

# 我が家のルール

## 子供の主張、保護者の意見を出し合おう

新しく自分のスマホ、自分のゲーム機、自分のタブレットを持つときが、ルール作りのベストのタイミングです。

ポイントは、親子双方が自分の意見をしっかり出し合うことです。お互いが主張し合い、少しずつ妥協しあって決めたルールは長続きします。逆に一方的に保護者が勝手に決めたり、子供のいいなりになったりすると、長続きしません。お互いが納得し、双方が尊重できるルール作りをすることが重要です。

ルールが守れなかったり、子供が成長したり、生活習慣が変わったりするタイミングで、ルールの見直しをすることも大切です。



## 他律から自律へ

ルールを決める一方で大切なのが、自然体験や身体を使って得る実体験、人とのリアルなコミュニケーションです。様々な経験を積むことがインターネットの中で困ったり迷ったりしたときの、適度な判断力につながります。

乳幼児のネットルールは保護者が決める「他律」ですが、小学生、中学生、高校生と年齢が上がるにつれて少しずつ自分でルールを考えることができるようになっていき、大学生や社会人になると「自律」し、自分で管理します。

わたしたち大人は、子供たちが少しずつ自律していけるように手を貸してあげましょう。



## いざというときの相談窓口・参考リンク

### 相談窓口

#9110  
警察相談専用電話



#9110は、発信地を管轄する警察本部等の総合窓口へ接続されます。生活の安全に関わる悩みごと、困りごとなど、緊急ではない相談の窓口です。

188  
消費者庁  
消費者ホットライン



商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問合せなどに対し、専門の消費生活相談員などが相談を受け付ける窓口です。

違法・有害情報  
相談センター



相談者自身で行う削除依頼の方法等を、インターネットに関する技術や制度等の専門知識・経験を有する相談員が迅速にアドバイスします。  
<https://www.ihaho.jp/>

子どもの人権110番  
(法務局・地方法務局)



子どもの人権全般に関する相談窓口です。全国共通・通話料無料(受付時間:平日8時30分~17時15分)  
**0120-007-110**

インターネット  
人権相談



電話では相談しにくいときにはインターネットでも相談を受け付けています。

<https://www.jinken.go.jp/>

インターネット上の  
誹謗中傷に関する  
相談窓口のご案内



インターネットの書き込みにより、誹謗中傷などの被害にあわれた場合における相談窓口の案内です。ご自身の希望に添った相談窓口にお問い合わせください。

### 参考リンク

子どもとネットのトリセツ  
制作:一般社団法人安心ネットづくり  
促進協議会



政府広報オンライン  
SNSの誹謗中傷 あなたが奪うもの、  
失うもの #NoHeartNoSNS



スマホのある時代の子育てを  
考える(お役立ち情報)  
制作:NPO法人e-Lunch



情報セキュリティ啓発映像  
「はじめまして、ペアコです。  
~親と子のスマホの約束~」  
制作:(独)情報処理推進機構(IPA)



スマートフォン用無料アプリ  
Nintendo みまもりSwitch  
制作:任天堂株式会社

