

わが家のおやくそく —ルールづくりのヒント—

家族みんなで話し合い、「わが家のおやくそく」を作りましょう。

POINT 1 「いつまで」「どれくらい」等、子供にも判断できるおやくそくにしましょう。

POINT 2 日頃から家族で**おやくそく**が守れていることを確認しあい、守れたらたくさんほめてあげましょう。

POINT 3 **おやくそく**が守れない時や、子供の成長に合わせて、見直し・更新しましょう。

➤ おやくそくの例

- あそんでいいのは、1日 ____ 分まで。
- みたい、あそびたいときは、お父さん・お母さんにかくにんします。
- おふとんにはいる前は、つかうのをやめます。
- ごはんの時間は、つかいません。
- ひとがお話しているときは、つかいません。

🍀 わが家のおやくそく 🌻

① ごはんやおやつのはかんと
ねるまえにはつかいません。

②

③

④

⑤

❤️ かぞくみんなでまもろうね ❤️

年 月 日

みんなのサイン _____

※家族の目にとまる場所に貼るなどして、みんなで守りましょう

困ったときの相談窓口

☎️ #9110 警察相談専用電話

#9110は、発信地を管轄する警察本部等の総合窓口には接続されます。生活の安全に関わる悩みごと、困りごとなど、緊急ではない相談の窓口です。
(受付時間:夜間及び土日・祝日は、24時間受付体制の一部の県警を除き当直又は音声案内のいずれかで対応)



☎️ 子どもの人権110番(法務局・地方法務局)

子どもの人権全般に関する相談窓口です。全国共通・通話料無料(受付時間:平日8時30分~17時15分)
0120-007-110



☎️ 188 消費者庁 消費者ホットライン

商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問合せなどに対し、専門の消費生活相談員などが相談を受け付ける窓口です。



子どもの人権SOS-eメール

電話では相談しにくいときには、メールでも相談を受け付けています。
<http://www.jinken.go.jp/>



違法・有害情報相談センター

インターネット上の違法・有害情報に関する相談をWebフォームで受け付ける窓口です。
<http://www.ihaho.jp/>



「スマホ時代の子育て」参考リンク集

10歳頃までの お子様へのネット利用対策



制作:
安心ネットづくり促進協議会
https://www.good-net.jp/sp/2017_059-1000_995

未就学児の情報機器利用 保護者向けセルフチェックリスト (3歳から6歳)



制作:子どもたちのインターネット
利用について考える研究会
<https://www.child-safenet.jp/selfcheck/>

スマホのある時代の子育てを 考える(お役立ち情報)



制作:
NPO法人e-Lunch
<http://sumaho-kosodate.com/useful/>

監修・ご協力 奥山 千鶴子(NPO法人子育てひろば全国連絡協議会 理事長) / 尾花 紀子(ネット教育アナリスト)
※敬称略・五十音順 七海 陽(相模女子大学 学芸学部 子ども教育学科 准教授) / 松田 直子(NPO法人 e-Lunch 理事長)