

親子で決める！スマホのルールシート

親子で一緒に話し合いながら記入するシートです。「ルールを守れ」と押し付けるのではなく、**子ども自身が考えて決める**ことで、ルールを守る意識が高まります。**子どもの成長に合わせて、半年に1回はルールを見直しましょう。**

1 スマホを使う時間

平日は _____ 時 ~ _____ 時

休日は _____ 時 ~ _____ 時

1日の合計は _____ 時間まで

2 スマホを使っていい場所

リビング ☐ ☐ 自分の部屋 ☐ ☐

食事中 ☐ ☐ 寝る前の布団の中 ☐ ☐

お風呂・トイレ ☐ ☐ 学校（持ち込み） ☐ ☐

3 お金のルール

アプリの購入 → / 月 _____ 円まで自由

ゲーム課金 → / 月 _____ 円まで

フリマアプリでの売買 →

4 SNS・ゲーム・メッセージのルール

※ LINE / Instagram / TikTok / YouTubeコメント / Discord / Roblox / Fortnite など、
「知らない人とやり取りできる機能」すべてが対象です。

知らない人からのメッセージ →

自分の写真の投稿 →

友達の写真の投稿 → 必ず本人の許可を取る

人のメッセージや写真を勝手に広めない（スクショの拡散もダメ）

位置情報の共有 →

5 困ったときの約束

※ 相談相手の例：お母さん、お父さん、先生、祖父母、年上のきょうだいなど

嫌なメッセージが来たら → すぐに _____ に相談する

怖いサイトを見てしまったら → すぐに閉じて _____ に話す

課金してしまったら → 隠さずに _____ にすぐ伝える

★ 一番大事な約束

ルールを破ってしまったときも、正直に話す。

保護者は、まず怒らずに話を聞く。

6 サイン欄

お子さまの名前： _____

保護者の名前： _____

日付： _____ 年 _____ 月 _____ 日

次回見直し日（目安：6ヶ月後）： _____ 年 _____ 月 _____ 日

このシートの使い方

- ・記入は親子で一緒にやるのが大切です。親が一方的に書いて渡すと効果が薄くなります。
- ・空欄や「○/×」の選択肢は、お子さんの年齢・家庭の方針に合わせて自由に書き換えてください。
- ・配布タイミングの目安：4月の保護者会、夏休み前、スマホ購入の相談時など。
- ・**小4のルール・中1のルール・高1のルールは全然違います。**子どもの成長に合わせて、ルールも一緒にアップデートしていきましょう。
- ・このシートは「永遠の禁止リスト」ではなく、「親子で対話するためのきっかけ」です。



netliteracy.jp
小中高生のための
ネットリテラシー教室