

みなさんのご家庭にはありますか？ ネット利用に関する「家庭のルール」

子どものインターネットの使用状況がわかる「セルフチェックシート」

このシートは、小児科医や臨床心理士の方々のアドバイスに基づき作成したものです。子どもの携帯やスマホ、ゲームなどのインターネットの使用状況について、該当する項目があれば、チェック欄に☑を入れましょう。チェックの項目や数に応じて、子どもの使用状況を確認してください。
また、☑があれば、「メディアチェックシート」を活用して、子ども自身に利用状況を確認させたり、家庭でのルールを設けたりしましょう。



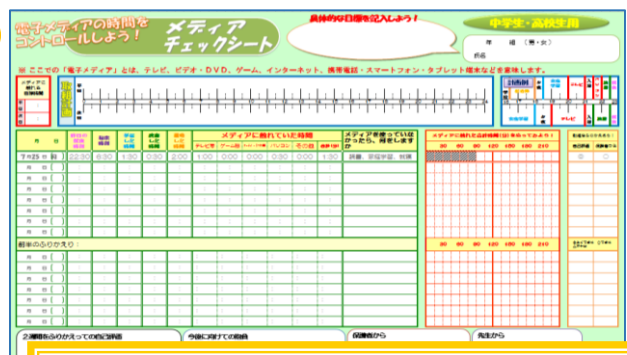
NO	チェック項目	チェック欄
例	家庭でスマホ等の使い方についてのルールがない。	<input checked="" type="checkbox"/>
1	食事中もスマホ等を使用していることがある。	<input type="checkbox"/>
2	スマホ等を何時間でもしていると感じることがある。	<input type="checkbox"/>
3	スマホ等の使用に夢中になり親との会話がなくなると感じることもある。	<input type="checkbox"/>
4	スマホ等を使用している時に話しかけると不機嫌になることがある。	<input type="checkbox"/>
5	スマホ等を使用する時間を決めても守れないことがある。	<input type="checkbox"/>
6	スマホ等に夢中になり人にぶつかったり、ぶつかりそうになったことがある。	<input type="checkbox"/>
7	スマホ等を深夜12時を過ぎても続けていることがある。	<input type="checkbox"/>
8	スマホ等をそばに置いて勉強するなど、片時も離さないことがある。	<input type="checkbox"/>
9	スマホ等の使用について家族に内緒にしたり、ごまかしたことがある。	<input type="checkbox"/>
10	スマホ等以外の趣味や楽しみへの関心がないと思うことがある。	<input type="checkbox"/>



* スマホ等…携帯電話やスマートフォン、携帯式ゲーム、インターネットなどの電子メディア

メディアチェックシートで使用状況の確認！

メディアチェックシートは、生活リズムと一緒にメディアの接触時間などを把握するためのものです。1日の生活で「何時に何をしたか」を書き込むことで、1日にメディアに接している時間を視覚的に確認できるメリットがあります。メディアとの接触を意識することで、子どもの自己規制につなげるとともに、保護者とともにより良い生活へと改善することが目的です。生活を見つめ直し、どのように改善していこうかと計画するきっかけとなる、行動修正技法としての役割もっています。



メディアチェックシートはHPからダウンロードできます
→ [どさんこアウトメディアプロジェクト](#) 検索



メディアチェックシートで確認した後は、「家庭のルール」をつくりましょう！

- 【家庭でのルールづくりの視点】
- 使用する場所や状況などについて
 - 使用する時間の管理について
 - 使用方法（使い方や使う機能）について
- ※ ルールの内容は、子どもの成長とともに検討していくことが重要です。子どもの発達段階に応じたルールを親子で相談してつくりましょう。

家庭でつくるルールは、保護者と子どもが相談し、子どもが納得のいく内容を決めた上で、保護者が責任を持って管理することが大切です。やみくもに制限するのではなく、子どもに適切な使用方法を促すことをお勧めします。