

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 of 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。

～竹内 和雄 教授（兵庫県立大学環境人間学部）からのメッセージ～

「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。ネットをめぐって対立
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。」



～詳しくは兵庫県の各ホームページで～

〈ネットと上手に付き合うために〉

- ・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
- ・家庭での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



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

〈マンガと動画で見る「子どものスマホガイドライン」〉

- ・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とは？
- ・スマホを健康的に使うためには？
- ・生活チェックリスト
など



https://web.pref.hyogo.lg.jp/smartphone_guidelines/

家族で

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！



保護者のみなさまへ

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

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

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

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

他にも

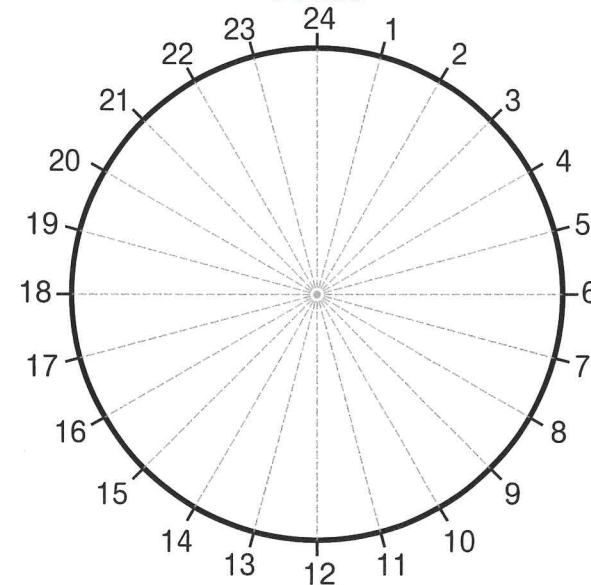
- ☒ネット・ゲームはやるべきことをやってから
- ☒他人が作成した絵や写真を勝手にコピーしない
- ☒迷ったり困った時はすぐに大人に相談

守れなかったら

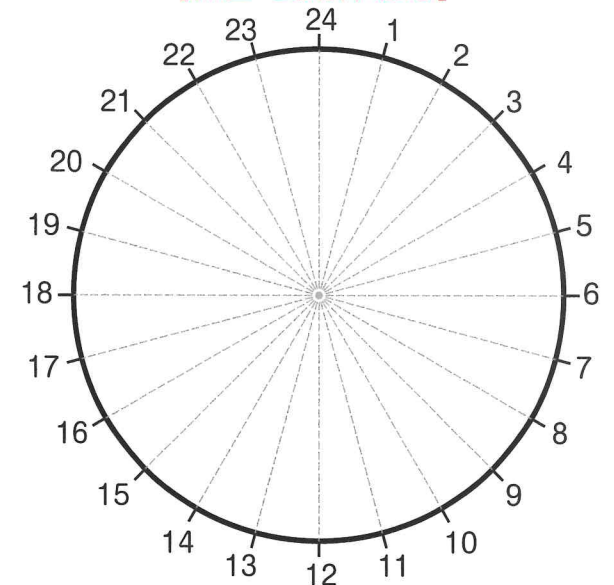
- ☒〇日間スマホを親に預ける
- ☒利用時間や月々のデータ容量を制限
- ☒3回ルールを守れなかったらスマホを解約
- ☒家族会議を開いて、新しいルールを考える

〈ネットと上手に付き合うために〉

【平日】



【休日・長期休暇等】



年 月 日

守れなかったら

のルール

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5