

# 『わが家のスマホ・タブレットルール』紹介

今回、「わが家のスマホ・タブレットルール」を募集したところ、丹波市内の小中学生やその保護者の皆様からたくさんの応募がありました。それぞれのご家庭で、時間や場所、安全面等様々なことに配慮されていることがわかりました。

## 1 時間にについて

### ① 利用時間の上限設定

- ・1日1時間
- ・平日は1時間、休日は2時間
- ・LINEは1日30分までなど

### ② 利用可能な時間帯

- ・夜9時まで
- ・寝る1時間前にまでなど

### ③ 利用のタイミングと条件

- ・勉強中は使わない
- ・お手伝いや明日の準備が終わってからなど



## 2 場所や状況について

### ① 利用が許可・禁止される場所

- ・リビングで使う
- ・自分の部屋には持っていない
- ・暗い場所では使わないなど

### ② 利用が制限される状況

- ・家族との団らん中や食事中は控える
- ・勉強中は使わないなど

## 3 コミュニケーションと人間関係について

### ① つながる相手の制限

- ・家族や親戚のみ
- ・知っているし、出会ったことのある相手だけなど

### ② コミュニケーション内容のルール

- ・人の嫌がることは書かない、言わない
- ・相手のことを思いやるなど

## 4 安全とプライバシーについて

### ① 個人情報の保護

- ・個人情報をインスタやラインにのせない
- ・友だちの名前や写真を書き込まないなど

### ② 不審なサイトやコンテンツへの対策

- ・アプリを追加するときは家族に言う
- ・怪しいサイトや広告は開かないなど

### ③ 家族との協力と学習

- ・どんな危険があるか家族と一緒に勉強する
- ・家族に相談するなど

多くのご家庭の中には、「ルールを守れなかったとき」に関する約束があるのではないかでしょうか。今回の応募の中にも、利用時間の短縮や一定期間の没収という約束がありました。約束の重みを理解し、自己規律を学ぶためには大切なことです。さらに、「なぜ守れなかったを振り返る」や「家族で今後の使用方法を相談する」という自己や他者との対話によって、解決されようとするご家庭もありました。

上記のようなルールは、単なる禁止事項のリストではなく、子どもたちが変化の激しいデジタル世界を賢く、そして安全に生き抜くための知恵を保護者と共に学ぶ、重要なコミュニケーションのプロセスではないでしょうか。今回を機会に、もう一度、スマホやタブレットの使い方について、ご家庭で話し合ってみてください。