



# 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ょう：

## 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： \_\_\_\_\_

# 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/>



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/>



## アンケート方法について

以下の2通りの方法のうち、いずれかの方法でアンケートの実施をお願いいたします。

**Web フォーム**でご回答いただく場合、どちらか一方のフォームのみをご利用いただければ幸いです。

### 1. Microsoft form での回答（受講者各自が、下記の URL にアクセスし、アンケートに回答する方法）

必ず、講座 ID(5 ケタの数字・ファミリー e ルールよりのメール本文に記載)を回答者にお伝えください。

小学生・中高生・大人共通 <https://forms.office.com/r/yfHAttsv3X>



### 2. Google form での回答（受講者各自が、下記の URL にアクセスし、アンケートに回答する方法）

必ず、講座 ID(5 ケタの数字・ファミリー e ルールよりのメール本文に記載)を回答者にお伝えください。

小学生・中高生・大人共通 <https://forms.gle/4aLxTta6e5kTqLcm6>



### 3. 別添のアンケート用紙を受講者分 A4 サイズにて印刷し、記入済みアンケート用紙を送付する方法

#### アンケート返送先（本事業委託先）

〒215-0031 神奈川県川崎市麻生区栗平 2-3-11 ベルヴィル2F

プラムシステムズ(株) 内 東京都ファミリー e ルール事務局 TEL:03-4531-9460

※ 集計の都合上、必ず白紙のアンケート用紙1枚をご同封いただきますようお願いいたします。

以上、お忙しいところお手数をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

ご質問・ご不明な点がございましたら、ご遠慮なく事務局までお問い合わせいただければ幸いです。



『ファミリールール講座 (講演会)』アンケート (小学生向け)

当てはまるものの 'O' をぬりつぶしてください。

良い例 ● 悪い例 ☒ ☑ ○

あなたの性別は？		<input type="radio"/> 男子	<input type="radio"/> 女子	Q8 ルールはどうやって決めましたか？		<input type="radio"/> おやが決めた	<input type="radio"/> 自分が決めた
あなたの学年は？		<input type="radio"/> 小学1年生	<input type="radio"/> 小学4年生			<input type="radio"/> おやと話し合っで決めた	
		<input type="radio"/> 小学2年生	<input type="radio"/> 小学5年生			<input type="radio"/> とも友だちと決めた	<input type="radio"/> 学校で決めた
		<input type="radio"/> 小学3年生	<input type="radio"/> 小学6年生			<input type="radio"/> その他 ( )	
講演会について、教えてください。							
Q1	お話の内容はどうでしたか？	<input type="radio"/> よく、わかった		Q9	この中に使ったことのあるものはありますか？	<input type="radio"/> ライン	<input type="radio"/> ティックトック
		<input type="radio"/> まあまあ、わかった				<input type="radio"/> フェイスブック	<input type="radio"/> 使ったことはない
		<input type="radio"/> あまり、わからなかった				<input type="radio"/> エックス	<input type="radio"/> その他 ( )
		<input type="radio"/> まったく、わからなかった				<input type="radio"/> ユーチューブ	
						<input type="radio"/> インスタグラム	
Q2	今日のお話は、これらのネットやスマホなどの使い方に、役に立つと思いましたか？	<input type="radio"/> とても、役に立つと思う		Q10	Q5のものを、一日どのくらい使っていますか？	<input type="radio"/> 1時間以内	<input type="radio"/> 3時間以上
		<input type="radio"/> まあまあ、役に立つと思う				<input type="radio"/> 2時間以内	<input type="radio"/> 持っていない
		<input type="radio"/> あまり、役に立たないと思う				<input type="radio"/> 3時間以内	
		<input type="radio"/> まったく、役に立たないと思う					
Q3	初めて聞いた内容はありましたか？	<input type="radio"/> ある	<input type="radio"/> ない	Q11	Q5のものを使っていて、困ったことなどはありますか？	<input type="radio"/> 使い過ぎで、目が悪くなってしまった	
		(その内容は？)				<input type="radio"/> 寝不足になって、眠くて授業に集中できない	
						<input type="radio"/> 「途中でやめたら、仲間はすれにされるかも」と思うと、途中でやめられなくなる	
						<input type="radio"/> その他 ( )	
						<input type="radio"/> 特に困ったことはない	
Q4	お話の感想は？ (どんなことでも)			Q12	Q5のものを使っていて、知らない人とやり取りしたことはありますか？	<input type="radio"/> ちょっとだけ、やり取りしたことがある	
						<input type="radio"/> やり取りをして、直接会ったこともある	
						<input type="radio"/> やり取りをしたことはない	
あなたがもっているネットにつながるものについて							
Q5	あなたがもっているものは何ですか？	<input type="radio"/> スマホや携帯	<input type="radio"/> パソコン	Q13	Q5のものを使っていて、何かトラブルにあったことや、あいそようになったことはありますか？	<input type="radio"/> わるくちいや悪口など嫌なメッセージを受け取った	
		<input type="radio"/> タブレット	<input type="radio"/> その他			<input type="radio"/> 仲間はすれにされた	
		<input type="radio"/> ゲーム機	<input type="radio"/> 持っていない			<input type="radio"/> 個人情報 (名前や住所など) をのせられた	
						<input type="radio"/> 自分の恥ずかしい写真を送るように言われた	
						<input type="radio"/> その他	
						<input type="radio"/> トラブルはない/使っていない	
Q6	あなたが初めて、ネットにつながるものをもったのはいつ頃ですか？	<input type="radio"/> 小学入学前	<input type="radio"/> 中学生	Q14	Q5のものを使っていて、もし、トラブルにあったら、誰に相談しますか？	<input type="radio"/> 保護者	<input type="radio"/> 友だち
		<input type="radio"/> 小学1~3年生	<input type="radio"/> 高校生			<input type="radio"/> せんせい先生	<input type="radio"/> そうだんまどくち相談窓口
		<input type="radio"/> 小学4~6年生	<input type="radio"/> もっていない			<input type="radio"/> その他 ( )	
Q7	ゲーム機やスマホなどを使う時のどんなルールを決めていますか？	<input type="radio"/> 決めた場所で使う	<input type="radio"/> 変なサイトは見ない				
		<input type="radio"/> 決めた時間に使う	<input type="radio"/> その他				
		<input type="radio"/> 決めたアプリだけを使う	<input type="radio"/> 特に決めていない				

