

みんなで考えよう!

2025年1月発行

賢く・便利に・安全に!

今どきの ネットの使い方

CHECK!



監修(敬称略・五十音順)

上沼紫野(弁護士・一般社団法人安心ネットづくり促進協議会理事)

尾花紀子(ネット教育アナリスト)

山崎篤史(全国国公立幼稚園・こども園 PTA連絡協議会会長)

Q こどもにスマホを
使わせるときはどうしてる?

A こどもの年齢に合った
ルールをつくろう!

自分でルールを決めて守れるように
少しずつレベルアップしていこう!

フィルタリングや
いろいろな安全機能を設定しておく
便利!



知らない人や、ネットだけの知り合いから
メールやメッセージが届いたら
返信の前に保護者に相談しよう!



勉強でスマホを使用中に、動画視聴
やゲームをしちゃいそうになるなら
時間管理アプリを使うといいよ!



Q スマホのルール、
みんなはどうしてるの?

A みんなルールを
おすすめてもらったよ!

こどもたちにインターネットやスマホを
使うときのルールを聞いてみました!

(こども家庭庁「こども若者★いけんぶらす」でアンケートを実施)

スマホを使っている時間を
決めたら、その時間は堂々と使う!
悪いのはルールを破ることで、
スマホを使うことじゃないと思う



ネット上で、誰かの悪口は絶対に
書いたらダメだよ!
みんな書いてるから悪口言っても
いいなんてことはないよ



Q ルールは決めた!
他に何をしたらいいの?

A いろんな機能を使って
安全な環境をつくろう!

安心・便利な安全機能を使って、
インターネットを賢く安全に、楽しく
使っていこう!

使う時間のチェックは、
これがおすすめ!



便利な機能が
たくさん
ありますよ!



勉強をするときは、集中できるように
機器の設定を試みることも
おすすめです!



小学生が教えてくれた！ 小さなお子さまへのアドバイス

こども家庭庁では、こどもたちから政策や省庁の取組に意見を伝えられるサイト「こども若者★いけんぷらす」でみんなのおすすめのルールを教えてもらいました。こどもたちの生の声を、ご家庭のルールづくりに取り入れてみてはいかがでしょうか。

インターネットをずっと使っていると目が悪くなったりするからほかのこともいろいろしたほうがいいよ。



使うときは姿勢を良くして、タブレットに顔を近づけない！



使いすぎや健康に気を付けるアドバイスがたくさん寄せられました。「こども若者★いけんぷらす」に協力してくれたみなさま、ありがとうございました！



みんなのおすすめのルールは、掲載時に、一部調整しています。

1

こどものスマホ利用を管理するひと手間テクニック

「スマホやタブレットに顔を近づけて見ているから、眼の発達に影響しないか心配」
画面に近づきすぎないように、こんな機能を使ってみては？

iPhoneやiPadは、「画面との距離」をオンにしておくと、画面に近づきすぎた場合に警告が表示されます。このような機能を活用してみても良いですね！

iPhone、iPadでは、スクリーンタイムの「画面との距離」機能を使って、スマホ・タブレットを見ているときの距離が30cm未満の時間がしばらく続いたときに、画面を遠ざけるようにながすことができます。

※iOS 17、iPadOS 17以降のバージョンでは、ファミリー共有グループに参加している13歳未満のお子さまに対して「画面との距離」が最初からオンになっています。



「画面との距離」について

ワンポイントアドバイス

画面との距離のほかに、歩きスマホ防止のアプリなどもあります。スマホやタブレット等の設定を上手に活用しましょう。

2

中学生が教えてくれた！ 小学生へのアドバイス

中学生から小学生向けに、安全に使うためのアドバイスを多くもらいました。

親の前でスマホを使ったほうがいいと思う。

スマホよりパソコンを触って慣れたほうが良い。必要なスキルが身につくやすい。

SNSで知らない人からメッセージが来たら保護者に相談する。

課金は自由にできないようにする。

寝る前にベッドでスマホを触るのはやめたほうがいい！

勉強中は離れたところに置いておくよ。

中学生からの体験に基づいたアドバイスは、わかりやすいですね。小学生のうちから少しずつ、上手な使い方を学んでいきましょう！



3

デジタル機器と上手につきあって、健康づくりについても考えよう

寝そべりながらデジタル機器を使うと、ディスプレイの視聴距離が近くブルーライトを浴びやすくなるため、寝つきや睡眠の質の悪化につながります。

座りっぱなしの時間、特に画面を見ている時間（テレビ視聴やゲーム・スマホ利用など）が長くなりすぎないようにしましょう。小・中・高校生は1日当たり60分以上からだを動かし、画面を見ている時間は2時間以下にすることが推奨されています。

