



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？



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



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ましょう。
- 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ましょう。
- 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、つかいけません
- ☐ ひとがお話しているときは、つかいけません

わが家のルール みんなでまもろうね

- ① ごはんやおやつのはじかんと
ねるまえはつかいけません
- 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
(法務局・地方自治体)



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つながります。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。

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)
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
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



未就学児の情報機器利用
保護者向けセルフチェック
リスト(3歳から6歳)

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



スマホのある時代の
子育てを考える
(お役立ち情報)

制作:
NPO法人e-Lunch



情報セキュリティ啓発映像
「はじめまして、ペアコです。
～親と子のスマホの約束～」

制作:
(独)情報処理推進機
構(IPA)



スマートフォン用無料アプリ
Nintendo
みまもりSwitch

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 章(お茶の水女子大学 基幹研究院人間科学系 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里浜医療センター医長(精神科))/松田 直子(NPO法人 e-Lunch理事長)

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？



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、「お友だちと遊ぶのに
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
てあげることも大切です。



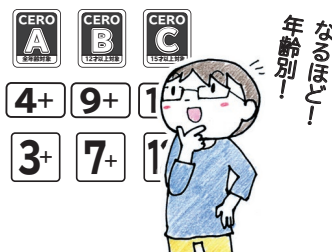
ゲームの内容が、子どもに遊ばせても
よいものかどうか、正しく判断するには
どうしたらいいですか？



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。



保護者がしなくてはいいこと 年齢区分マーク(レーティング)の確認

POINT 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。



POINT 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)



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。

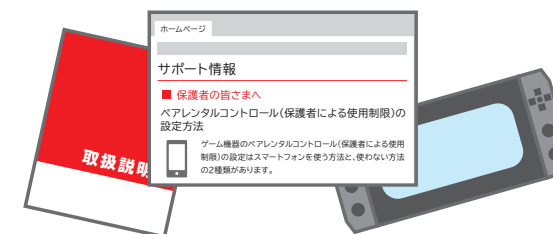


保護者がしなくてはいいこと ペアレンタルコントロールの活用

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。



保護者がしなくてはいいこと 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。



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。