

## ルールづくりの3つのポイント

家庭の中でも、子供たちは端末やインターネットなどを利用する機会が増えてきました。インターネットはとても便利な反面、様々な危険がひそんでいます。お子さんがトラブルに巻き込まれる危険性を減らすためには、家庭内でのルールづくりが大切です。

### ①保護者の方とお子さんで話し合っ決めてみましょう！

ルールをしっかりと守るためには、そのルールがなぜ必要なのかをお子さん自身がきちんと理解しておく必要があります。

そのため、保護者の方が一方的にルールを決めるのではなく、お子さんと一緒に話し合っルールを決めましょう。



### ②具体的なルールにしましょう！

「夜遅くまでインターネット機器を使わない」という曖昧なルールだと、その日の気分によって何時まで使うのが変わってきてしまいます。

「インターネットの利用は夜9時まで」といった具体的なルールにしましょう。



### ③定期的に話し合っ見直しましょう！

ルールは一度つくったら、それで終わりではありません。インターネット機器を使っていくうちに、子供たちはいろいろな使い方を覚えていきます。一旦作ったルールも、お子さんの使い方に適さなくなることがありますので、半年に1回など、定期的に話し合っ見直していくことが大切です。



### ☆☆☆ 家庭内ルールの例 ☆☆☆

- ・ インターネットに自分や友だちの個人情報をのせない。
- ・ インターネットに他人の悪口を書かない。
- ・ インターネット利用は「夜～時」まで。(※具体的に決める)
- ・ 寝る部屋にスマホやタブレットを持ち込まない。
- ・ スマホやタブレットはリビングで充電をする。
- ・ 食事中や会話中にインターネット機器を使わない。
- ・ インターネットを使っていてトラブルになりそうなときには、すぐに保護者に相談する。

