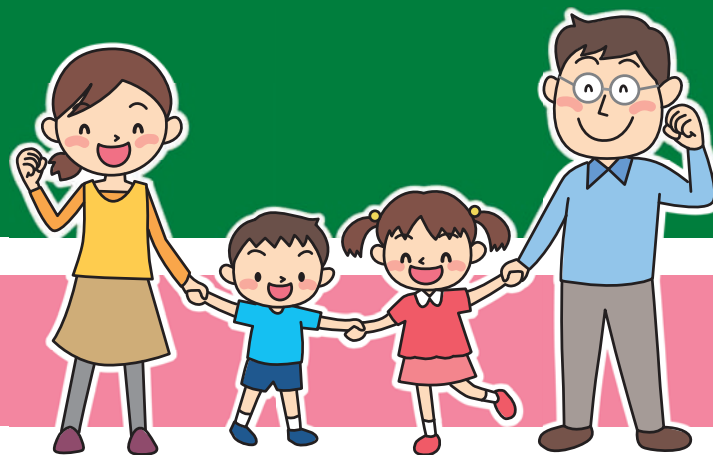


スマートフォン、タブレット、ゲーム機など  
インターネットとどう向き合っていけばいいのか

# デジタル時代の子育てを 一緒に考えてみよう!

低年齢層(～6歳程度)の保護者対象



# 目次

本教材は、5つの章で構成されています。

## 第1章 電波有効利用の基礎知識

- ① スマホなどのモバイル機器で利用する通信回線とは？ ..... 3
- ② スマートフォンとは？ ..... 4
- ③ スマホからインターネットに接続する方法は？ ..... 5
- ④ 覚えておきたいスマホに関わる用語とは？ ..... 6

## 第2章 幼児のネット利用で心がけたいこと

- ① 幼児期の子どもたち ..... 8
- ② スマホなどでのネット利用に関する心配・不安 ..... 9
- ③ 心配や不安を軽減するために ..... 10
- ④ 対象年齢を守ろう！ ..... 11
- ⑤ 使わせ方や道具は成長に合わせて ..... 12

## 第3章 シーン別「こんなときどうする？」

- ① 食事の支度をしているとき ..... 14
- ② 電車やバスで移動中 ..... 15
- ③ その他(外食や保護者会のとき) ..... 16

## 第4章 みんなが抱えている悩み・不安

- ① スマホなどを使わせるメリットは？ ..... 18
- ② 子どもに使わせる際の注意点は？ ..... 19
- ③ 視力や姿勢などへの影響は？ ..... 20
- ④ 続けて使わせるならどのくらい？ ..... 21
- ⑤ 安全な動画を見せたい ..... 22
- ⑥ おもちゃ感覚にしないためには？ ..... 23
- ⑦ 持たせるなら何歳くらいから？ ..... 24
- ⑧ 考える力が育たなくなるのでは？ ..... 25
- ⑨ コミュニケーション能力は大丈夫？ ..... 26
- ⑩ 長時間利用を防ぐためにできることは？ ..... 27
- ⑪ なかなかスマホをやめてくれない ..... 28
- ⑫ 使うときの『お約束』を！ ..... 29
- <わがやのおやくそく(サンプル)> ..... 30

## 第5章 スマホのある生活と大人の行動

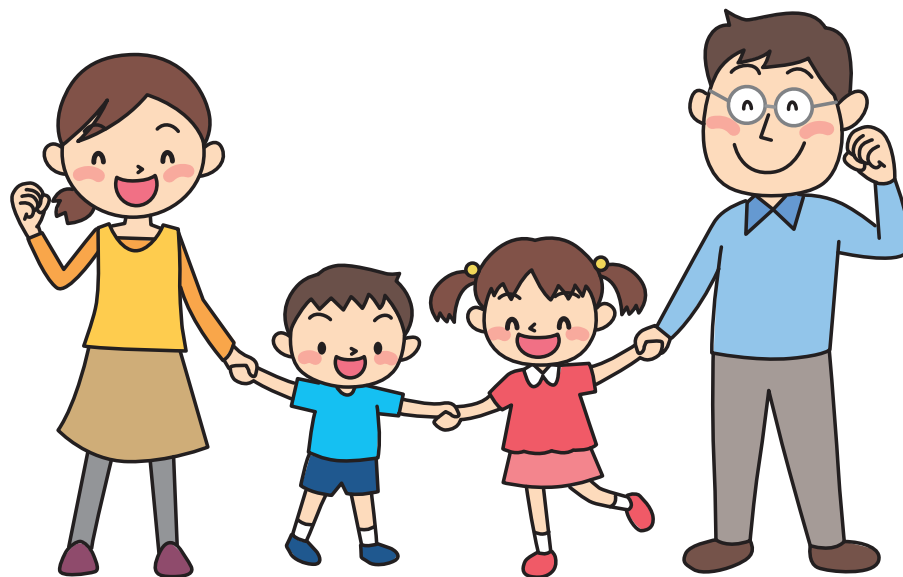
- ① スマホに気を取られて生返事に ..... 32
- ② 子どもと遊ぶ=スマホのゲーム？ ..... 33
- ③ すぐにスマホを使わせてしまう家族 ..... 34
- ④ 園の様子をネットに上げる保護者 ..... 35
- ⑤ 子どものお手本となる使い方を！ ..... 36

- おわりに 何かあったときに役立つ相談窓口 ..... 38

# 第1章

## 電波有効利用の基礎知識

～正しく知っておきたいこと～



# スマホなどのモバイル機器で利用する通信回線とは？

次の2つの方法があります。どの回線に接続されているかを意識しましょう。

## キャリア回線

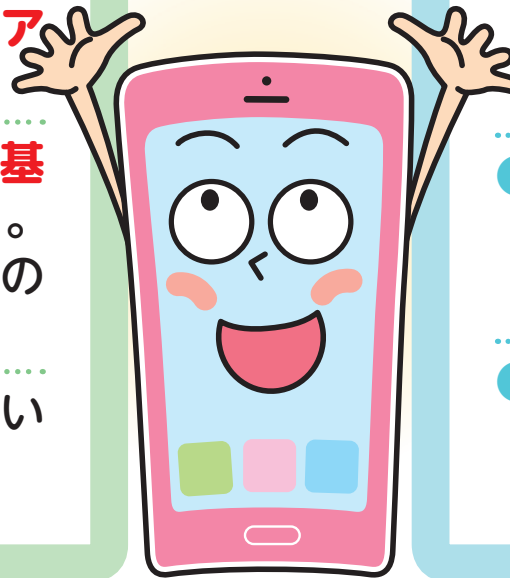


- **免許を持つ通信事業者**（ドコモ、au、ソフトバンク、楽天）のことを**キャリア**と言います。
- キャリア回線は、**通信事業者が“基地局”を介して提供**しています。「4G」「LTE」などと表示されるものは、キャリア回線になります。
- 2020年からより通信速度の速い**[5G]**が始まりました。

## 無線LAN (Wi-Fi) 回線



- **誰にでも設置できる“基地端末”（=無線LANルーター）を介した無線**の通信手段。
- 駅や役所のような公共施設や公共交通、コンビニや飲食店などで利用できます。
- 自宅に設置する人が増えています。（回線契約などが別途必要です）



