



# Q

子どもがスマホやゲームに熱中しすぎて、生活リズムをちゃんと守れるか心配です。



**使用時間などをルール化して、生活リズムを守るよう促します。フィルタリングを始めとするペアレンタルコントロールを活用し、使用時間や利用環境を整えてあげましょう。**

**A** 保護者(ペアレント)は、日頃から、子どもによる機器の使用状況を正しく把握しておくことが大切です。使用状況の把握や、保護者のサポート機能として、ペアレンタルコントロールやフィルタリングを上手に活用しましょう。



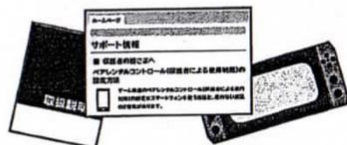
### 保護者がしてあげられること ペアレンタルコントロールの活用

ペアレンタルコントロールは、子どものスマートフォンやタブレット、ゲーム機の利用状況を、保護者が把握したり、安全管理を行ったりする仕組みです。プレイ時間の制限・調整、課金等の管理、ネットワーク利用の制限、年齢区分(レーティング)のチェック等を行うことが可能です。

**POINT 1** OS事業者(Apple・Google等)が提供する、ペアレンタルコントロールのサービスを活用しましょう。



**POINT 2** 各ゲーム機にもペアレンタルコントロールのサービスがあります。各説明書やホームページなどで確認し、最初に設定しましょう。



### 保護者がしてあげられること フィルタリングの活用

フィルタリングは、有害な情報やうっかりアクセスによるトラブルから、子どもを守る機能です。

**POINT 1** 販売店に「子どもが使用する場合がありますので、フィルタリングを使えるようにしたい」と伝えれば、設定してもらえます。



**POINT 2** 大人が利用する際は、フィルタリングの設定は簡単にオン・オフすることができます。保護者の機器を子どもに貸す場合、契約の切れた端末を子どもが使用する場合なども、フィルタリングを設定することが大切です。



# Q

スマホやゲーム機の使い方について、どんなルールを作ったらいいですか？



**A** **まずは大人がお手本に。家族みんなでルールを決めて守りましょう。**

子どもにスマートフォンやタブレットの利用ルールを守らせるには、ルールの内容を家族全員で相談して決めて、大人も含めた家族全員がルールを守っていくことが大切です。



ゲーム機の設定は親子で確認し合いながらやりましょう

### ルールづくりのヒント 家族みんなで話し合い、「わが家のルール」を作りましょう。

- 「いつまで」「どれくらい」等、子どもにもわかりやすいものにしましょう。
- 作ったルールをちゃんと守れるか、お試し期間を設け、守れたらほめてあげましょう。
- ルールを守れないときは、3日間保護者がゲーム機を預かるなどのルールを設け、ルールを守る習慣をつけさせましょう。ルールがあまり守れないときや、子どもの成長に応じてルールを見直すことにしましょう。

#### ルールの例

- 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
- あそんでいいのは1日 まで
- 自分にあったゲームやアプリか、お父さん・お母さんとにかくにんしてから、あそびます
- おふんにはいる前は、つかうのをやめます
- ごはんの時間は、つかいませぬ
- ひとがお話しているときは、つかいませぬ

#### わが家のルール みんなでまろるね

- ごはんやおやつのかんとねるまえはつかいませぬ
- ゲームであそぶときは、リビングであそびます

れいわ 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	188 消費者庁 消費者ホットライン	違法・有害情報 相談センター	子どもの人権110番 (法務局・地方法務局)	インターネット 人権相談
#9110は、発信地を管轄する警察本部等の総合窓口に移転されます。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。	郵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、管内の消費生活相談員が相談を受け付ける窓口です。	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。	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	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。 https://www.jinken.go.jp/

### 「スマホ時代の子育て」参考リンク集

10歳頃までの未就学児の情報機器利用 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	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	制作: NPO法人e-Lunch	制作: (株)情報処理推進機構(IPA)	制作: 任天堂株式会社
制作: 尾花 紀子(ネット教育アナリスト) / 坂元 章(お茶の水女子大学 基礎研究院人間科学系 教授)	制作: スマートフォン利用アプリ「はじめまして、ペアコです。~親子のスマホの約束~」	制作: Nintendo	制作: みまもりSwitch		

監修・ご協力 尾花 紀子(ネット教育アナリスト) / 坂元 章(お茶の水女子大学 基礎研究院人間科学系 教授)  
※敬称略・五十音順 中山 秀紀(独立行政法人国立病院機構久米浜医療センター 医師(精神科)) / 松田 直子(NPO法人 e-Lunch 理事長)