

4-⑥

子供にとっての「スマートフォン」を
どう考えますか？

お子さんにスマートフォンを持たせていますか？それともこれから持たせようと考えていますか？スマートフォンを子供に持たせるかどうかについては、まずは保護者がその利便性や危険性について理解した上で、必要性を判断することが大切です。もし、スマートフォンを持たせる場合には、家庭でスマートフォン利用に関するルールづくりを行う必要があります。学校や家庭において、子供も大人もスマートフォンをめぐる問題を正しく理解し、トラブルから身を守る方法について考えてみましょう。

エピソード

子供が小学校3年生になりました。小学校1年生からスイミングとピアノを習っています。低学年の頃は、送り迎えをしていましたが、仲良しの友達もでき、友達と一緒に自転車で行くと言い出しました。家からも近いので、自立させる意味でも自分の力で通わせたいのですが、途中で何かあると心配になります。そこで、スマートフォンを持たせようかと考えているのですが、、、。

スマートフォンは、連絡をとるだけでなく、防犯機能や子供の居場所が分かる機能等もついています。「子供を守る」意味で持たせたい気持ちがある反面、使い方によっては、危険性もあるのでどうしようか迷っています。

ワーク
1

エピソードを読んで、あなたならどうしますか。



ワーク
2

スマートフォンのよい点と問題点について話し合ってみましょう。

よ い 点	問 題 点
	

ワーク
3

お子さんにスマートフォンを持たせるとしたら、どんなルールが必要だと思いますか？

お子さんにスマートフォン渡す前に ★我が家のオリジナルルール★



資料2

こども家庭庁・警察庁・消費者庁・総務省・法務省・文部科学省・経済産業省

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(全国団公立幼稚園・こども園 PTA連絡協議会会長)

Q スマホのルール、みんなはどうしてるの?

A そんなルールもおすすめしてもらったよ!

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)

スマホを使っていい時間を決めたら、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 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とう便利!



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 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してみることもおすすめです!



おうちルールづくりのヒント

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★いけんぶらす」でみんなのおすすめのルールを教えてくださいました。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★いけんぶらす」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、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

おうちルールづくりのヒント

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

