



家のルール

1. 時間 (例：夜は〇時まで 1日〇時間まで など)

2. 場所 (例：リビングで使う ベッドには持ちこまない など)

3. 場面 (例：食事中は使わない など)

4. 守れなかった時の約束 (例：1週間使わない など)

5. 自由に考えてみましょう

～ルール作りのポイント～

- ✓ 親が一方的に決めるのではなく子どもに考えさせ親子で話し合いながら作りましょう。
- ✓ 無理せず「守れる」ルールを作りましょう。

困ったときの相談窓口

☎ #9110 警察相談専用電話

発信地を管轄する警察本部等の総合窓口へ接続されます。生活の安全に関わる悩みごとや困りごとなど、緊急ではない相談窓口です。



(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で対応)

☎ 子どもの人権110番 (法務局・地方方法務局)

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 0120-007-110



(平日8時30分～17時15分)

☎ 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/>



もし
トラブルにあてしまったら
深刻化する前に早めに
相談しましょう



インターネット安全利用啓発セミナー

スマホのある子育てを考えよう

スマホを上手に使うためには、道徳心や判断力に基づいた「自律心」が大切です。それは、生活体験や自然体験、そして人とのリアルなコミュニケーションなどを積み重ねることで育ちます。

まだ成長段階にある幼児期のうちは、ルールや機器の安全設定といった他律の力に助けてもらいましょう。そして、やがて自律した使い方ができるよう手を貸しながら見守っていきましょう。

子どもの成長



数字でわかる スマホのある子育て

入学前の6歳児
スマホ利用が習慣化

70.3%

子どもを静かに
させるために利用

4人に3人



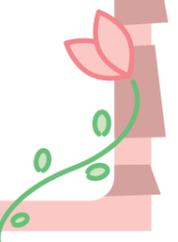
親が2時間以上使っていると
子どもも2時間以上利用

23.3%

※NPO法人e-Lunch(イーランチ)調べ 『幼児のスマートフォン・タブレット利用調査の概要』

幼児にとっても身近な存在となってきたスマートフォン。子育てシーンで便利に使いながらも、頼ってしまうことへの後ろめたさや発達への影響を心配する声も少なくありません。そこでセミナーでは、はじめをつけた使い方を身につけるための「家庭でのルール作りのコツ」や「スマホの安全利用の情報」をお届けします。

NPO法人イーランチ



スマホ・ゲーム機の安全設定

✓ 年齢区分 (レーティング)

おもちゃの対象年齢と同様に、ゲームのソフトやアプリにも「〇歳以上」という対象年齢の区分があり、マークで示されています。ソフトのパッケージやアプリの入手画面で必ず確認しましょう。



【ゲームソフトの年齢区分 (例)】



【スマホアプリの年齢区分 (例)】

※「+」マークがついた数字がレーティングです。イラストはイメージです。

✓ フィルタリング

フィルタリングは、**子どもにとって有害な情報 (アダルト・暴力など) を見せない**ためのサービスです。保護者のスマホを子どもに貸す場合も設定しましょう。

※ スクリーンタイム (iPhone) やファミリーリンク (Android) のコンテンツ利用の制限でも設定可能です。



✓ YouTubeを安全に楽しむために

制限付きモード

成人向けの可能性のあるコンテンツが表示されないようにする機能です。

- 1 右上にあるプロフィール写真をタップ
- 2 【設定】をタップ
- 3 【全般】をタップ
- 4 【制限付きモード】をオン



iPhoneの設定画面



Androidの設定画面

自動再生をオフ

長時間利用を避けるために「自動再生をオフ」にすることをおすすめします。

- 1 右上にあるプロフィール写真をタップ
- 2 【設定】をタップ
- 3 【自動再生】をタップ
- 4 【次の動画を自動再生】をオフ

YouTube Kids

子ども向けの動画が視聴できるアプリ。保護者による視聴できるコンテンツの選択、視聴時間を管理するタイマーの設定、特定の動画やチャンネルのブロックなどが可能です。

✓ ゲーム機の「保護者による使用制限機能」(ペレナルコントロール)

ゲーム機もインターネットに接続することで楽しめる多くの機能を持っています。使用制限機能を確認してから渡しましょう。

● 参考サイト

「任天堂から保護者のみなさまへ」

<http://www.nintendo.co.jp/parents/>

スマホアプリ「Nintendo みまもりSwitch」

<https://www.nintendo.co.jp/hardware/switch/parentalcontrols/>

【任天堂 Switch の場合】

- ・知らない人とのコミュニケーションの制限
- ・ソフト購入や課金の制限
- ・プレイ時間の確認や制限

時間管理ができる機能

✓ アプリで時間管理をしましょう

子どもがどんな使い方をしているのか、内容と時間を把握するためには、スクリーンタイム (iPhone) やデジタルウェルビーイング (Android) が便利です。現状を確認したうえで、現実的なルール作りに役立てましょう。また就寝時間を設定すれば、無意識の使い過ぎも防ぐことができます。



スクリーンタイム (iOS12以上)

スクリーンタイムの設定方法 (動画) ▶▶



Digital Wellbeing (Android10以上)

Digital Wellbeing (紹介ページ) ▶▶



スマホの7つの約束 ~親として、大人として~

- 1 1日の利用時間を決めましょう (1日〇分まで・夜〇時まで)
- 2 寝る時には、できるだけ絵本を読むなどして親子のふれあいを大切にしましょう (スマートフォンの発するブルーライトの影響で、睡眠の質が下がるといわれています)
- 3 食事中は、会話を楽しみましょう
- 4 お出かけの時は、親子とも、できるだけその場の体験を楽しみましょう
- 5 アプリは、保護者が責任を持って選びましょう
- 6 フィルタリングやセキュリティ対策をきちんとしましょう
- 7 子どものお手本になるような使い方を心がけましょう

