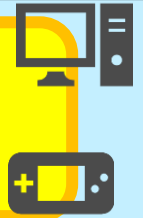




# SNS 練馬区ルール

## ～自分と相手を守る大切なルール～



SNSをめぐるトラブルから子供たちを守るために、本ルールを定めています。

本ルールをもとに、「SNS学校ルール」、「我が家のSNSルール」と順に作っていく際に、話し合いの参考にしてください。

### 「SNSを どう使う？」

SNSは、世界中の人とつながることができる便利な道具ですが、使い方次第で自分も相手も傷つく恐れがあります。以下のことを念頭に置いて使いましょう。

- ・画面の向こうには、心をもった「相手」がいること
- ・一度発信した情報は、一生涯消せない可能性があること

### ■ 「自分のために」 ■

#### ① 個人情報に絶対に秘密にする

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配るようにします。
- ・対面でのコミュニケーションを大切に、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。
- ・自分がされたら嫌なように、グループに入ることを無理強いしたり、勝手にグループから外したり、仲間外れにしたりしません。
- ・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。

## ※SNSとは・・・

- ・「ソーシャル・ネットワーキング・サービス」の略で、インターネットを使って人とつながるサービスのことです。  
できることの例：友達とメッセージをやり取りする。  
写真や動画を見せ合う。  
自分の好きなことを発信する
- ・身近なSNSの例：LINE（メッセージや通話）、Instagram（写真や動画）  
X（旧Twitter）（短い文章）

## ■ 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以上離しましょう。
- ・ 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て作り、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】

学期や長期休業日明けの最初など、生活の節目に、自分のSNSの使い方について振り返ってみましょう。

日付： \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

 <b>&lt;確認チェックリスト&gt;</b>	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> はい   どちらでもない   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。	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/>
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。	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/>
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。	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/>
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。	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/>
5. 利用時間を守っている。	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/>
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。	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/>
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。	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/>
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。	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/>
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。	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/>
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。	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/>

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。



©2011 練馬区ねり丸