

子供のネットやスマホのトラブル相談は「こたエール」

都の調査によれば、インターネット上のトラブルを受けて子供がとった対応で、最も多かったのは、「**がまんした**」でした

トラブルを受けての対応割合 (%)						
小学生の回答	がまんした	家族に相談した	学校・先生に相談した	警察に相談した	専門の相談窓口相談した	その他・無回答
	61.2	33.3	14.3	6.8	5.2	8.6

【令和5年度児童・生徒のインターネット利用状況調査（東京都教育庁・令和6年3月）】

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。**

「こたエール」では、**子供から相談があった場合でも**、一緒にトラブルの内容を整理して解決に向けた助言を行うとともに、必要に応じて、トラブルに遭ったことを保護者にも伝えるよう促しています。子供を家庭で見守るとともに、『困ったことがあったら、「こたエール」に聞いてみようね。』等、相談窓口があることを家族で共有してください。

相談事例

子供がスマートフォンを手離さず、ゲーム中心の生活になっている。時間制限の機能を利用しているが、使えない時間になると暴力的になり制限を解除してほしいと要求する。制限を解除する代わりに自分で時間を管理する約束をしたが、結局、ゲームを優先してしまい、やるべきことができなくなっている。

アドバイス

フィルタリングなどのペアレンタルコントロール（機能制限）によって機械的に時間を制限するのが適切な管理方法であるため、これからも続けてほしい。スマートフォンやゲームにより日常生活に支障をきたさないために、1日24時間をどのように過ごすのかを家庭で話し合いながら、利用ルールを本人に決めてもらうことを勧める。こたエールホームページに掲載の「睡眠＆生活チェックシート」も参考にしてほしい。家庭だけでは解決が難しいと感じるようであれば、医療機関に相談することも勧める。

ポイント

スマートフォンやインターネットが生活に不可欠である一方、年齢等の段階に合わせた使用方法が求められる。制限なく使用させることは、依存の危険性もあり、特に子供は長時間利用の影響を受けやすく、とりわけゲーム依存は低年齢化が懸念されている（「ゲーム障害」という疾病として世界保健機関（WHO）によって認定されている）。このため保護者の適切な見守りは必要であり、フィルタリングなどのペアレンタルコントロール（機能制限）の役割も大きい。**子供がスマートフォンを使い始めるときから、使って良い時間や場所、アプリについて親子で意思疎通を図りながら、アプリやスマートフォンの機能の活用により利用制限をして、トラブル等の予防につなげることが大事である。**

相談は無料

秘密は守ります



保護者の方からの相談もOK

電話相談

メール相談

LINE相談

インターネット な や み ゼロ に
0120-1-78302

月～土曜日 15時～21時 ※祝日・年末年始を除く

24 時間受付中！
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



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/>



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7年1月発行）

（発行元）

東京都 生活文化スポーツ局 都民安全推進部 都民安全課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

TEL:03-5388-2281

家庭で見守る 子供のネット・スマホ利用

スマホを持たせたけど、何に気を付ければいいの？



ゲーム機でもネットにつながるって本当？

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。**

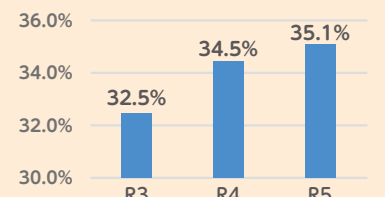
ぜひこのリーフレットを活用しながら、**子供の利用状況を見守っていきましょう。**

インターネット・スマートフォン利用者の低年齢化について

都が保護者に行った調査によれば、令和5年度小学生のスマートフォンの所有率は**35.1%**で、令和3年度と比較すると**2.6%**上昇しています。

また、スマートフォンを持たせていなくても、ゲーム機等からネットを利用している場合があるほか、学校では、文部科学省の掲げる「GIGAスクール構想」の実現に向け、生徒一人に1台のタブレット端末等の貸与が進められています。

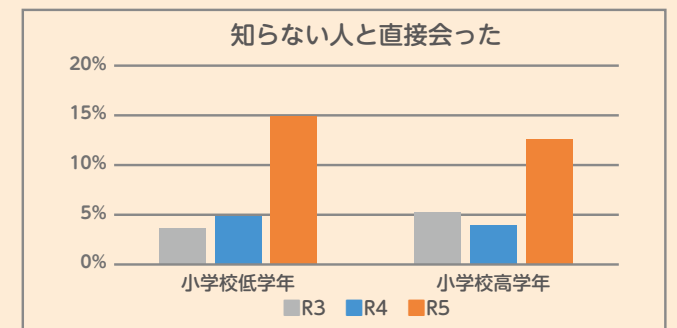
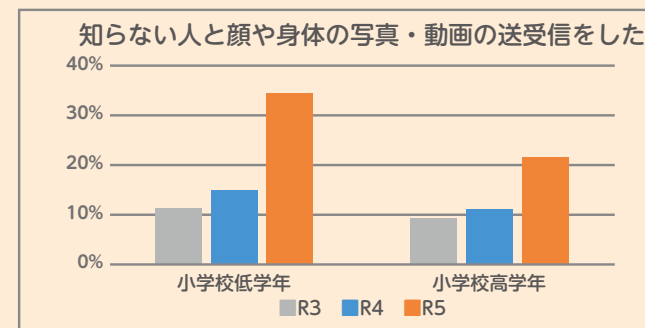
● 小学校1年生から6年生までのスマートフォン所有率（小学生の保護者を対象とした調査結果）



