

## 青少年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

(青少年インターネット環境整備法第6条)

フィルタリングは、子供をネット上の違法・有害情報との接触から守るための機能です。また、利用する端末などによっては、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。どのような機能を利用するか、子供と話し合ってみましょう。(フィルタリングは、ペアレンタルコントロール機能の1つです。)

### 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

無断でクレジットカード等でゲームソフトを購入することを制限できる。

#### 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を加えることができる。



詳細は  
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（「啓発の取り組み」→「保護者の皆様へ」）へ

## 青少年のスマホ等の適正な利用のための「ファミリールール講座」

子供のネット・スマホ利用に伴うトラブル事例を紹介する講義形式の講座や、トラブル事例について話し合ったり、家庭でのルール作りのポイントや親子のコミュニケーションを学ぶグループワーク形式の講座を実施しています。グループ単位での申し込みを受け付けております。ぜひ御参加ください。

〈対象〉小・中学校の保護者、地域のグループなど 〈時間〉1～2時間程度（※調整可）  
 〈場所〉学校、公民館等  
 〈経費〉無料（※講師の謝金、交通費も不要です。）  
 〈申込み・お問合せ〉ファミリールール事務局  
 (電話) 03-4531-9460  
 (メール) info@e-rule.jp  
 (URL) <https://www.e-rule.metro.tokyo.lg.jp/>



## 子供のネットやスマホのトラブル相談は「こたエール」

相談は無料 秘密は守ります

電話相談

インターネット な や み ゼ ろ に

**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** いつでも受付中!

保護者の方からの相談もOK

LINE相談

友だち登録、相談はこちら▶



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

〈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  
電話:03-5388-3186



(令和5年6月発行)

# 家庭で見守る 子供のネット・スマホ利用

〈保護者用〉

スマホをこれから持たせる方も、既に持たせている方も、  
ぜひお読みください

スマホを持たせるタイミングは?

スマホを持たせたけど、  
何に気を付ければいいのか?

SNSを始めたいって  
言われてるんだけど...



ネット・スマホの良い面・危険な面を保護者自身が十分に理解し、子供に伝えることは、子供が安全安心にネット・スマホを利用するためにとても重要です。

ぜひこのパンフレットを活用しながら、子供のネット・スマホ利用を見守っていきましょう。



東京都

# スマホはいつから持たせていいの？

ネット・スマホは便利なツールですが、上手に使うには、段階的に利用の幅を広げていく必要があります。

例えるなら「自転車」に乗る練習と同じ。初めは補助輪を付けて、一人で乗れるようになってからも保護者と一緒に外出し、徐々に遠くに行けるようになります。

いきなりあらゆるサイトが見られたり、世界中の人とやり取りできたりするようにすることは、自転車を買って、すぐに車の往来が激しい道路を走らせるのと同じ。とても危険なことです。

ネット・スマホの利用は、保護者が子供の「モラル・コミュニケーション能力面」と「知識・スキル面」に必要な「力」を育てながら、最終的に自立した賢い使い方ができるようにサポートしていきましょう。

## 子供にネット・スマホを持たせる場合のポイント

### スマホを持たせる前に、保護者と一緒にネット利用を練習しましょう

- ・保護者が常に見守り、しっかり指導する
- ・利用ソフトの制限やフィルタリングサービスなどを活用する
- ・子供が次のステップに興味を持ったら、段階ごとに必要な「力」や「リスク」を教える



### スマホを持たせる際は十分な制限や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といった機能制限を設ける
  - ・学校等で必要とする連絡掲示板のみ利用するといったサイト制限を設ける
  - ・利用する時間や場所を約束させる
- ※急に取り上げることは反発するなど、逆効果となる可能性があります



