



# ①インターネット・ファミリールール大集合 ～時間・SNS・メール編～

※ここで紹介しているファミリールールは、令和3年1月～2月に山口市内の保護者を対象とした調査結果をもとに作成しております。

## 使用時間を決めるルール

- 一日1時間（2時間）以内
- 土日祝日と平日の使用時間を決める  
例：平日60分以内 休日120分以内
- 動画は1回20分で、1日最大3回まで
- タブレット学習は30分
- 勉強時間＝ゲームする時間
- テスト週間は、スマホ・ゲームをしない。

## 終了時刻を決めるルール

- 友達とのLINE等での連絡は21時まで  
※お子様の年齢に応じて、電子メディアをやめる時刻を決めている。
- 通信ゲームは17時まで  
※通信機能やオンラインゲームは、相手がいるため、やめづらい状況に陥ります。終了時刻を決めるルールが必要です。

## SNS・メールをする相手に関するルール

- LINEは親と親友1人とのみで、グループLINEはしない。
- LINEやメールを送る都度、保護者の許可のもとで使う。※相手と内容を保護者が確認する。
- 会ったことがない人とLINEやメールをしない。  
※年齢に応じ、誰とLINEやメールをするのかルールにしている家庭もあります。

## SNS・メールのマナーに関するルール

- 他人が写った写真をネット上にあげない。
- SNSのやりとりは、現実と同じく丁寧にする。
- 個人情報を書き込まない。
- 誹謗中傷や意見の書き込みをしない。  
※時々、お子様の使用状況を保護者が確認する家庭もあります。