

親子でつくる！SNS ルール表

この SNS ルール表は、お子さまが安心・安全にインターネットや SNS を使えるよう、家庭内で話し合っただめるためのサポートツールです。「禁止」ではなく「自分たちで決めた約束」にすることが大切です。親子で一緒に書き込みながら作成しましょう。

【1】基本の使い方ルール（使用時間・場所・頻度など）

SNS を使う時間帯（例：〇時～〇時）：_____

1 日の使用時間の目安：_____

使ってよい場所（例：リビングのみなど）：_____

寝る前〇分前にはスマホをやめる：_____

【2】投稿に関するルール

写真・動画を投稿する時のチェック：

- ☐ 顔が写っている人に許可をとる
- ☐ 学校名や制服が写っていないか確認する
- ☐ 見て嫌な思いをする人がいないか考える
- ☐ 本名・住所・電話番号など個人情報を書かない

【3】「いいね」「コメント」「DM」などリアクションに関するルール

- ・知らない人からの DM には：_____
- ・トラブルになりそうなコメントは：_____
- ・誰かが傷つく投稿を見たときの対応：_____

【4】困ったとき・悩んだときのルール

- ・「炎上したかも」と思ったら：_____
- ・イヤなコメントを受けたとき：_____

・ 誰に相談する？ : _____

【5】 わが家の SNS ルール（親子で自由に記入）

① _____

② _____

③ _____

子どもサイン : _____ 保護者サイン : _____