



親子で一緒に考えよう！スマホの使い方

「守られるルール」を作るために、まずは「保護者」と「子ども」の考えを共有して、話し合しましょう。
それぞれの考えを共有したら、それをもとに2ページ目のルールを一緒に作りましょう。

保護者の方へ：ドコモHP「スマホ・ネット安全教室 for family」(右上)をご参考にしてください。

1 子どもがスマホやインターネットを使ってもよい時間は？

保護者の考え

平日 _____ 時まで 合計 _____ 時間
休日 _____ 時まで 合計 _____ 時間

子どもの考え

平日 _____ 時まで 合計 _____ 時間
休日 _____ 時まで 合計 _____ 時間

以降、チェック欄を2個ずつ用意しています。左側に保護者、右側に子どもがチェックを入れてください。

2 スマホを使ってもよい場所は？

リビング 自分の部屋 学校 外出先 (放課後)

3 スマホゲームなどでお金を使ってもよい？

お金は使わない (課金はしない) 決めた金額までなら お金を使いたい(課金したい)ときは相談する

4 スマホを使ってもよいときは？

歩いているとき 食事中 電車の中 (通話) 電車の中 (通話以外)

5 SNSに投稿してもよい内容は？

学校名 自分が作った作品 顔が写っているもの 住んでいる地域がわかるもの

6 メッセージで送ってもよい内容は？

遊びの約束 仲間うちのいじり 悪口 うわさ話

7 SNSでつながった人としてもよいことは？

個別メッセージ なやみ相談 通話やテレビ電話 直接会う

8 スマホやインターネットを使っていて、保護者に確認した方がよいときは？

注意や警告の画面が出たとき 年齢を確認する画面が出たとき 名前や電話番号を入力する画面がでたとき 別サイトに飛ばされるとき

9 スマホで撮ってもよい写真は？

風景 友だち 有名人 友だち・有名人 (本人の同意をもらったとき)

10 アカウント情報を教えてもよい人は？

家族 仲のよい友だち 知り合いの大人 ネットの友だち

わが家のスマホルール

話し合っ**て**決めたルールを記入しましょう

1 スマホやインターネットを使ってよい時間 例) 21時まで 合計1時間

2 スマホを使ってよい場所 例) リビングだけ

3 スマホゲームなどの課金について 例) 毎回相談する 1,000円まで

4 スマホを使うときのマナーについて 例) 食事中は使わない

5 その他のルール ① 例) うわさ話や悪口を送らない・広めない

6 その他のルール ② 例) 困ったことがあったら、すぐに相談する

7 ルールを守れなかったときはどうする？ 例) スマホを保護者に渡して話し合う

困ったときの連絡先

先生や保護者に相談しづらい、いじめやトラブルなどの悩みについて相談できます。

● **こどもの人権110番**
(法務省人権擁護局)

【電話】0120-007-110

(月～金 8時30分～17時15分)

※メール・LINEでも相談できます



● **24時間子供SOSダイヤル**
(文部科学省)

【電話】0120-0-78310

(24時間)



● **弁護士子どもSNS相談**
(第二東京弁護士会)

【LINE】右記コードから

(日・月・木 19時～21時)



犯罪や事故にあたるかはわからないけれど、警察に相談したいことがあるときに。

● **警察相談専用電話** 【電話】#9110



※電話を掛けた場所の警察本部等の窓口につながります。ダイヤル回線や一部のIP電話からはつながりません。

※土日祝日及び夜間は、音声案内等で対応する場合があります。各警察署でも相談できます。