

可児市PTA 連合会
「対話」で広げる子どもの未来
小中学生のスマホ・インターネット利用 ルール指針
～家庭で話し合うために～

スマートフォンやタブレットなど、インターネットに接続できる機器は、使い方次第でとても便利で学びの広がるツールです。ルールは、子どもを縛るためではなく、子どもが安全に、そして楽しく活用できるように、家族みんなで見守るためのものです。

「なぜこのルールが必要なのか？」を子どもと一緒に話し合い、納得した上で決めましょう。

① 利用時間・場所・場面のルール

- ・利用時間：適切な利用時間を決めましょう。 例) 平日：1時間／休日：2時間まで
- ・使わない時間：家族の時間・食事中・勉強中・就寝1時間前には電源オフに。
- ・使う場所：自分の部屋や寝室ではなく、リビングなど家族の目が届く場所で使しましょう。
- ポイント：寝る前のスマホ利用は、睡眠や集中力に悪影響があることが科学的に証明されています。

② 利用するコンテンツ・アプリのルール

- ・アプリを追加する時は必ず保護者が確認しましょう。
- ・課金やネットでの買い物は上限金額を決めましょう。
- ・フィルタリングを必ず設定（有害サイト・不適切動画などから守るため）。
- ポイント：約8割の家庭でフィルタリングが導入されています。まだの方は確認を。

③ ネット上のコミュニケーション・個人情報のルール

- ・個人の特定につながる情報（顔写真・学校名・住所など）は絶対に載せない。
- ・知らない人からのメッセージには返信しない。会ったりしない。
- ・SNSでは言葉に気をつける。相手が見えなくても、人を傷つけることがあります。
- ポイント：ネットいじめは見えにくく、気づいた時には深刻化していることが多いです。

④ トラブルが起きたときのルール

- ・怖い思いをしたり、困ったことがあったらすぐに相談を。
- ・日頃から「叱らないから話してね」と安心して話せる雰囲気をつくりましょう。
- ・嫌なことがあったときは、スクリーンショットで記録を残すと後から役立ちます。
- ポイント：相談しやすい環境づくりが、家庭での一番の“安全対策”です。

⑤ ルールを守ることができなかつたら

- ・ルールが守れなかった原因を子どもと一緒に話し合しましょう。
- ・ルールが現状に合っているか（厳しすぎないかなど）検討する。
- ・必要に応じてルールを修正・再設定する。
- ポイント：進級や生活環境の変化に応じてルールの見直しも柔軟に行いましょう。

最後に

スマホのルールは「押しつける」ものではなく、家族で話し合いながらつくるものです。「使わせない」ではなく、保護者として「どう使わせるか」、そして「どう使うか」を一緒に考えることで、お子さんが安全・安心にデジタル社会を生き抜く力が育ちます。（令和8年2月改訂）