

家族で

保護者のみなさまへ

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！

場 所

- ☐ 布団（ベッド）にスマホを持ち込まない
- ☐ スマホは必ずリビングで使う

アプリ

- ☐ スマホのゲームは2つまで
- ☐ 利用しているアプリを報告する

課 金

- ☐ 利用金額はお小遣いの範囲内
- ☐ プリペイドカードを利用する

時 間

- ☐ ネット・ゲームの使用は
平日〇時間、休日〇時間まで
- ☐ 夜〇時から朝〇時まででは使わない
- ☐ 勉強中、食事中、入浴中は使わない
- ☐ 夜〇時以降はゲームを始めない

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
- ☐ 迷ったり困ったりした時はすぐに大人に相談

危 険

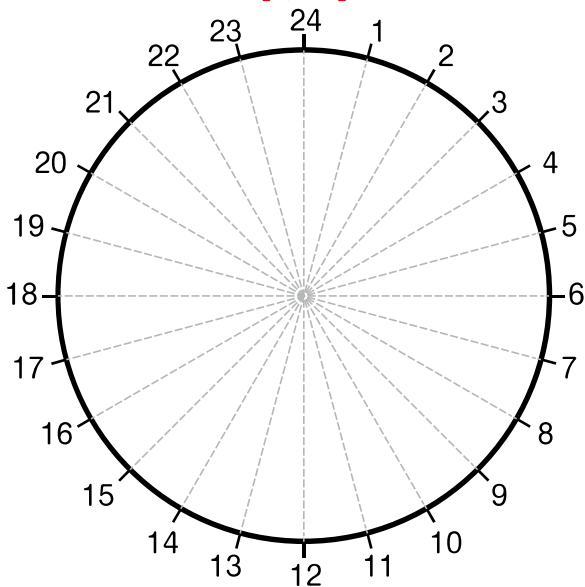
- ☐ 歩きスマホ・ながらスマホはしない
- ☐ 面と向かって言えないことは投稿しない
- ☐ 自分や友だちの写真や個人情報を載せない
- ☐ 保護者に知らせずにSNSで知り合った人
と外で会わない

守れなかったら

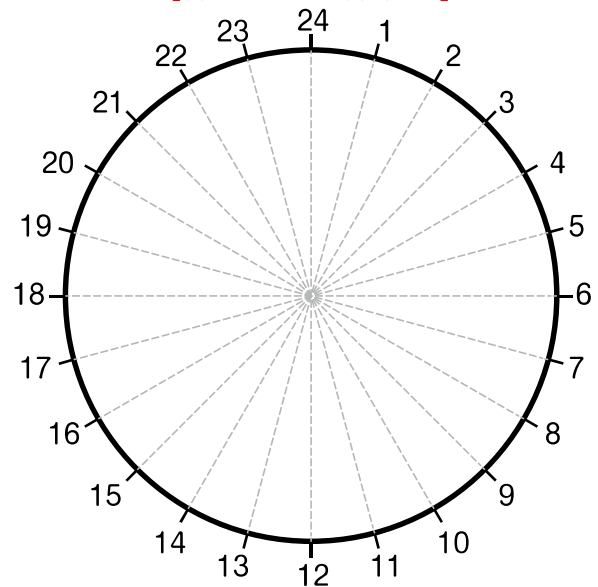
- ☐ 〇日間スマホを保護者に預ける
- ☐ 利用時間や月々のデータ容量を制限
- ☐ 家族会議を開いて、新しいルールを考える

〈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

のルール

1
2
3
4
5

守れなかったら

--

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、高額な課
金などの「ネット
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
伝えると、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

(URL)

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

(URL)

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

