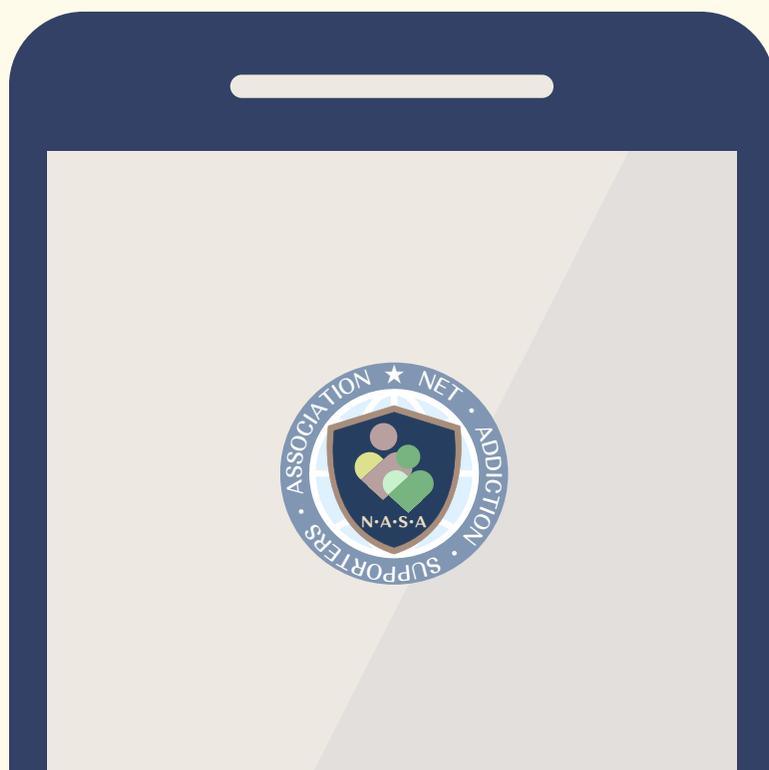


子どもと一緒に考える

スマホ・ルール
アドバイザー[®]



一般社団法人 ネット依存支援協会

「スマホ・ルールアドバイザー」

スマホ使用のルールを作ることは、様々な仕方で推奨されています。とはいえ、どれほど良いルールを作ったとしても「守ることは難しく、継続することはさらに困難」という問題も生じています。

この「スマホ・ルールアドバイザー」のトレーニングは、単なるルールの作り方のテキストではありません。「子どもが進んで守ることができ、実際に効果のあるルール」のための手法を解説しています。

このスキルを学び、実行していくことにより、複雑なネット環境の中で子どもを守り、健やかな日々を過ごしていられるよう願っています。

インデックス

セクション1 基本情報	01 スマホの与える4つの問題	P02
	02 ルール作りの実態と課題	P04
	03 ルール作りの3つのステップ	P05
セクション2 3つのステップを 考える	01 【PLAN】 一緒にルールを作る	P06
	02 【DO】 一緒に実行する	P08
	03 【SEE】 一緒に確認する	P09
セクション3 実 技	PLAN>DO>SEEの実技	P11

1. 学業への影響

こども家庭庁の調査（※）によると、10歳以上の小学生の98.2%、中学生の98.6%が「インターネットを利用している」と解答しています。今や子どもたちのほとんどがネットを利用していることとなります。

また1日あたりのインターネット利用時間は、平均約5時間です。そのうち勉強・学習・知育のために使っている時間は平均約62分。それに対し趣味・娯楽に使っている時間は、平均約3時間となっています。確かにスマホは学習のためにも欠かせないツールですが、勉強より動画視聴やゲームのために使用されているのが実情です。

※「令和5年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」より



2. 身体的な問題

長時間のスマホ利用は、睡眠不足や運動不足になる可能性を高めます。スマホ視聴時間と体力との関係についてスポーツ庁は以下の報告をしています。

「スクリーンタイムの増加について、体力合計点との関係を見ると、視聴時間3時間以上を超えると全国平均を下回り、4時間以上、5時間以上と続くとさらに低い値となることから、適正な範囲でICT機器の活用やメディアとの接触を考えていく必要がある」（※）

