

# スマホ時代の子育て

## ～悩める保護者のためのQ&A～

子どもがスマートフォンやゲーム機を使うようになったら、どんなことに気をつければ良いのでしょうか？大切なのは、使い始めです。安全で上手な使い方や習慣づくりを、家族と一緒に確認しましょう。



**Q** 子どもがゲームをしたいと言っています。親はどう対応したらいいのか？

子どもをゲームで遊ばせる場合は、保護者がゲームの内容や使用時間について判断し、上手にコントロールしてあげることが大切です。

**A**

早くから習慣的にゲームをすると、その後のゲームへの依存度に影響が出る可能性があります。とはいえ、「お友だちと遊ぶのにゲーム機がほしい」といったご家族もあるでしょう。

最初に、ゲームの内容が子どもの年齢に適正なものか保護者が判断し、使用時間などコントロールをしてあげることが大切です。また、外遊びの時間を十分確保してあげることも大切です。

**Q** ゲームの内容が、子どもに遊ばせてもよいものかどうか、判断するにはどうしたらいいのか？



ゲームソフトやアプリに表示されている「〇歳以上」という年齢区分マーク（レーティング）を活用しましょう。



**A**

ゲームソフトやアプリには、「〇歳以上」という年齢区分マーク（レーティング）が表示されています。ゲームの内容が子どもの年齢に見合ったものかどうか、使い始める前に保護者が判断してあげるとよいでしょう。

**Q** 子どもがスマホやゲームに熱中しすぎて、生活リズムをちゃんと守れるか心配。



使用時間などをルール化して、生活リズムを守るよう促します。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を活用し、使用時間や利用環境を整えてあげましょう。

**A**

保護者は、日頃から、子どもによる機器の使用状況を正しく把握しておくことが大切です。使用状況の把握や、保護者のサポート機能として、ペアレンタルコントロールやフィルタリングを上手に活用しましょう。

**Q** スマホやゲーム機の使い方について、どんなルールを作ったらいいのか？



まずは大人がお手本に。家族みんなでルールを決めて守りましょう。

**A**

子どもにスマートフォンやタブレットの利用ルールを守らせるには、ルールの内容を家族全員で相談して決めて、大人も含めた家族全員がルールを守っていくことが大切です。

<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.caogo.jp/youth/kankyau/internet\\_use/r01/leaf/pdf/leaf-print.pdf](https://www8.caogo.jp/youth/kankyau/internet_use/r01/leaf/pdf/leaf-print.pdf)

本メールに関して御質問、お問い合わせがある場合は下記まで御連絡ください。

【担当】 福井県安全環境部県民安全課

☎:0776-20-0745 (直通) メール: [kenan@pref.fukui.lg.jp](mailto:kenan@pref.fukui.lg.jp)