

# スマホ時代の子育て

悩める保護者のためのQ&A

乳幼児編



子供にスマートフォンを使わせるのであれば、使い始めが大切です。子供が小さなうちに、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つけ、どんな準備をするべきなのでしょう？▶



Q つい子供一人で  
スマホを使わせてしまうことがあります…  
大丈夫ですか？



## 何をどう使わせるか、保護者がしっかり見守りましょう。



一人きりで遊んでいると、知らぬ間に不適切な情報に触れてしまう心配があります。

子供だけの使用はできるだけ避け、親子で楽しめるアプリを活用するとよいでしょう。

外出先では、折り紙やお絵かき帳等の道具も準備し、他の遊びに興味が向くように工夫してみましょ。



Q 寝る前に、動画をみせるとなかなか  
止められません。  
どうしたらいいですか？



## 時間を決めて利用し、生活リズムをつくりましょう。



まずは、時間を決めて使い始めるとよいでしょう。

「時計の針が●のところまできたら終わりだよ」

「アラームがなったらおしまいね」  
などの約束をし、守れたらほめてあげましょう。

また、スマートフォンなどの明るい光や動画の視聴は、少し刺激が強すぎるのも心配です。寝る前にはスマートフォンやタブレットを見るのをやめ、絵本を読む等、親子でおだやかな時間を過ごすようにしてみませんか？

部屋の明かりを暗くして眠りやすい環境にするのもよいでしょう。







## スマホ時代の子育て、 何に気をつけるべきですか？



### まずは大人がお手本に。家族みんなでルールをつくってみましょう。

子供は、身近な大人をお手本にします。子供にスマートフォンやタブレットを利用させる前に、まずは大人の利用を見直しましょう。

だけでなく、おじいちゃん、おばあちゃん等、子育てに関わる全ての人が、ルールを守ることが大切です。次のページを参考に、家族みんなで「わが家のおやくそく」について話し合ってみましょう。



### 保護者がしてあげられること — スマホの安全設定について —

#### ① フィルタリングを活用しましょう！

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、子供を守る機能です。

POINT  
1

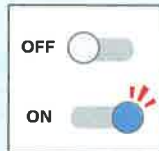
保護者の機器を子供に貸すことがあるなら、フィルタリングを設定し、パスワードは保護者がしっかり管理しましょう。

POINT  
2

販売店に「子供が使用する場合がありますので、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  
3

導入したフィルタリングの設定は、大人・子供の利用に応じ、パスワードを用いて切り替えることができます。



POINT  
4

契約の切れた機器を子供が使用する場合にも、フィルタリングを導入し、大人が使っていたアプリは削除する等、配慮しましょう。

#### ② レーティング(年齢区分マーク)を確認しましょう！

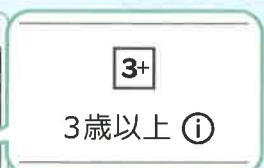
おもちゃの対象年齢同様、ゲーム・アプリにも「〇歳以上」という年齢区分があります。

POINT  
1

アプリを提供するストアごとに基準が定められているので、アプリの説明部分で対象年齢を必ず確認し、子供の発達に合わせたものを選びましょう。

POINT  
2

動画視聴アプリには、安全で使いやすい子供専用のものがありますので、活用するとよいでしょう。



※「+」マークがついた数字がレーティングです。イラストはイメージです。

18歳未満の子供がスマートフォンやタブレット等を使う場合には、携帯電話事業者はフィルタリングサービスを提供しなければならないことが、青少年インターネット環境整備法(※)で定められています。

※青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律(平成20年法律第79号)

# わが家のおやくそく —ルールづくりのヒント—

家族みんなで話し合い、「わが家のおやくそく」を作りましょう。

**POINT 1** 「いつまで」「どれくらい」等、子供にも判断できるおやくそくにしましょう。

**POINT 2** 日頃から家族でおやくそくが守れていることを確認しあい、守れたらたくさんほめてあげましょう。

**POINT 3** おやくそくが守れない時や、子供の成長に合わせて、見直し・更新しましょう。

## ➤ おやくそくの例

- あそんでいいのは、1日 \_\_\_\_ 分まで。
- 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。
- 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。

🍀 わが家のおやくそく 🌻

① ごはんやおやつのはかんと  
ねるまえにはつかいません。

②

③

④

⑤

🍀 かぞくみんなだまろうね 🍀

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通話されます。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。

(受付時間:夜間及び土日・祝日は、24時間受付体制の一部の県警を除き当直又は音声案内のいずれかで対応)



### ☎ 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



### ☎ 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。



### 子どもの人権SOS-eメール

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。

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



### 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。

<http://www.ihaho.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

[https://www.good-net.jp/sp/2017\\_059-1000\\_995](https://www.good-net.jp/sp/2017_059-1000_995)

### 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

<https://www.child-safenet.jp/selfcheck/>

### 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

<http://sumaho-kosodate.com/useful/>

監修・ご協力  
※敬称略・五十音順

奥山 千鶴子(NPO法人子育てひろば全国連絡協議会 理事長) / 尾花 紀子(ネット教育アナリスト)  
七海 陽(相模女子大学 学芸学部 子ども教育学科 准教授) / 松田 直子(NPO法人 e-Lunch 理事長)