※「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果 調査結果の総括」より抜粋

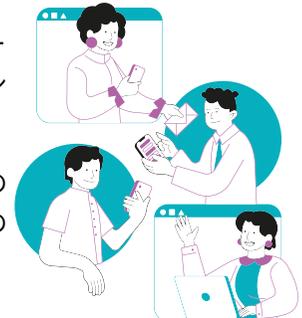


3. 人間関係への影響

SNSでは、好みや趣味が共通している者同士でコミュニケーションを取ることが多くなるため、家庭でのコミュニケーションの時間が少なくなりがちです。

また、文字だけのコミュニケーションに慣れてしまい、声の調子や表情から相手の気持ちをくみ取るといった、対面でのコミュニケーションスキルが低下する可能性があります。

SNSいじめや、SNSでの出会いなどトラブルになることもあります。



4.使用目的に伴う問題

過激なゲームやポルノの視聴による思考への影響は計り知れません。とりわけ人格や尊厳、また命に対する軽視といった、人としての基本的な価値観が大きく損なわれる可能性があります。

また、投稿やメッセージ交換に関する問題があります。12歳で61.5%、15歳で83.9%の高い使用率ですが、これにはしばしば大きなトラブルが関係します。

動画やメッセージを投稿する場合、感情的なトラブルだけでなく、肖像権や著作権の侵害、名誉棄損、営業妨害など、犯罪となりうる危険性があつたり、時には逮捕や賠償責任に発展する場合さえあります。



こうしたたくさんの問題が起きる可能性を考えると、ルール作りが勧められるのも当然といえます。子どものスマホの誤用によって生じるトラブルは、子どもだけでなく家族全員に大きなダメージを与えるからです。

調査（※）によると、小学生の保護者の90%は「ルールを決めている」と回答しています。それに対し「ルールがある」と認識している子どもは82.5%です。高校生の場合は「ルールを決めている」と答えた保護者は58.5%に対し、ルールを認識している子どもは41.9%となっています。

学年が進むにつれて、親子の認識のギャップが見られるとともに、ルールそのものを作らなくなっていく傾向も観察されます。

※「令和5年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」より



守られないルールの3つの特徴

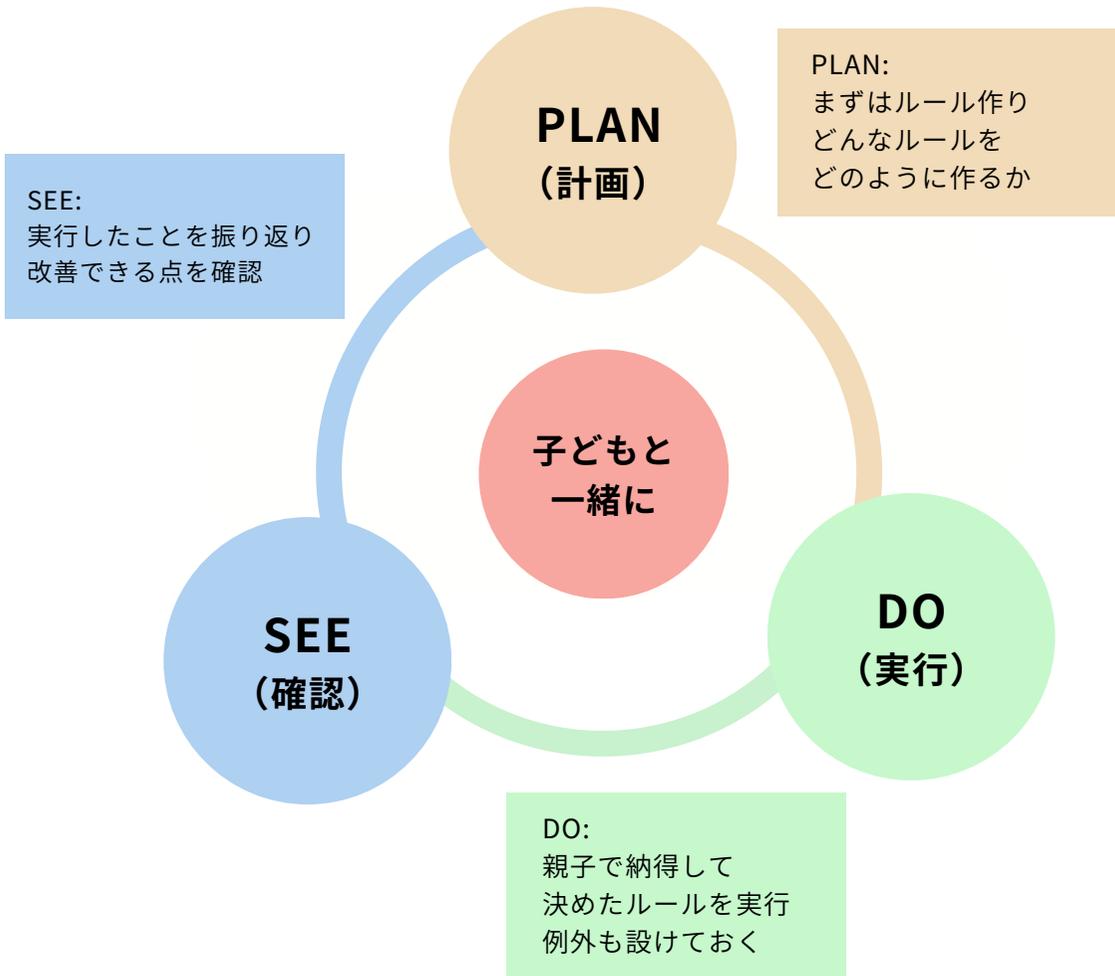
- 親が子供の同意なく一方的に決めてしまう
- ルールが厳格過ぎて実行できない
- ルールが守れているか確認していない