### 子供の「力」を確認しましょう

- ・オンラインコミュニケーションを行うために必要な「力」と利用状況が見合っているかを確認しながら、子供の段階に合わせた使い方を親子で話し合う。

詳しくは4・5ページの見開きを御確認ください⇒

## 保護者が子供のお手本に

「保護者が子供の利用状況や成長を適切に判断し、対処すること」「保護者がいつでも子供のネット・スマホの使い方に関心を持っていると子供に伝えること」が大切です。

もちろん、「保護者が子供のお手本になるような利用方法をする事」も大事ですね。

参考シナリオ: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  
(URL:<https://www.child-safenet.jp/material/>)

# 「家庭のルール作り」をしましょう

ネット・スマホを安全安心に利用するためには、子供の利用状況や成長に合わせたサポートが必要です。

前ページでは、ネット・スマホ利用の段階を上げるには、各段階に応じた「モラル・コミュニケーション能力面」「知識・スキル面」での2つの力が必要であることを記載しました。

次は、子供と話し合っ、子供が納得できるルールを決めましょう。

また、ルールを守れなかったときの約束を決めること、適切な時期にルールの見直しをすることも大切です。

## ルール作りのポイント

決めたルールは「紙に書いて、目につくところに貼っておく」のも効果的です。  
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。

### ①「具体的」で守りやすいルールにする

(例) 午後〇時以降は、スマホを保護者に渡します。

### ②子供自身にルールを「宣言」してもらう

保護者が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。



子供と一緒に考えましょう

## 一日にどのくらいの時間をネット・スマホに使えるかな？

多くの保護者が心配しているのは利用時間ではないでしょうか。

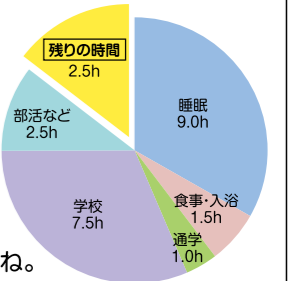
右のグラフを見ながら、一日の生活の中での適切な利用時間を考えてみましょう。

朝起きて学校に行って、部活や習い事をして、帰宅をする。睡眠を9時間とすると、残りの使える時間は2時間半ほど。

宿題や趣味に使う時間も考えると、ネットやスマホに使える時間は限られてくることがよく分かります。

このように、使える時間を「見える化」してネット・スマホを子供が自ら効率的に使えるといいですね。

※アメリカの国立睡眠財団によれば、6～13歳の子供の理想的な睡眠時間は9～11時間とされています。



## 段階に応じてルールの「内容」も「量」も見直しを!

〈ルール〉参考例	使い方のルール	時間のルール
オンラインコミュニケーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スマホは家族とのメールと電話のみ使用する。</li> <li>・スマホの機能や危険性を学ぶこと。</li> <li>・SNSやアプリはまだ使わない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族との連絡以外使用しない。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アプリのダウンロードは、必ず親に許可を取る。</li> <li>・SNSでのやりとりは家族と学校の仲のいい友達だけにする。</li> <li>・食事中は使わず、寝るときはリビングに置いておく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アプリやSNSは、1日〇時間まで。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・SNSなどにメッセージを書き込む前に必ず見直し、個人情報絶対書かない、載せない。</li> <li>・トラブルになりそうなら、すぐに保護者に相談する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アプリやSNSは、夜〇時まで。</li> </ul>

詳しくは4・5ページの見開きを御確認ください⇒

オンラインコミュニケーションにおいては、コミュニケーションの相手によって、「能力(スキル)」「知識」「倫理」といった「求められる力」が異なります。「閲覧利用のみ(相手なし)」「家族間」「顔を知っている友人」「顔知らない相手」と、オンラインコミュニケーションを認める相手の範囲を拡げていく段階に合わせて、「求められる力」や想定されるリスクを理解し、ネット・スマホの使い方を親子で話し合うことで、子供が安全にネット・スマホを使えるよう環境を整えましょう。