ポイント

どちらにつなげて使うかを意識することで、電波の有効利用&キャリア回線を利用したデータ通信量の節約ができます。



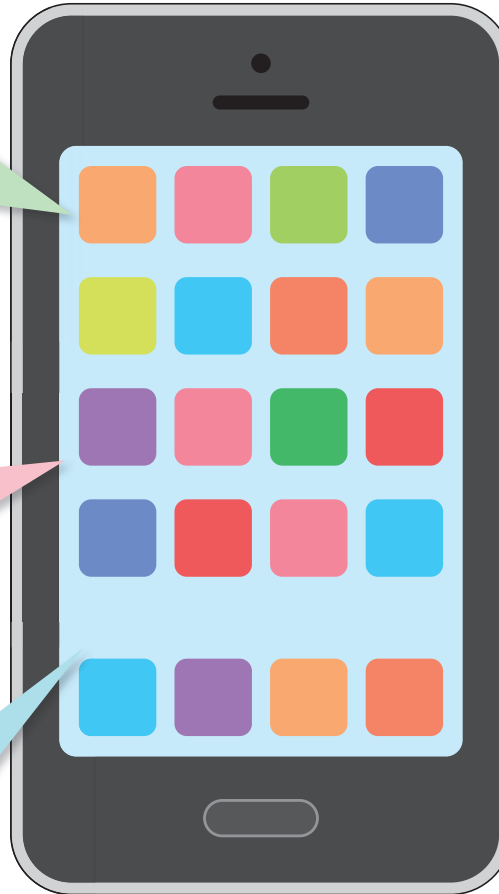
# スマートフォンとは？

スマホは高性能で多機能な「通話機能付小型パソコン」と認識しましょう。

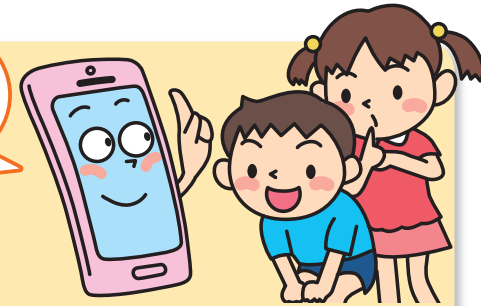
**ツール** パソコンをベースに電話機能を加えたもの。アプリを導入することで機能追加が可能。

**画面** 画面が大きく、動画なども見やすい。

**操作** 画面を指で操作するタッチパネル方式。



その他  
スマホは…



- パソコンと同様、さまざまなWebサイトが自由に見られる。
- 通話や通信だけでなく、電子マネーなどの決済手段としても利用されている。
- 操作をしていないときでもアプリの更新などで通信していることがある。

ポイント

便利な機能がたくさんありますから、操作や設定の方法を知っておくことが大切です。



# スマホからインターネットに接続する方法は？

パソコンと同じブラウザ接続の他に、アプリでインターネットに接続する方法もあります。



ポイント

アプリの多くは、特定の役割に特化したものになっています。  
ブラウザもアプリの一種ですが、Web閲覧に汎用的に使えるものです。

# 覚えておきたいスマホに関わる用語とは？

曖昧なまま使うのはトラブルの原因。このページの用語を再確認しておきましょう。

## SMS



「ショートメールサービス」。電話番号を使ってやりとりできる短文メール。

## ホーム画面



スマホのベースとなる画面。この画面に戻すボタンを「ホームボタン」と呼ぶ。

## アイコン



画面に並ぶ絵のボタン。タップする(軽くたたく)とそのアプリが起動する。

## アップデート

スマホのOSや各種アプリを、最新の状態に更新すること。

## インストール

アプリなどをスマホに導入すること。

## アンインストール

アプリなどをスマホから消去すること。

## キャリア



## 無線LAN (Wi-Fi)



## SIMカード



電話番号などの契約者情報が記録された小さなカード。

## SDカード



写真、動画の他、さまざまなデータが保存できるカード。

## アップロード

スマホ → ネット

## ダウンロード

ネット → スマホ

## アプリ

電話

カメラ

メール

ブラウザ

ゲーム

地図情報

ウイルス対策

...

