



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方がいいですか？



**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させるには、**決めて、大人も含めた家族全員がルールの内容を家族全員で相談して**



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。

- 1 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しよう。
- 2 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よう。
- 3 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よう。ルールがあまり守れないときや、子どもの成長に成じてルールを見直すことにしよう。

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・お母さんとかくにんしてから、あそびます
- ☐ 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

わが家のルール みんなでまそうね

- ① ごはんやおやつのかんと
ねるまえはつかいません
- ② 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 (法務省・地方自治体)	インターネット 人権相談
#9110は、所在地を管轄する警察本部等の総合窓口と接続されます。本部等から必要に応じて、関係機関へ連絡すること、困り事などの相談を受ける窓口です。	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。	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) https://www.jinken.go.jp/	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。

「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 リスト(3歳から6歳)	未成年の情報機器利用 保護者向けセルフチェック リスト(3歳から6歳)	情報セキュリティ啓発映像 「はじめまして、ペアコです。Nintendo ～親と子のスマホの約束～」	スマートフォン用無料アプリ Nintendo あまもりSwitch
制作：安心ネットづくり促進協議会	制作：NPO法人e-Lunch	制作：任天堂株式会社	制作：任天堂株式会社

監修・ご協力 尾花 紀子(ネット教育アナリスト)・坂元 薫(お茶の水女子大学 基礎研究院人間科学系 教授) 中山 秀紀(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 一医長(精神科)) / 松田 直子(NPO法人 e-Lunch理事長) ※敬称略・五十音順

スマホ時代の子育て

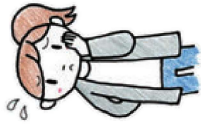
幼児・児童編

悩める保護者のためのQ&A



子どもがスマートフォンやゲーム機を使うようになったら、どんなことに気を付ければ良いのでしょうか？大切なのは、使い始めです。安全で上手な使い方や習慣づくりを、家族で一緒に確認しましょう。

スマホ時代の保護者はどんなことに気を付け、どんな準備をするべきなのでしょう？



Q

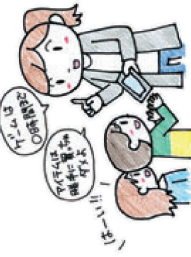
子どもがゲームをしたいと言います。
親はどう対応したらいいでしょう？



子どもをゲームで遊ばせる場合は、
保護者がゲームの内容や使用時間について判断し、
上手にコントロールしてあげることが大切です。



早くから習慣的にゲームをする
と、その後のゲームへの依存度に影
響が出る可能性があります。
とはいえ、「お友達と遊ぶのに
ゲーム機がほしい」といったご家庭
もあるでしょう。



最初に、ゲームの内容が子どもの
年齢に適正なものか保護者が判断
し、使用時間などコントロールをして
あげることが大切です。
また、外遊びの時間を十分確保し
てあげることが大切です。



Q

ゲームの内容が、子どもに遊ばせても
よいものかどうか、正しく判断するには
どうしたらいいですか？



ゲームソフトやアプリに表示されている
「〇歳以上」という年齢区分マーク(レーティング)を
活用しましょう。



ゲームソフトやアプリには、「〇歳
以上」という年齢区分マーク(レー
ティング)が表示されています。
ゲームの内容が子どもの年齢に見
合ったものかどうか、使い始める前
に保護者が判断してあげるとよいで
しょう。



保護者がしてあげられること 年齢区分マーク(レーティング)の確認

① 全ゲームに対象年齢基準があり
ます。市販のソフトはパッケージ
で、アプリはストア内の説明部分
で対象年齢を確認し、子どもに
合わせたものを選びましょう。



② 動画視聴の際には、安全で使い
やすい子ども専用のアプリがあ
ります。子どものスマホに導入
し、活用すると良いでしょう。
(例: YouTube Kidsなど)



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。



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。

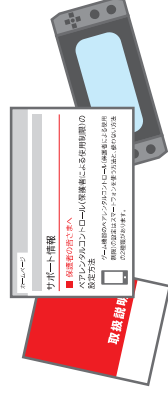
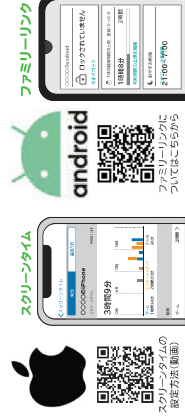


保護者がしてあげられること ペアレンタルコントロールの活用

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。

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。

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。

① 販売店に「子どもが使用する
場合があるので、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。



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・オフすることが出来ます。
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。