

子どもを守るために

スマホやタブレット、ゲーム機に「フィルタリング」を設定しましょう！

フィルタリングによって

- 子どもに見せたくないサイトをブロック
- 利用できるアプリの制限
- 意図しない課金・購入の防止
- 子どもの利用状況の確認

などが可能です。

各携帯電話会社のフィルタリングについてはこちらをチェック！

成長に合わせてレベルを変更したり、よく使うアプリの制限を外したりするなどのカスタマイズが可能です。



ペアレンタルコントロールも有効です

端末のペアレンタルコントロール設定でも、1日の利用時間や視聴の制限ができます。保護者が使わなくなったスマホを与える「おさがりスマホ」の場合にも忘れずに設定しましょう。

【ペアレンタルコントロール】保護者が子どもの情報通信機器の利用について機能を制限したり、使い方を管理したりすること。



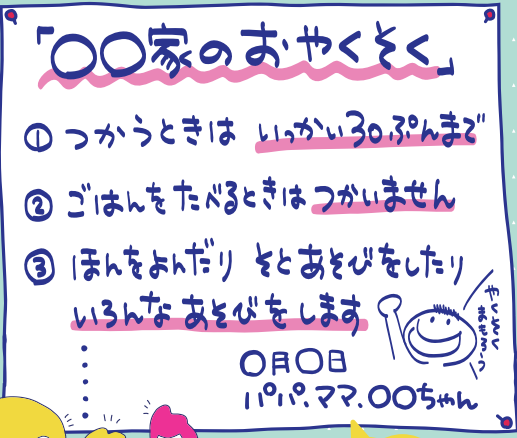
「親スマホのちょい貸し」も無防備なまま渡すのは×

保護者のスマホをゲームや動画視聴のために、一時的に貸して使わせる場合は、決まったアプリ以外を使えなくする機能を有効にすると便利です。スマホで簡単に設定でき、誤タップや見せたくないアプリの立ち上げを防止できます。(iOS「アクセスガイド」、Android「画面の固定」等)



フィルタリングやペアレンタルコントロールを上手に活用して、子どものインターネット利用環境を整えてあげましょう。

インターネットの使い方を家族で話し合い、我が家のルールを作りましょう！



カレンダーへ「できたよシール」を貼っていくのもいいね！

- ・ルール作りは子ども主体で、子ども自身が考え、納得したものにすることが大事です。「できた！」を家族みんなが実感できるルールにしましょう。
- ・ルールは見やすい場所に貼るなどして忘れないようにしましょう。
- ・もしルールを守れなかった時に、どうするかについても話し合っておきましょう。
- ・子どもの成長段階や、取り巻く環境に合わせて、定期的にルールを見直すことも必要です。
- ・約束通りにできなくても感情的に叱らず、親子ともネットとの付き合い方を覚えていく練習段階と考えて、どうしたらルールを守れるか一緒に考え、ルールの見直しを継続していきましょう。

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
seishonen@pref.aomori.lg.jp



Ｑ #スマホ時代の子育てを考えよう

インターネットでキズつけない！キズつかない！

子どものネット安全利用のために「保護者ができること」

！スマホやゲームの長時間使用

視力や姿勢への影響、依存も心配…

熱中しすぎて、食事中や寝る前も離さない…

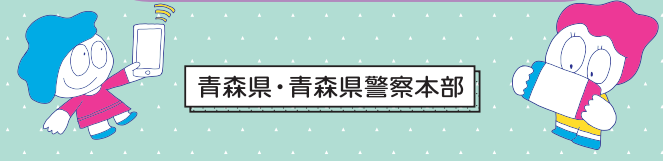
！睡眠不足や生活リズムの乱れ

！子どもに不適切な動画やゲーム

年齢に見合った内容か、どう判断すればいいの？

親のスマホばかりせがんで、他の遊びをしなくなった

！スマホやゲームでしか遊ばなくなる



青森県・青森県警察本部

5・6歳児の8割がインターネットを使っています!

低年齢層の子どもたちがインターネットを利用する機会が年々増えています。全国調査によると0~9歳の子どもの利用率は令和2年度から10.3ポイントも増加しています。

令和3年度 子どものインターネットの利用状況(年齢別)

年齢(人数)	インターネットの利用状況	
	インターネットを利用している	インターネットを利用していない
0歳(95人)	11.6	88.4
1歳(163人)	33.7	66.3
2歳(195人)	62.6	37.4
3歳(209人)	66.5	33.5
4歳(237人)	72.2	27.8
5歳(247人)	81.0	19.0
6歳(254人)	82.3	17.7
7歳(299人)	83.9	16.1
8歳(308人)	91.9	8.1
9歳(287人)	91.6	8.4

※内閣府「青少年のインターネット利用環境実態調査」(令和4年3月)

おとなしく遊んでいることに安心し、うっかり長時間使わせてしまっていることも…。成長に影響しないか心配です。



💡 対策

- ・保護者がタイミングを見て声掛けをし、小休止を入れる。また、どんなコンテンツを見ているのか感想を聞くなどして、スマホやゲーム機を子どもに預けっぱなしにしない。
- ・視力や姿勢の悪化を防ぐため、スマホやゲーム機を使う時は、画面に近づきすぎないようにする。

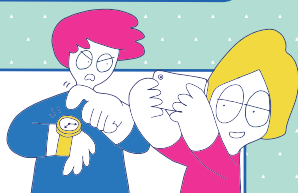
子どもに不適切な映像や描写をできるだけ見せたくない。年齢に見合った内容をどうやって判断すればいい?



💡 対策

- ・子どもが安全に楽しめる「子ども専用アプリ」を活用する。
- ・フィルタリングや制限付きモードを設定して、不適切な動画などの表示を防ぐ。
- ・ゲームソフトやアプリのレーティング(年齢区分)が、子どもの年齢と合っているか確認する。

ゲームや動画に夢中になって、なかなか止めてくれない。生活リズムが乱れないように上手に使わせるにはどうしたらいい?



💡 対策

- ・使用時間を決めるなど、使う前に子どもとしっかり「約束」をする。
- ・保護者が一方的に取り上げる、禁止するのではなく、理由を話して子どもにも理解してもらおう。
- ・保護者がスクリーンタイムなどの時間管理機能を活用して、利用時間を制限する。

ネットやゲームばかりやって、他の遊びや読書には興味が無いみたい。親のスマホを勝手に使うことも…。



💡 対策

- ・外遊び・お絵描き・絵本などの体験を増やす。
- ・保護者が遊び相手になる時間を意識的に増やす。
- ・保護者がスマホやゲーム機を頻繁に使う様子を子どもに見せないようにする。

子どもが一人で安全に使えるようになるまで

保護者がやっておきたい7つのこと

チェックリスト

- スマホやゲーム機は保護者の目の届く範囲で使わせる。
- 子どもがスマホやゲーム機を利用する「場所」や「時間」のルールを決めておく。
- フィルタリングやペアレンタルコントロールを設定する。
- 子どもがどのようなことにインターネットを使っているか日頃から把握する。
- 子どもが利用しているアプリやゲームソフトのレーティング(年齢区分)を確認する。
- 一方的に禁止したり、取り上げたりせず、子どもとよく話して理解してもらおう。
- 保護者も、子どもの前ではスマホを長時間使用しない。

ココが大事!

まずは、できるところから始めてみましょう。

