

## 携帯電話等を使う前に家族で話し合って、 ルールをつくりましょう



一方的な  
ルールでなく、  
「お互いの約束」に  
しよう

- 使用時間は1日( )時間までにします。
- ( )時以降は( )に置きます。
- 歩きながら、自転車に乗りながら使いません。
- 買い物や課金をするときは保護者に相談します。
- 悪口や個人が特定される情報を書き込みません。
- 裸の写真を送られません。
- オンラインゲームやSNSで知り合った人に誘われても、子どもだけで会いに行きません。
- トラブルが発生したときは、すぐに保護者や先生に相談します。
- IDやパスワードを人に教えません。

作成日： 年 月 日 / 更新日： 年 月 日

青森県環境生活部青少年・男女共同参画課  
〒030-8570 青森市長島1丁目1番1号  
電話：017-734-9224 FAX：017-734-8050  
E-mail：seishonen@pref.aomori.lg.jp



## お子様が使う携帯電話等を契約される方へ

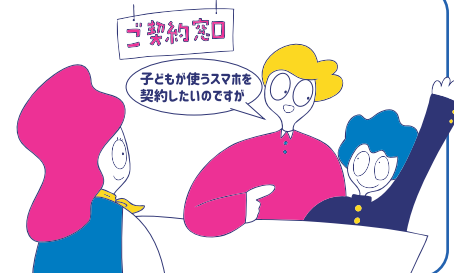
契約前にチェック！

### 質問1

今回ご契約の携帯電話等の使用者は  
18歳未満ですか？

はい いいえ

お店の人に伝えましょう。

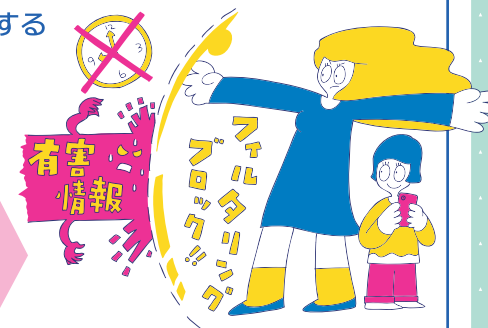


### 質問2

お子様の利用状況を把握して、  
有害情報を閲覧・視聴しないようにする  
方法があることを知っていますか。

はい いいえ

フィルタリングを利用して使用  
時間や機能を管理したり、不適切  
なコンテンツを防いだりする  
ことができます。



### 質問3

事業者等からフィルタリングサービスを  
提供してもらえることを知っていますか。

はい いいえ

「あんしんフィルター」(月額無料)は  
契約時に店頭で設定してもらえます。



# 保護者の適切な管理で子どもたちに安全なネット利用環境をつくりましょう!

## ペアレンタルコントロール

まずは、フィルタリング! そして利用状況の把握と管理も大切です

### 「あんしんフィルター」で 有害なサイトや 危険なメールを ブロック!

- ドコモ、au、ソフトバンクが提供するフィルタリングサービス「あんしんフィルター」は月額無料のサービスです。
- 「あんしんフィルター」は、学齢(小学生、中学生、高校生、高校生プラス)を選ぶだけで、かんたんに制限レベルを設定できます。
- 学齢変更や制限対象アプリの個別許可など、設定後の変更は保護者のスマホやパソコンから行うことができます。
- 「あんしんフィルター」以外のフィルタリングアプリを使ったり、個別アプリに初期設定されているフィルタリング機能を使ったりすることも有効です。

#### 保護者のスマホ・PCから 設定可能

- 不適切な内容を表示しない
- 利用可能時間の設定
- 利用できるアプリの制限
- 課金・購入の禁止設定
- ネット利用状況の確認

ドコモ au ソフトバンク



### どんなことに どれくらい使っているか 親子で共有しましょう。

自分のスマホを手に入れたら、そこから広がる世界の楽しさについてのめり込んで、使いすぎてしまうことがあるかもしれません。  
リアルな体験や日々の生活を大切にしながら、スマホユーザーとして自立するために、どんなことにどれくらい使っているか親子で共有しましょう。



#### 休止時間の設定

アプリごとの利用時間制限の設定  
購入やダウンロードの管理

#### iPhone

機能・使い方の解説はこちらから

スクリーンタイム



ファミリー  
- Apple (日本)

#### Android

機能・使い方の解説はこちらから

ファミリー リンク

Google ファミリー リンク

デジタルウェルビーイング

Digital Wellbeing | Android

## ご存知ですか? 子どもたちのネット利用時間

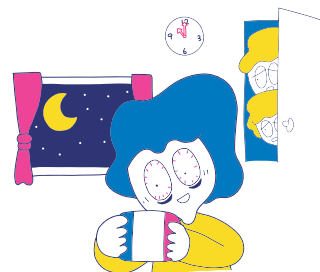
内閣府の調査によれば、青少年のインターネット利用時間の平均は平日あたり263.5分(およそ4時間半)。

学校や部活、習い事などでただでさえ忙しい子どもたち。少ない自由時間をスマホやインターネットにばかり費やしてしまうのはもったいないですね。

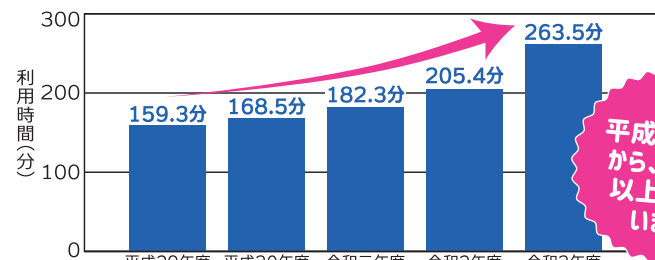
一方で、社会のあらゆる分野に浸透し、私たち

の生活に必要な不可欠な存在となったインターネットを適切に使いこなすスキルを身につけることは、子どもたちにとってとても重要なことです。

インターネットやスマホの利便性は、トラブルや依存などのリスクと隣り合わせです。子どもたちが安全に使えるようになるまで、成長に合わせて大人が見守りましょう。



青少年のインターネット利用時間(利用機器の合計/平均 1日あたり)



平成29年度から、100分以上増えています。

令和3年度青少年のインターネット利用環境実態調査/内閣府