



東京都には「SNS東京ルール」があります。また、東京都の条例では、右記のことが保護者の責務として記されています。これらを基に、家庭のルールを話し合ってみましょう。

- フィルタリングサービス等を利用する。
- 利用状況を適切に把握する。
- インターネット利用の危険性について、必要な知識の習得に努める。
- 利用ルールを定めるなど、適切な利用に努める。

東京都青少年の健全な育成に関する条例より

また、スマートフォンを持つと、多くの人とコミュニケーションを取ることができます。会ったことがない人とのSNS上のやり取りについて、どのようにルールを定めればよいか、子供と話し合ってみましょう。

普段会っている友達	SNSで知り合った人
SNSだけでやり取りをする	SNSだけでやり取りをする
実際に会う	実際に会う

1 子供と話し合ってみましょう

ネットやゲームを1日に使ってもよい時間は何時間か。

30分 1時間 1時間半 2時間 3時間

1日のネットの終了時刻は、何時までか。

19時 20時 21時 22時 23時

ネットにアップしてはいけない写真は何か。（複数選択可）

友達の後ろ姿の写真
 自分が飼っているペットの写真
 自分が食べた料理の写真
 遊びに行った場所(風景)の写真
 友達の顔をスタンプで隠した写真

メッセージをやり取りしてよい相手は誰か。（複数選択可）

家族
 同じ学校の友達
 違う学校の友達
 SNS上の友達
 誰でも

2 家庭用ルールを定めたら

家庭用ルールが決まったら、ルールとして意識するために、次のことを忘れずに行いましょう。

- ルールを書いて掲示する
- ルールを登録するアプリ*を活用する
- 成長に応じてルールを見直す

*SNSルールリマインダー



決めたルールを登録できる便利なアプリです。忘れた頃に通知が出て、ルールを思い出すことができます。



アプリのダウンロードはこちらから
考えよう！いじめ・SNS@Tokyo
<http://ijime.metro.tokyo.jp/>

3 ルールには例外がつきもの

ルールには例外がつきものものです。次のことを、子供と話し合ってみましょう。

休日や友達と遊ぶ時は、何時間まで使ってよいか。

家族で決めた終了時刻を過ぎてもメッセージを送ってくる友達がいる。どうやってやめてもらうか。

ゲームやSNSに夢中になって終了時間を忘れてしまう。忘れないためにはどうすればよいか。

相手からいろいろなメッセージが届いた。どうやって気持ちを落ち着かせるか。



家庭のルール

1

2

3

4

5