オンラインコミュニケーション能力の  
発達モデルに応じた望ましい利用範囲

次の段階に進むために必要な力

- 能力(スキル)
- 知識
- 倫理

- 機器の基本操作ができる
- 情報の信ぴょう性を確認することができる
- 健康や学習時間に配慮し、節度のある使い方ができる
- 危険なウェブサイトや誤った情報などが存在することを知っている
- 個人情報の大切さなど、基本的な情報の取り扱い方を知っている
- 約束や決まりを守る
- 危険や不安を感じたら大人に相談する

- 文章で用件や気持ちを適切に表現できる
- 文章が相手の気持ちを適切に表現しているとは限らないことを知っている
- インターネットを経由した通信は、内容の記録が必ず残ることを知っている
- 一度発信した文章や写真などのデジタル情報は完全に消すことはできないと知っている
- 相手の表情などが見えないコミュニケーションは、意思疎通が難しいことを知っている
- インターネット上でも、場面に応じた発信が必要なことを知っている(文体、文量など)
- 了承を得ずに撮影してはいけないものがあることを知っている
- 状況や気持ちを考え、相手を思いやることができる

- 不快なメッセージなどに冷静に対応できる
- 複数人でのコミュニケーションの際に、同調しすぎず自分の判断ができる
- トラブルが生じた際に、客観的に自分と相手の状況を判断し、冷静に行動できる
- インターネットの公開性を理解し、発信した内容は世界中の人に見られる可能性があることを知っている
- サービスによって情報の公開範囲が異なり、利用者がその判断をしなければならないことを知っている
- オンラインコミュニケーションでは、自分の気持ちや情報を必要以上に伝えてしまいがちなことを知っている
- ネット上での誹謗中傷や名誉棄損は、未成年でも罪に問われることがあることを知っている
- 他者を傷つけない
- 自分を大切にする

- 場面や相手に合わせた適切な表現をすることができる
- 目的に応じて、最適なコミュニケーションツールや手法を使い分けすることができる
- インターネットが限りある資源であることを知っている
- インターネットを利用する上で、最低限必要な肖像権や著作権などの法律やルールを知っている
- インターネット上では簡単に他人に成りすますことができることを知っている
- オンラインコミュニケーションでは、未知の人物の言うことを過剰に信用しがちであることを知っている
- 情報社会の一員としての自覚を持ち、責任ある行動がとれる
- 公共公益の意識を持って、インターネットを活用し、情報社会の発展に貢献できる

Step 1  
インターネット利用開始

Step 2  
オンラインコミュニケーション体験

Step 3  
オンラインコミュニケーション入門

Step 4  
オンラインコミュニケーション習熟

家庭の状況や子どもの能力に応じて自室への持ち込みも認める

可能な限り、リビングルームなど保護者の目の届くところで利用

保護者が隣で見守る

顔を知っている  
友人への発信を認める

顔知らない  
相手への発信を認める

コミュニケーション  
範囲と対象

サイト閲覧のみ  
コミュニケーション禁止

家族間に限った  
発信を認める

1対1での利用を  
認める

グループ利用を  
認める

1対1での利用を  
認める

1対複数での  
利用を認める

制限  
サービスの  
利用

サイト  
閲覧  
禁止

メッセンジャーアプリ・  
メッセージ機能の利用禁止

サイトフィルタリングによる不適切な閲覧型サイトの利用制限  
サイトフィルタリングによる参加発信型サイトの利用制限

メッセンジャーアプリ・メッセージ機能の利用制限  
(知らない人と繋がるための機能などを制限)

残虐・詐欺

保護者の不安  
子どもに不適切な情報への接触  
熱中による時間の浪費

子どもに不適切な情報への接触 / 熱中による時間の浪費 / 子ども自身の不適切な発信

# 子供の異変を察知するには… こんな態度や行動がサインです!



食事中も、ずっとスマホを見たり、操作したりしている



いつも眠そうだったり、脱力感が見受けられたりする



急に学力が低下した



ゲームに夢中になっている



あまり会話をしなくなった

日頃から子供の様子に気を配っていますか?



