「わが家のスマホ・タブレットルール」結果発表＆見直しガイド

丹波市教育委員会では、市内小中学校の児童生徒（主に４年生）を対象に、ご家庭での「スマホ・タブレットのルール」を募集しました。たくさんのご応募、ありがとうございました！

寄せられたルールから、各ご家庭で工夫しながら安全かつ楽しく使うための「対話」が行われている様子が伝わってきました。この資料は、集まったルールの傾向や具体的なルールを紹介しています。また、もう一度、各ご家庭のルールを見つめ直すことができるようにしています。スマホ・タブレットの安心・安全な利用に向けて、さらに各ご家庭で「対話」が生まれることを願っています。



１　どんなルールが多い？

（１）時間・場所

①　終了時間・利用時間の制限

→「夜８時まで」「１日１時間」など。

②　使用場所・タイミング

→「リビングや親のいる場所で使う」「自分の部屋に持ち込まない」「食事中は使わない」など



（２）コミュニケーション・マナー・安全

①　個人情報の保護

→「名前や住所を教えない」「写真を勝手にネットにあげない」など

②　言葉遣いと相手への思いやり

→「友だちの嫌がることや悪口を書かない」「相手の気持ちを考える」など

③　トラブル防止・防犯

→「知らないサイトを開かない」「知らない人とはつながらない」「勝手に課金をしない」など



（３）ルールを守れなかった時の対応

①　ペナルティの設定

→「次の日は使わない」「親に預ける」など

②　対話ルールの設定

→「使い方に合わせてルールを見直す」「理由によって延長を相談する」など

２　寄せられた「具体的なルール」　※一部を紹介します。

寝る１時間前はスマホを見ない！　友だちの悪口を言ったり、書いたりしない！　ネットを使うときは知らない人とつながったり、怪しいサイトに入らない！　スマホを使う時間を減らして守れなかったことを親と話し合う！【小学４年生】

学校から帰って宿題が終わってから夜ご飯ができるまで使う。夜ご飯後は使わない。友だちの嫌がることは書き込まない。友だちだけフォローする。変なサイトに入らない。何かあれば親に相談し、自分一人で解決しない。【小学４年生】

ご飯を食べた後はインターネットを使わない。相手を大切にする。LINE を使う時間を決める。自分を守る。変な LINE の会話をしない。守れなかったときは自分を振り返って素直に親に謝る【小学４年生】

使う前に親に聞く。使用時間を決める。【小学１年生】

使えるのは夜の８時半まで。課金はしない。スマホに目を近づけない。お金がかかるゲームはダメ。【小学５年生】

3　わが家のルールを振り返ってみよう！

※こどもがスマホを使わない方も、持った場合を想像して取り組んでみましょう。

（1）スマホ・タブレットの使用に関するルールを作っていますか？



→　作っている　・　作っていない

（2）「作っている」場合、どんなルールですか？

（3）ルール見直しチェックシートに挑戦！

□ 「夜〇時まで」「１日〇時間」など、具体的な数値が決まっていますか？
□ 使う場所（リビングなど）が決まっていますか？
□ 写真の投稿、個人情報、友だちとの言葉遣いについて、話し合っていますか？
□ 知らない人から連絡がきたときなど、「親に相談する」約束になっていますか？
□ ルールを守れなかったときにどうするか、親子で納得して決めていますか？

4　家庭で話し合うときの「３つのコツ」

① 保護者・こどもの両者にとって「納得感」のあるルールにしよう！
② 「ダメ」だけではなく、「こうしよう」という行動を決めよう！
③ 成長に合わせてルールを見直そう！

※①どちらかが一方的にルールを押し付けていませんか。②「遅くまで使っちゃダメ」ではなく、「〇時になったら終わりにしよう」など。③学年の変わり目などに。

5　今回の取組をふまえて、ルールを見直してみしょう！（新しく作ってみよう！）

丹波市教育委員会　学校教育課