



親子で一緒に考えよう！スマホの使い方

「守られるルール」を作るために、まずは「保護者」と「子ども」の考えを共有して、話し合いましょう。
それぞれの考えを共有したら、それをもとに2ページ目のルールを一緒に作りましょう。

保護者の方へ：ドコモHP「スマホ・ネット安全教室 for family」(右上)をご参考にしてください。

1 子どもがスマホやインターネットを使ってもよい時間は？

保護者の考え

平日 _____ 時まで 合計 _____ 時間
休日 _____ 時まで 合計 _____ 時間

子どもの考え

平日 _____ 時まで 合計 _____ 時間
休日 _____ 時まで 合計 _____ 時間

以降、チェック欄を2個ずつ用意しています。左側に保護者、右側に子どもがチェックを入れてください。

2 スマホを使ってもよい場所は？

☐ ☐ リビング ☐ ☐ 自分の部屋 ☐ ☐ 学校 ☐ ☐ 外出先（放課後）

3 スマホゲームなどでお金を使ってもよい？

☐ ☐ お金は使わない（課金はしない） ☐ ☐ 決めた金額までなら ☐ ☐ お金を使いたい（課金したい）ときは相談する

4 スマホを使ってもよいときは？

☐ ☐ 歩いているとき ☐ ☐ 食事中 ☐ ☐ 電車の中（通話） ☐ ☐ 電車の中（通話以外）

5 SNSに投稿してもよい内容は？

☐ ☐ 学校名 ☐ ☐ 自分が作った作品 ☐ ☐ 顔が写っているもの ☐ ☐ 住んでいる地域がわかるもの

6 メッセージで送ってもよい内容は？

☐ ☐ 遊びの約束 ☐ ☐ 仲間うちのいじり ☐ ☐ 悪口 ☐ ☐ うわさ話

7 SNSでつながった人としてもよいことは？

☐ ☐ 個別メッセージ ☐ ☐ なやみ相談 ☐ ☐ 通話やテレビ電話 ☐ ☐ 直接会う

8 スマホやインターネットを使っていて、保護者に確認した方がよいときは？

☐ ☐ 注意や警告の画面が出たとき ☐ ☐ 年齢を確認する画面が出たとき ☐ ☐ 名前や電話番号を入力する画面がでたとき ☐ ☐ 別サイトに飛ばされるとき

9 スマホで撮ってもよい写真は？

☐ ☐ 風景 ☐ ☐ 友だち ☐ ☐ 有名人 ☐ ☐ 友だち・有名人（本人の同意をもらったとき）

10 アカウント情報を教えてもよい人は？

☐ ☐ 家族 ☐ ☐ 仲のよい友だち ☐ ☐ 知り合いの大人 ☐ ☐ ネットの友だち

わが家のスマホルール

話し合って決めたルールを記入しましょう

1 スマホやインターネットを使ってよい時間 例) 21時まで 合計1時間

2 スマホを使ってよい場所 例) リビングだけ

3 スマホゲームなどの課金について 例) 毎回相談する 1,000円まで

4 スマホを使うときのマナーについて 例) 食事中は使わない

5 その他のルール ① 例) うわさ話や悪口を送らない・広めない

6 その他のルール ② 例) 困ったことがあったら、すぐに相談する

7 ルールを守れなかったときはどうする？ 例) スマホを保護者に渡して話し合う

困ったときの連絡先

先生や保護者に相談しづらい、いじめやトラブルなどの悩みについて相談できます。

●こどもの人権110番 (全国の法務局)

【電話】0120-007-110

(月～金 8時30分～17時15分)

※メール・LINEでも相談できます



●24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)

【電話】0120-0-78310

(24時間)



●弁護士子どもSNS相談 (第二東京弁護士会)

【LINE】右記コードから

(日・火・木 19時～21時)



犯罪や事故にあたるかはわからないけれど、警察に相談したいことがあるときに。

●警察相談専用電話 【電話】#9110



※電話を掛けた場所の警察本部等の窓口につながります。ダイヤル回線や一部のIP電話からはつながりません。

※土日祝日及び夜間は、音声案内等で対応する場合があります。各警察署でも相談できます。