

これで安心！ わが家のルール

★ 親子でともに考える電子メディアとの付き合い方 ★



ポイント1 スマホ・ゲームを
使う前に



ポイント2 設定することは？



ポイント3 生活リズムを
乱さないために



ポイント4 子どもが守る
ルールづくり



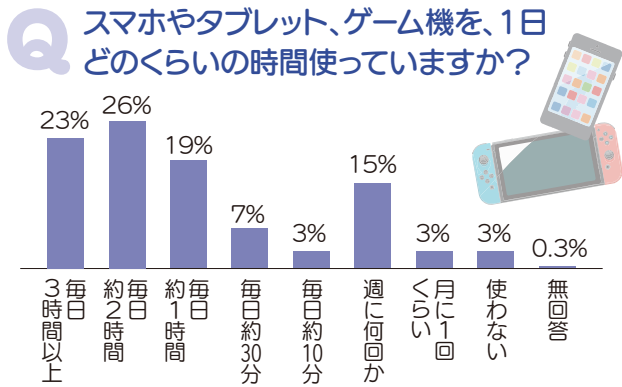
困った時の相談窓口

山口市青少年センター（山口市 教育委員会 社会教育課内）

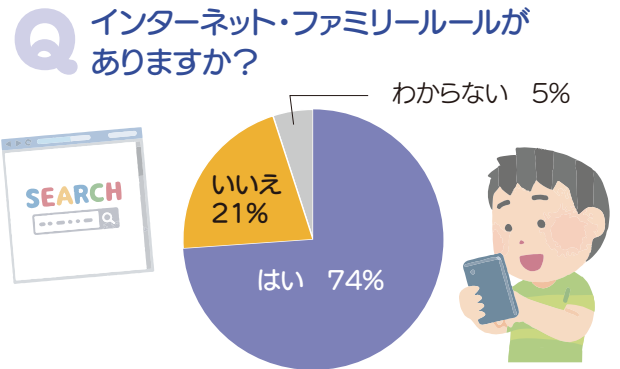
令和3年3月改訂

電子メディアを利用する子どもの実態

(令和3年1月山口市児童生徒・保護者調査)



毎日3時間以上使うと回答した児童生徒がかなりいます。スポーツ庁の調べでは、体力低下のラインが3時間以上、全国学力・学習状況調査結果からもネットやゲーム等を長時間利用すると学力が低下するとの分析結果も出しています。日本小児科医会では、**電子メディアと接触する時間は、「一日2時間を目安に」**と呼びかけています。



インターネット・ファミリールールの有無について保護者に聞くと74%が「ある」と答えています。しかし、児童・生徒と保護者の調査結果を分析すると、電子メディアを「毎日」利用する児童・生徒のうち、**5人に1人はファミリールールがない**ことがわかりました。**お子様と保護者の方が、一緒にルールを考え、ともにルールを守る意識をもつことが大切です。**

スマホ以外の電子メディアでもインターネットとつながるというのは本当ですか？



親子で話し合っても、機能を知らないと予想外のことが...



スマホ・ゲームを使う前に



スマホやタブレットだけでなく最近のゲーム機や音楽プレーヤーの中にはインターネットにつながるものがあります。それらのメディアで動画を見ることや、知らない人とメッセージのやりとりもできますので、どんな使い方ができるのか購入前に確認しておきましょう。

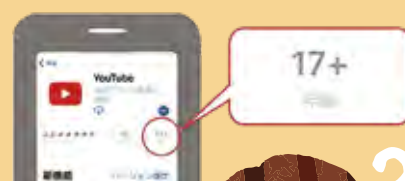
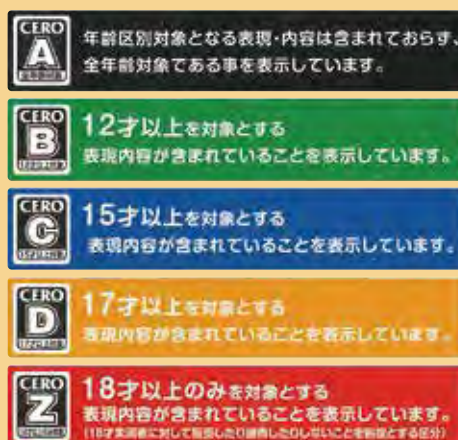
SNSや動画の視聴の機能があることをお父さんが知らなくてよかった！

ゲーム機をプレゼントしたはずなのに、なぜSNSをしているの？



ゲームやアプリの内容が、子どもが使ってもよいものか、どう判断すればよいですか？

?



レーティング？



ゲームソフトを購入したりダウンロードしたりする前に、「〇歳以上」という年齢区分マーク(レーティング)を必ず確認しておきましょう。

スマホやゲームばかりして、生活リズムが乱れています。どうすればよいでしょう？

?



ペアレンタルコントロールは、子どものスマホ・タブレット・ゲーム機の利用状況を保護者が把握したり、安全管理を行ったりするしくみです。端末のIDとパスワードは、他人に教えないなど、管理方法の確認は必須です。



ゲーム依存はゲーム障害という病気の一つに認定されています。学力や体力が低下することだけでなく健康被害にもつながることを理解させ、利用時間や場所等のルールを決めることが大切です。**ペアレンタルコントロールのサービスを活用して、(アプリ)使用時間や課金制限・フィルタリングの設定をしましょう。**



家庭でルールを作っても、子どもが守りません。
どうやってルールをつくれればよいですか？

子どもが守る
ルールづくり



親が決めたルールを子どもに伝えてゲームとスマホを買ったのに、ひと月もたたないうちに、ルールを守らなくなりました。
一体、何がいけないのでしょうか？



家族みんなでルールを考えましょう。決めたことは紙に書いて、見えるところに貼っておくといいですね。
ルールが守れなかったときの約束も決めましょう。

ルールづくりのヒント

- ① 成長段階を踏まえて、ルールの項目数を決めましょう。
小学生:5~6個 中学生:7~8個 高校生:10個程度
- ② 作ったルールのお試し期間を設け、うまくいかないものについては、もう一度ルールを見直しましょう。
- ③ 大人も決めたルールを守ることが一番大切です。一緒に考え、一緒に守ることで、親子の信頼関係も深まります。

【ルールの項目】

- スマートフォン・タブレット・ゲーム機を所持する目的
- フィルタリングやペアレンタルコントロール等の設定について
- アプリのダウンロードや課金に関すること
- 使用時間や使用する場所、片づける(預ける)場所や人について
- 何をしているのかを保護者に伝える場と時間をつくること など

※ルールを紙に書き出し、子ども自身にサインをさせると契約の意識が高まります。
ルールの具体例については、[山口市ポータルサイト](#)をご覧ください。

「インターネット・ファミリールール大集合」QRコード▶

