

2 家庭のルールを 考えましょう

インターネットを安全かつ適切に利用するためには、お子様の年齢や力量に合わせた手助けが必要です。そこで、お子様の能力・発達および日常生活に見合ったインターネットの使い方を、ご家庭で考えてみましょう。

重要なのは、お子様が納得できるルールを決めること。また、ルールを守れなかった時のための対応も話し合っておきましょう。

STEP 1 初めての インターネット期

サイトや動画の閲覧のみ
許可し、SNS等は禁止



利用時間を家庭で決める

生活のルールやリズムを守ることを
前提に、利用時間をご家庭で話し
合って決め、インターネットを見て
楽しめます。
この段階では閲覧のみに制限しま
しょう。

各段階でのルール例

ルールはステップアップのタイ
ミングで達成・継続・調整・
追加などを話し合ひましょう。

- ☐ ゲームとネットを合わせて、使っていいのは1日____分までです。
- ☐ 保護者にことわって、近くで使います。食事中や車の中では使いません。
- ☐ 夜____時以降は使いません。リビングで充電します。

STEP 2 インターネット レベルアップ期

家族間に限って、
メールの利用を認める



家族限定でコミュニケーション

利用時間のルールを守れ、使い方
にも慣れたら、家族間でメールを
やりとりしてみましょう。文章の
書き方など、上手な
気持ちの伝え方を
アドバイスしましょう。



- ☐ 家の中ではリビングで使います。
- ☐ 話しかけられたら手を止め対応します。
- ☐ 決まった人からのメール以外、返信やアクセスはしません。
- ☐ 変わったことや困ったことが起きたら、すぐに相談します。
- ☐ 公共の場で利用する時は、ルールやマナーを守ります。

STEP 3 SNS デビュー期

顔を知っている
友人や知人に限定して
メールやSNSの利用を認める



友人知人とのやりとりもチェックを

メールの利用に慣れたら、仲の良い
友人や知人に限り、SNSやメールを
許可します。
家庭内のコミュニケー
ションを保ち、ときどき
やり取りの様子を見せ
てもらいましょう。



- ☐ 自分や友だちの個人情報(名前・住所・学校名など)、写真はネットに公開しません。
- ☐ メールやSNSは実際に会ったことのある友だちだけにします。
- ☐ 自分が言われて嫌な事や悪口はSNSやメールで送りません。
- ☐ 目的をもって利用します。目的を終えたらスマホから手を放します。

STEP 4 SNS レベルアップ期

ネットを介して知り合う人との
コミュニケーションを認める



自由に楽しませつつも見守りを

家庭のルールや社会規範に加え、
ネットの特性を理解できる段階に
なれば、広く活用を許可しましょう。
ただし、危険な行為や、犯罪に巻き
込まれることを防ぐため、使い方を
把握し、必要な注意やアドバイスを
してあげることが大切です。

- ☐ ネットやSNSで知り合った人とは直接会いません。
- ☐ ネットで買い物やお金のやり取りをする時は、保護者の許可を得ます。
- ☐ ネット上に公開する内容は、送信前にしっかり見直します。
- ☐ 他人にIDやパスワードは絶対に教えません。
- ☐ 毎月の通信量(料)をチェックし、計画性をもって利用します。

※保護者の同意や
許可を必要とする
サイトが多い