



SNSによるいじめ、トラブルに巻き込まれないために大切なこと

あなたのSNSの使い方、大丈夫？



# SNS 練馬区ルール



～ 自分と相手を守る10の決意～

## 自分のために

かぞく りようじかん き  
家族と利用時間を決める。

じぶん しゃしん どうが こじんじょうほう  
自分の写真や動画、個人情報（ 1 ）をのせない。

とうこう ほごしゃ せんせい み ないよう  
投稿する際には保護者や先生に見られてもよい内容にする。

## 相手のために

ほか ひと しゃしん どうが こじんじょうほう  
他の人の写真や動画、個人情報をのせない。

そうしん まえ だれ み み ひと きも  
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  
かんが よ かえ  
考えて読み返す。

あいて つごう かんが そうしんじこく かいすう き つ  
相手の都合を考えて、送信時刻・回数に気を付ける。

ひと あ  
人と会っているときは、スマートフォンやゲーム機などの使用は  
ひか かいわ たいせつ  
控え、会話を大切にする。

## 家族のために（保護者向け）

インターネット等の危険性について家族で話し合います。

インターネットにつながるすべての電子機器（ 2 ）に、フィルタリングやセキュリティソフトを付け、安心して活用できるようにします。

子供の利用状況を把握し、いつ、どこで、どのくらい使うかなど、保護者が責任をもって管理します。

- 1 こじんじょうほう じゅうしょ でんわばんごう なまえ しゃしん  
個人情報とは、住所、電話番号、名前、写真、メールアドレス、IDなど個人を特定できる情報のことです。
- 2 インターネットにつながる電子機器は、テレビ、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機、タブレット、携帯型音楽プレーヤーなどすべて含みます。

## 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\_\_\_\_\_時間にします。

スマホ、SNSを使う時間は\_\_\_\_\_時までにはします。

#### 使用場所

それ以降は、\_\_\_\_\_に置いておきます。

#### 管理方法

SNSのパスワードは\_\_\_\_\_です。

このパスワードは( \_\_\_\_\_ (例) 家族で) 共有します。

#### 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) 食事中

### 我が家の安全利用チェックリスト

インターネットやSNSの危険性について家族で話し合っている。

スマホや携帯電話にはフィルタリングや、セキュリティソフトをつけている。

週に1回以上は、子供の携帯電話の利用状況や、SNSの内容を確認している。

## 我が家のSNSルール

~つくってみましょう、我が家のSNSルール~

自分だけの  
SNSルールを  
作ってみるねり。

