドコモキッズクラブ」ページへ。

©2025 NTT DOCOMO, INC. All Rights Reserved.

家庭に持ち帰って子どもと一緒に考える　教室中は使用しません　各家庭でご活用ください

子どもと一緒にルールを作る（長時間利用）

※保護者は黒、子どもは赤で〇をつけるなど

抽象的なルールの例	具体的なルールの例	自分の考え（〇をつける）							
使いすぎない	平日、スマホやネットを使ってもよい時間は	何時間でもOK	5時間	4時間	3時間	2時間	1時間	30分以下	0分(使わない)
	休日、スマホやネットを使ってもよい時間は	何時間でもOK	5時間	4時間	3時間	2時間	1時間	30分以下	0分(使わない)
夜遅くまで使わない	平日、スマホやネットを使ってよいのは	何時までもOK	25時まで	24時まで	23時まで	22時まで	21時まで	20時まで	19時まで
	休日、スマホやネットを使ってよいのは	何時までもOK	25時まで	24時まで	23時まで	22時まで	21時まで	20時まで	19時まで
	自分の部屋でスマホを	気にせず使ってよい		許可を取れば使ってよい		なるべく使わない		持ち込まない	

子どもと一緒にルールを作る（その他）

※保護者は黒、子どもは赤で〇をつけるなど

テーマ	具体的なルールの例	自分の考え（〇をつける）							
高額課金	課金していい額は毎月	いくらでもOK	お小遣いから引く	5万円以下	2万円以下	1万円以下	5千円以下	千円以下	課金は禁止相談する
不適切サイトの閲覧	ネットサーフィンをするときは	なんでも見てOK		ウイルス対策ソフトで警告されたら見ない		年齢確認をされたら見ない		バナー広告はクリック（タップ）しない	
出会い	ネットで知り合った人と連絡を取るときは、	信用できるなら好きにする		保護者に相談する	個人がわかる情報を送らない		個別のメッセージのやりとりをしない		直接会わない
著作権・肖像権	ダウンロード、アップロードしていいのは	なんでもOK	他人の作品をアイコンにするのはダメ		他人の作品の転載はダメ		違法アップロードされたコンテンツのダウンロードはダメ		
	写真を撮るときは	本人の許可を取る	撮影をしても投稿許可がなければ投稿しない			芸能人などの写真も勝手に撮らない		不適切行為をしている人でも、勝手に撮影、投稿しない	
不適切情報の発信・誹謗中傷	SNSに投稿するときは	なんでもOK	悪ふざけをして、迷惑行為をしている様子を投稿しない			固有名詞、個人名を出して批判しない		人を傷つけることを投稿しない	
個人情報	投稿するときは	どんな投稿もOK	制服が写っている	学校名	自分が作った作品	顔が写っている	住む地域がわかる	ルーティンがわかる	歌ってみた
悪口・いじり	メッセージを送るときには、	なんでも送ってOK	悪口に便乗しない	気持ちや意味が正しく伝わるか確認する		相手の気持ちになって考える	相手の状況を想像する	グループ外しをしない	陰口を送らない
マナー	スマートフォンを使うときは	どんな場所・時でも使ってOK	人と会っているときに、緊急以外はスマホを使わない		駅や道など、歩きながら使わない	食事中は使わない	自転車に乗りながら使わない	公共施設などのルールを守って利用する	
セキュリティ	アカウント情報は	家族になら教えてOK	誕生日を使う	家族の情報なら使ってもOK	紙に控える	ID/パスワードは誰にも教えない		他人のアカウント情報は使わない	

その他のルール _____

©2025 NTT DOCOMO, INC. All Rights Reserved.