

家族でスマホやインターネットの使用時間を話し合い、
規則正しい生活習慣を身につけよう！

～守ろう！ぼくのわたしの生活リズム～

★みんなで作ろう我が家のスイッチオフルール★



家族みんなでルールを
作りましょう。

・どうしてルールが必要なのか？
大人が見本となって、家族みんなが
納得できる安心・安全な使い方
を決めましょう。



ルールを作ったら
見やすいところに。

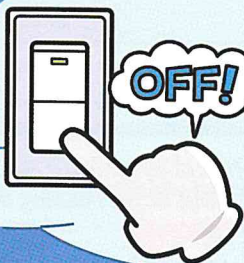
・出来上がったルールはみんなが
よく見えるところに貼って、
毎日確認して
守るようにしましょう。



トラブルにあったら
すぐに相談しよう。

・他人を傷つけることや個人情報
は、絶対に書き込まないこと。
一度ネットに載ったら
完全には消せません。

ルールを作ろう！守ろう！「スイッチオフ」



【スイッチオフルールってなあに？】

スマホやケータイなどの電源を切る時間を決めること。
家族みんなで話し合い、自分の生活リズムに合った
スイッチオフルールを作ろう！





フィルタリングを必ず利用しましょう!

不適切なアプリやWebサイトの制限・利用時間帯の設定など、必ずフィルタリングをして、子供の成長に合わせた安全なスマホ使用ルールを作りましょう。

☆Webサイトの制限のイメージ

小学生モード

(制限対象例)

- ・ゲーム、動画、音楽など
- ・懸賞、オカルトなど
- ・SNS、掲示板など
- ・アダルト、出会いなど



中学生モード

(制限対象例)

- ・懸賞、オカルトなど
- ・SNS、掲示板など
- ・アダルト、出会いなど



高校生モード

(制限対象例)

- ・SNS、掲示板など
- ・アダルト、出会いなど

高校生プラスモード

※SNS利用のルールやマナーを理解した人向け
(制限対象例)
・アダルト、出会いなど



フィルタリングを設定していても、親子の連絡用アプリなど必要なもののみをダウンロードすることができ、その他の危険なサイトやアプリを制限することができます

フィルタリングサービスの利用について知りたい方、または携帯電話に関するトラブルなどでお困りの方は下記までご相談ください。

ご相談内容	ご相談窓口	受付時間
フィルタリングサービスの利用申込・設定に関するお問合せ (無料)	NTTドコモ ドコモインフォメーションセンター ・ドコモ電話から局番なしの「151」 ・一般電話から「0120-800-000」	9:00~20:00 (年中無休)
	KDDI au auお客さまセンター ・au携帯電話から局番なしの「157」 ・au以外の携帯電話・一般電話「0077-7-111」	
	Soft Bank ソフトバンクお客さまセンター ・ソフトバンク携帯電話から局番なしの「157」 ・一般電話から「0800-919-0157」	
サービスに関するご相談 事件に巻きこまれたり、 具体的な被害にあった場合	根室警察署生活安全課 24-0110 (代表)	月~金曜日 8:45~17:30 事件・被害に関する ご相談は 24時間対応
ネット詐欺・架空請求など に関するご相談	根室市消費生活センター 24-9065 (直通)	月~金曜日 9:00~17:00

根室市青少年相談室

TEL 23-2859 (直通)
月~金 9:00~17:00

悩み事・心配事などお気軽にご相談ください。
※時間外のご相談は留守番電話で受付

根室市青少年健全育成市民会議・根室市教育委員会