

わが家の

スマホ・ネット、
今のルールで大丈夫？

スマホアクション

～動画で学ぼう！家庭で見直そう！～

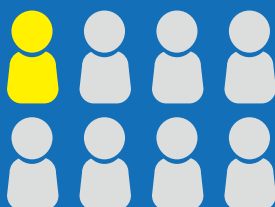
スマホ・ネットの使用でこんなことはありませんか…

- ネットに夢中になっていると感じる
- 時間を短くしたりやめようとしたりするとイライラする
- 熱中のしづさを隠すために周りの人に嘘をついたことがある

当てはまる人は要注意…

2018年ネット依存全国調査
中学生の全国平均12.4%
(8人に1人)

厚生労働省研究班



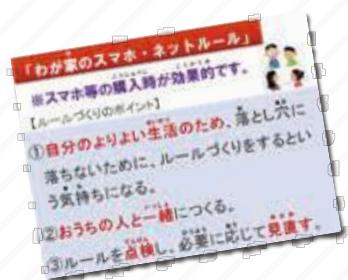
SNS等が原因で犯罪に巻き込まれる被害に遭った
児童のうち、約9割が被害時にフィルタリングを
利用していなかった。

警察庁生活安全局少年課



まずは
これ
は…

わが家のスマホ・ネットルール作りをしよう！
ペアレンタルコントロールを
活用しよう！



おうちの人と一緒に
見てみよう！

動画は
こちらから→



岡山県教育庁生涯学習課ホームページ内
「わが家のスマホアクション」

<https://www.pref.okayama.jp/page/689987.html>

お問合せ

岡山県教育庁 生涯学習課 086-226-7597 義務教育課生徒指導推進室 086-226-7589
岡山教育事務所生涯学習課 086-221-7776 津山教育事務所生涯学習課 0868-24-8703

岡山県教育委員会

ねん 年	くみ 組	し 氏	めい 名
---------	---------	--------	---------

CHECK



1

わたしのスマホ・ネット等の使用状況

平日、次のことにどれくらい時間を使っていますか。おうちの人と一緒に確認してみましょう。
学習に関する使用時間、例えば宿題などで使っている時間は入りません。

SNS (LINEなど)	ゲーム	動画	その他	合計
ふん 分	ふん 分	ふん 分	ふん 分	ふん 分

2

おうちの人と一緒に考えた

「わが家のスマホ・ネットルール」



じかん 時間・時刻	
ばしょ 場所	
なに 何に使うか	
まも 守れなかった時	
その他	

★よく見えるところに掲示しましょう。 ★守れているかを確認し、必要に応じて見直しましょう。

3

お子様がスマホを持っている方で保護者のスマホで
ペアレンタルコントロール操作ができれば
□に○を入れましょう。

CHECK


☐