## OS

iPhoneは「iOS」  
それ以外のスマホは「Android OS」

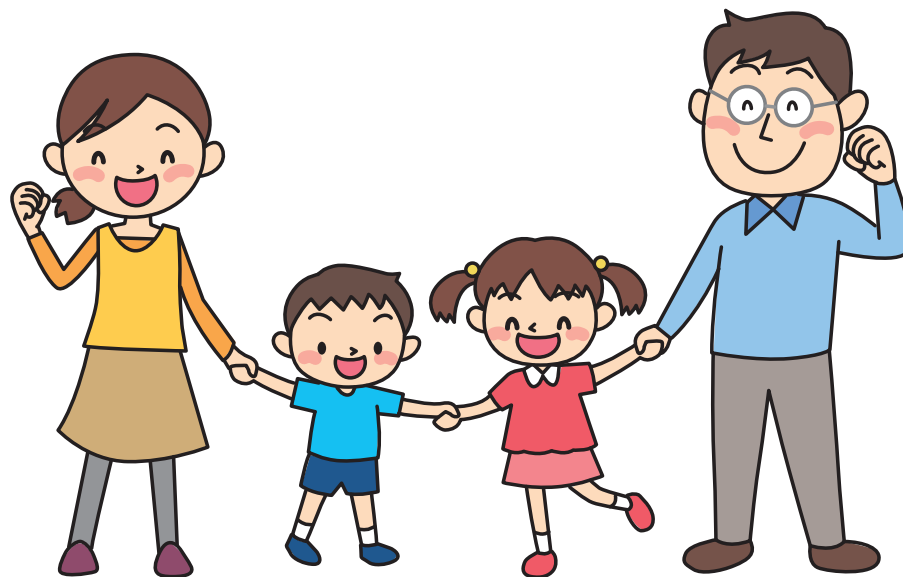
## ポイント

「あ、この用語、聞いたことがある!」と気づけば判断ミスも減り、トラブルの未然防止につながります。

## 第2章

# 幼児のネット利用で心がけたいこと

いまや日常生活の一部となっているスマホやネット。  
幼い子どもに使わせるときに役立つ「知識」「知恵」「考え方」について学びましょう。





# 幼児期の子どもたち

いま一度、子どもたちがどんな時期にあるのかを見つめてみましょう。

毎日の生活の中で  
繰り返す行動が  
習慣となって  
身につく時期

習慣

成長

身長や体重だけでなく  
未発達で生まれた  
部分も成長する  
重要な時期

どんなことにも  
興味を示す  
無限大の可能性を  
秘めている時期

可能性

発達

能力や機能など  
人間らしい言動の  
基礎となる発達が  
促される大切な時期

ポイント

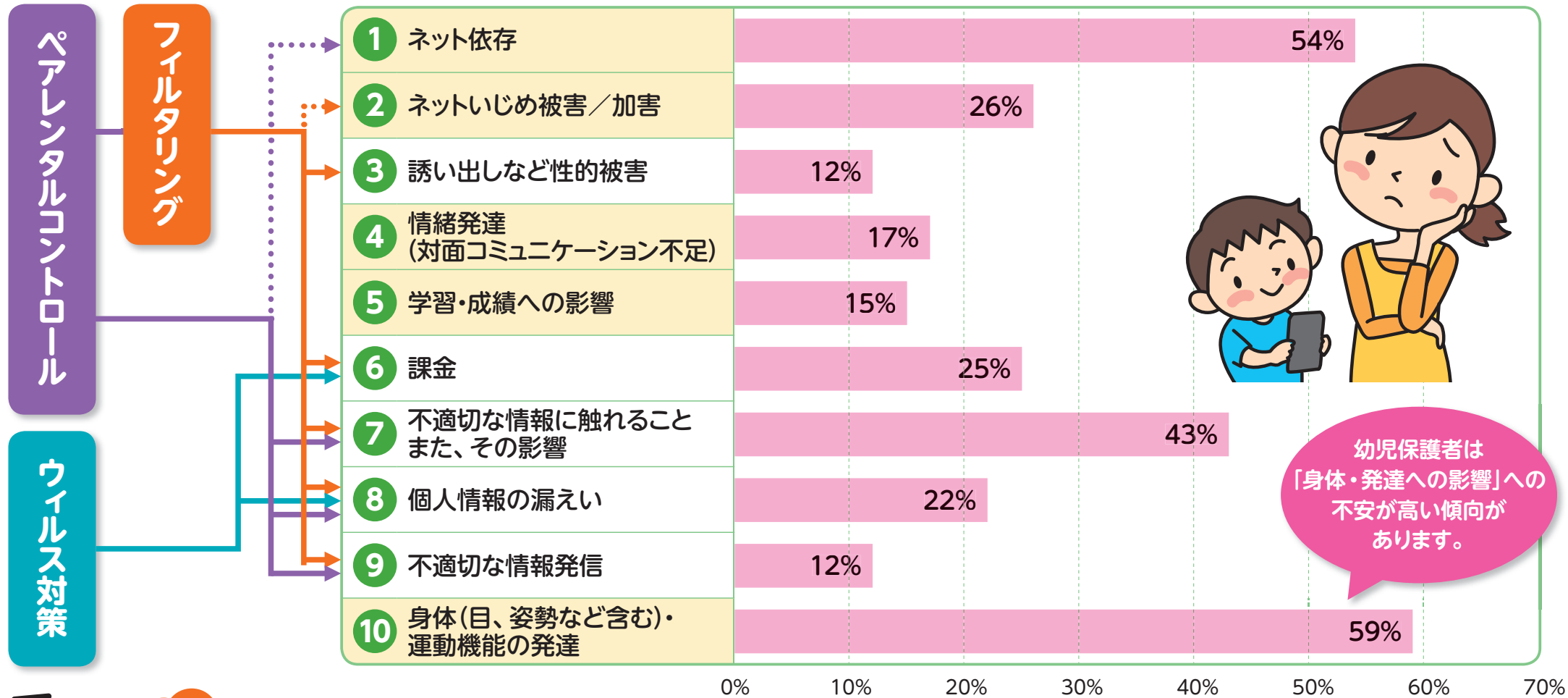
二度と戻らない大切な時期だから、  
子どものためにできる工夫を！



# スマホなどでのネット利用に関する心配・不安

子どもにインターネットを利用させるうえで不安に思っていることは？

※安心ネットづくり促進協議会「2015年度 低年齢の子供のネット利用実態とその保護者の意識実態調査」結果より (n=580)



ポイント

技術で軽減できることは技術に任せて 1 2 4 5 10 に向き合おう!

# 心配や不安を軽減するために

保護者に代わって、危ないアクセスから子どもを守るフィルタリング。

スマホ等の利用者が18歳未満の場合は、フィルタリングの利用が原則です。

## 青少年インターネット環境整備法って？ (平成30年2月施行)

注)「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」

携帯電話会社や格安スマホ会社(MVNO)とその契約代理店には、新規の携帯電話回線契約時および機種変更・名義変更を伴う携帯電話回線契約の変更・更新時に、次のような義務があります。

### 青少年確認

契約締結者又は携帯電話端末の利用者が18歳未満か確認。

### フィルタリング説明

- ① 青少年有害情報を閲覧するおそれ
- ② フィルタリングの必要性・内容を保護者又は青少年に対し、説明。

### フィルタリング有効化措置

契約とセットで販売される携帯電話端末等について、販売時にフィルタリングソフトウェアやOSの設定を行う。

## もしも子どもに使わせることがあるなら、自分のスマホやタブレットにもフィルタリング設定を！

でも、普段使っているスマホにフィルタリングをかけてしまうと自分が使うときに困りませんか？  
**設定が面倒では??**



大丈夫！

子どもに貸すときだけ「小学生モード(対象:小学生以下)」にすればOK! 大人がフィルタリングを利用するには、携帯電話会社の相談窓口や店頭・公式サイトなどで利用申請して初期設定を行うか、アプリストアから使い方に合うものを導入すると良いでしょう。

ポイント

契約切れのスマホやタブレットには、フィルタリングアプリの導入や設定の見直しをする手間を惜しまないで!



# 対象年齢を守ろう!

アプリのレーティング(対象区分マーク)を確認していますか?

▶市販のゲームソフトや映画と同様、アプリや動画にもレーティングがあります。

## Androidスマホ (GooglePlay)

3+

~~7+~~~~12+~~~~16+~~~~18+~~

レーティングなし

すべての年齢層に適しています。  
コミカルな場面や空想的な内容  
での暴力は一部認められていま  
すが、不適切な言葉遣いは許可  
されていません。

7歳、12歳、16歳、18歳の子どもに  
不適切な可能性があります。

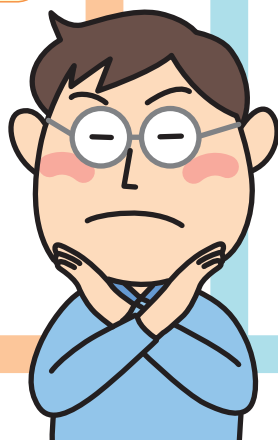
## iPhone (AppStore)

4+

~~9+~~~~12+~~~~17+~~

このカテゴリのアプリには倫理的  
に好ましくない内容は含まれてい  
ません。

9歳、12歳、17歳の子どもに  
不適切な可能性があります。



ポイント

いずれも、内容が子どもの視聴や利用に適しているかどうかで区分されています。  
玩具の対象年齢同様、**しっかり確認して安全な利用を!**

# 使わせ方や道具は成長に合わせて

水泳や自転車習得するときのステップを、スマホやタブレットにも！

## 練習の ステップ アップ

(例)水泳

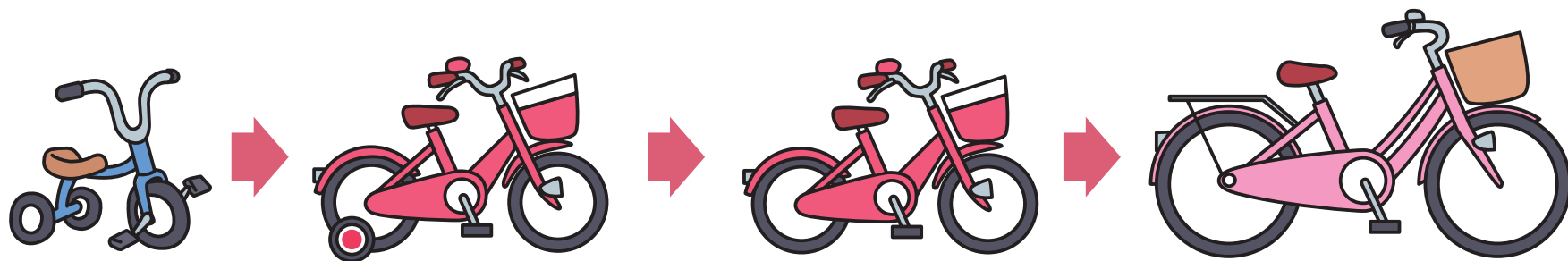
何かをやりはじめるときは、最初是一緒にやって慣れさせるところからスタートし、**大人が見守り安全を保ちながら徐々に練習のレベルを上げ**、そして一人前に♪



