

子供のネット・スマホのトラブルや悩みの相談は「こたエール」まで

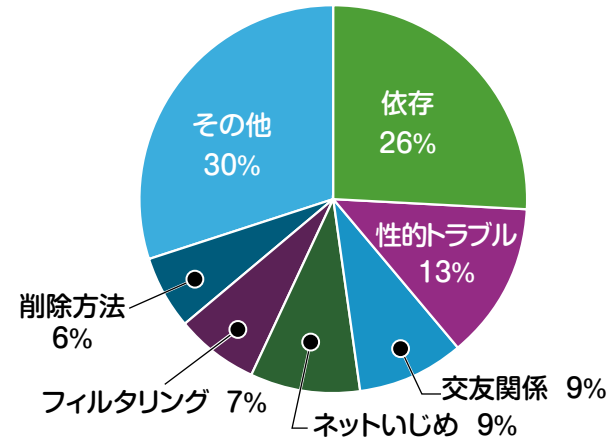
インターネット上のトラブルは、「誤ってクリックしてしまった」「個人情報を伝えてしまった」など、本人の行動がトラブルの一因となっている場合もあり、**保護者や周囲の大人に相談しづらいことがあります。**

「困ったことがあったら、「こたエール」にも聞いてみようね」など、相談窓口があることをあらかじめ家庭で話しておきましょう。

【こんなお悩みありませんか？】

- ネットやスマホの使い過ぎにならないようにするためには、何に気を付ければいいんだろう？
- フィルタリングやペアレンタルコントロールってどういうものがあるんだろう？
- 子供と話し合うときは何に気を付ければいいんだろう？

●保護者からの相談内訳(R6年度)



相談は無料

秘密は守ります



電話相談

0120-1-78302

月～土曜日 15時～21時 ※祝日・年末年始を除く

メール相談

24時間受付

(返信は電話相談受付時間に行います)

LINE相談

友達登録、相談はこちら▶

月～土曜日 15時～21時 ※祝日・年末年始を除く



保護者の方からの相談もOK

ホームページには多くの相談事例を掲載しています

こたエール

検索

<https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/>

ネッツグ Tokyo



東京都は、青少年とその保護者の更なるネットリテラシー向上を目的に、「ネッツグ (ネットとつながる Good なミライ) Tokyo」として、新たな取り組みを始めました。



ネッツグTokyo HP



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

(令和8年1月発行)

家庭で見守る子供のネット・スマホ利用

保護者のみなさん

子供の大切な未来守れていますか？

スマホを持たせるときは、何に気を付けたいの？



ゲーム機でも知らない人とやり取りができるって本当？

子供が安全安心にインターネット・スマートフォンを利用するためには、保護者自身がその**利便性**と**危険性**をよく理解し、**子供に伝えていく**ことがとても重要です。

ぜひこのリーフレットを活用しながら、**子供の利用状況を見守って**いきましょう。

ネッツグTokyo 4つのGoodなルール ※ネッツグ (ネットとつながる Good なミライ) Tokyo

1

学んで
Good!

保護者自身もネットリテラシーをアップデート。
正しい知識が、子どもを守る一番の味方に。

2

話して
Good!

家庭でのルールは明確に。
「時間・場所・使い方」を子どもと一緒に話し合っ

3

見守って
Good!

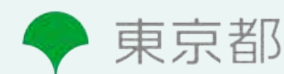
子どもが何を見て、誰とつながっているかを把握しよう。
干渉ではなく**“見守り”の姿勢がカギ。**

4

子どもを
Goodにするのは
アナタです!

