

## 家庭でのルールづくりをしましょう

子どもが大人に相談し、大人同士が相談しあう相談のリレーが子どもを救います。



「相談してくれたことを褒めよう」という気持ちで子どもと向かい合ったら、お互いの関係がよくなった!!

「夜9時以降はSNSは利用しない」と決めてからスマホを気にしなくてすみ、家で会話を楽しめる!



### わが家のスマホ・SNS利用ルール例

- 夜9時以降のSNSはやめる。
- 家族のいるところで使う。
- 困ったら独りで抱え込まない。
- 一日〇時間以上使わない。
- 食事の時間は使わない。
- 気持ちは直接対面して伝える。

- ★ ルールづくりは子どもを守るためのものです。
- ★ なぜそのルールが必要なのか、どんな問題を防ごうとしているのかを、定期的に話し合うことが大切です。

### わが家のスマホ・SNS利用3か条

- 1
- 2
- 3

## 子どもの「心」を育むことが最も大切です



**コミュニケーションは気持ちを分かち合い共有することです。**  
**SNSでの繋がりもリアルな繋がりも基本は同じです。**  
**スマホ・SNSの向こう側には人がいることを意識しましょう。**

人と人が向き合って話をする大切さは今も昔も変わりません。

人と人とのあたたかい繋がりができてこそ、インターネット機器が有効に使われます。

## 教育委員会事務局 教育総合相談センター 電話相談窓口のご案内

### 一般教育相談

小中学校のお子さんを対象とした不登校や友人関係等の困りごとについての電話相談を行っています。

月～金 9:00～17:00  
 ※祝日、年末年始等を除く  
 ☎ 045-671-3726

### いじめ110番

いじめや困ったこと、悩みなどについて、相談員と一緒に考えます。

365日 24時間  
 ☎ 0120-671-388

### 学校生活あんしんダイヤル

学校には相談しにくい悩みは、一人で悩まず、お電話をください。社会福祉の専門職であるスクールソーシャルワーカーと一緒に考えます。

火～金 9:00～17:00  
 ※祝日、年末年始等を除く  
 ☎ 045-663-1370

保存版  
 保護者向けリーフレット

# 子どもの「心」を育んでこそ安心・安全なスマホ・SNS利用



SNSなどスマホを使ったコミュニケーションも人と人の関わりです。

現代の子どもたちは、生まれながらにインターネットがある社会で生活しています。このような社会で、子どもは安心して生活し、心身ともに健やかに育ち、そして社会の一員として参画していかなければなりません。

子どもが安心して、様々な経験を積み重ねていくには、私たち大人がどのように見守っていけばよいかを一緒に学びましょう。

※SNSとはソーシャルネットワーキングサービスの略で、コミュニティ型の会員制のウェブサイトのことです。

## コミュニケーションとは

コミュニケーションの語源には、「共有して分かち合う」という意味があります。社会の中でコミュニケーションが取れないと、やがて生きづらくなり孤立してしまいます。

独りで自立はできません。自立は人との繋がりができて、頼れるところが増えることでもあります。人との繋がりをもち、関係性を築いていくにはコミュニケーションがとても大切です。

コミュニケーション能力は会話力ではありません。どのようにして相手の気持ちを受け止め、共有し、分かち合うことができるかが大切です。

## 絆(きずな+ほだし)

インターネットは繋がるための道具に過ぎず、大切なことは、信頼関係に基づく人間関係の構築です。

「絆」は「きずな」とも「ほだし」とも読みます。「きずな」とは「人と人との断つことのできないつながり。離れがたい結びつき。」のことであり、「ほだし」とは「人の心や行動の自由を縛るもの。自由を妨げるもの。」という意味です。

人と人が繋がる上では、心地よい繋がりに加えて、時には行動を制限され煩わしく感じられる関係があるからこそお互い様の関係が生まれ、心からの信頼関係になります。

## 子どもに伝えてください



- ① 一度ネット上に流れると、流す前の状況には戻りません。
- ② 誹謗中傷(相手の悪口を言ったり、ネット上に書き込む行為)は決して許されない行為です。

※脅迫罪や名誉毀損罪、侮辱罪などの犯罪行為に該当する場合があります。