

## 家庭で見守る 子供のネット・スマホ利用

# 家庭で見守る 子供のネット・スマホ利用

### 安全安心のための情報発信アカウント みまもりいぬ

SNS (LINE、Twitter、Facebook) アカウントで様々な情報を発信しています。ぜひご活用ください。



SNSで「みまもりいぬ」を検索! ▶



安全安心を推進する  
マスコットキャラクター  
みまもりいぬ

### 青少年のスマホ等の適正な利用のための ファミリールール講座

ネットによる様々な被害の実態やその防止策等の最新情報、スマホ等の適正な利用についての講座を実施しています。ぜひご参加ください。

**対象** 小学校の保護者、地域のグループなど **場所** 学校、公民館等  
**時間** 1～2時間程度 (※調整可) **経費** 無料 (※講師の謝金、交通費も不要です。)  
**申込み・お問合せ** ファミリールール事務局  
 TEL: 03-4531-9460 MAIL: info@e-rule.jp  
<https://www.e-rule.metro.tokyo.lg.jp/>



### 子供のネットやスマホのトラブル相談は こたエール

相談は無料 秘密は守ります

電話相談

インターネットな や み ゼロ に  
**0120-1-78302**

月～土曜日 15時～21時 ※祝日・年末年始を除く



メール相談

**24時間** いつでも受付中!

保護者の方からの相談もOK

LINE相談

友だち登録、相談はこちら▶



詳細はホームページをご確認ください   <https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/>

スマホを持たせたけど、何に気を付ければいいのか?

スマホを持たせるタイミングは?

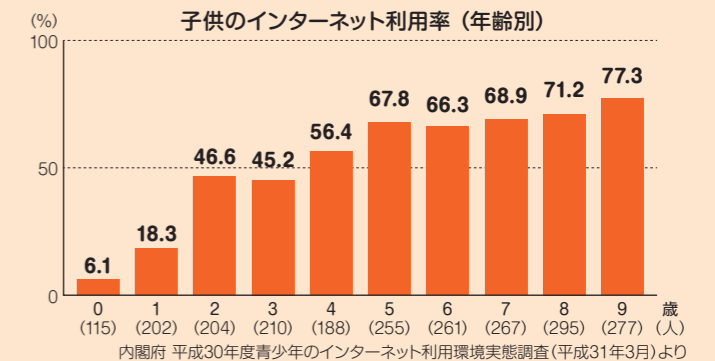
ゲーム機でもネットに繋がるって本当?

子供が安全安心にネット・スマホを利用するためには、保護者自身がネット・スマホの良い面・危険な面を十分に理解し、子供に伝えることがとても重要です。ぜひこのリーフレットを活用しながら、子供のネット・スマホ利用を見守っていきましょう。

### ネットの利用は低年齢層にも広がっています

ネット・スマホの利用者の低年齢化が近年急速に進んでいます。実際に、小学校低学年の子供の半数以上がネットを利用しています。

スマホを持たせていないから大丈夫だと思っても、ゲーム機や音楽プレーヤーなどの身近な機器からもネットを利用することができるため、知らないうちに子供がネットに触れているかもしれません。ネットの危険性を子供に十分に理解してもらい、正しく安全にネットを利用させましょう。



### スマホはいつから持たせていいの?

ネット・スマホは便利なツールですが、上手に使うには、練習をしながら段階的に利用の幅を広げていく必要があります。たとえるなら「自転車」に乗る練習と同じ。初めは補助輪を付けて、一人で乗れるようになってから保護者と一緒に外出し、徐々に遠くに行けるようになります。

保護者が子供のネット・スマホ利用に必要な力を育てながら、自立した賢い使い方ができるようにサポートしていきましょう。



〔発行元〕  
 東京都 都民安全推進本部 総合推進部 都民安全推進課  
 〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 TEL:03-5388-3186 FAX:03-5388-1217



# 東京都がお勧めする子供を守る2つの『柱』 内発的・外発的動機づけ



子供がネット・スマホを正しく安全に利用するためには2つの『柱』が大切です。

1つ目は、子供が自らの意思で自分を律するように促す「内発的動機づけ」です。子供にネット・スマホの危険性を理解させ、2つ目は、機器やアプリなどを活用して外側からコントロールする「外発的動機づけ」です。フィルタリングや、スマホ・無線