Goodなルールを守り、子どもと一緒に
Goodなミライを築こう。

一人ひとりと生きるまち。





東京都がお勧めする子供を守る2つの『柱』

安全安心を推進する
マスコットキャラクター
みまもりいぬ



子供がインターネットやスマートフォンを正しく安全に利用するためには2つの「柱」が大切です。

1つ目は、「**教育**」です。日頃からのコミュニケーションを大切にして、子供がスマートフォン等の危険性やルールを作る必要性について、理解できるように伝えましょう。

2つ目は、機器やアプリなどで設定する「**機能の活用**」です。フィルタリングなどのペアレンタルコントロール機能を活用することで、子供をインターネット上の違法・有害情報やトラブルから守りましょう。

① 教育のポイント

子供にスマートフォンを持たせる場合のポイント

スマートフォンを持たせる前に、一緒にネット利用を練習しましょう

- 一緒に様々なサイトを見ながら、楽しい面だけでなく危険な面もあることを伝える。
- 文字による会話の伝え方やマナー等について伝える。
- スマートフォンをどのように使うか（ルールの必要性）について子供と話し合う。

子供と話し合いながら、ルールを設けましょう

- 通話のみにする、家族とのメールのみにするなど、不特定多数とのやり取りはしないようにする。
- 利用する時間帯、1日の利用時間、使っていい場所などを決める。
- 困った時はすぐに保護者に相談する など



子供の『力』を確認しましょう

- 日頃からコミュニケーションを大切にし、利用状況を確認する。
- 子供の発達段階に合わせた使い方を家庭で話し合う。

ルール作りの3つのポイント

①「具体的」で守りやすいルールにする

（例）午後〇時以降は、スマートフォンを保護者に渡します。

②子ども自身にルールを「宣言」させる

保護者が一方的に押し付けるのではなく、子供が納得できる理由を示し、家族みんなでルールを守る意識が必要です。

③ルールを二重構造にしておく

決めたルールを守れなかった場合のルール（メタルール）も、同時に決めておきます。
（例）守れなかったら、1週間スマホを保護者に預かってもらい、その間は使いません。

決めたルールは「紙に書いて、目のつくところに貼っておく」ことも効果的です。
また、作ったルールが守られているかな？
としっかりと見守り、声掛けをしてください。



その他気を付けたいポイント

- 保護者の使っていたスマートフォン等を子供に使わせることで、有害な情報が表示されたり、ログイン情報等の履歴が端末に残っていて、課金が出てしまう等のトラブルも起こっています。
- X（旧Twitter）、Facebook、Instagram、TikTokといったSNSには利用規約で年齢制限（13歳以上）が設けられています。
- YouTubeを13歳未満の子供が視聴するためには保護者が子供のアカウントを作る必要があります。（子供専用アプリYouTube Kidsもあります）

② 子供を守る機能の活用

子供の使用する端末にフィルタリングを設定することは保護者の責務です

フィルタリングは、子供をインターネット上の違法・有害情報との接触から守る手助けをする機能の1つです。また、スマートフォンやゲーム機などにはフィルタリングのほか様々なペアレンタルコントロールの機能が備わっている場合もあります。子供が利用するスマートフォンや、サイト・アプリなどに応じて話し合いながら必要な設定を行いましょう。

今 現実で起きていること

誘拐・連れ去り等の 凶悪事件被害に

SNSやオンラインゲーム等で仲良くなった知らない人と実際に会った結果、誘拐・連れ去りや性的被害に遭った。

ネット・スマホの依存症被害

睡眠不足や集中力の低下により、学校の成績が悪くなったり、直ぐにイライラしてしまう等、私生活が悪化した。

そんなトラブルに遭わないため

フィルタリングを設定すると こんなことができます

※フィルタリングサービスにより、
機能はそれぞれ異なります。

アプリ・ゲームの利用制限

アプリ等のインストール・使用を制限。
アプリごとで、知らない人とのメッセージのやり取りを拒否することも可能です。



利用履歴の確認と管理

どのサイトにアクセスしたか、どのアプリを使ったかを保護者が確認し、問題があれば、早期に適切な対応ができます。

有害サイトをブロック

アダルトサイト、暴力的なコンテンツ、薬物関連サイト等を自動で遮断。子供が安心してインターネットを使える環境を整えます。



利用時間の管理

平日は1日1時間まで、夜9時以降は使用不可等の設定が可能です。

※過度な使用を防ぎ、生活リズムや学習時間の確保につながります。



フィルタリングの設定方法等を詳しく知りたい方は、QRコードより「知っていますか？『ペアレンタルコントロール』」ページをご覧ください。※総務省のHPが開きます。

