

やくそく表のつかい方

ルールは「決める」ことより「守られる」ことが大切です。お子さまが納得して続けられるよう、4つのことを意識してみてください。

1 いっしょに書く

親が決めたことを書かせるのではなく、お子さまの意見も聞きながら、本人の字で書いてもらいます。

2 理由を話す

「夜は使わない」なら「よく眠って、朝元気でいてほしいから」。短くても理由があると、守る気持ちが変わります。

3 見える場所に貼る

冷蔵庫やリビングなど、家族みんなの目に入る場所へ。おうちの人のやくそくも一緒に守ります。

4 ときどき見なおす

進級したとき、新しいアプリを使い始めるとき、守れなかったとき。学期ごとに見なおすのがおすすめです。

「5 こまったとき」が、いちばん大切です

ほかのルールを破ってしまったときでも、困ったことは話してほしい。この約束があると、お子さまはトラブルを隠さずにすみます。「ルールを破ったことと、困ったことを話してくれたことは別」と、はっきり伝えておきましょう。

学年に合わせて、2種類のシートがあります

シート	書き方	中心になるやくそく
小学生 わが家のスマホのやくそく	すべての漢字にふりがな付き。低学年はおうちの人がいっしょに、高学年はお子さまが自分で書きます。	時間・場所・お金に加えて、知らない人とのつながりや写真のやくそく
中学生・高校生 わたしのスマホルール	お子さまが自分でルールを決め、家族と共有します。月に1回ふり返ります。	投稿と個人情報、ネットで知り合った人、お金。家族に言いにくいときの相談先も載せています

漢字がまだ難しいお子さま向けに、ひらがな中心で項目を少なくした「小学1～3年生 ひらがな版」もあります。

時間や回数に決まった正解はありません。睡眠や宿題の時間を先に確保して、ご家庭に合わせて決めてください。

お子さまがネットのトラブルにあったときの相談先

性犯罪被害相談電話（警察）**#8103**（24時間）／ 24時間子供SOSダイヤル **0120-0-78310**

命や体に危険がせまっているときは、すぐに110番してください。

や
わが家のスマホのやくそくなまえ
名前

き 決めた日

ねんがつにち
年月日

🕒 1 じかん 時間

へいじつ
平日 : ~ :

やす ひ
休みの日 : ~ :

よる
夜は じ 時になったらおやすみ

れい しゅくだい お つか
例: 宿題が終わってから使う

🏠 2 ばしょ 場所

つか ばしょ
使う場所

ねるときに置く ばしょ 場所

つか ばしょ
使わない場所

れい つか
例: 使うのはリビング。ねる部屋には持っていない

💰 3 かね お金

アプリを入れるときや、お金を使うときは

かなら 必ず そうですねに相談する

げつ つか かね えん
1か月に使っていいお金 円まで

👤 4 ひと 人のつながり

- ☐ あ 会ったことのない人とは、あ 会わない
- ☐ なまえ がっこう いえ ばしょ おく
名前・学校・家の場所は送らない
- ☐ からだ しゃしん
体がうつった写真は、だれにもおく 送らない
- ☐

♡ 5 こま 困ったとき (いちばん大切なやくそく)

こわいこと、いやなこと、へんだなと思うことがあったら、すぐに はな 話す。

はな 話してくれたら、おうちの ひと 人はおこらない。

ほかのやくそくをやぶっていても、まず はなし き 話を聞く。

はな 話しやすい人

おうちの ひと 人のやくそく

れい 例: ごはんのときは、おうちの ひと 人もスマホを置く

じぶん
自分のサインおうちの ひと
人のサインつぎ みなお ひ
次に見直す日がつにち
月日

わたしのスマホルール

自分で決めて、家族と共有するルールです。

名前 _____

決めた日 _____ 年 月 日

🕒 1 時間と睡眠

1日に使う時間の目安 _____

寝る _____ 分前には手放す

寝るときに置く場所 _____

💰 2 お金

課金は1か月 _____ 円まで

_____ 円を超えるときは先に相談

☐ 「簡単に稼げる」募集には応募しない

📷 3 投稿と個人情報

☐ 投稿前に、場所や学校が写っていないか確認

☐ 位置情報を共有する相手を、ときどき見直す

☐ 友だちの写真は、本人に聞いてから載せる

🌐 4 ネットで知り合った人

☐ 会う話になったら、会う前に家族に話す

☐ 体が写った写真は、誰にも送らない
(頼まれたら、それは危険のサイン)

☐ 別のアプリに誘われても、すぐには移らない

♡ 5 困ったとき（いちばん大切なルール）

脅された、写真を送ってしまった、お金を求められた。

どんなことでも、ひとりで抱えずに話す。

家族は責めずに、まず一緒に考える。

ほかのルールを破っていても、それとは別に話を聞く。

話しやすい人 _____

家族に言いにくいとき：性犯罪被害相談電話（警察）#8103（24時間）24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

家族のルール（家族も守る）

自分のサイン

家族のサイン

ふり返りの日

毎月 日

スマホのやくそく

おうちの人と一緒に書こう

なまえ _____

① 1 つかう じかん

_____ じ _____ ふん から _____ じ _____ ふん まで
よるは _____ じに なったら おしまい

🏠 2 つかう ばしょ

☐ おうちの人がある ところでつかう
ねるときにおく ばしょ

📱 3 アプリと ゲーム

☐ あたらしい アプリや お金を つかう
ときは、おうちの人に きいてから
見て いい どうが・あそんで いい ゲーム

🙅 4 しらない 人

☐ しらない 人から れんらくが きたら、すぐにおうちの人に見せる
☐ なまえ・がっこう・しゃしんは おくらない

♡ 5 こまったとき (いちばん たいせつ)

こわいこと、いやなことが あったら、すぐにはなす。

はなしてくれたら、おうちの人はおこらないよ。

おうちの人 の やくそく

じぶんの なまえ

おうちの人

つぎに 見なおす 日

がつ にち