おうちルールづくりのヒント

高校生が教えてくれた！中学生へのアドバイス

高校生からは特に、勉強とのバランスについてアドバイスをくれました。
みんないろんな工夫をしているようです。

- テスト期間中は、LINEなどの連絡のみで使う。
- 勉強との両立や効率性をあげるために使えるアプリを工夫する。
- 勉強するとき近くにスマホを置かない。友達にも宣言する。スクリーンタイムをかける。
- 中学生は、そろそろ自分で利用時間を制限できるようになると今後役立つ。
- テスト期間は、「このテキストが終わったら、Instagramを見てもいい」のようなルールを自分で決めて取り組む
- 誰かを不快にさせる可能性がありそうなことはしない。
- 知らない人と簡単に会わない。

中学生は、自分を振り返りつつ、反省もふまえて上手なスマホの使い方を学んでいく時期です。あたたかく、しっかり見守りましょう。

こどもが自分で時間管理できるスマホの機能を使ってみよう！

勉強にスマホ・電子機器を使うときは、集中モード（iPhone）や、フォーカスモード（Android）を活用することもおすすめです！

機器の機能を活用！

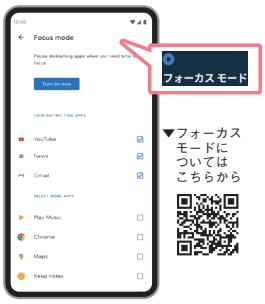
通知を一旦オフにして、集中力アップの時間をつくろう。

集中モード（iPhone）

▼集中モードについてはこちらから

気を散らすものをできるだけ減らして作業に集中できるようにする機能。通知をオフにしたり、特定の通知だけを許可したりすることができます。

フォーカスモード（Android）



▼フォーカスモードについてはこちらから

集中を助け、その妨げになるものを遮断します。フォーカス モードを使えば、選択したアプリを一時的に停止できます。タップするだけで、集中の妨げになるアプリを止めることができます。

ワンポイントアドバイス

ファミリー共有のスクリーンタイム（iPhone）や、Digital Wellbeingのファミリー リンク（Android）でこどもの端末利用管理もできるのでおすすめです。

おうちルールづくりのヒント

みんなにおすすめのルール

年齢や学年を問わず、インターネットやSNSを使う上で気をつけたほうがよいことについて、多くのアドバイスをもらいました。

- 個人情報を載せない〈中学生〉
- クレカ情報を保存しない（課金トラブル防止）〈中学生〉
- お風呂が終わってからスマートフォンを使うようにしている〈小学生〉
- 家が特定されないようにカーテンをして写真や動画を撮る〈中学生〉
- フィルタリングは欠かせない。〈中学生〉

こんなルールあったらいいな

勉強などやることをやったら好きに使えるルール〈小学生〉
休日と平日のルールがほしい〈小学生〉

集中モード、フォーカスモードを試しに使ってみてください！

こんな機能あったらいいな

スケジュールした時間だけはそもそもスマホがつかないようになる設定がほしい〈中学生〉

このほかに、おとなが守るルールがあったらいいのではないかという意見もありました。

教えてもらったルールも参考にしてルールを書き出してみよう！

＿＿＿＿のルール

No. ＿＿＿＿＿＿

Date ＿＿＿＿＿＿

例：我が家のルール、○○さんのルール
話し合ってルールを決めて、見えるところに貼っておこう！
ルールを守れなかったとき、生活習慣が変わったとき、
進級・進学はルール見直しのタイミング！
成長したらマイルールを書き込んでもいいですね！

ワンポイントアドバイス

ペアレンタルコントロールからセルフコントロールへ
乳幼児は、保護者がルールを決める「他律」ですが、小学生、中学生、高校生と年齢があがるにつれて、自分でルールを考え、自分で管理をする「自律」ができるようになっていきます。こどもたちが少しずつ「自律」していけるように、やさしく見守りながら手を貸してあげましょう。