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。

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　みんなでまもろうね

① ごはんやおやつのじ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
#9110は、発信地を管轄する警察本部等の総合窓口に接続されます。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。

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。

違法・有害情報相談センター
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。

子どもの人権110番（法務局・地方法務局）
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（受付時間：平日8時30分～17時15分）
0120−007−110

インターネット人権相談
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）

内閣府・内閣官房・警察庁・消費者庁・総務省・法務省・文部科学省・厚生労働省・経済産業省　2020年1月発行

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？

A 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。

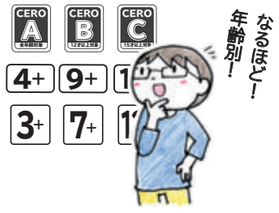
また、外遊びの時間を十分確保してあげることも大切です。

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？

A ゲームソフトやアプリに表示されている「○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、「○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

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）

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。

A 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

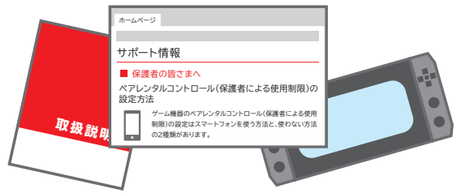
ペアレンタルコントロールは、子どものスマートフォンやタブレット、ゲーム機の利用状況を、保護者が把握したり、安全管理を行ったりする仕組みです。プレイ時間の制限・調整、課金等の管理、ネットワーク利用の制限、年齢区分（レーティング）のチェック等を行うことが可能です。

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。

スクリーンタイムの設定方法（動画）

ファミリーリンクについてはこちらから

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。