本当に意味のあるルールにするためには、子どもと保護者の双方が納得し、実際に守ることができるルールが必要です。とりわけ、子ども自身が進んで自分をコントロールできるようになるのが、本当に良いルールと言えます。そのようなルールを作るには親の側にスキルが必要です。



実際的で効果の上がるルールの作り方

プラン・ドゥ・シー



この図のように、PLAN⇒DO⇒SEEと進み、定めたルールを検証します。
改善点が見つかったらもう一度、PLAN⇒DO⇒SEEを繰り返します。
こうして、家族が一致して実行できるルールを作成していきます。

ステップ1：「ルールを決める！」ではなく「一緒に考える」

ルール作りの3つの方法

① 親が決める

親だけで決めると、時間が短縮でき思い通りのルールができます。しかし子どもの意見が含まれないなら、守ることは難しいでしょう。たとえ守れたとしても気持ちが付いていかず、ストレスを抱えてしまうかもしれません。



② 子どもが決める

子どもが自発的に決めたルールは、当然基準が甘くなります。そのまま受け入れると、子どもをスマホの悪影響から守るという本来の目的を果たすのが難しくなります。逆に、守ることができないような極端なルールを作ってしまう場合もあります。



③ 一緒に考えて決める

この方法でルールを決めることが最も効果的です。ただし子どもの気持ちをよく聞いて、納得できるルールにするには、親子双方に時間や努力が求められます。それでも同意したうえでルールを作るなら、子どもが自分をコントロールできるようになり、効果が期待できます。

一緒に考えて決めるための5つのポイント

ポイント1. 気持ちを聞いて受け止める

まずは子どもの気持ちを受け止めましょう。スマホを使う事をどう感じているのでしょうか。スマホで何をするのが楽しいのでしょうか。なぜ楽しいのでしょうか。使いすぎていると感じているのでしょうか、それとも自分ではコントロールしているつもりでしょうか。



子どもの悩みや問題を、親が半分担ってあげるつもりで一緒に考えます。同意できない内容であったとしても理解を示し、「そう感じてるんだね」と受け止めるようにします。

ポイント2. より深い気持ちを引き出す

心の深いところにある欲求に、子ども自身が気づけるよう助けます。例えば、「動画が楽しい」と思う気持ちの奥には、「ホッとする時間が欲しい」あるいは「このユーチューバーのようになりたい」という憧れがあるのかもしれません。「動画を見たい」という欲求も、理由や気持ち（動機）は一人一人異なります。じっくり聞きましょう。

スマホの使い方についても、問題ないと思っていることもあれば、自分でもなんとかしなければと思っていることもあります。焦らず、少しずつ話してもらいましょう。本当の気持ちに自分で気づくと、「何をしなければならぬか」を自分で考える力が身につけていきます。



