

東京都がお勧めするファミリeルールづくり 3つのコツ

① 小さく具体的で守りやすいルール

ルールを作る際は「夜8時以降は、ケータイを親に渡します。」など、小さく具体的で守りやすいルールを作成してみましょう。

② 子供自身にルールを宣言させましょう

ルールを作成する際は、親が一方的に子供に押し付けるのではなく、親子の共通理解のもとに子供自身にルールを宣言させることが大切です。ルールを守る意識は自分で宣言するからこそ意味があります。親は子供の宣言をしっかり見守るようにしてください。

子供自らルールを宣言することが難しい年齢のお子さんの場合、親がいくつかルールを設定してあげてその中から選べるようにすると良いでしょう。

③ ルールを二重構造にしておきましょう

ルールを宣言すると同時に、もし子供が宣言したルールが守れなかった場合のルール（メタルール）も決めておきましょう。これは罰則ではなく、約束を破ったときに自ら責任を取るためのものです。メタルールは必ず守らせましょう。ルール作りを二重構造にすることで、家庭のルールの効果がぐんとあがるはずです。

ファミリeルールホームページ
<http://www.e-rule.metro.tokyo.lg.jp/>
ファミリeルール 公式 Twitter アカウント
@tokyo_erule



子供のネットやケータイのトラブル相談は「こたエール」へ

(フリーダイヤル) インターネットなやみゼロに

【電話番号】0120-1-78302

月～土曜日 15:00～21:00 (祝日を除く)

【メール相談・LINE相談】<https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/>





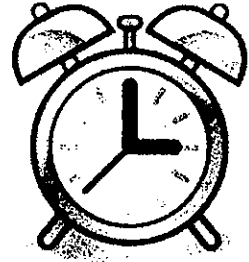
作ってみよう！ファミリeルール

使用するインターネット機器を書きましよう：

の使用についての宣言書

使い方や時間などのルール

- わたしは、毎日 時 分以降は、機器を保護者に預けます。
- わたしは、毎日 分間しか使わず、それ以降は機器を保護者に預けます。
- いつでも保護者が内容を確認できるようにします。
-



コミュニケーションのルール

- わたしは、たとえ冗談でも、人の悪口や人が気を悪くするような事柄をネットで発信しません。
- わたしは、自分や友だちの個人情報（写真を含む）を、ネットに登録したり公開したりしません。
- わたしは、知らない人からのメッセージや、正確かどうか分からないメッセージを転送しません。
- わたしはネットで、知らない人とコミュニケーションをとりません。
- わたしはネットで知り合った人に、自分の連絡先等を教えません。
- わたしはネットで知り合った人と、実際に会うことはしません。
-



サイトのアクセスやアプリ、料金などのルール

- わたしは、見たいサイトがあったら、見る前に保護者と相談します。
- わたしは、有料無料に関わらず使いたいアプリがあったら、ダウンロードする前に保護者と相談します。
-

もし守れなかったら……

-
-
-
-



守れているかな？○×をつけよう！

宣言した日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

1週間後	2週間後		

わたしの署名： _____

保護者の署名： _____