

子どもをまもろう!
スマホ・ゲームのお約束キット



スマホに夢中で親友のクマーンをほったらかしにしたら、クマーンは遠くへ行っちゃいました。毎日約束を守ってスマホを使い、クマーンを迎えに行きましょう!

スマホ・ゲームのお約束リスト

お約束を決めた日 年 月 日

- ① ゲームの時間は
- ② 動画を見る時間は
- ③ 歩いたり自転車に乗りながらは使いません
- ④ スマホでうそ、悪口は書き込みません
- ⑤ スマホ・ゲームでお金を使うのは
- ⑥
- ⑦
- ⑧ もしお約束を守れなかったら

自由欄

お約束を作って、家の見えるところに貼っておきましょう!

「子どもを守ろう! スマホ・ゲームのお約束キット」の狙い

- **保護者様が早い時期からスマホのルール的重要性に気づき、トラブルの予防ができる**
- **お子様にスマホのルールを守ることを習慣化できる**
- **親子でコミュニケーションをとりながらスマホのルール作成ができる**

01 「お約束キット」クイック利用方法

※詳しい使い方やポイントは右記ホームページをご確認ください

- ① 親子で一緒にルールを決めて「お約束リスト」に記入しましょう
 - ② ルールを守れた日は「マップ」に「シール」を貼りましょう
 - ③ 10日間お約束を守れたら達成です!
- ◎ 達成後もお約束を継続して守っていきましょう。年齢に合わせてルールを見直しましょう。



ルール決めのポイントなどを
ホームページでチェック!
<https://anshin.gungho.jp/pk/#rule/>



発行元:ガンホー・オンライン・エンターテイメント株式会社
助言:福岡教育大学 准教授 奥谷めぐみ
© GungHo Online Entertainment, Inc. All Rights Reserved.

02 ルールの作成例

① ゲームの時間は

② 動画を見る時間は

ルールの例…20時まで、1日1時間、お休みの日だけ など

【解説】

- 1日1時間以内で20時までなど複数組み合わせてもいいですね。自分の部屋に持ち込んで夜中まで遊んで寝不足にならないようにしましょう。
- 低年齢の場合、曜日の感覚が形成されていない可能性があります。時間帯と時間数を決める方向で話し合しましょう。

⑤ スマホ・ゲームでお金を使うのは

ルールの例…おこづかいの範囲まで、親に相談してから、許しません など

【解説】

- 円や¥マークが出てきたらお金が必要であることも教えておくといいですね。
- ペアレンタルコントロール*の設定をおすすめします。パスワードは推測されにくいものにしましょう。

※「ペアレンタルコントロール」とは
子供によるスマホの使用を、保護者が管理し制限を設けることができる機能です。スマホごとに設定の方法は異なりますので、ご利用のスマホの取扱説明書をご確認ください。

⑥

⑦

自由にルールを記載できます。

ルールの例…食事中は禁止、知らない人とは会わない、知らない人とやりとりしない、自分の部屋へ持ち込まない など

【解説】

- 食事中の家族とのコミュニケーションを図ることの大切さやスマホ利用に潜むリスクも教えておくといいですね。
- 「スマホでお友達とどんな話をしているの?」「ゲームでどんな遊び方をしているの?」と話しやすい環境を作ることも大切です。
- 低年齢の場合、自分が行った操作の意味がわかっていない、そのあとで説明できないなどのトラブルが発生します。一緒に画面を見ることができている状態で使用しましょう。

⑧ もしお約束を守れなかったら

守れなかった際のペナルティを書きます。

ルールの例…3日間スマホを禁止! など

【解説】

- 厳しすぎるペナルティは徹底することが難しくなってしまう、適しません。
- ペナルティも親子で一緒に決めましょう。一方的にペナルティを決めてしまうと、一緒に作ったルールそのものも意味がなくなってしまいます。

↑ここから切りはなして使おう！

スタート
す ほう えら
どちらか好きな方を選んでね



いちにちめ
18目 ▶



ふつかめ
▼28目



みっかめ
◀38目



いつかめ
58目 ▶



むいかめ
68目 ▶



よっかめ
▲48目



ようかめ
◀88目



なのかめ
▲78目



このかめ
▲98目

とおかめ
10日目 ゴール ▶