ポイント3. 必要性を一緒に考える

ルールがある場合とない場合で生活がどう変わるのか、一緒に考えてみましょう。数ヶ月後、あるいは1, 2年後の具体的な姿を思い描いてもらいます。そのようにして、ルールが必要だと納得してもらえようにします。

ポイント4. 親子で協力して実際にルールを作る

子どもと同じ視点に立ち、一方的に否定しないようにします。子どもの意見を聞き、どのように改善できるか意見を出してもらいます。そのルールに親の意見も含めて実用的なものにします。

ルールを守ることを子どもにだけ求めるのではなく、家族が一致して取り組むなら、ルールは守りやすくなります。そして、家族の信頼関係は強まるでしょう。例えば「食事中はスマホを触らない」といったルールです。同じルールを家族全員が守るようにし、もし違反してしまったら親も子どもと同じように、何らかのペナルティを受けるようにします。



ポイント5. 次に話し合う日を決める

納得できるルールが決まったら、それを書面にします。その際、次にルールを話し合う日を決めておきます。最初のうちは1ヶ月後など近い日付を決めて、予定も書いておきます。ルールはしばしば、決めることより守ることのほうがはるかに難しいものです。それで、振り返ってその経過を話し合う日を決めておくなら、ルールを守りやすくなり、守るための意欲も保てます。

ステップ2：実行のための3つのポイント

ポイント1. ルールをきちんと守る

まずは一日一日やってみましょう。
守られているかどうかだけでなく、子どもの様子にも気を配ります。どうしても難しいと思うことがあったら、内容を紙に書いておくよう勧め、次に話し合う日に一緒に考えます。

ポイント2. 客観的な記録を取る

ルールの中に時間的な制限を設けているなら、スクリーンタイム機能などを使い、実際の使用時間を記録しておきます。それによって改善点を明確にでき、話し合いにも活用できます。



ポイント3. 柔軟性を考慮に入れる

時には、予定時間を過ぎていても、どうしてもスマホを使わなければならない事情や、食事中であってもスマホを見なければいけない場合もあります。それで、ただ一律に厳しくルールを適用するのではなく、状況や理由を加味して柔軟に対応します。

あまりに実際的ではないルールであることが分かった場合は、次に話し合う日を早めるのも良いことです。例えば、1ヶ月後に話し合う日を2週間後にすることもできます。ただし、1ヶ月後に話し合う予定を2ヶ月後にするなど、遅らせることはしないようにしましょう。



ステップ3：確認のための4つのポイント

ポイント1. 事実を確認する

まずは冷静に事実を確認します。○時間、○回までといった制限の場合は、それが守られているでしょうか。約束の時間にきちんと起床・就寝できているでしょうか。ペナルティを受けたでしょうか。何回受けたでしょうか。

もし守られていないことがわかった場合も、感情的に怒らないようにしましょう。怒ると子どもは心を閉ざします。その結果、生活のためにルールを守るのではなく、怒られないためにルールを守るようになってしまうでしょう。やがて、話し合いそのものが難しくなります。



ポイント2. 気持ちを聞いて受け止める

子どもの気持ちをしっかり聴き、受け止めましょう。ルールをどう感じているでしょうか。ルールを守れたときや守れなかったとき、どんな気持ちになるのでしょうか。窮屈に感じていませんか。子どもの意見に同意できないとしても、理解を示し「そう感じているんだね」と受け止めるようにしましょう。

ルールが守られていなかったとしても、わずかな努力でも褒めてあげましょう。本人が頑張ったと思っている点を聴き出し、小さな点でも具体的に褒めることは大切です。ルールを守っている場合は、惜しみなく褒めてあげましょう。



ポイント3. より深い気持ちを引き出す

たとえルールが守られていたとしても、深いところにある気持ちはどうでしょうか。心から納得しているでしょうか。あるいは大きなストレスを感じていないでしょうか。ルールが守られているからといって安心しないようにしましょう。

ストレスを感じている場合、親の目の届かない場所でスマートフォンを使いたくなるかもしれません。そこで心を探る質問を温かく投げかけ、子どもにとって本当に良いルールになっているのかを確認します。

