

# 親子で決める ネットのおやくそく

～安全にインターネットを楽しむために～

なまえ: \_\_\_\_\_

おやくそくした日: 年 月 日

## 1 つかう時間のルール

- スマホ・タブレットは1日 \_\_\_\_\_ 時間まで
- 夜 \_\_\_\_\_ 時になったら、おうちの人にあげる
- 食事中・勉強中はスマホを使わない
- ゲームは1日 \_\_\_\_\_ 時間まで

>> そのほか、時間について決めたこと:

## 2 じぶんの情報をまもるルール

- 名前・住所・電話番号・学校名をネットに書かない
- 顔がわかる写真をSNSにのせない
- 友だちの写真は、かならず許可をもらってから
- パスワードはおうちの人以外に教えない
- アプリのダウンロードはおうちの人に相談する

## 3 SNS・メッセージのルール

- 知らない人からのメッセージには返信しない
- 悪口やいじわるなメッセージは送らない
- 送る前に「これを見た相手はどう思うかな?」と考える
- こまったメッセージが来たら、おうちの人に見せる

>> そのほか、SNSについて決めたこと:

## 4 お金・かきのルール

- アプリの課金はおうちの人許可をもらう
- ネットでの買い物はおうちの人と一緒にする
- 「無料」と書いてあっても、安易にタップしない

## 5 こまったときのルール

- こわい・変だと感じたら、すぐ画面を閉じる
- どんなことでも、おうちの人に相談する(怒られません!)
- 友だちがネットでこまっていたら、大人に知らせる

このおやくそくを守って、安全にネットを楽しみます!

こどもサイン: \_\_\_\_\_

おうちの人サイン: \_\_\_\_\_

おやくそくした日: 年 月 日 見直す日: 年 月 日

# 保護者の方へ:ルール作りのポイント

お子さまと一緒にこのシートを使う際のヒントをまとめました

## [POINT] ルール作りの3つの心がけ

- (1) 一方的に決めず、お子さまの意見を聞きながら一緒に決めましょう
- (2) 「ダメ」ではなく「こうすれば安全だよ」とポジティブに伝えましょう
- (3) 定期的に見直して、成長に合わせてルールを更新しましょう(3ヶ月ごとがおすすめ)

## [年齢別] 見守りポイント

小学校低学年	小学校高学年	中学生	高校生
<ul style="list-style-type: none"><li>- フィルタリング設定をONに</li><li>- 一緒に画面を見ながら使う</li><li>- 使う時間・場所を具体的に</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- SNSの基本リスクを教える</li><li>- パスワード管理と一緒に</li><li>- 写真共有ルールを確認</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 自分で判断する力を育てる</li><li>- プライバシー設定を確認</li><li>- 相談しやすい雰囲気づくり</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 自律的な使い方を見守る</li><li>- デジタルタトゥーを伝える</li><li>- 法的リスクを話し合う</li></ul>

## [SOS] 困ったときの相談先

- こどもの人権110番(法務省)
- 24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)
- インターネット・ホットラインセンター
- 警察相談専用電話
- 都道府県警察サイバー犯罪相談窓口

TEL 0120-007-110(無料)  
TEL 0120-0-78310(無料)  
<https://www.internethotline.jp/>  
TEL #9110  
各都道府県のウェブサイトを確認

## [MEMO] わが家だけのオリジナルルール

上のルールに加えて、ご家庭ごとに決めておきたいことを自由に書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

## [UPDATE] 見直し記録

ルールは成長に合わせて更新しましょう。見直した日と変えた内容を記録してください。

見直した日	変えた内容
-----	-----
-----	-----
-----	-----