

インターネットとの上手なつきあい方を家族で話し合っ て、「わが家のルール」をつくりましょう。

こんなことが
発生しています



ゲームの時間を自分で
コントロールできず、
日常生活に影響が出る



ネットでのいじめや
闇バイト、高額の特
課金などの「ネット
トラブル」に巻き込ま
れる



睡眠障害など、
さまざまな健康への
悪影響

ネットとゲームの
つきあい方・ルールづくり **3**つのポイント

1 家族で話し合う

必ず子どもと保護者で話し合い、お互いに納得したルールをつくりましょう。

2 定期的に見直す

子どもを取り巻く環境の変化に応じて、定期的に見直しましょう。

3 制限できるツールを活用する

危険なサイトやアプリをブロックしたり、ネットの利用時間を制限できる
「ペアレンタルコントロール」を上手に活用しましょう。

ルールづくりは、親子の意見のすり合わせです。子どもの意見を聞き、親の思いも伝えると、必ず妥協点が見つかります。それをルール化しましょう。また、ルールはつくりっぱなしにせず、定期的に見直すことが必要です。ネットをめぐる対立するのではなく、ネットをきっかけにコミュニケーションをする意識を持つことが大切です。



竹内 和雄
兵庫県立大学
環境人間学部教授

～詳しくは兵庫県の各ホームページで～

〈ネットと上手につき合うために〉

- ・身近に起こるネットトラブル事例
- ・青少年のネット利用の現状
- ・家庭でルールづくりのポイント
- ・ペアレンタルコントロールとは？



など
(URL)

https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk17/net_trouble_2022.html

〈子どもの健康に配慮したスマホ等のガイドライン〉

- ・スマホ利用による身体への影響
- ・インターネットに依存する理由は？
- ・スマホやゲームを健康的に使うには？
- ・スマホやゲーム利用の生活チェックリスト



など
(URL)

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk17/re-guidelines.html>

ネットとゲームのルールをつくってみよう！

例えばこんなルール！

場所

- 布団（ベッド）にスマホを持ち込まない
- スマホは居間（リビング）で使う

時間

- ネット・ゲームは一日〇時間まで
- 夜〇時から朝〇時まででは使わない
- 勉強中、食事中、入浴中は使わない
- 夜〇時以降は新しいゲームを始めない

他にも

- ネット・ゲームはやるべきことをやってから
- 他人が作成した絵や写真を勝手にコピーしない
- 迷ったり困った時はすぐに大人に相談

課金

- 利用金額はお小遣いの範囲
- プリペイドカードを利用する

危険

- 面と向かって言えないことは投稿しない
- 自分や友だちの写真や個人情報を載せない
- 保護者に知らせずにSNSで知り合った人と会わない

アプリ

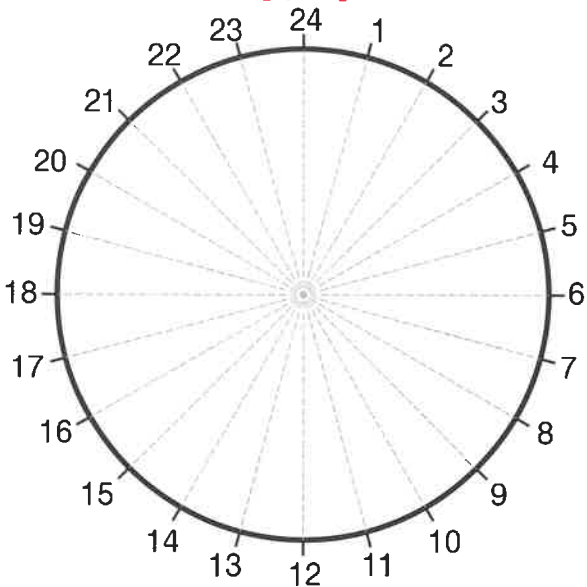
- スマホのゲームは2つまで
- 使っているアプリを報告する

守れなかったら

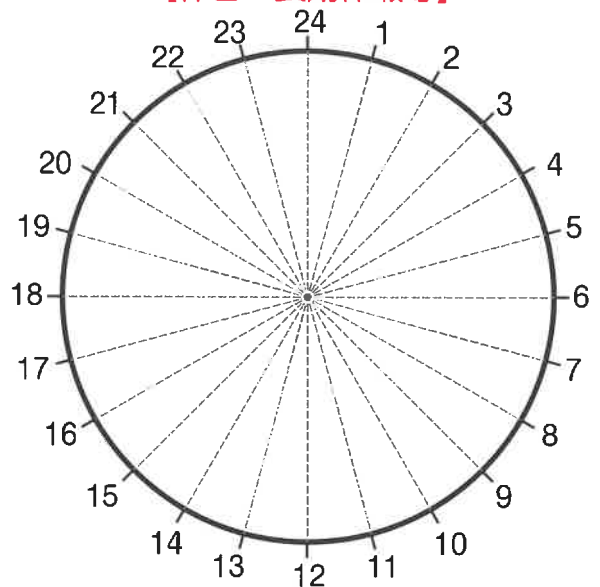
- 〇日間スマホを親に預ける
- 利用時間や月々のデータ容量を制限
- 3回ルールを守れなかったらスマホを解約
- 家族会議を開いて、新しいルールを考える

〈ネットと上手に付き合うために〉

【平日】



【休日・長期休暇等】



のルール

年 月 日

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

守れなかったら