ルールがなかなか守られていない場合、本人を励ますだけでいいのか、あるいはルールそのものを変更した方が良いのかを見極めます。



ポイント4. ルールを見直す

ここまで話し合って改善が必要であることに気づいたら、PLAN（計画）に戻ります。ルールの改善点を正しく見極めるため子どもの意見に耳を傾けるところから始めます。その時、次回の話し合いの日を決めることも忘れないようにします。



会話例を通しアドバイスのスキルを学びましょう

【PLAN】一緒にルールを作る

ポイント1. 気持ちを聞いて受け止める

親：最近ではスマホで何を見てるの？

子：う～ん、ユーチューブが多いかな。

親：面白い動画があるの？

子：うん、このユーチューバーね、お金すっごい持ってて沢山買い物して、買ったおもちゃの開封動画とかアップしてるんだ～。

親：そっか～、なかなか買えないおもちゃの開封動画を見るのは楽しそうだね。

子：そうなんだよ！これとかすごかったんだ！ちょっと見てよ！

親：どれどれ？（興味がなくとも一緒に見て共感する）

ポイント2. より深い気持ちを引き出す

親：面白い動画だったね。〇〇くんは特にどんなところが好きなの？

子：うーん、しゃべりが面白いし、笑えてスツキリするんだよね！

親：確かに面白いね。…スツキリするってことは、何かスツキリしないことがあるのかな…？

子：え、うーん、どうかな…

親：動画を見たいって思う時ってどんなときなんだろう？

子：うーん…ちょっと疲れたな～って思うときかなあ？

親：そっか～、疲れてるのに勉強も部活もがんばって偉いね。
でも特にどんな時に疲れたって思う？

子：うーん…学校から帰って休みたいのに宿題がいっぱいある時かな…

親：そうなんだ…。そんな時、もう全部放り出したって思ったりするのかな。

子：時々そんな気持ちになるかな…

親：そんなふう考えるんだ。よく話してくれたね。

ポイント3. 必要性を一緒に考える

親：そうだとすると、動画を見すぎて宿題ができなかったりしたらもっとストレスになっちゃうね。

子：うーん、そうだね…。

親：お父さんは〇〇くんが毎日元気で楽しく生活してくれるのが何より嬉しいんだよ。だからスマホで動画を見るのも大切な時間だと思うけど、ルールなしで見続けるのと、見る時間を決めて見るのでは、どちらがストレスが減りそうかな？

