

届けよう  
笑顔になれるメッセージ



# ご家庭でネット利用のルールを作ること 子どもの“自分で考える力”を育みましょう

ネットの使い方について家庭で話しあい、ルールを作ることが子どもの成長につながります。はじめに、「ネットをどのように使ってほしいか」を子どもに伝え、そのためのルールを親子で一緒に作ってみましょう。「どうすればルールを守れるか」も考えておくとう行動しやすいですね。

ルールを作ったり守ったりする生活を通してこのような力が育ちます

自分の行動を  
コントロールする力

情報を見極める力

周りの人と協力して  
トラブルを解決する力



ルールを  
守りやすく  
するために

- ・ ネットをどう使ってほしいかを肯定的な表現で分かりやすく伝えましょう。
- ・ ルールを守ることができた時、困ったことを相談できた時はほめてあげましょう。
- ・ ペナルティーは厳しくし過ぎないことがポイントです。
- ・ 大人のネットの使い方も見直してみましょう。
- ・ フィルタリング（スマホの機能やアプリでネット利用を制限すること）を上手に活用しましょう。
- ・ 自分の行動をコントロールできるようになったら、子どもと相談してルールを見直すことで子どもの自信につながります。

家庭でのネット利用のルールの例（小学6年生の場合）

- ① スマホ・ゲーム機などの使用は夜の9時までにはします。宿題で必要なときは相談します。
- ② 食事中や人と話している間は、スマホを使わずマナーを優先します。
- ③ 困ったことが起きたらすぐに相談します。その時、お父さんお母さんは必ず相談に乗ります。
- ④ 約束が守れなかったときは、次の日夕方6時以降はお父さんお母さんが預かります。

子どもを育てる視点でネット利用のルールを作ってみませんか

ネットで心配なことが起きた時に見るサイト

信州ネットトラブルバスターズ

架空請求、性被害、ネットいじめ、使い過ぎ など

ネットトラブルの説明と対応方法、  
フィルタリング、県内の相談窓口についてまとめました。  
困ったことが起きたら  
参考にしてください。



困った時の県内相談窓口

○ ネット犯罪・個人情報流出

県警ヤングテレホン

24h対応 Tel 026-232-4970

○ いじめ・学校生活のこと

学校生活相談センター

24h対応 Tel 0120-0-78310

長野県子ども支援センター 月～土 10時～18時

（子ども専用）Tel 0800-800-8035

（おとな専用）Tel 026-225-9330