▼『健康づくりのための睡眠ガイド2023』



『健康づくりのための睡眠ガイド2023』（P15）こども版を参考にして睡眠について考えてみましょう。



ワンポイントアドバイス

・あんしんフィルターやi-フィルターなどの「利用時間制限」
・スクリーンタイム（iPhone）の「休止時間の設定」
・Digital Wellbeing（Android）の「おやすみ時間モード」を活用するのもおすすめです。

4

高校生が教えてくれた！ 中学生へのアドバイス

高校生からは特に、勉強とのバランスについてアドバイスをくれました。
みんないろんな工夫をしているようです。

テスト期間中は、LINEなどの連絡のみで使う。

勉強との両立や効率性をあげるために使えるアプリを工夫する。

勉強するとき近くにスマホを置かない。友達にも宣言する。スクリーンタイムをかける。

中学生は、そろそろ自分で利用時間を制限できるようにになると今後役立つ。

テスト期間は、「このテキストが終わったら、Instagramを見てもいい」のようなルールを自分で決めて取り組む

誰かを不快にさせる可能性がありそうなことはしない。

知らない人と簡単に会わない。

中学生は、自分を振り返りつつ、反省もふまえて上手なスマホの使い方を学んでいく時期です。あたたく、しっかり見守りましょう。



5

こどもが自分で時間管理できる スマホの機能を使ってみよう！

勉強にスマホ・電子機器を使うときは、集中モード (iPhone) や、フォーカスモード (Android) を活用することもおすすめです！

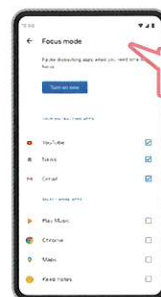
機器の機能を活用！

通知を一旦オフにして、集中力アップの時間をつくろう。

集中モード (iPhone)



フォーカスモード (Android)



気を散らすものをできるだけ減らして作業に集中できるようにする機能。通知をオフにしたり、特定の通知だけを許可したりすることができます。

集中を助け、その妨げになるものを遮断します。フォーカスモードを使えば、選択したアプリを一時的に停止できます。タップするだけで、集中の妨げになるアプリを止めることができます。

ワンポイントアドバイス

ファミリー共有のスクリーンタイム (iPhone) や、Digital Wellbeingのファミリーリンク (Android) でこどもの端末利用管理もできるのでおすすめです。

6

みんなにおすすめのルール

年齢や学年を問わず、インターネットやSNSを使う上で気をつけたほうがよいことについて、多くのアドバイスをもらいました。

個人情報を書けない (中学生)

クレカ情報を保存しない (課金トラブル防止) (中学生)

お風呂が終わってからスマートフォンを使うようにしている (小学生)

家が特定されないようにカーテンをして写真や動画を撮る (中学生)

フィルタリングは欠かせない。 (中学生)

こんなルールあったらいいな

勉強などやることをやったら好きに使えるルール (小学生)
休日と平日のルールがほしい (小学生)

こんな機能あったらいいな

スケジュールした時間だけはそもそもスマホがつかないようにする設定がほしい (中学生)

このほかに、おとなが守るルールがあったらいいのではないかなという意見もありました。



7

教えてもらったルールも参考にして ルールを書き出してみよう！

のルール

No. _____
Date _____

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

例：我が家のルール、○○さんのルール
話し合ってルールを決めて、見えるところに貼っておこう！
ルールを守れなかったとき、生活習慣が変わったとき、
進級・進学はルール見直しのタイミング！
成長したらマイルールを書き込んでいいですね！