## 道具の ステップ アップ

(例)自転車

使わせる道具も、**成長や上達に伴い**、危なくないよう少しずつステップアップ♪



ポイント

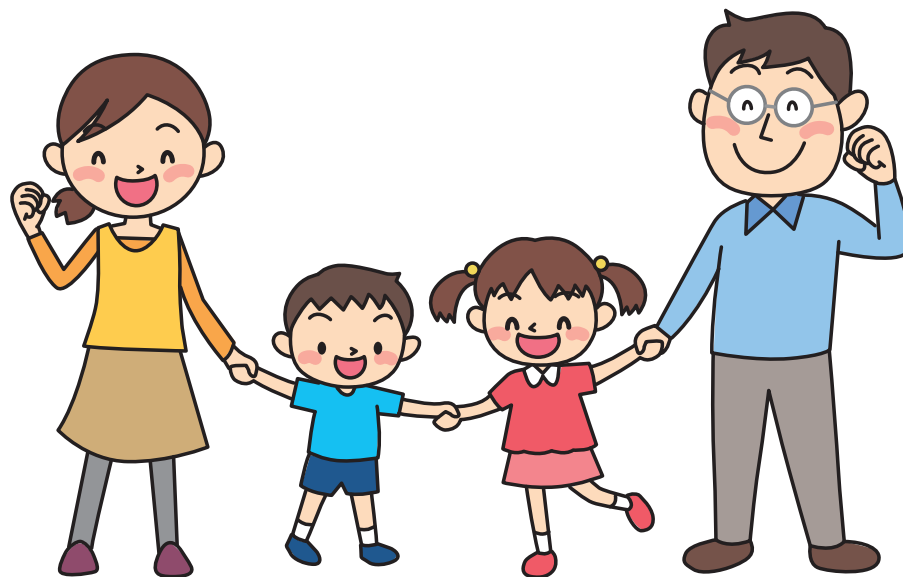
『大人のための道具』を設定変更もせずそのまま子どもに使わせているのは、スマホやタブレットなどのデジタル機器だけ。「使い方を覚える段階」は安全が第一、ちょっぴり手間でも子どもの成長や上達具合に応じた「使わせる道具」の調整・変更を忘れずに！

## 第3章

# シーン別「こんなときどうする?」

デジタル時代の子育てに悩んでいる保護者はいっぱい。

ここでは、未就学児をもつ保護者から寄せられた質問や相談の中から、シーン別の対応を考えてみましょう。



# 食事の支度をしているとき

火の気や刃物などの危険、かまってあげられない辛さ、どうすれば？

Q

夕飯の支度中に子どもがそばに来ると、危ないし、はかどらないからできればキッチンに入ってきてほしくない。でもスマホに頼って遊ばせていて「夕ごはん前はスマホの時間！」という習慣がついてしまったら困るし、どうしよう…。

大きくなったなあ…



おんぶすれば  
用事ができていた  
小さい頃が  
なつかしい♡



A

一例



「とりあえずスマホ」をやめて、**おもちゃで遊んだりテレビを観ている子との会話をしてみましょう。**

支度が終わる頃、遊び感覚で「お片付けとごはんが出来上がるのと、どっちが早い競争しよう」と提案してみるのも良案です。このときは大きな箱に入れるだけでOK、整理するなら夕食後一緒に♪

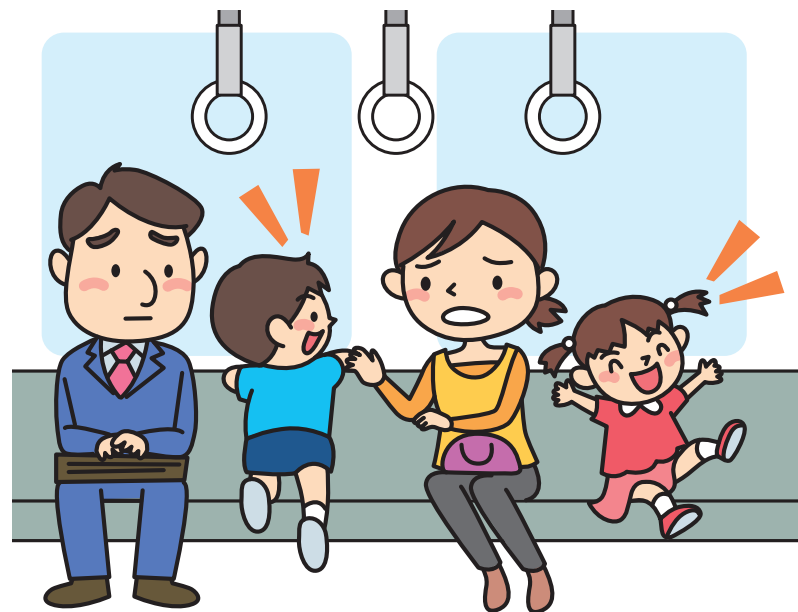
※子どもの様子が見えないキッチンでも、会話をしてあげれば寂しさが薄らぎます。

# 電車やバスで移動中

乗り物の中ではしゃいで危ないし、周囲の人にも迷惑をかけたくない。

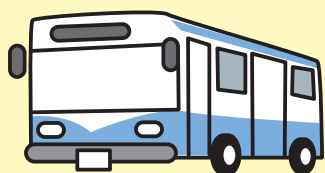
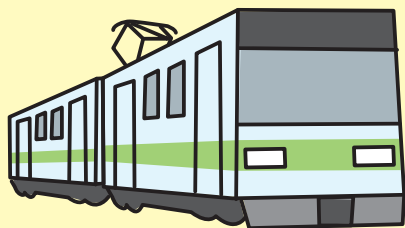
## Q

じっと座っているのが苦手な子たち、会話の声は大きいし、靴を脱がせて窓の外を見せても足をバタバタ。スマホやゲームをしているときだけおとなしいのです。子どもの様子は気になるものの、私もつい、乗り換えの確認などをするためにスマホに目が行ってしまいます。



## A

一例



ゆれる乗り物でのスマホ利用による目への影響が心配なのは車も一緒ですが、周囲の人への迷惑がとても気がりですね。そこで、**毎回やりたいのは「スマホを手渡す」ではなく、出かける前に電車やバスは静かに乗ろう!**とマナーを伝えること。静かにしていられたら、帰宅後に動画を1本見せてあげるというご褒美も有効。これならスマホもプラスに働きます。もちろん、絵本を読む、静かな会話なども良いですね。



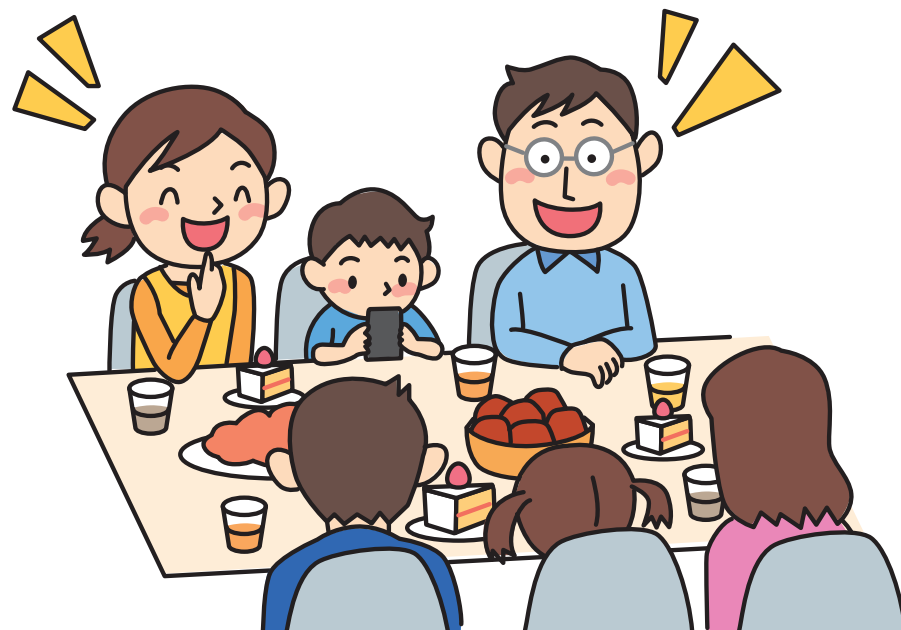
## その他(外食や保護者会のとき)