子：そりゃあ、時間を決めた方がいいよね…。

親：どうして時間を決めた方がいいと思うの？

子：え、決めてあればしないといけないことがちゃんとできるし、その方が安心するかなって。

親：それはとっても大切なことだね。お父さんもそう思うよ。



ポイント4. 親子で協力して実際にルールを作る

親：そうだとすると、どんなルールを決めると良さそうかな？

子：うーん、見る時間を決める、かぁ…。ご飯食べて宿題終わったら見てもいい、ってことでどうかな？

親：それはいいね！やらないといけないことを先にするのは素晴らしいね。ご飯と宿題以外にもやらないといけないことってある？

子：うーん…お風呂とか、歯磨きとか？

親：そうだね。あと寝る時間も決めておくと、朝気持ちよく起きて学校に行けそうだね。

子：そうだね。

親：じゃあご飯と宿題とお風呂を済ませて…8時間睡眠を取ることを考えると、何時に寝るといいかな？

子：えっと、10時？

親：そうだね。寝る前の支度の時間も考えて…何時から何時までならスマホ見られそうかな？

子：うーん、8時半から9時半ぐらいかな…。

親：いい時間だね。じゃあお父さんも、「夜スマホを触るのは8時半から9時半まで」って約束するからね。

子：わかった！

ポイント5. 次に話し合う日を決める

親：それじゃあ、今考えたことを紙に書いて、いつでも見られるように貼っておこうね。今日決めたルールが本当にいいルールだったか、近いうちに話し合うようにしようか。

子：わかった。

親：今日が4月15日だから…1ヶ月後の5月15日に話し合うようにしようね。日付も書いておこうね。

【DO】一緒に実行する

ポイント 柔軟性を考慮に入れる

親：〇〇くん、最近はスマホを触る時間をきちんと守っていて本当に偉いね。

子：時間を守れるようになって宿題もできるし、なんだかホッとするんだ。

でもね、今度8時からライブ配信があって、どうしても見たいのがあるんだ…。

親：そっか。それじゃあ〇〇くん頑張ってるし、その日は早めに宿題とお風呂を済ませて、特別に見てもいいことにしようか？

いつもじゃなくて、その日だけのスペシャルイベントだよ。

子：いいの！？やったー！ありがとう！

【SEE】一緒に確認する：ルールが守られている場合

ポイント1. 事実を確認する

親：スマホでユーチューブ見るのは8時半から9時半の間、10時に寝て6時に起きるというルールだったけど、この1ヶ月よく守れたね。

子：…うん、でも3回くらい守れなかったけどね…。

親：でも1ヶ月の内3回だけなんだから本当にすごいことだと思うよ。よく頑張ったね！

ポイント2 気持ちを聞いて受け止める①

親：ルールができてから生活は変わったかな？

子：そうだね～、だらだら見なくなったから、夜ちゃんと寝て朝ふつうに起きられてるかな。

親：それは良かったね！〇〇くんがちゃんとルールを守れたのはどうしてだと思う？

子：うーん、見えるところにルールが貼ってあったし、自分でもちゃんとしなきゃな～って思ったからかな。

親：自分でもちゃんとしないって思ったんだね。素晴らしいよ！

ポイント2. 気持ちを聞いて受け止める②

親：正直言って、窮屈って思うことはなかった？

子：そりゃあ…あるよ。

親：どんなときにそう思うの？

子：うーん、9時半までってわかってても、ちょうど面白いところだとやめたくないと思うし、学校の友だちに話すと「厳しいね」って言われることもあるから、うちって厳しいのかなって…

親：そっかー、正直に話してくれてありがとう。

ポイント3. より深い気持ちを引き出す

親：面白いときにやめたくないって気持ちはとてもよくわかるよ。でも、そんな中でもルールを守ろうと頑張っているんだから、とっても立派なことなんだよ。

でも〇〇くんは、うちのルールは厳しいって思うかな？

子：うーん、厳しくはないかな～…ライブ配信も見たいって言ったらいよいよって言ってくれたし。

親：そう思ってくれてるならホッとしたよ。

ポイント4. ルールを見直す

親：それじゃあ次の1ヶ月も、この調子で頑張れそう？

子：そうだね、やれると思う。

親：それはよかった！それじゃあまた1ヶ月後に確認しようね。

今日は5月15日だから、6月15日でもいいかな？

【SEE】一緒に確認する：ルールが守れなかった場合

ポイント1. 事実を確認する

親：この1ヶ月よく頑張ったね。スマホでユーチューブを見るのは8時半から9時半の間、10時に寝て6時に起きるというルールだったね。…9時半にやめるのがなかなか難しそうだったね。

子：うん…。

親：あまり守れなかったけど、まずは一緒にルールを決めて頑張ろうって思えたんだから、それだけでも大きな一歩だと思うよ。

それにまだ1ヶ月だから、もう一度一緒に考えてみようか。

ポイント2. 気持ちを聞いて受け止める

親：時間が来たら見るのをやめるって、なかなか大変だよな。

○○くんはどんなところが難しかったかな？

子：うーん、これまでダラダラ見てたから、1時間ってあっという間なんだよね。面白いところだと途中でやめたくなくなるし、もうちょっと見ても朝起きられると思うし…。学校の友だちに話すと「厳しいね」って言われることもあるから、うちって厳しいのかなって…