ご協力ありがとうございました。



## 『ファミリールール講座（講演会）』アンケート [中高生向け]

当てはまるものの 'O' を塗りつぶしてください。

良い例 ● 悪い例 ⊗ ⊙ ⊖

あなたの性別は？	<input type="radio"/> 男性	<input type="radio"/> 女性
あなたの学年は？	<input type="radio"/> 中学1年生	<input type="radio"/> 高校1年生
	<input type="radio"/> 中学2年生	<input type="radio"/> 高校2年生
	<input type="radio"/> 中学3年生	<input type="radio"/> 高校3年生

講演会について		
Q1	講演の内容はどうでしたか？	<input type="radio"/> よく、わかった <input type="radio"/> まあまあ、わかった <input type="radio"/> あまり、わからなかった <input type="radio"/> まったく、わからなかった
Q2	講演の内容は、今後のネットやスマホなどの使い方に役立つと思いますか？	<input type="radio"/> とても、役に立つと思う <input type="radio"/> まあまあ、役に立つと思う <input type="radio"/> あまり、役に立たないと思う <input type="radio"/> まったく、役に立たないと思う
Q3	初めて聞いた内容がありましたか？	<input type="radio"/> ある <input type="radio"/> ない (その内容は?)
Q4	講演の感想は？ (どんなことでも)	

あなたが持っているネットにつながる機器について		
Q5	あなたが持っているものは何ですか？ 〔複数選択可〕	<input type="radio"/> スマホや携帯 <input type="radio"/> パソコン <input type="radio"/> タブレット <input type="radio"/> その他 <input type="radio"/> ゲーム機 <input type="radio"/> 持っていない
Q6	あなたが初めて、ネットにつながる機器を持ったのはいつ頃ですか？	<input type="radio"/> 小学入学前 <input type="radio"/> 中学生 <input type="radio"/> 小学1~3年生 <input type="radio"/> 高校生 <input type="radio"/> 小学4~6年生 <input type="radio"/> 持っていない
Q7	スマホなどを使う時のルールを決めていますか？ 〔複数選択可〕	<input type="radio"/> 決めた場所で使う <input type="radio"/> 変なサイトは見ない <input type="radio"/> 決めた時間に使う <input type="radio"/> その他 <input type="radio"/> 決めたアプリだけを使う <input type="radio"/> 特に決めていない

