

生徒支援だより 【志】

～「考動力」を高めよう～



学校スローガン 「**学びの感動体験 東中に有り**」

発行日：令和8年 4月 家庭訪問配布用 発行者：中島 峻太

<携帯・スマホの家庭内ルール設定のポイント>

以下に家庭内の携帯・スマホルール設定のポイントやその例を載せました。
ルール設定は、お子さまの安全や健康を守るためにも、必要なことだと考えています。
お子さまに携帯・スマホを持たせているご家庭は、お子さまと話し合いの上、
各例を参考にぜひご家庭でのルール設定（及びルールの見直し）のご検討をお願いします。

(1) 携帯・スマホ所有の主導権は、保護者にあります。

各ご家庭において、未成年のお子さまの携帯・スマホの購入に関しては、すべて、保護者の同意のもとに行われているかと思えます。
つまり、**子どもの使用によって、加害であれ、被害であれ、トラブルになった場合は、すべての責任を保護者の方が負わなければならない**のです。

<ルール設定の例>

- ・課金をしたいと思ったときには必ず保護者に相談する（金額の確認も行う）。
- ・約束を破った場合は保護者が預かる（一定期間の使用を制限する）。
- ・パスワードを保護者に伝える（勝手に変更しない）。
- ・**どんなアプリを使っているか、相手とどんなやり取りをしているか**等を定期的に保護者が確認する。
- ・困ったことやトラブルに巻き込まれたときは、保護者に必ず相談する。
- ・保護者が通話履歴や利用明細などの内容を確認する。

(2) 携帯・スマホの使用「時間」と「場所」を確認する。

<ルール設定の例>

- ・**夜〇時になったら携帯・スマホは保護者に預ける。（または〇〇に保管する。）**
↑このルールは是非設定してください。悪意のある大人とSNSでつながったり、ゲームのチャット内でのトラブルなどは、『深夜に』起こることが多いです！
- ・就寝時は居間などに置いておく。
- ・だらだら使ったり、長時間使ったりしてはいけない。
- ・公共の場ではマナーを守って使用する。
- ・家の中では家族のいる場所で利用し、自分の部屋に持ち込まない。
- ・暗いところでは使用しない。
- ・家の固定電話を上手に活用する。



(3) 携帯・スマホの使用の上限を決める。

<ルール設定の例>

- ・使用時間は、1日〇時間以内にする、朝〇時以前、夜〇時以降は使用しない
- ・通話時間やパケット利用の上限を守り、計画的に使用する。

(4) 携帯・スマホの使用「方法」を制限する。

法やモラルに触れるような内容の写真や動画をSNS上にアップロードした場合、相手を傷つけたり、お店の不利益につながったりなどのトラブルになることもあります。さらに、それがお子さまの将来（進路や就職等）に影響が出るケースもあります。ですので、**そもそも絶対にそのような行為をしてはいけないこと**を、ご家庭でもお子さまに伝え、約束することが大切です。

<ルール設定の例>

- ・誹謗・中傷したり、特定の子を仲間はずれにしたりしない。
- ・相手の許可なく、カメラやムービー機能で写真や動画を撮らない（盗撮・盗聴の禁止）
- ・相手の許可なく、その人の写真や動画をSNS上にアップロードしない。
- ・勉強をしながら、歩きながら、自転車に乗りながらなど、何かを「しながら」利用しない。

(5) 携帯・スマホにおける個人情報の管理について

特に近年、女子生徒が『自撮り画像』を見知らぬ相手に送ることで事件に巻き込まれる事案が多発しています。

見知らぬ相手に対して、画像や動画は絶対に送らないように伝えてください。

<ルール設定の例>

- ・**自分や他人の個人情報（名前、住所、電話番号、写真・動画、クレジットカード番号、会員番号・ID、メールアドレス、パスワード等）**をSNSやインターネット上の掲示板などには載せない。また、他人に教えたり、他人からもらったりしてはいけない。
- ・【誰もが目にする場所（玄関のドアや駅の掲示板など）に表示できないような情報】をSNS上にアップロードしたり、見知らぬ人に教えたりしてはいけない。

(6) 有害サイトについて

<ルール設定の例>

- ・**有害サイト（暴力や性行為の描写、誹謗中傷やいじめ、犯罪行為の請負・仲介などの映像・音声・文字情報をインターネット上で開示するサイト）**の閲覧はさせない。
⇒フィルタリングによる制限を行う。
※ しかし、最近このフィルタリング機能を子どもが解除し、有害サイトから高額な請求がきたといったトラブルも増加しています。ご注意ください！

(7) 相手（家族や友達）を大切にするため

<ルール設定の例>

- ・**友達とは直接お話をすることを大切にする。**
- ・相手の行動時間、状況や気持ちに配慮する（即座の返信を強要したり期待しない）。
- ・『食事中は使用しない』など、家族と一緒にいるときは、家族とのコミュニケーションを大切にする。
- ・携帯・スマホを持たない友達にも配慮し、一人一人を尊重する。

(8) ルールを守らなかったときの対応について考える。

<ルール設定の例>

- ・保護者が〇日間ケータイ・スマホを預かる。
- ・話し合いの上、家庭で決めたルールをしっかりと確認する。
- ・使い過ぎて上限が来たときは、次の月まで我慢する。
- ・保護者が通話明細や使用履歴などを確認し、使用内容を管理する。
- ・解約する。