親：そっかー、いろんな理由があるんだね。

正直に話してくれてありがとう。

ポイント3. より深い気持ちを引き出す

親：面白いところでやめたくないって気持ちはお父さんもよくわかるよ。〇〇くんはうちのルールは厳しいって思うことあるかな？

子：うーん、思うこともあるけど…でも、そんなに厳しいとは思っていないんだよね。ライブ配信も見たいって言ったらいいいよって言ってくれたし。

親：それは良かった。じゃあルールが厳しいというより、守りたいって思う意欲の問題かな？

子：そうなのかな…。

親：それじゃあ改めて、どうしてこのルールを決めたのか思い出してみようか。その上で、変えた方がいいところを考えてみよう。

ポイント4. ルールを見直す

親：ルールを守るメリットについて考えられてよかったよ。

あとルールは、土曜日は早めに宿題をして8時から使ってもOKとなったけど、これで守りやすくなるかな？

子：そうだね、これならできるかな。

親：正直に気持ちを話してくれて嬉しかったよ。それじゃあまた1ヶ月後に一緒に考えようか。

今日は4月15日だから、5月15日でいいかな？

※ こうした会話は一例であり、すべての場面を挙げることはできません。会話の背後にある考え方を、スキルとして学ぶことを目指してください。

時々チェックをしてみましょう

- PLAN 話し合う時はステップ通りにできていますか？
- DO 一緒に決めたルールは守られていますか？
- SEE 守られていない場合はどう調整しますか？

スマホ・ルールアドバイザー 修了テスト

Q.1 スマホを使う際に直面する
4つの問題とは何ですか？

Q.2 ルールを作っても守れない原因は何ですか？

Q.3 プラン・ドゥ・シーとは何ですか？

Q.4 ルールを一緒に作るときの
5つのステップは何ですか？

Q.5 作ったルールを実行するときの注意点は何か？

Q.6 ルールを見直す時にできる
4つのこととは何ですか？

Q.7 「いつまでスマホ見てるの!!」
「いい加減にやめなさい!!」
この言い方が効果的ではないのはなぜですか？

Q.8 Q.7の言い方を、
どのように変えることができますか？

Q.9 スマホルールアドバイザーのテキストを学んで
どう思いましたか？



「合格認定証」を発行します。

希望する方は次のページをご覧ください。

このテキストを学ばれた皆さんへ

スマホルールを決めるのは、難しいことはありません。
でも、本当に大切なのは、ルールを「子どもと一緒に考え、
一緒に実行し、一緒に守っていくこと」です。

私たちは、皆さんがこうしたスキルをさらに身に付け、
嵐のようなネット社会の中で、子どもたちをしっかりと
守っていかれることを願っています。

合格認定証を希望する方（有料）

1. 下記QRコードからウェブサイトへアクセス
「修了テストを申し込む」をタップ
「スマホ・ルールアドバイザー（修了テスト・合格
認定証発行）」を購入
（購入時に会員登録を行ってください）
2. ウェブサイトからログイン
3. 「オンラインで受験する」からテスト受験
4. 合格後「合格認定証」（電子版）を受け取れます



費用2,000円（税込）

これには採点、及び認定証の発行等の費用が含まれます

会員特典

会員になられた方には次の割引クーポンを発行します

2,000円（1万円以上の資格取得に使えます）

300円（ワークシート購入に使えます）

- ・クーポンには有効期限があります（最長1年）
- ・期間中は何度でも使えます
- ・アドバイザーセットには使用できません

子どものための補助教材

ホワイトボードアニメ ワークシート

子どもたちが、ネットにかかわるいろんな問題に直面しますが、親や先生から助けてもらいながら、自分たちで解決していくストーリーです。とりわけ、トラブルを乗り越えるために友だちと一緒に奮闘します。

このアニメは、小学校高学年のショートホームルーム用に作ったものですが、それを用いて、親子が話し合うためのワークシートに構成してあります。質問を考えながら、子どもが自分で問題を解決することを目指しています。



SNSパート I
アニメ12本



SNSパート II
アニメ12本



コンテンツ
アニメ10本



ゲーム
アニメ11本

【 タイトルの一部 】



- SNSの被害に遭わないために
- SNSのどこが危険
- ゲームがやめられない どうして?
- ゲームをやり過ぎないために
- ネットゲームの落とし穴
- 動画コンテンツの見過ぎに注意する
- グループトークってどうやって抜けるの?
- ポルノの危険

(全部で45タイトルと動画)

それぞれのホワイトボードアニメ動画は約5分です。

各定価 1,210円 (税込)

分野別専門資格

問題解決のための3つの教育プログラム

子どものネットトラブルの解決法は、
身近にいる親や教師が適切なサポートをすることです。
アドバイザーの教育プログラムは、
問題の現状に応じた、専門スキルの修得を目指します。

SNSトラブルアドバイザー®



SNSはよく切れるナイフです。
自分の殻を切り開くことも、人を傷つけることも出来ます。
正しく使うには、サポートが必要です。
SNSで抱えるトラブルを回避、脱却するためのスキルを
専門的に学びます。

