

## 親子で決めよう 通信機器のルール

| 1年  | 人数 (人) |
|---|--------|
| ご飯, お風呂, 寝るなど「やめよう」の声ですぐやめる。                      | 1      |
| 大人の近くで見る。(不適切な動画など見てないかすぐ確認できるように)                | 1      |
| 携帯を見る時は, 休憩しながら見る。                                | 1      |
| YouTubeは平日1時間ほど(休みの時は状況によって決める)                   | 1      |
| 1日1時間以上動画を見ない。                                    | 3      |
| 1日30分以内(時間を決めて使用している)                             | 3      |
| 21時以降は, 親が保管している。(親に預ける)                          | 4      |
| 家族との会話が減るので, 手元にケータイを置かない様にしている。(自分の部屋には持っていかない。) | 1      |
| 21時になったら, スマホを片づける。                               | 2      |
| 勝手に見ない。   | 1      |
| 1日30分以上YouTubeを見ないようにする。                          | 2      |
| 宿題が終わってから見る。                                      | 2      |
| 20時には消す。  | 3      |
| 食事中, YouTubeは見ない。                                 | 1      |
| ご飯の時はテレビを消す。                                      | 1      |
| YouTube, ゲームは20時45分まで。                            | 1      |
| YouTubeは1回15分まで。1日2回まで。                           | 1      |
| ユーチューブキッズ以外は勝手に見ない。                               | 1      |
| テレビは1時間たったら15分休憩する。                               | 1      |
| お母さんからのストップが入ったらすぐストップする。                         | 1      |
| テレビやiPadなどは2時間以上見ない。                              | 1      |
| ゲームは30分タイマーをかけ, 時間がきたらやめる。                        | 1      |
| 家ではほとんど通信機器を使用しないようにしている。                         | 1      |
| YouTubeを見る時は平日1時間, 土日のお休みは2時間。                    | 2      |
| 言葉や表現が教育上よくないと思ったYouTubeはすぐに見るのをやめる。              | 1      |
| 寝る1時間前には, YouTubeやスマホを見ない。                        | 1      |
| 目を離して見る。  | 2      |
| 寝る前にYouTubeを見ないようにする。                             | 1      |
| 朝は見ない。(学校に行く前)                                    | 1      |
| 宿題や勉強が終わってからYouTube, ゲーム, スマホ等使用する。               | 4      |
| ゲームをする時は休憩もする。                                    | 1      |
| 20時半になったら, ゲーム・YouTubeをやめる。                       | 1      |
| 長時間使用せず, 時間を決めて目を休める。                             | 1      |