



スマホやゲーム機の使い方について、
どんなルールを作ったらいいですか？



**まずは大人がお手本に。
家族みんなでルールを決めて守りましょう。**

子どもにスマートフォンやタブレットの利用ルールを守らせるには、
ルールの内容を家族全員で相談して

決めて、大人も含めた家族全員がルールを守っていくことが大切です。



ゲーム機の設定は親子で
確認し合いながらやりましょう

ルールづくりのヒント 家族みんなで話し合い、「わが家のルール」を作らしましょう。

- 1 「いつまで」「どれくらい」等、子どもにもわかりやすいものにしましょう。
- 2 作ったルールをちゃんと守れるか、お試し期間を設け、守れたらほめてあげましょう。
- 3 ルールを守れないときは、3日間保護者がゲーム機を預かるなどのルールを設け、ルールを守る習慣をつけさせましょう。ルールがあまり守れないときや、子どもの成長に応じてルールを見直すことにしましょう。

ルールの例

- みたい、あそびたいときは、お父さん・お母さんにかくにんします
- あそんでいいのは1日 まで
- 自分にあったゲームやアプリか、お父さん・お母さんとにかくにんしてから、あそびます
- おふとんにはいる前は、つかうのをやめます
- ごはんの時間は、つかいませぬ
- ひとがお話しているときは、つかいませぬ

わが家のルール みんなでまろうね

- ① ごはんやおやつのはじかんと
ねるまえはつかいませぬ
- ② ゲームであそぶときは、リビングで
あそびます

れいわ 年 月 日
みんなのサイン

※家族の目にとまる場所に貼るなどしてみんなで守りましょう！

困ったときの相談窓口

#9110
警察相談専用電話



188
消費者庁
消費者ホットライン



違法・有害情報
相談センター



子どもの人権110番
(法務局・地方法務局)



インターネット
人権相談



#9110は、発信地を管轄する警察本部等の総合窓口へ接続されます。生活の安全に関わる悩みごと、困りごとなど、緊急ではない相談の窓口です。

商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問合せなどに対し、専門の消費生活相談員などが相談を受け付ける窓口です。

インターネット上の違法・有害情報に関する相談をWebフォームで受け付ける窓口です。

子どもの人権全般に関する相談窓口です。全国共通・通話料無料(受付時間:平日8時30分~17時15分)
0120-007-110

電話では相談しにくいときには、メールでも相談を受け付けています。
<https://www.jinken.go.jp/>

「スマホ時代の子育て」参考リンク集

10歳頃までの
お子様へのネット利用対策

制作:
安心ネットづくり促進
協議会



未就学児の情報機器利用
保護者向けセルフチェック
リスト(3歳から6歳)

制作:
子どもたちのインター
ネット利用について
考える研究会



スマホのある時代の
子育てを考える
(お役立ち情報)

制作:
NPO法人e-Lunch



情報セキュリティ啓発映像
「はじめまして、ペアコです。
~親と子のスマホの約束~」

制作:
(独)情報処理推進機
構(IPA)



スマートフォン用無料アプリ
Nintendo
みまもりSwitch

制作:
任天堂株式会社



監修・ご協力

※敬称略・五十音順

尾花 紀子(ネット教育アナリスト)/坂元 章(お茶の水女子大学 基幹研究院人間科学系 教授)

中山 秀紀(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター医長(精神科))/松田 直子(NPO法人 e-Lunch理事長)