



いっしょに考えよう！ネットの使い方！

保護者のみなさんへ（中学生版）



高知県の教育
高知家の教育

高知県教育委員会

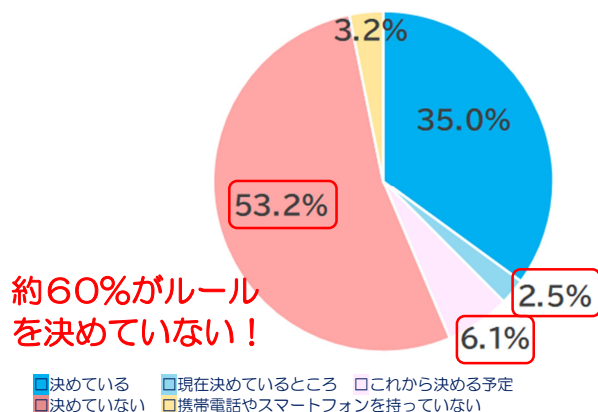
現在、一人一台端末の活用により、学校からパソコンを持ち帰り、画面に向かって宿題や課題に一生懸命取り組んでいる姿を見るのが日常になっているのではないのでしょうか。一方でスマホやタブレットで長時間 SNS や動画、ゲームに夢中になっている姿を見て「大丈夫？」と心配になることがあるかもしれません。

夏休みは生活リズムの見直しのチャンスです。一方的に禁止するのではなく、将来正しい判断ができる大人へと成長できるように、まずは「家庭のルール」をお子さんと笑顔で話し合うことから始めてみましょう。

まだ、お子さんにスマホ等を持たせてないご家庭では、ぜひ、持たせる前からお子さんと、ネットの利用について話し合ってみてください。

① 調査の結果から見られる高知県の中学生（3年生）の現状

携帯電話・スマートフォンやコンピューターの使い方について、家の人と約束やルールを決めている。



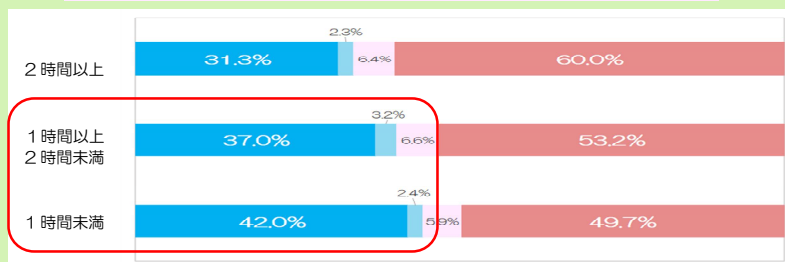
約60%がルールを決めていない！

おすすめポイント！

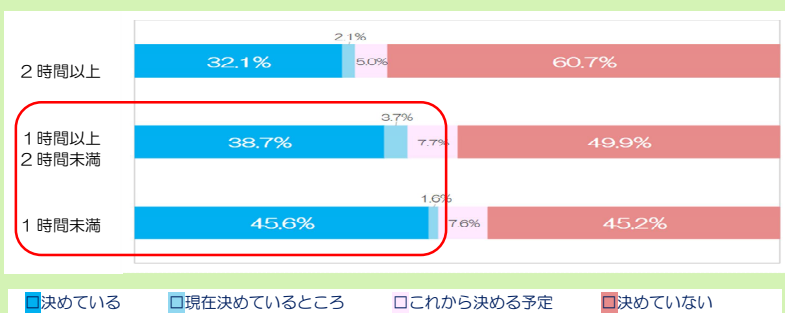
右のグラフから、平日テレビゲームやスマホで SNS ・動画視聴の時間が短いグループほど、家庭でルールを決めている割合が高くなっていることが分かります。



平日のテレビゲームをする時間と家庭でのルールづくりの関連



平日に携帯電話やスマートフォンで SNS や動画視聴などをする時間と家庭でのルールづくりの関連



令和7年度 高知県家庭学習等に関するアンケート調査

② ネットを適切に利用しないと、こんなことも・・・

- 視力の低下や睡眠不足等による健康への影響。生活リズムの乱れ。
- SNS 等への軽はずみな書き込みによる、友だち等との対人関係のトラブル。
- 個人情報流出し、悪用される危険性。
- 言葉たくみに誘われて、犯罪に巻き込まれる可能性。

（闇バイト・性的画像流出・違法薬物・オンラインカジノ等）



③ 家庭内でルールをつくりましょう（裏面を利用してください）



★ルール定着のポイント

- ルールは、みんなが見える場所に貼っておきましょう！
- ルールについて、振り返る時間や話し合う機会をつくりましょう！
- ルールが守れたら認めてあげて、小さな成功体験を積み重ねていきましょう！
- 保護者の方も、一緒にルールを守る姿勢を見せてあげてください。納得感がぐっと高まります！

※ゲームやスマホには、ペアレンタルコントロール機能があり、使用制限を設定することができます。

【ペアレンタルコントロールとは、青少年のインターネットの利用を管理するために保護者が行うべき措置のこと】



保護者といっしょに「ネット利用のルール」を決めよう！

ステップ1 気持ちよくネットを使うために、まずはルールを書きこんでみよう！
保護者の人といっしょに考えてみるのもいいですね。

【 】のルール

ルールを考えた日 令和 年 月 日

ステップ2 1週間ごとなど、期間を決めてふりかえってみよう！

【○：守れた】 【△：少しあやしかった】 【×：守れなかった】

ふりかえる タイミング	ルールについて ○・△・× をえらんで ○ をつけてね。	自分への一言	保護者からの はげましやメッセージ
1回目 ひづけ 日付 /	○・△・×		
2回目 ひづけ 日付 /	○・△・×		
3回目 ひづけ 日付 /	○・△・×		

ステップ3 ふりかえりが終わったら、「ルールの見直し」をしてみよう！

□このままのルールで続ける！（よく守れていたの、この調子でキープ）

□ルールを少し見直す！（難しかったので、守れるルールに変更する）

※ 2枚目が必要な場合は、高知県教育委員会 人権教育・児童生徒課のHPからダウンロードしてください。

【ルールの例】 ①時間

②場所

③危険

④健康

⑤その他

■ネット、ゲームは1日〇時まで

■〇時から〇時まではネット、ゲームはしない

■布団（ベッド）にはスマホを持ちこまない

■スマホは居間（リビング）で使う

■面と向かって言えないことは投こうしない

■自分や友だちの写真や個人情報を書き込まない

■30分に1回は目を休める

■迷ったり困ったりした時は、すぐに大人に相談する

■ネット、ゲームは宿題が終わってから