便利なスマホに頼りがちですが、別の方法にトライしてみませんか？

# Q

外食に出かけると、子どもたちは騒いだり、食べ終わると動き回ったりするので、どうしてもスマホやゲーム機に頼らざるを得ません。

また、下の子を預けることが難しく、上の子の保護者会に連れて行くことが多いのですが、大人しくしていてくればと、いつもスマホを貸しています。



# A

一例

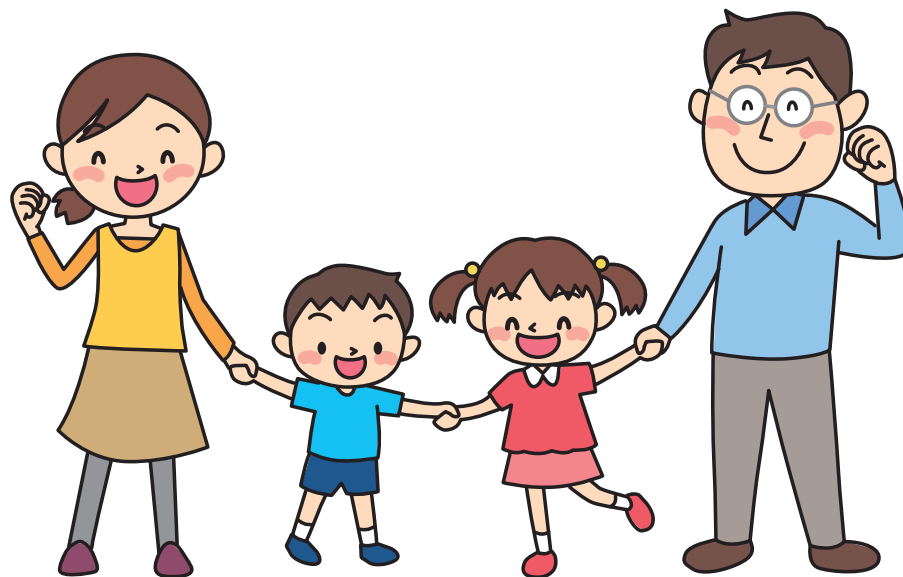


スマホがなかった頃はお絵かき帳&筆記用具や絵本、パズルなど、子どもが夢中になる何かを持って出たものです。折り紙などの手先を使う遊びは発達にもプラス。手軽な遊びで楽しめるよう、家で一緒に遊びながら教えてあげるなど、「スマホ=ゲーム機」にならないように工夫してみましょう。

## 第4章

# みんなが抱えている悩み・不安

デジタル機器のある生活が当たり前の時代、多くの保護者がいろいろな悩みや不安を抱えています。  
ここでは、よくある質問と対策や考え方の例をご紹介します。



# スマホなどを使わせるメリットは？

マイナス面ばかり聞こえてくるので、良い点を知りたいのは当然！

▶ 幼児期は就学前の準備期間、将来役立つ使わせ方もたくさんあります。

## 興味がいっぱいの時期だから

- 好きな・興味のある動植物を動画でチェック！  
動物の生態や植物の成長が映像で学べます。
- 旅行先のことを調べればワクワク感がアップ！
- 知育アプリなどで“学ぶことの楽しさ”を体験！

などなど、**子どものプラスになる使い方はいろいろ。**

細かい部分は大きな画面のほうが見やすいので、タブレットやパソコンも有効に活用しましょう。



## コミュニケーションに最適

- 離れて暮らす祖父母とビデオ通話を！  
気軽に交流でき、顔も忘れません。
- 同時に、折り紙を教わる、絵本を読んでもらうなど  
“リモートで遊んでもらう”道具としても！
- 友だち親子とのオンライン茶話会に！
- 緊急連絡や電話の練習に！

ほか、**工夫次第でいろいろな用途に**使えます。



ポイント

デジタル機器やネットは、クリエイティブな“学び”や“体験”と心が通うコミュニケーションにはとても有効です！



# 子どもに使わせる際の注意点は？

いつもそばにいるとは限らず、独りで使うこともあるので心配ですね。

▶できるだけ一緒に使いたい。

興味を抱いた途端に手が動いてしまう年齢のため、『親スマホでのトラブル』が増えています。時間が許すときは、会話をしながら一緒に楽しみましょう。



## 保護者のスマホでも フィルタリングをオン!

- 子どもに使わせる可能性がある機器には、いつでも利用できるように**フィルタリングの準備**しておきましょう。(導入や利用登録)
- 子どもに使わせるときだけ「オン」、あるいは自分が使いときだけ「オフ」など、フィルタリングを**上手に活用**しましょう。

## 契約切れになった機器を 使わせるなら、 次の3つを忘れずに!

- 導入してある**アプリを見直**しましょう。対象年齢が上回っているアプリがあれば削除を!
- フィルタリングアプリを導入し、**子どもの年齢に合わせてレベルを設定**しましょう。
- 保護者が管理し**使うときに渡す**ようにしましょう。

※フィルタリングについては第2章③をご参照ください。

ポイント

保護者用・子ども用(含:お下がりの機器)ともに、課金対策は不可欠!  
毎回認証する設定にして、子どもが勝手に課金しないよう工夫しましょう。



# 視力や姿勢などへの影響は？

発達途中の子どもたちのカラダへの負担、気になって当然です！

## 質の良い睡眠のために、夜のスマホ利用は控えましょう！

ゲーム機やスマホでもテレビでも長時間利用はよくありません。特に**夜の利用は睡眠に悪影響を与えがち**。家族みんなで気をつけましょう。



## スマホ利用時の子どもの姿勢に気を配りましょう！

人間の頭はとても重いため、電子機器の長時間利用による負担から**肩や首を痛めてしまう**人も少なくありません。スマホなどを**渡す際に正しい姿勢を促し**、猫背や寝そべって使っていたら**優しく注意して習慣化を防止**しましょう！

## ごく近い距離の画面を、長時間注視し続けるのは避けましょう！

**眼の発達や視力への影響も気になります**。子どもにスマホやゲーム機を使わせるなら**保護者がしっかり時間を管理**しましょう！



ポイント

周囲の人をまねて成長する時期だから、やってほしいことのお手本を示しましょう。子どもの目に触れる場所や時間だけでもいいので、ちょっぴり意識して行動を！



# 続けて使わせるならどれくらい？

うっかり長時間使わせてしまうことだけは避けたい年齢です。

## デジタル機器を使わなくても、困ることはありませんが…。

「寝返りした！ ○○を食べた！ 立った！ 歩いた！」と、スマホで写真や動画を撮影する生活、**子どもがスマホに興味を持たないほうが不思議です。**

ですから、誕生～入園の頃にスマホを使わず子育てした先輩からの「使わせなければいい！」という助言は、辛いと思います。でも、小休止ナシの連続使用はなるべく避けるようにしましょう。

キョウミ  
シンシン…



## 動画を見せるなら、1本ごとにちょっぴり休憩。

子どもが好きな動画に30分以上のものはあまり見かけません。**1本見終わったら、内容や感想を聞かせてもらうようにしませんか？**

長時間使用の防止と共に、見たものを誰かに伝える力、自分の意見を話す力が養われます。入学後の感想文などにもプラスに働きます。



### ポイント

声をかけたり、話したりすれば、子どもは保護者の方を見ようとするので超近距離の画面に合わせていた目の焦点も頭や首も大きく動きます。15～30分程度を目安に、気軽に話しかけるようにしてみましょう！

# 安全な動画を見せたい

保護者のスマホを貸す場合は、閲覧履歴にもご注意を！

## 乳幼児に動画を観せるのなら『子ども専用アプリ』がベスト！

ユーチューブには、『YouTube Kids』という子ども専用アプリがあり、**年齢設定やタイマー設定(最長60分)も可能です。**

使う子どもを複数登録できるので、年齢に合った動画が表示される安心感を保護者に、自分専用の嬉しさを子どもに提供してくれます。



※アプリが導入できるテレビでも「YouTube Kids」が利用できます。

## ユーチューブ(YouTube)なら「制限付きモード」をONに！

子ども専用のアプリが使えない機器で観せる場合は「制限付きモード」をONにし、**成人向け内容を含む可能性がある動画の視聴を回避**しましょう。



スマホのアプリは、アカウントの設定(全般)の中で、パソコンの場合はトップページの一番下にあるボタンで、それぞれ設定ができます。(ニコニコ動画は、アカウントの登録年齢で成人向け動画が制限される仕組みです)