一般価格 13,600円 (税込)
教員価格 11,520円 (税込)

ゲーム依存アドバイザー®



勉強は徹夜が困難なのに、
どうしてゲームは寝る時間を惜しんで熱中するのでしょうか？
それは、夢中にならせる仕掛けがあるからです。
そうしたゲームの構造をよく知ること、そして心への影響を
正しく理解し、効果的に子どもたちを助けましょう。

一般価格 12,100円 (税込)
教員価格 10,950円 (税込)

コンテンツ依存アドバイザー®



動画、マンガ/アニメ、書き込みサイトなどの
コンテンツ依存は深刻な問題になっています。
特に、暴力やポルノ動画は、子どもの心と考えに
永続的な影響を与えることが危惧されます。
コンテンツを健全に楽しむための、効果的なサポート法を、
テキストとトレーニングから学びます。

一般価格 12,100円 (税込)
教員価格 10,950円 (税込)

おすすめ

合計37,800円

セット割引価格 **29,480円**

ネット依存支援士[®]

社会問題化する ネット依存支援の 専門家を育成

社会問題化するネット・スマホ依存支援の専門家を育成します。理論と実技を学習し、ネット依存によるトラブルの対応だけでなく心理ケア全般に役立つカウンセリングスキルも修得できます。

一般価格 49,500円（税込）

教員価格 42,900円（税込）

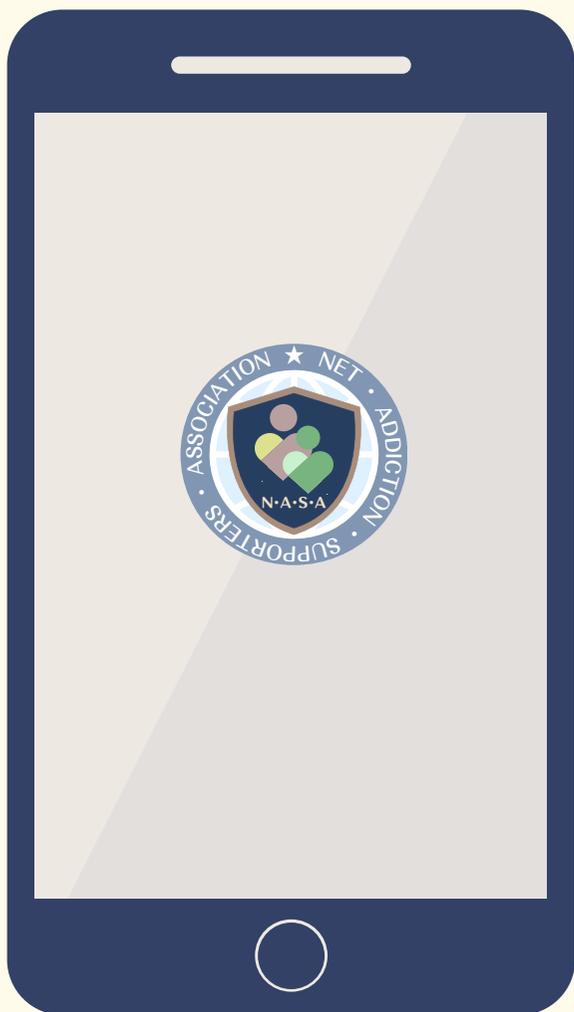


ネット依存支援士[®]について

このプログラムは、これまでの10万人以上の生徒・保護者の依存支援の実績をベースに、ネット依存の基礎知識、心身に与える影響、依存度の判定方法、支援の方法等を、テキストとネット動画、DVDを用いて学習するスタイルで構成されています。

主な対象者

- ・生徒指導の効果を高めたい教員
- ・子どもの自立性を育てたい保護者
- ・副業として社会貢献を目指す方
- ・医療従事者やメンタルヘルス関係者



スマホ・ルールアドバイザー®

2024年6月1日 発行

発行者 一般社団法人 ネット依存支援協会

〒421-0115 静岡県駿河区みずほ3丁目3-18

電話 054-257-7111

<https://net-ds.org>

協賛 一般社団法人 青少年ネット教育アカデミー

本書の無断複製・転記・引用等を禁じます。