ワンポイントアドバイス

ペアレンタルコントロールからセルフコントロールへ
乳幼児は、保護者がルールを決める「他律」ですが、小学生、中学生、高校生と年齢があがるにつれて、自分でルールを考え、自分で管理をする「自律」ができるようになっていきます。こどもたちが少しずつ「自律」していけるように、やさしく見守りながら手を貸してあげましょう。

8

それって本当にだいじょうぶ？

遊んでいたつもりでも犯罪！ オンラインカジノは犯罪です！

インターネット上でお金を賭けて遊ぶ「オンラインカジノ」は、それが合法とされている海外のサイトであっても、**日本国内からオンラインカジノにアクセスしてお金を賭けることは賭博罪にあたり、犯罪です。**

オンラインカジノの情報は、フィルタリング活用で遠ざけることができます。
海外では、広告から入ってしまうこともあるようです。広告が入口となってしまうと、フィルタリング活用で、その先に進むことをブロック！！

フィルタリングのほかに、対象年齢にあったアプリを利用したり、課金管理など技術的な手段で、こどもを守る方法もあります。
(あんしんフィルターやOS事業者が提供する各種サービスで設定できます)

課金管理は、オンラインゲームなど他の場面でも役に立つのでおすすめです。

ワンポイントアドバイス

「【警察庁】オンラインカジノは犯罪です」
YouTubeの公式チャンネルでわかりやすく解説しています。ぜひ家族で見てください。



9

それって本当にだいじょうぶ？

世の中、そんなうまい話はありません 闇バイトは犯罪です！

SNS上の「**短時間**」「**高額**」「**ホワイト案件**」など
うまい話にだまされないで！

闇バイトでは、一定の時間が経過すると記録が消える秘匿性の高いアプリでの連絡(持っていない場合はインストール)を指示されます。

顔写真、連絡先などの個人情報や、これらが載った身分証などは送信しないようこどもに伝えましょう。

また、アルバイトに応募する前に必ず保護者などに相談するように伝えましょう。

もしも怪しいバイトに応募したり個人情報を送ったりしてしまったら、警察に相談を！

少しでも不安に感じたら、すぐに
警察相談専用電話「#9110」番へ

ワンポイントアドバイス

「政府広報オンライン 闇バイト」
<https://www.gov-online.go.jp/tag/闇バイト>
各省庁が作成した動画や、首相メッセージを掲載しています。ぜひ家族でご覧ください。



10

ひと手間かけて安全設定 フィルタリングの活用

お子様の年齢や発達段階に応じてフィルタリングを設定し、安全な利用環境を整えましょう。

自分専用スマホを持ち始めるときにおすすめ

あんしんフィルター/あんしんコントロール by i-フィルター



NTTドコモ



KDDI



ソフトバンク



楽天モバイル

親子共用でスマホを使うときにおすすめ

フィルタリングのオンオフができるサービスの活用



OS事業者が提供する各種サービス



小さいお子さんには

- ・iPhoneならFace IDとアクセスガイドの組み合わせで、
- ・Androidならお子様用アカウントでログインをして、こども用の環境で使わせてあげるのもいいですね！



ワンポイントアドバイス

端末やアプリなどに年齢を登録しておく、年齢に合わせた安全な環境設定ができるのでおすすめです。

11

傷つけず、傷つけられず SNSで楽しく過ごすために

SNSは公共の場。みんなが気持ちよくSNSを使うためにできることを考えていきましょう。

みんなが気持ちよくSNSを使うために

#NoHeart NoSNS



インターネットで誹謗中傷にあった時の窓口

迅速な助言が欲しい

違法・有害情報
相談センター

適切な助言が欲しい

こどもの人権110番

削除したいけど自分でできない

誹謗中傷
ホットライン

悩みや不安を聞いてほしい

まろうよこころ

相手に賠償等を求めたい

日本司法支援
センター(法テラス)

どこに相談したらいいか知りたい

子供のSOSの
相談窓口

警察に相談したい

最寄りの警察署または
警察相談専用電話
#9110

ワンポイントアドバイス

上手にインターネットを使うために...
インターネットトラブル事例集(総務省)
情報化社会の新たな問題を考えるための教材
(文部科学省)も参考にしてみてください。
誹謗中傷以外にも役立つ情報がたくさんあります。



インターネット
トラブル事例集



情報化社会の
新たな問題を考えるための教材

12