

の約束

ストップ! スマホ・ゲーム依存

わが家、〇〇家など、タイトルを考えて、記入してください。

ルールづくりのポイント

- (1) 一方的にならないように必ず子供と保護者が話し合っ決めてみましょう。
- (2) 子供の健康や安全を守るための方法を確認しましょう。
- (3) 家族との時間や実生活の楽しさに目を向けましょう。
- (4) 守れなかったときの対応として、すべてを使用禁止にするのではなく、家族で納得いく約束を考えておきましょう。

※子供の成長や生活リズム等の変化に合わせてルールを見直しましょう。

★話し合う内容 (例)

- ・時間と場所 (必ず決めましょう)
- ・家族共通の約束
- ・課金の制限
- ・フィルタリングの設定
- ・個人情報や悪口の書き込み禁止
- ・アプリのダウンロードの承諾
- ・困ったときの相談相手
- ・守れなかったときの対応

話し合っ決めてルール

時間

夜 _____ 時以降は使用しません。

場所

1日の使用は、平日 _____ 時間以内にします。(休日 _____ 時間以内)

決め事

スマホ・ゲームをしない時間の楽しみ方 (読書、映画鑑賞、スポーツなど)

ルールを決めた日

年 月 日

子供のサイン

保護者のサイン

ルールを決めた後、このページをよく見えるところに掲示しましょう。