



スマホやゲーム機の使い方について、  
どんなルールを作つたらいいですか？



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。

- 「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。
- 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。
- 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 みんなでまともうね

- 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



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・地方法務局)



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。

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對し、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。

0120-007-110

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)

<https://www.jinken.go.jp/>

10歳頃までの  
お子様へのネット利用対策

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)

スマホのある時代の  
子育てを考える  
(お役立ち情報)

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~」

スマートフォン用無料アプリ  
Nintendo  
みまもりSwitch

制作:  
安心ネットづくり促進  
協議会



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



制作:  
NPO法人e-Lunch



制作:  
(独)情報処理推進機  
構(IPA)



# スマホ時代の子育て

## 悩める保護者のためのQ&A

幼児・児童編

どうしたらいいの？



大丈夫かな？



どうすれば使い方を  
守らせることができる？



もうこんな時間？



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、家族と一緒に確認しましょう。





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。

とはいって、「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  
「○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  
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。



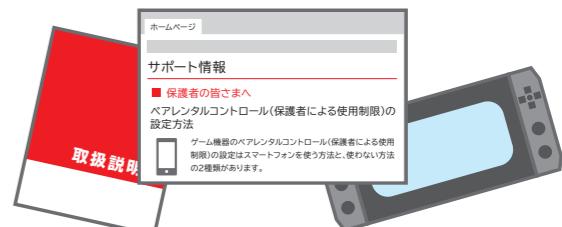
保護者がしてあげられること ペアレンタルコントロールの活用

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。



**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。