## 日頃の家族のコミュニケーションがとても大切です

子供は、身体は大きくなって心はまだ成熟しきっていません。

落ち込む出来事があったり、寂しさや不安を感じたりしていると心に隙間ができてしまいます。

また、自我が完全に確立していない子供たちは、言葉巧みな相手を信じ切ってしまうことがあります。

日頃から表情や態度の変化を気をつけて見てください。

子供とコミュニケーションをとる時間を設けてみてください。

子供が今、付き合っている友達を知っていますか?  
今、悩んでいることを知っていますか?  
今、夢中になっていることを知っていますか?

# ネットやSNS・アプリの利用に関するトラブル

ネット・スマホのトラブルは誰もが巻き込まれる可能性のある、身近なトラブルです。

一度ネットに流出した情報は、完全に削除することが困難です。

今一度、ネット・スマホの危険性について子供と一緒に見てみましょう!

## 危険なサイトがあふれています

ネットで調べ物をしていて、間違えて広告を押してしまったら、いきなり料金を請求された。年齢認証や利用規約に同意した覚えはなかったが、画面の「戻る」ボタンを押していったら『同意済み』と表示された。



これは契約そのものが無効であって、**料金を支払う必要はありません**。「至急」「支払がない場合には～」など、不安をあおる言葉を使って判断を誤らせようとする場合もあります。**慌てずに、※「こたエール」に相談してください。**

※こたエール:東京都が運営するネット・スマホのトラブル相談窓口

## ネットの書き込みは匿名ではありません

SNSを見ていて、ある人の投稿にとっても嫌な気持ちになったので、その投稿を引用して、悪口を書き込んでしまった。相手書き込みを見て、開示請求をしてくる。どうなってしまうのだろうか。



ネット上の書き込みなどは、誰が書き込みをしたか分からなかったり、法的責任を問われる場合もあります。**人が嫌がることや嘘を書き込むのはやめましょう。**

## だまそうとする悪い人がいます

SNSで知り合った子と仲良くなり、顔写真や連絡先を交換した。すると、今度は裸の写真を送るように要求され、断ると顔写真や連絡先をネット上にばらまくと脅された。



騙されたり、脅されたりして、自分の裸の画像を送信させられる「自撮り被害」が多く発生しています。**裸や下着姿の写真等は絶対に送らないようにしましょう。**

もし送ってしまったら、早く対応して画像の拡散を抑えることが大切です。まずは、**「こたエール」にご相談ください。**

※掲載したトラブル事例は、子供のネットやスマホのトラブル相談窓口「こたエール」に実際に寄せられた相談内容の一部を加筆修正するなど再構成したものです。

## 投稿から個人情報が特定されるかもしれません

SNSに写真を載せていたら、突然「特定しました。家に行きます。」というメッセージが届いた。相手には全く心当たりがない。



ネットに写真・動画などを載せると、背景や位置情報の記録から個人を特定される可能性があります。**投稿に個人情報が含まれていないか注意しましょう。**

## ネットの長時間利用は悪影響を及ぼします

勉強時間中にも、スマホを手放せず、何時間も動画配信を見てしまい、なかなかその行動を直すことができない。



ネットに夢中で、他のことがおそろかになっています。学力の低下や睡眠不足、家族との関係悪化など、日常生活に悪い影響が出ますので、**使い過ぎに注意しましょう。**

## フィルタリング機能を活用しましょう

息子がライブ配信アプリで「投げ銭」(配信者を応援するための課金機能)を止めずに困っている。スマートフォンの機能制限を利用して、課金を制限したい。



スマートフォンのほか、パソコン、タブレット端末など、インターネットに接続できる機器を子供に持たせる場合は、フィルタリング等のペアレンタルコントロール機能を利用した上で、**子供が安全にインターネットを利用できる環境を整えましょう。**