

家族の会話ふやしてみよう

令和7年度

# わが家の 「スマホルール」 宣言!!

ポイントは  
「スマホと上手に付き合う」  
とスローガン。



わが家の「スマホルール」宣言は、  
スマートフォンなどを  
「使用しては絶対ダメ!」  
というわけではありません。



詳細はHPへ

## 目指すわが家の「スマホルール」推進活動

- ① 家族みんなで、だんらんの時間を持ちます。
- ② 家族みんなで正しい使い方を学び、リスクへの理解を深めます。
- ③ 自分の判断が正しいか、疑問を持ち使用します。
- ④ みんなでルールを作り、守り、スマートフォンに依存しないよう、上手に利用します。

日光市PTA連絡協議会では、令和2年5月にわが家の「スマホルール」宣言を行いました

現在、スマートフォンなどを使ったSNSやオンラインゲームなどインターネット利用の多様化が進み、生活において利便性が向上し、子どもたちがこれらに触れる機会が大幅に増えています。

便利になった反面、スマートフォンなどを長時間使用することにより、家族との会話やふれあいが減少するだけでなく、生活習慣の乱れにもつながり、さらにSNSをきっかけとした犯罪やいじめに発展するおそれもあります。

そこで、スマートフォンなどと上手に付き合いながら、温かな人間関係・親子関係を築き、子どもたちが健やかに成長していくことを目指し、日光市PTA連合会では、わが家の「スマホルール」活動を推進していくことを宣言します。

# アイデア賞受賞作品紹介

ご家庭のスマホルールや、ご家庭でこれから取り組みたいルールを募集したところ、アイデアあふれる作品の応募が多数ありました。その中からアイデア賞に選ばれたルールをご紹介します。ぜひ、皆さんのご家庭でも取り組んでみてはいかがでしょうか。

大切なお子さまを守るためには、保護者のみなさまの理解と見守りが大切です。

## 大沢小学校 阿久津さん家のルール

(2年 阿久津 凜瑚さん/父：祐貴さん)

- ルール** 平日はスマホ禁止！
- きっかけ** 平日は学校の宿題などあり、寝る時間が遅くなるため。
- 目的・効果** 寝る時間が規則正しくなった。

## 大沢小学校 野村さん家のルール

(3年 野村 ののはさん/母：弥生)

- ルール** スキマ時間はスマホを見ないで子どもと遊ぶ。
- きっかけ** 時間ができると父と母がスマホを見ていてさみしかったため。
- 目的・効果** 父と母と遊ぶ時間がふえ楽しくなった。

## 大沢小学校 宮本さん家のルール

(6年 宮本 莉子さん/父：佳希さん)

- ルール** 21時私もネットもおやすみなさい。
- きっかけ** いつまでもネットを見ていて、朝起きられないため。
- 目的・効果** すいみんを十分取ることができ、朝すっきり起きられた。

## 東原中学校 福田さん家のルール

(1年 福田 彩乃さん/母：裕美さん)

- ルール** スマホのパスコードを勝手に変更しない。
- きっかけ** 親も子もパスワードを共有することで、いつでもスマホの中身を見ることができるようしておく。
- 目的・効果** プライバシーを大切にし勝手にスマホの中身は見ない。でも、見られても大丈夫なようにSNSで危険なやり取りや人を傷付けるような書き込み、メールのやり取りなどをしないようにする。

## 藤原中学校 鈴木さん家のルール

(3年 鈴木 天さん/父：栄喜さん)

- ルール** 個人情報を出さない。SNSは見るだけにする。
- きっかけ** ニュースでSNSの事故が多いため。
- 目的・効果** 自分がトラブル・被害に遭わない。

## ★保護者のみなさまへ★

ご家庭でお子さまとスマホの使用について話し合しましょう。  
大切なお子さまを守るためには、保護者のみなさまの理解と見守りが大切です。



ぜひ、あなたの  
おうちでも  
スマホルールを  
作ってみましょう！

◎下記ホームページなどにも、話し合いの参考になる情報が掲載されています。

日本PTA全国協議会：正しく知ろう、使い方。スマホ・ケータイリフレット

<http://www.nippon-pta.or.jp/>

政府広報オンライン：ネットの危険から子どもを守るために保護者が知っておきたいこと

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201303/3.html>



日本PTA全国協議会  
正しく知ろう、使い方



政府広報オンライン  
ネットの危険から子どもを守るために保護者が知っておきたいこと

市P連の活動に関するご意見ご感想がございましたら、下記までご連絡下さい。

《日光市PTA連絡協議会事務局 tel 21-5182 fax 21-5185》

★PTAは、会の趣旨に賛同した人が入会する民主的任意団体です（任意加入方式）。子ども達の幸福を願う保護者や教師が協力して、会員として運営しています。日光市PTA連絡協議会では、会員の皆様の意欲的、自発的活動の取り組みをサポートいたします。