家庭でのルールを定めて、必要性和責任を自覚させることが大切です。日頃から親子のコミュニケーションを大切にしましょう。LAN機器の時間制限機能を活用することで、子供をトラブルやネット・スマホ依存から守りましょう。

## 内発的動機づけ

### 子供にスマホを持たせる場合のポイント

#### スマホを持たせる前に、保護者と一緒にネット利用を練習しましょう

- 保護者のスマホ等で様々なサイトと一緒に見て、楽しい面も危険な面もあることを理解させる。
- 文字による会話の伝え方やマナー等について理解させる。

#### スマホの利用目的を決めましょう

- スマホを持たせる際には、いま本当に必要かどうかを確認する。
- 単なるご褒美やプレゼントではなく、何のために、どのように使うかを話し合う。

#### スマホを持たせる際は十分なルールを設けましょう

- 通話のみ、保護者とのメール利用のみといったルールを設ける。
- 学校等で必要とする連絡掲示板のみ利用するといったルールを設ける。
- 利用時間や場所を約束させる。
- ルールを一方向的に押し付けるのではなく、なぜルールが必要なのかを理解させる。

#### 子供の発達段階を確認しましょう

- 日頃から親子のコミュニケーションを大切に、子供の発達段階や利用状況を確認する。
- 子供の発達段階に合わせた使い方を、適切に判断し、対処する。



### ルール作りの3つのポイント

#### ①「小さく」「具体的」で守りやすいルールにする

(例) 夜9時以降は、スマホを保護者に渡します。

#### ② 子供自身にルールを「宣言」してもらう

保護者が一方的に押し付けるのではなく、子供が納得できる理由を示し、家族みんなでルールを守る意識が必要です。

#### ③ ルールを二重構造にしておく

決めたルールを守れなかった場合のルール(メタルール)も、同時に決めておきます。(例) 守れなかったら、1週間スマホを保護者に預かってもらい、その間は使いません。

決めたルールは「紙に書いて、目のつくところに貼っておく」のも効果的です。  
また、作ったルールが守られているかな？  
としっかりと見守り、声掛けをしてください。



## 外発的動機づけ

### 子供の使用する端末にフィルタリングを設定することは保護者の責務です

青少年インターネット環境整備法第6条

フィルタリングは子供を違法・有害情報との接触から守り、安全安心にネットを利用する手助けをするサービスです。携帯電話・スマホを使うのが子供(18歳未満)の場合、購入時に携帯電話販売店などから、有害情報を見るおそれやフィルタリングの内容について説明があります。子供の年齢等に応じた適切なフィルタリングの設定をしてもらいましょう。

また、カスタマイズができるので、どのようなフィルタリングを設定するか、子供と話し合っ決めてみましょう。

なお、すでに使っている保護者のスマホにフィルタリングを設定することもできます。



### スマホの使い過ぎを防ぐために使用時間の制限機能を設定しましょう

子供がスマホを長時間利用すると、視力の低下、睡眠不足、学力の低下など、普段の生活に悪影響が出るおそれがあります。

スマホを適度に利用させるために、使用時間の制限や、不適切な機能の制限を設定することができます。スマホ本体の設定画面や、専用の時間管理アプリなどから設定ができます。

子供と話し合っルールを決めた上で、スマホ依存にならないように時間制限機能の設定をしましょう。



### ゲーム機等はペアレンタルコントロール機能(保護者による機能制限)を使いましょう

ゲーム機からでもネットが利用でき、子供がトラブルに巻き込まれています。

ゲーム機やパソコン、タブレット端末、携帯音楽プレイヤー等でネットに接続する場合には、子供が安全に利用できるように、閲覧制限や課金制限など、ペアレンタルコントロール機能を利用しましょう。

#### ペアレンタルコントロールの機能例

**ゲームソフトの購入**  
無断でクレジットカード等でゲームソフトを購入することを制限できる。

**利用時間**  
利用する時間や時間帯を制限できる。

**他のユーザーとのコミュニケーション**  
他のユーザーとのメッセージの交換等を制限できる。

**ウェブサイトの閲覧**  
有害なウェブサイトに接続しないように制限を加えることができる。

詳細は一般社団法人コンピュータエンターテインメント協会のホームページ(「啓発の取り組み」→「保護者の皆様へ」)へ

