

## トラブルなどの早期発見のサイン

いつもと  
違う!!

- 元気がない。
- 食欲が落ちた。
- 体の不振を訴えることが多くなった。
- 表情が暗い、ふさぎ込んでいる。
- 落ち着きがなくなってきた。
- スマホを片時も放さない。
- 学校に行きたがらなくなった。
- 会話が減ってきた。
- 睡眠不足になっている。
- 妙に明るくなった。
- イライラしている、口調がキツイ。
- スマホを頻繁にチェックしている。
- 成績が落ちてきた。 など

### 困ったときは・・・

ゲーム課金など契約トラブルについては…

\*尾道市消費生活センター 0848-37-4848

いじめの問題については…

\*青少年相談室 0848-37-9459

その他…

\*尾道警察署 生活安全課 0848-22-0110



# 電子メディア

## 家族で話そう

# 使い方のルール

とりけしは クリックひとつじゃ きかないよ

「電子メディアとの付き合い方」標語 令和元年度中学生部門最優秀賞

## スマホより 私の目を見て 心みて

「電子メディアとの付き合い方」標語 令和元年度小学校部門最優秀賞

尾道市次世代育成のための電子メディア対策委員会

平成21年度に立ち上げ、電子メディアにかかわる問題から、子どもたちを守るとともに、正しく使いこなせるよう育てていくため、行政・学校・保護者・地域及び団体が実態や課題を共有し、相互に協働・連携して行う対策を実施しています。

尾道市次世代育成のための電子メディア対策委員会事務局  
(尾道市教育委員会教育総務部生涯学習課尾道市青少年センター)  
〒722-0043 尾道市東久保町20番14号  
TEL 0848-37-8744:FAX 0848-37-8799  
E-mail : s-center@city.onomichi.hiroshima.jp

尾道市次世代育成のための電子メディア対策委員会





# 使い方ルール

まずは大人がお手本に。  
家族みんなでルールを決めて守りましょう。

- 使用する時間帯・場所を決めよう。  
(食事中・布団の中では使わない、明るい部屋でする、など。)
- 生活リズムを乱さないようにしよう。  
(早寝・早起きを守る。)
- 困ったことが起きたら相談しよう。



## 1. スマートフォン

- スマホを何のために使うか目的を決めよう。
- スマホ・ネットトラブルについて家族で勉強しよう。

## 2. 電子ゲーム

- 勝手に買ったり、友達と交換せず、家族に相談しよう。
- ゲームの中で、悪口を言わないようにしよう。

## 3. テレビ

- 家族で一緒に見よう。
- テレビなどの情報をそのまま信じないようにしよう。



## ルール作りのヒント

家族みんなで話し合い、「わが家のルール」を作りましょう。

- ① 「いつまで」「どれくらい」等、子どもにもわかりやすいものにしましょう。
- ② 作ったルールをちゃんと守れるか、お試し期間を設け、守れたらほめてあげましょう。
- ③ ルールを守れない時は、3日間保護者がゲーム機を預かるなどのルールを設け、ルールを守る習慣をつけさせましょう。ルールがあまり守れない時や、子どもの成長に応じてルールを見直すことにしましょう。

### 【ルールの例】

- みたい、あそびたいときは、家族にかくにんします
- あそんでいいのは、1日\_\_\_\_\_までにします
- ごはんの時間は、つかいません
- おふとんにはいる前は、つかうのをやめます
- ひとがお話しているときは、つかいません
- 自分にあつたゲームやアプリか、家族にかくにんします



ルールを決めて、家族の目にとまる場所に貼りましょう！

きりとり

## わが家のルール

みんなでまもろうね

①

②

③

④

⑤

れいわ 年 月 日

みんなのサイン \_\_\_\_\_