

# 我が家のスマートフォンやゲーム機等の使用ルール (チェックシート)

## 使用時間

スマートフォンやゲーム機等は、夜 時までには使用を止めます。  
スマートフォンやゲーム機等の使用は、1日 時間以内にします。



## 使用内容・使用場所

人が嫌な気持ちになることや悪口は、書き込みません。  
スマートフォンやゲーム機等は、 で使用します。(自分の部屋では使用しない)

## 利用料金

利用明細で状況を確認します。  
1か月 円以内にします。

## 我が家の特別ルール

## 困ったときは、

すぐに保護者や先生に相談します。

## ルールを守れなかったときは、

使用禁止 日間！！

約束した日 ( 年 月 日)

子どものサイン

保護者のサイン

## 家庭で話し合いたいポイント

- ・1日の使用時間や使用終了時間を決めましょう。
- ・フィルタリングやウイルス対策を施し、目的に応じた必要な機能を設定しましょう。
- ・人が嫌な気持ちになることや見聞きしたことを安易に書き込まないようにしましょう。
- ・自宅で使用する場所を決めましょう。
- ・使用に応じて課金される場合の金額の上限を決めましょう。
- ・困ったら、すぐに保護者や先生に相談するように伝えましょう。
- ・約束を守れなかったときは、一方的に取り上げるのではなく一度使用の仕方を見直し、納得のいく約束を家庭で考えましょう。



## 困った時の相談先

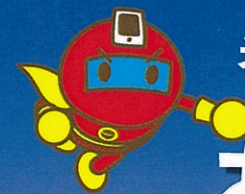
- ◆子どものネットトラブル相談  
香川県教育センター  
月～金曜(祝日・年末年始除く)9:00～17:00  
TEL.087-813-3850  
サイバー犯罪対策室(香川県警察本部)  
TEL.087-833-0110(代表)
- ◆子ども電話相談  
香川県教育センター 毎日9:00～21:00  
TEL.087-813-3119
- ◆子育て電話相談  
香川県教育センター 毎日9:00～21:00  
TEL.087-813-2040

【このチェックシートをダウンロードし、家の見えるところに掲示しよう】▶

<http://www.kec.kagawa-edu.jp/nettaro/rule.pdf>



【このリーフレットのお問合せ先】  
香川県教育委員会事務局総務課  
企画・広報グループ TEL.087-832-3733



# 香川の中学生のみなさんへのメッセージ あなたを守るために

スマートフォンやゲーム機などは、便利なきときもありますよね。

でも、使い方を誤ると、困ったことや、  
怖いことに巻き込まれることもあるのです。

たとえば、

- ・いつもメールや書き込みをチェックしていないと不安で寝られない
- ・自分の写真や学校名を見た見知らぬ人からつきまとわれる
- ・ネット上でうそをつかれ、だまされる
- ・いやがらせをするつもりはなかったのに相手の心を傷つける