### ポイント

アダルト系の内容、残虐な映像、エルサゲート※など、不適切な動画を見つけたら、メニュー〔:〕にある「報告」から運営に違反報告(=通報)することができます。

※子どもに人気のキャラクターなどを悪用した不適切な内容の動画(広告収入目的などのことが多い)。タイトルやキーワードに怪しい言葉がないため、検閲をかいこぐってしまいます。

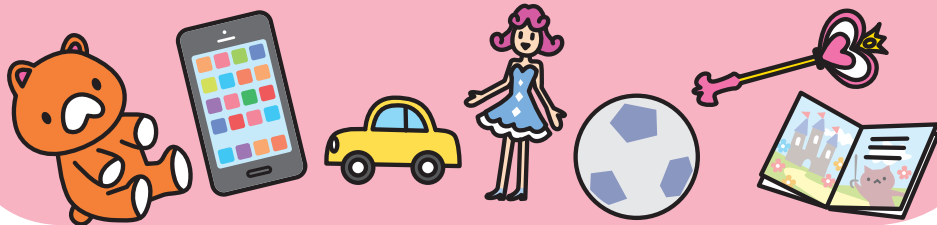
# おもちゃ感覚にしないためには？

常時ネットにつながっているスマホは大人の道具、おもちゃ感覚はNGです。

## 周囲の大人が、おもちゃのような扱い方や与え方をしないこと

スマホはパソコンを小さくして大人用に作られた道具であって、子どものおもちゃではありません。ゲーム機のように、気軽にクリスマスや誕生日などのプレゼントとして与えるのは避けましょう。

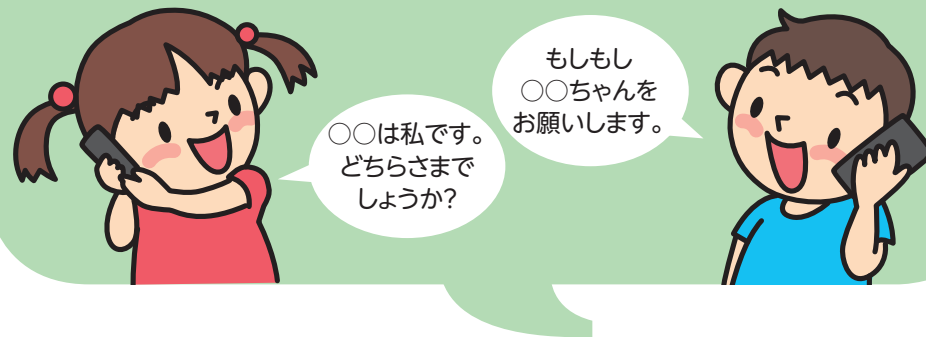
子ども用に細かく設定変更した契約切れスマホやタブレットを使わせる場合、子ども向けに設定変更し、かつ、自由につかわせるのではなく**保護者が管理しながら使わせるのが理想です。**



## ママごと遊びなどを利用して『電話ごっこ』をしてみてもは？

スマホやケータイのおもちゃを使い「○○ちゃんに代わってください」「電話を貸してください」「今、手が離せないで…」などとやり取りをすれば、電話応対を正しく学ぶいい機会になります。

スマホ世代は、社会に出てからも電話の受け答えや取り次ぎが苦手。**こういった幼い頃のごっこ遊びは、子どもたちの未来に役立ちます！**



ポイント

できるだけゲームはゲーム機で、アニメはテレビで、そしてスマホは電話に。ちょっとした工夫が、子どもたちの潜在意識に届きます。



# 持たせるなら何歳くらいから？

未就学児なら、その安全性からも『キッズケータイ』がベスト。

## 「何歳からが適切という正解はない」が答え!

家族構成、家庭環境、子どもの特性などによって異なるので、小学生以下は×、中学生は△、高校生は○、というわけではありません。特に未就学児の場合、**その子に「本当に必要なのか」、「何のために持たせるのか」などをじっくりと考慮**することが大切です。依存や発達への影響を気にするなら、スマホはお勧めできません。たとえジュニアスマホであっても、もう少し時期を待ちましょう。



### ポイント

いずれの機器も「いつでも自由に使える」状態にせず、必要なときに渡して、利用をコントロールしましょう。特にスマホの場合、フィルタリングやアプリのレーティングを徹底しましょう!

## 固定電話がないご家庭の場合

固定電話の代用品として使うのなら、保護者の不在時にも安心して使わせることができる『**キッズケータイ**』が**お勧め**です。キッズケータイなら、遊び道具ではなく連絡の道具=電話として使い始めることができます。

おすすめ!



# 考える力が育たなくなるのでは？

保護者自身、何でもネットで調べてしまうことが多いので心配ですね。

▶ たくさんの会話と「一緒に調べる」ことで、考える力を育む。

心配・不安の理由は、保護者自身が「子どもに何か質問されても、つい、スマホで調べてしまうので…」とのこと。みなさん、ちゃんと気づいているのです。

## いっぱい会話をしましょう

誰かと話をするとき、子どもは必ず頭を使っています。

**普段の会話でも考える練習になります。**

もしも子どもに何かを尋ねられたら「○○ちゃんはどう思う？」のような質問返しがお勧め。

**子どもが導き出した答えを褒めたり、共感したりすれば、考える力を育むことができます。**



## 一緒に調べてみましょう

「この花の名前は？」というとき、**スマホで一緒に調べてみましょう。**すぐに判明しなければ（又は急いでいれば）**写真に撮って家でじっくり調べるのもOK。**



ポイント

知っていることや調べたことをすぐに答えてあげるより、考えさせたり調べたりするほうが子どもの力は膨らみます！



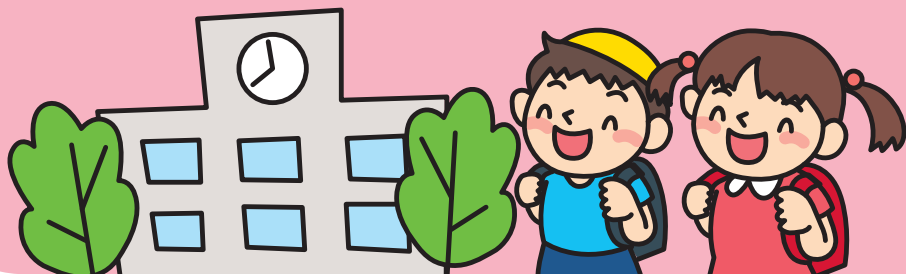
# コミュニケーション能力は大丈夫？

これからの時代を生きる子どもに大切な能力だから、気になります。

- ▶ スマホやゲームばかりしていると、コミュニケーション力が育たないのではないかと不安を感じている保護者も少なくないようです。

## 常に周りに大人がいる日常、大人の心がけ次第で不安は解消

- コミュニケーション能力(言語活動能力)は子どもたちに必要な力として、小学校から指導が行われています。一緒に遊ぶ・学ぶ、楽しく会話をするなど、**日々の生活での小さな積み重ねが将来役に立つ**と考えて、いろいろ工夫してみましょう。



- **家族とのコミュニケーションが楽しければ、スマホやゲームに向かう時間が自然と減り、依存予防にもつながります。**また、言葉もたくさん覚え、驚くほど興味の幅が広がります。
- 何度も同じことを聞かれたり、何度も説明させられたりするちょっぴり面倒な時期ですが、そういった繰り返しのなかから吸収したさまざまなことが、やがて知識や経験となって花開きます。

