

# 今こそ、見直そう！ わが家のスマホ・ネットルール



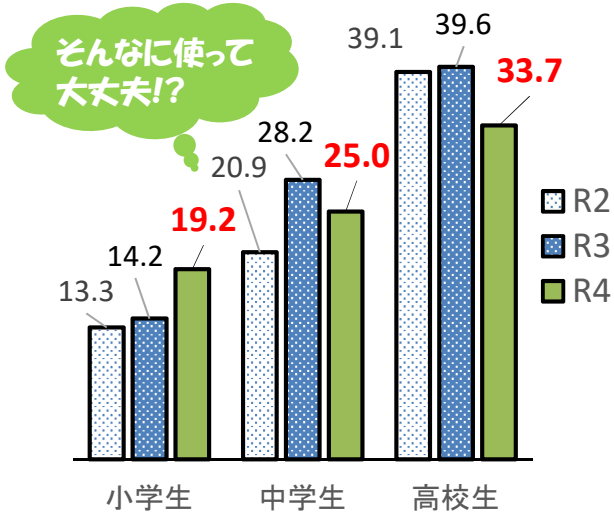
## 今の岡山県の子どもたちは・・・？

スマホなどで  
何してるの？

★スマホの利用時間の合計が「平日 1 日に 3 時間以上」と回答した割合 (%)

※学習の目的で利用している時間を除く。

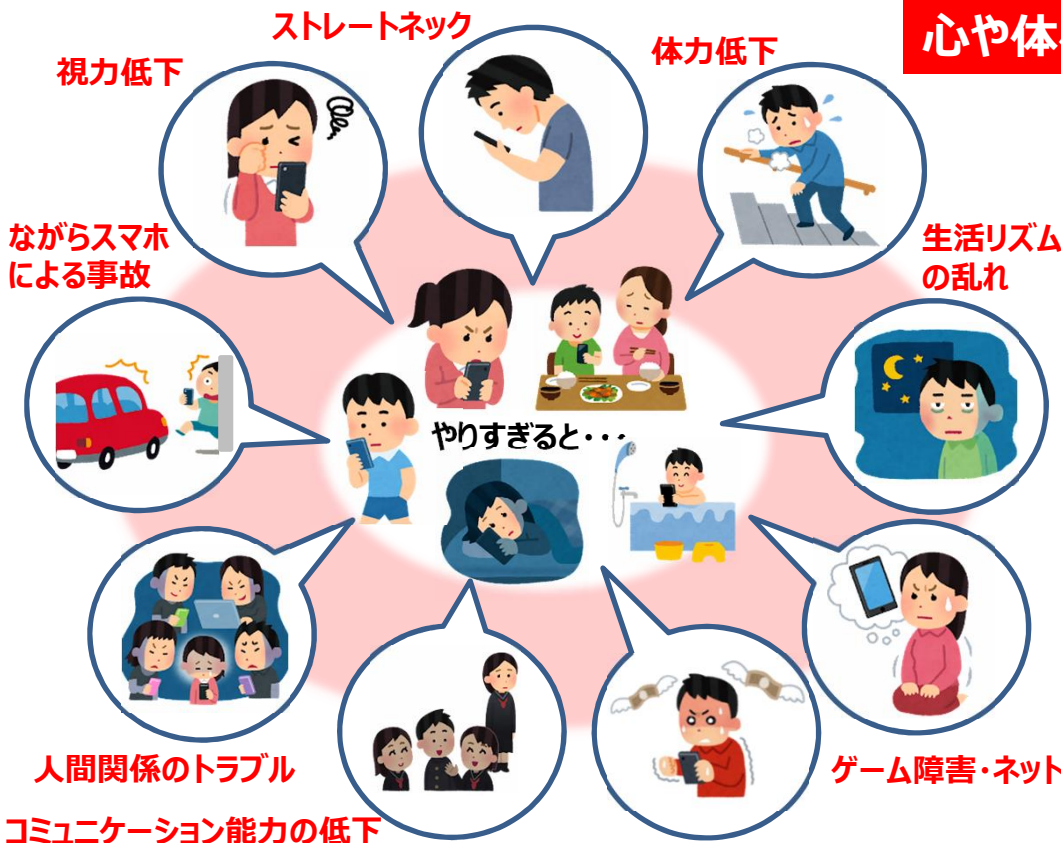
★ネットやコミュニケーションサービスで何をするかの割合 (%)【複数回答】



	小学生	中学生	高校生
連絡や通話	55.6	84.8	91.8
SNSを見る、投稿	18.8	60.5	86.1
ゲーム	71.8	67.8	60.3
調べ物	55.4	73.8	77.6
音楽や動画等の視聴	70.1	91.5	94.2
電子書籍等の視聴	12.5	30.6	40.9
買い物やチケット予約	4.1	16.9	42.4
その他	2.4	0.7	0.6

(「令和4年度スマートフォン等の利用に関する実態調査の結果について」岡山県教育庁人権教育・生徒指導課より)

## 心や体への影響は・・・？



スマホは便利なツールですが、使い方によっては、心や体に悪影響をもたらすことがあります。お子様にスマホを購入するときや、現状を改善したいときなどには、そのリスクを確認し、家庭でのルールについて、お子様と話し合ってみてはどうでしょう！



# ●わが家のスマホ・ネットルールをつくってみましょう！●

## 【保護者の意見】

お互いの立場になって、考えてみることも大切です！

## 【子どもの意見】



例) 食事中は使わない。家族の会話を大事にしてほしいな。勉強する時はきちんと集中してほしい。利用時間は管理するよ！



例) ゲームもしたいから1日1時間30分は使いたいな。勉強中と寝る前は使わないようにするから。

## 【わが家のルール】



例) ①食事中は使わない。自分の部屋に持って入らない。  
②利用は1日1時間以内で、スクリーンタイムで利用時間を親子で共有する。  
③困ったことがあったら、すぐ大人に相談する。

Point!



©岡山県「ももっち」

- ① 危険性を子どもとともに理解し、ルールづくりの必要性をしっかりと伝えましょう。
- ② ルールは一方的にならないように、子どもと話し合いながら一緒につくりましょう。
- ③ 「ルールを決めたら終わり」ではなく、きちんと守られているか確認し、必要に応じて見直しましょう。

## ●参考になる資料●



ペアレンタルコントロールの導入の仕方を事業者別と機種別に動画で説明しており、親子で視聴しながら学ぶことができます。ペアレンタルコントロール機能（利用時間制限、アプリの制限等）を活用するなどして、親子でしっかり話し合っ、ルールを決めましょう。

ダウンロードはこちら→



『スマホ購入』虎の巻!!  
～いつか来るその日のために～

ダウンロードはこちら→



『うちの子は大丈夫!!』  
それって本当ですか!?!  
(スマホ・ネット問題に関する啓発チラシ)

ダウンロードはこちら→



関連資料のダウンロードや詳細情報は  
こちらから →  
(岡山県教育庁人権教育・生徒指導課HP)