【家庭における青少年のスマートフォン等の利用等に関する調査（東京都・令和6年2月）】

SNSの使い方に注意！

上記調査によると **SNS** 等を通じて知らない人と「顔や身体の写真等の送受信をした」、「直接会った」と回答した小学生の割合が増加していることから、スマートフォンを持たせる際は使い方をしっかりと話し合い、子供がインターネット・スマートフォンを安全安心に利用できる環境を整えましょう。



【家庭における青少年のスマートフォン等の利用等に関する調査（東京都・令和6年2月）】



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・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、子供が自らの意思で自分を律するように促す「教育」です。子供にスマートフォン等の危険性を理解させ、ルールを作る必要性と自らの行動への責任を自覚させることが大切です。日頃から親子のコミュニケーションを大切にしましょう。

2つ目は、機器やアプリなどを利用して外側からコントロールする「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理解させる。
- ・文字による会話の伝え方やマナー等について理解させる。
- ・スマートフォンが、いま本当に必要か、どのように使うかを話し合う。

スマートフォンを持たせる際はルールを設けましょう

- ・通話のみ、保護者とのメール利用のみにするなど、不特定多数とのやり取りを制限する。
- ・利用する時間帯、1日の利用時間、使っていい場所等を約束させる。
- ・困ったときはすぐに保護者に相談するようにさせる。 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。



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。

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。

その他気を付けたいポイント

- ・大人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、青少年には有害な情報が表示されてしまったり、ログイン情報等の履歴が端末に残っていて、課金が出てしまうなど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）が設けられているものの、これを知らなかった保護者は約3割いました。

【家庭における青少年のスマートフォン等の利用等に関する調査（東京都・令和6年2月）】

- ・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。SNS等を利用させる場合は、利用規約を確認しましょう。



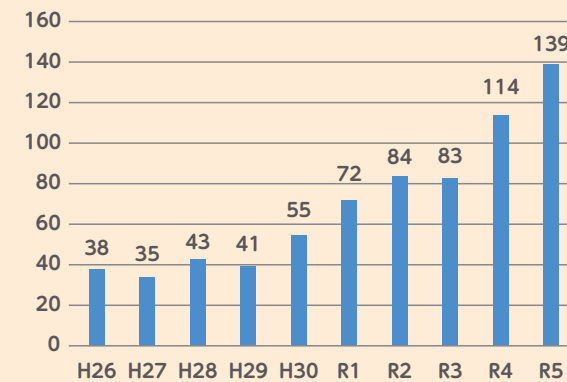
② 子供を守る機能の活用

SNSに起因する事犯の被害児童数は高水準で推移している

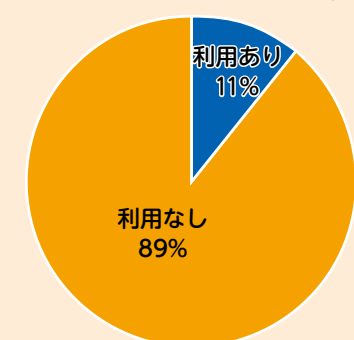
警察庁が行った調査によれば、令和5年のSNSに起因する事犯の被害児童の内、小学生が139人であり、増加傾向となっています。

また、フィルタリングの有無が判明している被害児童のうち、9割近くがフィルタリング未設定でした。子供が安全安心な環境の中でネットを利用できるよう、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の必要性を話し合い、子供を守る機能を活用しましょう。

被害児童の推移（小学生）



被害児童のフィルタリング利用状況



【令和5年における少年非行及び子供の性被害の状況（警察庁・令和6年3月）】

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必要な設定を行うとともに、なぜそのような機能が必要なのか話し合いましょう。

※子供（18歳未満）が使用するスマートフォンを購入する際、販売店等は保護者等に対して、フィルタリングサービスを提供すること、また、その内容を説明することが義務付けられています。

ペアレンタルコントロールの機能例

ゲームソフトの購入

クレジットカード等を用い、ゲームソフトの購入やアプリへ課金を制限できる。

利用時間

利用する時間を制限できる。

他のユーザーとのコミュニケーション

他のユーザーとのメッセージの交換等を制限できる。

ウェブサイトの閲覧

有害なウェブサイトに接続しないように制限できる。

(参考) 一般社団法人コンピュータエンターテインメント協会のホームページ
〔ICESAの取組〕→〔ゲームユーザーの皆様へ〕→〔親子の約束と各種機能のご紹介〕