### ポイント

「学ぶ」は「まねぶ」とも読み、「まねる(真似る)」と同じ語源です。  
周囲の人をまねることで成長する時期、ひと頑張りしましょう！



# 長時間利用を防ぐためにできることは？

「スマホとの距離感」を上手に保ちたいと考える保護者が多いようです。

## 子どもの目の前で、 頻繁に使う様子を見せないように

- 大人の使うものに興味津々、目の前で使われれば使いたくなって当たり前。電話で話す以外の使い方をするのは、極力子どもの目の届きにくいところで。SNS、ゲーム、動画などを楽しむ時間は、子どもの不在時や眠った後に回しましょう。
- 日中の連絡や急ぎの用事は、できるだけ電話を使うよう保護者同士で話し合ってみましょう。
- 必要なやり取りを目の前でしなければならないときは、「○○くんのママから急ぎの連絡なの、ちょっと待っててね」と伝えてから使いましょう。

## 興味を広げるための サポートをしましょう！

- スマホを使わない遊びや学びの楽しさを知れば興味を広がりスマホの時間が減ります。スマホ以外の“夢中になれる遊び”を見つけましょう。
- 「相手をしてくれる大人が多いのでスマホの悩みはない」という話も聞きます。構ってあげるだけでスマホを手から離すようなら、遊んであげる時間を増やしましょう。



ポイント

スマホよりも、大人と一緒に遊んでくれることのほうが嬉しい年齢。  
「あっち向いてホイ!」のような単純な遊びでもOK、お試しを♪

# なかなかスマホをやめてくれない

出かける前、食事の前、寝る前、やめて欲しいタイミングは山ほど。

## 始めるときに、どれくらいやって いいかお約束をしていますか？

- 「やめなさいと言ったらやめる」のような約束になっているご家庭も多いようですが、それではダメ。子どもの都合はどうでもよくて、**大人の都合だけを一方的に押し付けられているように感じます。**
- 「長い針が○のところまでね」のように、**子どもにも見通しが立つわかりやすい約束を**しましょう。約束どおりにやめられたら、褒めてあげることを忘れずに。



## 寝る前に使わせると、 睡眠の質が下がる可能性が

- 本章③のとおり、使用を**一番避けたいのは夜寝る前**。夕食の片付けなどは少し後に回して、子どもの相手や寝るための準備をしてあげましょう。
- 本の読み聞かせはお勧めですが、寝る前のデジタル絵本は×、普通の絵本で。



### ポイント

iPhoneには「スクリーンタイム」、Androidスマホには「Digital Wellbeing」というサービスがあり、利用時間の上限や使わない時間などの設定ができます。どちらも無料、上手に使って子どもたちの使いすぎを予防しましょう。

デジタル ウェルビーイング

# 使うときの『お約束』を!

大人の都合を押しつけず、子どもにも意識できる優しい約束に。

- ▶ どんなに多くても5~6個が限界、具体的でわかりやすく。  
スマホやゲーム機などのデジタル機器を使うときの約束は、  
**少なめでいいので簡単で守りやすいものにしましょう。**  
小さい子でも**一緒に決めれば守ってくれます。**



## 自分で判断できる約束、 見通しがもてる約束に

難しい内容や、自分で判断できない条件では、**子どもが自分の力で守ることができません。**誰かのサポートがなければ守れない**ルールはあまり意味がない**と考え、子ども自身が判断できるように工夫しましょう。

## 家族みんなで守るルール、 次のことも忘れないで

- 約束を守れたら、**ちゃんと褒めてあげる。**
- もしも守れなかったら、どうするかをきちんと決めておく。
- **保護者も、兄弟も、みんなで守って小さい子の手本になる。**事情に差があるなら、それぞれが守るルールも同様に作る。

ポイント

「いつまで」「どれくらい」使っているのか、見通しがもてることが大切です。  
1日1時間なら、使った時間を書き出すなど「合わせて1時間」が見える工夫を。



サンプル

わがやの お や く そ く

2020年0月0日

- ① めのために、ながくつかいません。(1じかんまで)
- ② ごはんのときと、ねるまえにはつかいません。
- ③ かってにつかいません。かならずそうだんします。
- ④ いろんなあそびをします！ いっぱいはなしをします！
- ⑤ まもれなかったら、つぎのにちようまでつかいません。

まもれたら  
ほめてね！



かぞくみんなでまもろうね！

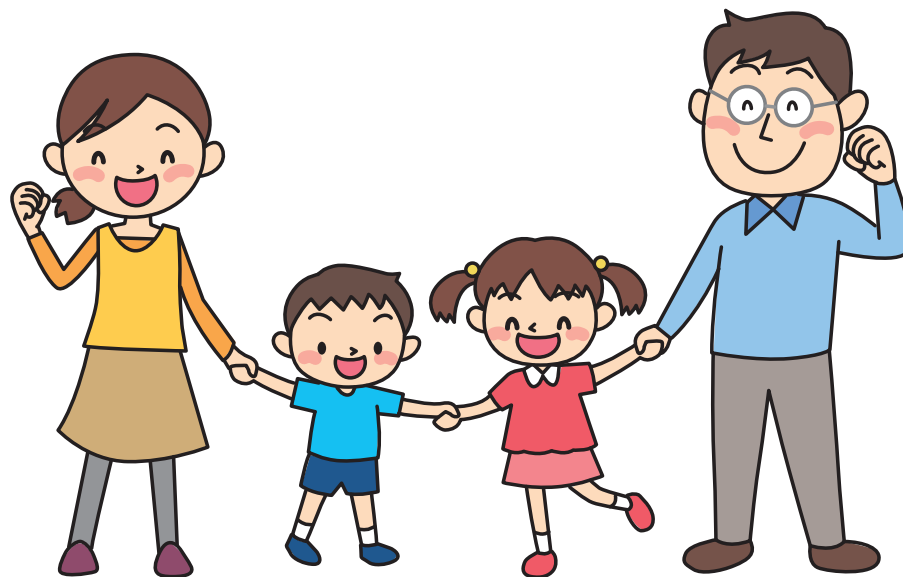


みんなのサイン：ボク ワタシ パパ ママ

## 第5章

# スマホのある生活と大人の行動

日々の行動を振り返るとともに、身近な家族や保護者仲間の行動について多角的に考えてみましょう。





# スマホに気を取られて生返事に

操作中に話しかけられて、返答が雑になることは誰にでもあります。



## 「ちょっと待ってよ〜」思うだけでは通じません

- 「どうしてこのタイミングなの？ 間の悪い!」というときもありますよね。でも、子どもにも都合があるのです。
- 目はスマホの画面のまま、顔も向けずに、雑な会話でやり過ごそうとすれば、子どもを傷つけるし、良いことは何もありません。
- 状況によっては、余計に面倒なことが生じてしまう可能性も……。



## 子どもの目を見て、状況をちゃんと伝えましょう!

- 「ごめんね、急いで終わらせるから、ちょっとだけ待ってて」と子どもに向き合って真剣に語りかけてください。そのほうが何倍も伝わるはずです。そしてできるだけ早くキリをつけましょう。
- 小さな約束ですが、守ることが大切。ちゃんと待てたら「ありがとう」と感謝しつつ褒めてあげることが忘れずに。次からも協力してくれますよ。



# 子どもと遊ぶ＝スマホのゲーム？

自分がやりたいのか、子どもとの遊びが思いつかないのか…。



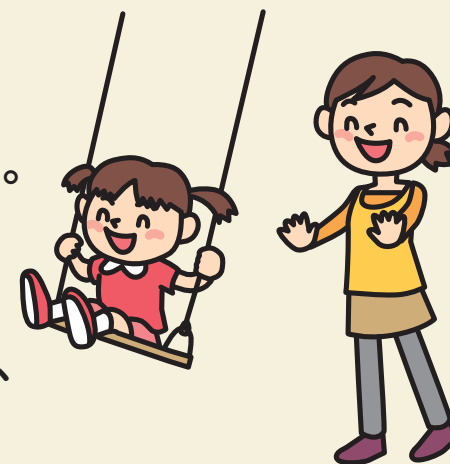
## 「子どもと一緒にスマホゲーム」は程度を考えて

- 子どもに「遊ぼう!」と言われると、スマホでゲーム。  
「外で遊べば?」と言えば位置情報を使ったゲームをしている。  
こんな様子に困っている保護者もいるようです。
- 『保護者と遊ぶ＝スマホ』という感覚になってしまっただけでなく、  
歩きながらスマホをすることも習慣化してしまうかも。