Q8	そのルールはどうやって決めましたか？	<input type="radio"/> 親が決めた <input type="radio"/> 自分で決めた <input type="radio"/> 親と話し合って決めた <input type="radio"/> 友だちと決めた <input type="radio"/> 学校で決めた <input type="radio"/> その他 ( )
Q9	この中に使ったことのあるものはありますか？ 〔複数選択可〕	<input type="radio"/> LINE <input type="radio"/> Tiktok <input type="radio"/> Facebook <input type="radio"/> 使ったことはない <input type="radio"/> X <input type="radio"/> その他のアプリ ( ) <input type="radio"/> You Tube ( ) <input type="radio"/> Instagram ( )
Q10	Q5のものを、一日どのくらい使っていますか？	<input type="radio"/> 1時間以内 <input type="radio"/> 3時間以上 <input type="radio"/> 2時間以内 <input type="radio"/> 持っていない <input type="radio"/> 3時間以内
Q11	Q5のものを使っていて、困ったことなどはありますか？ 〔複数選択可〕	<input type="radio"/> 使い過ぎで、目が悪くなってしまった <input type="radio"/> 寝不足になって、眠くて授業に集中できない <input type="radio"/> 「途中でやめたら、仲間はずれにされるかも」と思うと、途中でやめられなくなる <input type="radio"/> その他 ( ) <input type="radio"/> 特に困ったことはない
Q12	Q5のものを使っていて、知らない人とやり取りしたことはありますか？	<input type="radio"/> ちょっとだけ、やり取りしたことがある <input type="radio"/> やり取りをして、直接会ったこともある <input type="radio"/> やり取りをしたことはない
Q13	Q5のものを使っていて、何かトラブルにあったことや、あいそようになったことはありますか？ 〔複数選択可〕	<input type="radio"/> 悪口など嫌なメッセージを受け取った <input type="radio"/> 仲間はずれにされた <input type="radio"/> 個人情報（名前や住所など）をのせられた <input type="radio"/> 「裸の写真などを送って」と言われた <input type="radio"/> その他 <input type="radio"/> トラブルはない/使っていない
Q14	Q5のものを使っていて、もし、トラブルにあったら、誰に相談しますか？	<input type="radio"/> 保護者 <input type="radio"/> 友だち <input type="radio"/> 先生 <input type="radio"/> 相談窓口 <input type="radio"/> その他 ( )

ご協力ありがとうございました。

『ファミリールール講座（講演会）』アンケート 〔保護者等向け〕

当てはまるものの‘○’を塗りつぶしてください。

良い例 ● 悪い例 ☒ ☑ ○

あなたの性別は？	<input type="radio"/> 男性	<input type="radio"/> 女性
あなたの年齢は？	<input type="radio"/> 20歳代	<input type="radio"/> 50歳代
	<input type="radio"/> 30歳代	<input type="radio"/> 60歳代
	<input type="radio"/> 40歳代	<input type="radio"/> 70歳代以上

講演会について、教えてください。

Q1 講演の内容はどうでしたか？	<input type="radio"/> よく、わかった	
	<input type="radio"/> まあまあ、わかった	
	<input type="radio"/> あまり、わからなかった	
	<input type="radio"/> まったく、わからなかった	
Q2 講演の内容は、今後のネットやスマホなどの使い方に役立つと思いますか？	<input type="radio"/> とても、役に立つと思う	
	<input type="radio"/> まあまあ、役に立つと思う	
	<input type="radio"/> あまり、役に立たないと思う	
	<input type="radio"/> まったく、役に立たないと思う	
Q3 初めて聞いた内容はありましたか？	<input type="radio"/> ある	<input type="radio"/> ない
	(その内容は？)	
Q4 講演の感想は？ (どんなことでも)		

あなたのお子さんについて教えてください。

Q5 お子さんの学年を教えてください。	<input type="radio"/> 小学入学前	<input type="radio"/> 中学生
	<input type="radio"/> 小学1～3年生	<input type="radio"/> 高校生
	<input type="radio"/> 小学4～6年生	<input type="radio"/> それより上
Q6 お子さんが持っているネットにつながるものは何ですか？  〔複数回答OK〕	<input type="radio"/> スマホや携帯	<input type="radio"/> パソコン
	<input type="radio"/> タブレット	<input type="radio"/> その他
	<input type="radio"/> ゲーム機	<input type="radio"/> 持たせていない