※ 裏面「スマホ18の約束」の資料も参考にしてください。

<スマホ18の約束>

これはアメリカの『ジャネル・ホフマン』さん（母親）が、2012年に13歳になる息子にスマホを与えても良いか悩んだ末に作った契約書（日本語訳・抜粋）です。スマホの対応に悩む保護者の方はご一読いただき、参考にいただければと思います。

グレゴリーへ、メリークリスマス！

あなたは今日からiPhoneの所有権を持つことができます。やったね！

責任感のあるお利口な13歳なので、このプレゼントはあなたに相応しい。

しかし、このプレゼントをあなたが受けると同時に、ルールや規則が付いてきます。

以下の使用契約をゆっくり読んでください。私の親としての仕事も分かって欲しい。

あなたを健康で豊かな人間性を持ち、現代のテクノロジーをうまく活用していける大人に育てなければならないということ。

以下の規則を守ることができなかつた場合、あなたのiPhone所有権も無くなります。

あなたが大好きでたまりません。あなたと何百万個ものメッセージ交換するのが楽しみです。

1. これは私の携帯です。私が買いました。月々の支払いも私がします。あなたに貸しているものです。私って優しいでしょ？
2. パスワードはかならず私に報告すること。
3. これは「電話」です、鳴ったら必ず出ること。礼儀正しく「こんにちは」と言いなさい。発信者が「ママ」か「パパ」だったら必ず出ること。絶対に。
4. 学校がある日は『7:30pm』に携帯を私に返却します。週末は『9:00pm』に返却します。携帯は次の朝の『7:30am』まで電源オフになります。『相手の保護者が直接出るかもしれない固定電話に電話出来ないような相手』なら、その人には電話もSNSもしないこと。自分の直感を信じて、他の家族も尊重しなさい。
5. 学校に行くときはiPhoneを家に置いていきます。SNSをする子とは直接お話しなさい。人生のスキルが高まります。
6. 万が一トイレや床に落としたり、無くしたり、破損させた場合の修理費用は自己負担です。家の芝生を刈ったり、ベビーシッターをしたり、お小遣いでカバーしてください。こういうことは起こります、準備しててください。
7. このテクノロジーを使って嘘をついたり、人を馬鹿にしたりしないこと。人を傷つけるような会話に参加しないこと。人のためになることを第一に考え、喧嘩に参加しないこと。
8. 人に面と向かって言えないようなことをこの携帯を使ってSNSやメールでしないこと。
9. 友達の保護者の前で言えないようなことをSNSやメールでしないこと。自己規制してください。
10. ポルノ禁止。私とシェアできるような情報をウェブで検索してください。質問などがあれば誰かに聞きなさい。なるべく私かお父さんに聞いてね。

1. 公共の場では消すなり、サイレントモードにすること。特にレストラン、映画館や他の人間と話す時はそうしてください。あなたは失礼なことをしない子です、iPhoneがそれを変えてはいけません。
2. 他の人にあなたの大事な所の写真を送ったり、貰ったりしてはいけません。笑わないで。お利口なあなたでもそういうことがしたくなる時期がやってきます。とてもリスクなことだし、あなたの青春時代・大学時代・社会人時代を壊してしまう可能性だってあるのよ。よくない考えです。インターネットはあなたより巨大で強いよ。これほどの規模のものを消すのは難しいし、風評を消すのも尚更難しい。
3. 写真やビデオを膨大に撮らないこと。すべてを収録する必要はありません。人生経験を肌身で体験してください。すべてはあなたの記憶に収録されます。
4. とときどき家に携帯を置いて出かけてください。そしてその選択に自信を持ってください。携帯は生きものじゃないし、あなたの一部でもありません。携帯なしで生活することを覚えてください。流行りに流されない、FOMO（自分だけが取り残されていると思ってしまう不安感）を気にしない器の男になってください。
5. 新しい音楽、クラシック音楽、あるいは全員が聞いている音楽とは違う音楽をダウンロードしてください。あなたの世代は史上もっとも音楽にアクセスできる世代なのよ。この特別な時代を活用してください。あなたの視野を広げてください。
6. とときどきワードゲームやパズルや知能ゲームで遊んでください。
7. 上を向いて歩いてください。あなたの周りの世界を良く見てください。窓から外を覗いてください。鳥の鳴き声を聞いてください。Google検索なしで考えてみてください。
8. あなたは失敗します。そのときはこの携帯をあなたから奪います。その失敗について私と話し合います。また一からスタートします。あなたと私はいつも何かを学んでいる。私はあなたのチームメイトです。一緒に答えを出していきましょう。

この条件を合意してくれることを願っているよ。

ここにリストしてあるほとんどの条件は人生を

うまく生きるための条件にも当てはまるものだから。

あなたは常に激変していく世の中で成長しています。

とてもエキサイティングで気を引く体験だと思う。

できるだけシンプルに物事を考えて行ってください。

どんな機械やガジェットよりも自分のパワフルな考え方と大きな心を信じてください。

あなたが大好きなのよ。あなたの素晴らしいiPhoneを楽しんでね。

母より。



・翻訳：打村明さん

・引用源：Gregory's iPhone Contract

インターネットサイト「Hana.bi」

<https://hana.bi/2013/01/13sai-iphonekeiyaku/>より引用