## スマホではない遊びを提案してあげましょう!

- 「自分がやりたいから」とは限らず、単に遊びが思いつかないだけなのかも。  
「ボードゲームも楽しいよ♪」「広場でサッカーをしてくれれば?」のように、  
遊びを提案してみてもいいでしょう。
- 「依存」「おもちゃ感覚」「歩きスマホ」といった心配についても話してみれば、  
きっと理解してもらえます。



# すぐにスマホを使わせてしまう家族

ルールを決めて使わせているのに、自由に渡されては困りますね。



## 「せがめば使わせてくれる」と思わせる対応はダメ。

- 子どもにせがまれると、何も考えずに自分のスマホを渡してしまう祖父母や親せきに困っている保護者もたくさんいます。
- 家ではあまり使わせてもらえないからと、祖父母の家に行き動画を見せてもらっている子も少なくないようです。
- 約束を守って使えるように工夫していても、これでは台無しです。



## スマホを使わない遊びにする、または一緒に操作。

- 守らせているルールがあれば、話して協力してもらいましょう。生活への影響や体の心配なども共有できるといいですね。
- どうしてもスマホじゃないとダメなときは、できるだけ一緒に使ってもらえるように、そして使わせるときは一言知らせてもらえるように、お願いしてみましょう。



# 園の様子をネットに上げる保護者

行事のときに撮影した写真や動画、勝手にSNSで公開してはダメ!



## お友だちが写っているのに勝手にアップはNG!

- 園の行事や、友だち家族と遊びに行ったときに撮った写真や動画を、自分のSNSに掲載する人がいるようです。
- 自分の子以外が写っているものは、事前の掲載許可が必須。
- また、園の名前、バッジにある個人名などが写っていると、子どもたちに危険がおよぶ可能性も否めません。



## 公開したいなら許可を取り、必要に応じて修正を。

- 顔が判別できるなど、個人が特定できそうな子の保護者、および行事の様子なら園にも確認し、OKをもらってから公開。(PTAの広報活動でも同様です)
- 切り抜く、ぼかす、隠すといった工夫をするのも有効です。
- スマホのカメラはかなり高画質。自分の子だけの写真でも、危険にさらされることのないよう、拡大して見るなど、アップ前の細かいチェックを忘れずに!



幼稚園のサイトに載せるからみんなの顔がはっきり写ってない写真にしましょ!

こっちの写真はボかしちゃえば大丈夫ね!

# 子どものお手本となる使い方を!

周囲の大人の様子を見て行動する時期、考えながら使いましょう。



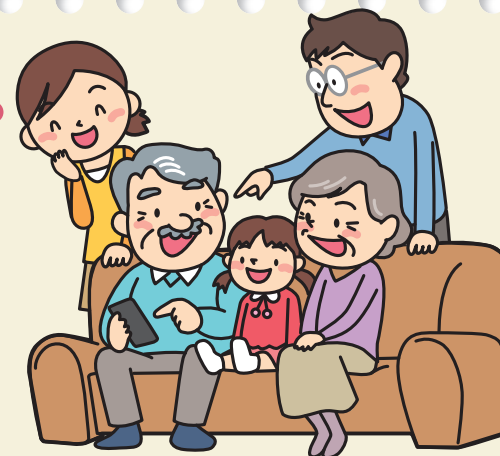
## 大人の都合で行動しないで!

- スマホ三昧、ながらスマホ、食事中や会話中に画面を見るなど、子どもに真似されたら困る行動を目の前でしていませんか?
- 自分の都合でスマホを使わせたり取り上げたり…うっかりやりがちですが、何が良いのかダメなのか幼い子どもは混乱してしまいます。
- 子どもの目に触れる可能性がある時間は、ちょっぴりガマン。大人のスマホタイムは、不在時や就寝後などにシフトしましょう。



## 子どもにしてほしいことを行い、子どものお手本に。

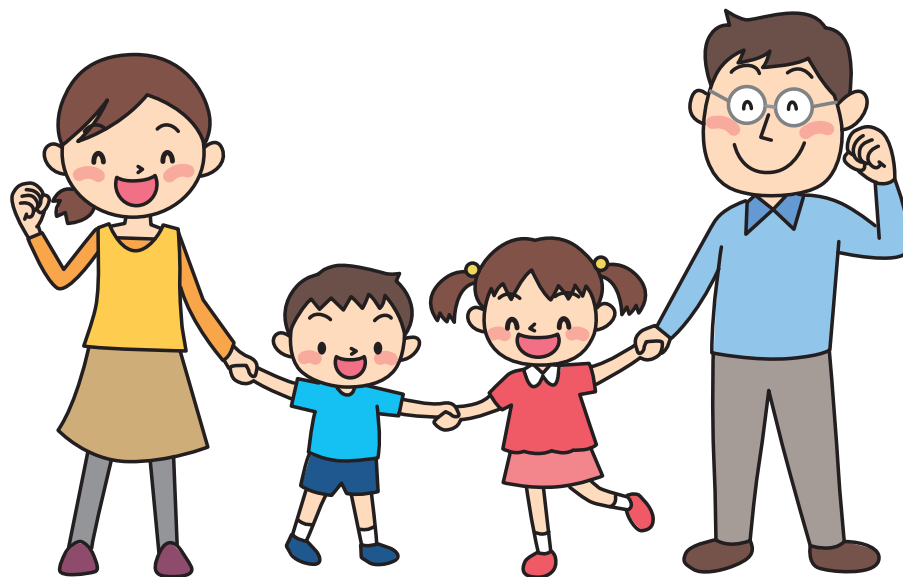
- 約束はみんなで守りましょう。約束違反など大人がダメな行動をしたときは、あえて子どもにも聞こえるように正しましょう。
- 成長“記録”を写真や動画に残そうとスマホを手放さない生活より、スマホを置いて一緒に遊び、子どもの“記憶”にたくさんの思い出を!



おわりに

# 何かあったときに役立つ相談窓口

トラブルを大きくしないコツは、身近な人に相談することです。  
もちろん、専門の相談窓口も有効に活用しましょう。



# 相談窓口

トラブルに巻き込まれたときは、専門の相談窓口にご連絡しましょう。

## ネットトラブルの専門機関



### 消費者ホットライン ※相談無料(通話料はかかります)

消費生活の中でトラブルや困ったときは、最寄りの消費生活センターや消費生活相談窓口を案内する窓口です。

▶ ☎ **188** (全国共通番号)

▶ [https://www.caa.go.jp/policies/policy/local\\_cooperation/local\\_consumer\\_administration/hotline/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/local_cooperation/local_consumer_administration/hotline/)



### 違法・有害情報相談センター(総務省事業) ※相談無料(Web登録にて受付)

インターネット上での違法・有害な書き込みなど、トラブルに巻き込まれたときに相談を受け付ける窓口です。

※ただし書き込みの削除を行う機関ではありません。

▶ <https://www.ihaho.jp/>



### 警察相談専用電話 ※相談無料(通話料はかかります)

普段の生活や治安に関する不安や心配事を相談する警察の相談窓口です。

地域を管轄する各都道府県の警察総合相談室などの相談窓口にご直接つながる全国共通の電話番号です。

▶ ☎ **#9110** (全国共通番号)

▶ <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201309/3.html>



**発行者** 総務省 総合通信基盤局 消費者行政第一課 青少年担当  
〒100-8926 東京都千代田区霞が関2-1-2

**請負者** 安心ネットづくり促進協議会  
〒100-0031 東京都中央区京橋3-14-6 齋藤ビル2F

**監修** 尾花 紀子 ネット教育アナリスト

**発行** 令和2年3月31日