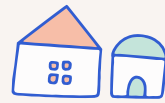


10  
個の

# わが家の スマホルール

## 親子で一緒に決めよう!



### その1 スマホを使ってもよい時間は?

平日 \_\_\_\_\_時まで 合計\_\_\_\_\_時間 休日 \_\_\_\_\_時まで 合計\_\_\_\_\_時間

### その2 スマホを使ってもよい場所は?

リビング  自分の部屋  学校  外出先(放課後)

### その3 スマホゲームなどでお金を使ってもよい?

お金は使わない  決めた金額までならOK(\_\_\_\_\_円まで)  お金を使いたいときは相談する

### その4 次のときはスマホを使いません。

歩いているとき  食事中  電車やバスの中(通話)  電車やバスの中(通話以外)

### その5 次の内容はSNS投稿をしません。

学校名  自分が作った作品  顔が写っている画像や映像  住んでいる地域がわかるもの

### その6 メッセージで送らないこと

遊びの約束  仲間うちのいじり  悪口  うわさ話

### その7 SNSでつながった知らない人と、次のことはしません。

メッセージのやり取り  なやみ相談  通話やテレビ電話  直接会う

### その8 スマホを使っていて、次のときには必ず確認します。

注意や警告の画面が出たとき  年齢を確認する画面が出たとき  名前や電話番号を入力する画面が出たとき  別のサイトに飛ばされるとき

### その9 その他のルール

### その10 ルールを守れなかったときは?

「守られるルール」を作るために、まずは「保護者」と「子ども」それぞれの考えを共有しましょう。

©2026NTT DOCOMO,INC. All Rights Reserved.