だから、本当に必要なとき以外は使わないようにしましょう。  
もし、使う場合は、約束を守らなければなりません。

スマートフォンやゲーム機などを使う場合の

## さぬきっ子の約束

- ① 家の人と決めた使用ルールを守ります。
- ② 自分も他の人も傷つけない使い方をします。
- ③ 夜9時までには使用を止めます。



香川県教育委員会・各市町(学校組合)教育委員会・香川県・香川県警察本部  
香川県PTA連絡協議会・香川県小学校長会・香川県中学校長会

【このメッセージのダウンロード】 <http://www.kec.kagawa-edu.jp/nettaro/jhsm.pdf>



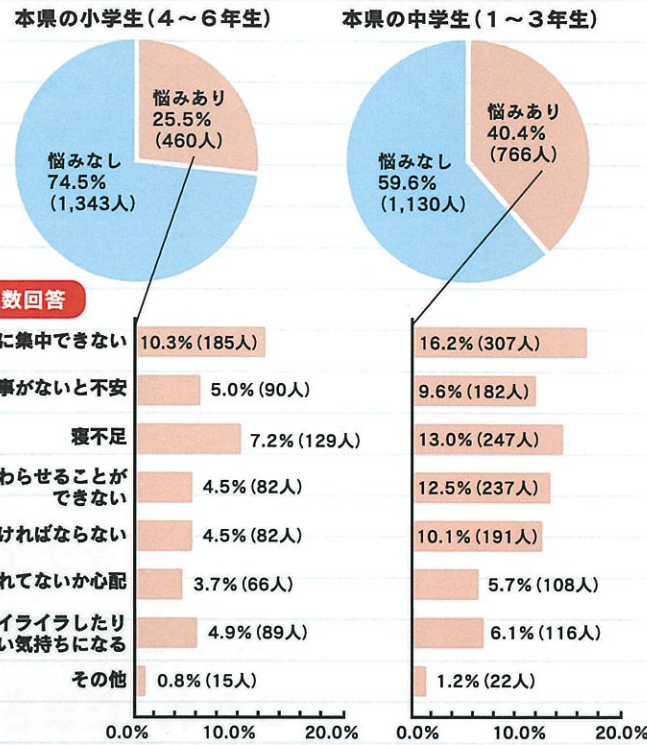
# 保護者のみなさんへ

## スマホ等の使用にあたっての悩みや心配事

・香川県の小・中学生においても、スマホやゲーム機、タブレット、音楽プレーヤーなどインターネットにつながる通信機器（以下、「スマホ等」という。）が広く普及するとともに、その利用の低年齢化が進んでいます。

・そして、その利用に伴い、様々な悩みや心配事を訴える子どもが増えています。

・今後、香川県教育委員会、各市町（学校組合）教育委員会、香川県、香川県警察本部、香川県PTA連絡協議会、香川県小・中学校長会等が連携しながら、本県共通の使用ルール「スマートフォンやゲーム機などを使う場合の『さめぎつ子の約束』」を小・中学生に呼びかけ、その適正な使用を働きかけてまいります。



平成26年  
携帯電話・スマートフォン等の利用に関する調査から >>  
<http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkyouji/gimu/seitosidou/tyousad-ata/keitai27.pdf>



## これからスマホ等を持たせることをお考えの場合

### 1 今、スマホ等が本当に必要なのかを、子どもとよく話し合しましょう。

スマホ等の使用により、子どもたちが様々な悩みを抱えたり、重大なトラブルに巻き込まれる事例が多発しています。

ネットいじめ 個人情報漏えい 高額請求 ゲーム依存 出会い系被害 ...

スマホ等の使用は、成長期の子どもたちの心身の発達に多大な影響を及ぼします。

**インターネット上の様々なリスクやトラブルに関する十分な知識、判断能力が備わるまでは、不必要なスマホ等は持たせないようにしましょう。**

### 2 どうしても持たせる場合、必ず使用ルールを作り、守らせましょう。

保護者の責任として、スマホ等を持たせるタイミングで、必ずルールを作り、子どもをトラブルから守りましょう。ルールが一方的なものにならないように、子どもが納得するまで十分話し合しましょう。

【参考】母から息子へ、スマホを使うための「18の約束」

13歳の子どものスマホを渡す際、母親が子どもに渡した使用契約書「スマホを使うための18の約束」。全米でも話題となった家庭でのルール作りを参考にしてください。

<http://www.kec.kagawa-edu.jp/nettaro/18point.pdf>



## 既にスマホ等を持たせている場合

### 1 スマホ等について、保護者自身が必要な知識を身につけましょう。

・学校や地域で開催される講習会等に積極的に参加し、スマホ等の機能や、子どもたちが実際に行っていることをしっかり理解しましょう。

【参考】スマホ等やインターネットの使用について、参考となる資料やアプリ等を集めました。是非、ご覧ください。

<http://www.kec.kagawa-edu.jp/nettaro/rm.html>



### 2 家庭では、午後9時までに、スマホ等の使用を止め電源を切らせましょう。

・睡眠時間を確保し規則正しい生活を送るために、夜間は、スマホ等を保護者が預かりましょう。  
・友だちへの返信など、インターネットによる外部とのやり取りを終わらせやすい環境作りが大切です。

### 3 1日の使用時間の上限など、子どもと一緒にスマホ等の使用ルールを考え、作りましょう。

・スマホ等の使用時間を子どもに自覚させ、時間の有効活用について考えさせましょう。  
・子どもはいつも親を見ている。スマホ等の正しい使い方について、保護者自らがお手本を見せましょう。

### 4 スマホ等のフィルタリングを確認しましょう。

・ネット上の様々なリスクから子どもを守るため、フィルタリング等の保護者による管理が必要不可欠です。必ず設定し、また、定期的に確認しましょう。

【参考】フィルタリングとは、有害なウェブサイトやページへのアクセスを制限する機能のことです。フィルタリングについて理解を深めましょう。

<http://www.kec.kagawa-edu.jp/nettaro/fil.html>



ゲーム機、音楽プレーヤー、教材用のタブレット、使わなくなったスマホなどでも、無線LAN (Wi-Fi) でインターネットに簡単に接続できます。子どもたちの通信機器やその使い方をよく確認しましょう。

【参考】家庭での無線LANの管理

・家庭での無線LANについても、保護者が管理することが必要です。  
・最近では、フィルタリング機能を搭載した無線LANルーターが市販されるようになってきました。

