

長時間のゲーム使用による生活リズムの心配事 ～「スマホ時代の子育て」より～

スマホ時代の保護者は、どんなことに気をつけ、どんな準備をするべきなのか？

保護者の皆様の中には、子どもさんがスマホやゲームに熱中しすぎるなど、生活リズムを守れるか心配されている方もおられると思います。心配事を解消する方法として、**ペアレンタルコントロール**と**フィルタリングの活用**を御紹介します。使用時間などをルール化して、生活リズムを守るようにしましょう。

保護者がしてあげられること ペアレンタルコントロールの活用

ペアレンタルコントロールは、子どものスマートフォンやタブレット、ゲーム機の利用状況を、保護者が把握したり、安全管理を行ったりする仕組みです。プレイ時間の制限・調整、課金等の管理、ネットワーク利用の制限、年齢区分（レーティング）のチェック等を行うことが可能です。

POINT 1 OS事業者（Apple・Google等）が提供する、ペアレンタルコントロールのサービスを活用しましょう。



スクリーンタイムの設定方法（動画）

スクリーンタイム

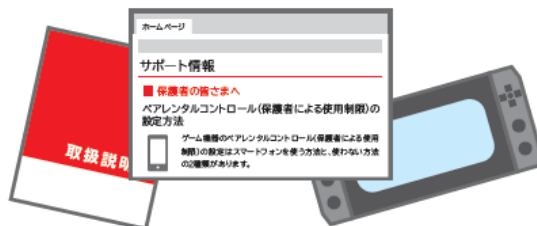


ファミリーリンクについてはこちらから

ファミリーリンク



POINT 2 各ゲーム機にもペアレンタルコントロールのサービスがあります。各説明書やホームページなどで確認し、最初に設定しましょう。



保護者がしてあげられること フィルタリングの活用

フィルタリングは、有害な情報やうっかりアクセスによるトラブルから、子どもを守る機能です。

POINT 1 販売店に「子どもが使用する場合がありますので、フィルタリングを使えるようにしたい」と伝えれば、設定してもらえます。



POINT 2 大人が利用する際は、フィルタリングの設定は簡単にオン・オフすることができます。保護者の機器を子どもに貸す場合、契約の切れた端末を子どもが使用する場合なども、フィルタリングを設定することが大切です。



＜参考＞・内閣府・内閣官房・警察庁・消費者庁・総務省・法務省・文部科学省・厚生労働省・経済産業省

「スマホ時代の子育て」

https://www8.cao.go.jp/youth/kankyau/internet_use/r01/leaf/pdf/leaf-print.pdf