

SNS 練馬区ルール

～自分と相手を守る大切なルール～

■ 「自分のために」 ■

① 個人情報 は絶対に秘密にする

個人が特定される情報や写真は、SNS に書いたり載せたりしません。

② 困ったときはすぐに相談する

トラブルに巻き込まれたら、自分だけで解決しようとせずに、すぐに信頼できる大人に相談します。もちろん、自分からトラブルは起こしません。

③ 使う時間を決める

SNS の使い過ぎ、タブレット端末等でのゲームの利用時間を自分で管理し、生活リズムを崩さないようにします。

④ 情報の真偽を見極める力をつける

ネットや SNS の情報は正しくないものもあるので、すぐに信じず、複数の情報から判断します。

※学校から配られたタブレット端末は学習目的で使いましょう。

■ 「相手のために」 ■

① 常に思いやりをもつ

- ・送信する前に、「誰が見るか」「見た人がどのような気持ちになるか」を考えて読み返します。
- ・相手の生活リズムを考えて、メッセージの時間や頻度に気をくばるようにします。
- ・対面でのコミュニケーションを大切にし、スマホやゲーム機などの使用は場面に応じて控えるよう心がけます。
- ・アカウントを不正に使ったり、他人に成りすましたりすることは、絶対にしません。

② 相手の秘密を守る

他の人の写真や動画、個人情報を載せません。

■ 健康のために気をつけること ■

長い時間、SNSなどを行うと、目だけでなく身体や心も疲れて、健康への影響が心配されます。そのために、

- ・ 30分に1回は20秒以上、画面から目を離すようにしましょう。
- ・ 目と画面は30 cm以上離すこともあわせて心がけましょう。
- ・ 部屋の電気をつけて明るい中で使いましょう。
- ・ 寝る1時間前からは、タブレットやスマホ等に触れないようにしましょう。

を心がけましょう。



■ 保護者の方へ ■

- ① お子様のSNS利用について、日頃からオープンに話し合える信頼関係を築きましょう。一方的な禁止ではなく、リスクと対処法について共に学び、考える姿勢が大切です。
- ② フィルタリングは万能ではありません。お子様の発達段階に合わせて設定を見直しつつ、ネットリテラシーを高める教育を家庭でも行いましょう。
- ③ 万が一トラブルに巻き込まれた場合、お子様がすぐに相談できる信頼関係を築き、学校や専門機関と連携して対応しましょう。
- ④ 家庭内でのタブレット等の使用ルールを、お子様と一緒に話し合っ作り、納得して守れるようにしましょう。



■ SNS練馬区ルール 確認チェックリスト

【中学生】



日付： ____月 ____日

 <確認チェックリスト>	○ はい	△ どちらでない	× いいえ
1.個人が特定される情報や写真を、書いたり載せたりしたことはない。	○	△	×
2.誰かを傷つける可能性のある投稿を避け、読み返してから送信している。	○	△	×
3.他人の写真や情報を、本人の許可なく投稿したことはない。	○	△	×
4. SNSやネット上の情報をうのみにせず、「本当かな？」と常に考えている。	○	△	×
5. 利用時間を守っている。	○	△	×
6. SNS上で人と会話する時は、みんなが気持ちよく過ごせるように配慮している。	○	△	×
7. SNS上で知り合った人に、会おうとしたり、個人情報を詳しく教えたりしたことはない。	○	△	×
8. 困ったときに、信頼できる大人に相談する意識を持てたか。	○	△	×
9. パスワードを誰にも教えず、安全なものに設定している。	○	△	×
10. SNS以外の活動（運動・読書・家族との会話など）にも時間を使っている。	○	△	×

SNSの使い方で気付いたこと：

【SNS学校ルール】

学校で配付されたSNS学校ルールを
貼っておこう。

このシートの活用方法

- ① SNS練馬区ルールを家族で読みましょう。
- ② 学校のSNSルールを家族で読みましょう。
- ③ SNS練馬区ルール、SNS学校ルールを参考に
して、簡単作成シートを家族で作ってみましょう。
- ④ 我が家のSNSルール作りにチャレンジしましょう。

我が家のSNSルール

簡単作成シート

<使用時間>

スマホ、SNSを使う時間は1日〇〇時間にします。

スマホ、SNSを使う時刻は〇〇時までになります。

<保管場所>

それ以降は、〇〇〇に置いておきます。

<投稿内容>

次の内容はSNSに投稿しません。

(例) 友達の写真

<使用場面>

次の場面ではスマホを使用しません。

(例) みんなで会話を楽しんでいるとき

我が家のSNSルール
～作ってみましょう、我が家のSNSルール～

作ってみるねい。