Q7 Q6でお答えになったものを、お子さんに初めて持たせたのはいつ頃ですか？	<input type="radio"/> 小学入学前	<input type="radio"/> 中学生
	<input type="radio"/> 小学1～3年生	<input type="radio"/> 高校生
	<input type="radio"/> 小学4～6年生	<input type="radio"/> 持たせていない
Q8 Q6でお答えになったものを、おさんは一日にどのくらい使っているようですか？	<input type="radio"/> 1時間以内	<input type="radio"/> 3時間以上
	<input type="radio"/> 2時間以内	<input type="radio"/> 持たせていない
	<input type="radio"/> 3時間以内	
Q9 Q6でお答えになったものを、おさんが使っていて、困ったことなどはありますか？  〔複数選択可〕	<input type="radio"/> 使い過ぎで、目が悪くなってしまった	
	<input type="radio"/> 寝不足で体調も悪そうである	
	<input type="radio"/> 勉強時間が減って、成績が落ちてしまった	
	<input type="radio"/> その他( )	
	<input type="radio"/> 特に困ったことはない	
Q10 Q6でお答えになったものを、おさんが使っていて、何かトラブルに遭ったことや悪い事になったことはありますか？  〔複数選択可〕	<input type="radio"/> 悪口など嫌なメッセージを受け取った	
	<input type="radio"/> 仲間はすれにされた	
	<input type="radio"/> 個人情報(名前や住所など)を載せられた	
	<input type="radio"/> 裸の写真などを要求された	
	<input type="radio"/> その他	
	<input type="radio"/> トラブルはない/持っていない	
Q11 Q6でお答えになったものをお使いになる時のルールを、ご家族で決めていらっしゃいますか？  〔複数選択可〕	<input type="radio"/> 決めた場所で使う	<input type="radio"/> 決めたサイト以外は見ない
	<input type="radio"/> 決めた時間に使う	<input type="radio"/> その他
	<input type="radio"/> 決めたアプリだけを使う	<input type="radio"/> 特に決めていない
Q12 Q11でお答えになったルールは、守られていますか？	<input type="radio"/> 守られている	<input type="radio"/> 守られていない
	<input type="radio"/> ルールはない	
Q13 お子さんの携帯・スマホにフィルタリングを設定していますか？	<input type="radio"/> 設定している	
	<input type="radio"/> 設定していない (設定していない理由は？)	

ご協力ありがとうございました。

## 開催に向けた事前のご準備について

### 【開催日ご確認のお願い】

ファミリ e ルール事務局 HP 上部のメニュー一覧より「開催スケジュール」にアクセスし、開催日をご確認ください。  
「開催スケジュール」検索欄に貴団体名の一部を入力すると、開催日が表示されます。

URL <https://www.e-rule.metro.tokyo.lg.jp/schedule/>

こちらの QR コードから「開催スケジュール」にアクセスできます。→



### 【使用機材・セッティング】

ご用意いただきたい機材 ※ZOOM などネット会議システムでの開催の場合は不要です。

- マイク 2本（会場によっては、無しでも対応可能です）・延長コードやコードリール
- プロジェクターとスクリーン（壁面でも可能です）、または PC 接続可能なモニター等。
- ※ 講師は講座開始 30 分前にお伺いし、セッティングやテストを行ないます。
- ※ 講演会前日に講師より最終確認のお電話を差し上げます。ご対応をお願いできれば幸いです。
- ※ ZOOM・Meet などネット会議システムでの開催をご希望の場合、事務局へ改めてのご連絡・ご確認をお願いいたします。 ご連絡先 e メールアドレス : [info@e-rule.jp](mailto:info@e-rule.jp)

### 【講演タイトル】

- 小学校低中学年向け : 「ネットのな・か・ま」
- 小学校高学年向け : 「使えてる? ネット・スマホをスマートに」(仮題)
- 中高生向け : 「使えてる? ネット・スマホをスマートに」(仮題)
- 保護者・大人向け : 「ネット・スマホのトラブル最新事情と子供を守るためのファミリ e ルール講座」(仮題)

### 【実施確認書】

講演会当日、講師が持参いたします「実施確認書」に、ご署名をお願いいたします。

### 【アンケートご協力のごお願い】

別紙「アンケート方法について」をご確認いただき、講座終了後にアンケートの実施をお願いいたします。

### 【配布資料】

児童・生徒向け講座には、配布資料はございません。保護者・大人向け講座では、添付の「作ってみよう! ファミリ e ルール」と「ルールづくり 3 つのコツ」を両面印刷いただき、ご出席の方に配布をお願いいたします。

### 【ご連絡・お問い合わせ先】

電話(03-4531-9460) 業務時間 月~金 09:00~17:00

または、メール([info@e-rule.jp](mailto:info@e-rule.jp))にて事務局までご連絡ください。

### 【FAQ よくいただくご質問】

#### 講師は何名で訪問するか。

「ファミリ e ルール開催前準備のお願い」メール本文記載の講師1名でお伺いします。複数の場合は、メール本文にその旨を記載いたします。

#### 駐車場は必要か。

駐車場をお願いする場合、講演会前日に担当講師から差し上げるお電話の際にお伝えいたします。

#### 生徒向け講座を保護者が参観して構わないか。

是非、多くの保護者の方にご参観いただければと思います。なお、その場合の配布資料はございません。