

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、子供と話し合って決めましょう。(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

ゲームソフト等の購入(課金)

無断でクレジットカード等でゲームソフト等の購入(課金)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やりとり等を制限できる。

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。



ゲーム機のペアレンタルコントロールについての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(「CESAの取り組み」→「ゲームユーザーの皆様へ」→「親子の約束と各種機能のご紹介」)へ。

令和7年度SNSトラブル防止動画コンテスト

最優秀賞作品はコチラ(東京動画)
作品名: 正体
作者: 岡林美紀さん(東京モード学園)



その他の入賞作品はコチラ
(PDF ファイル)



子供のネット・スマホのトラブルや悩みの相談は「こたエール」まで

相談は無料

秘密は守ります

インターネット な や み ゼ ろ に

電話相談

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!

LINE相談

友だち登録、相談はこちら▶

月～土曜日 15時～21時 ※祝日・年末年始を除く。



保護者の方からの相談もOK

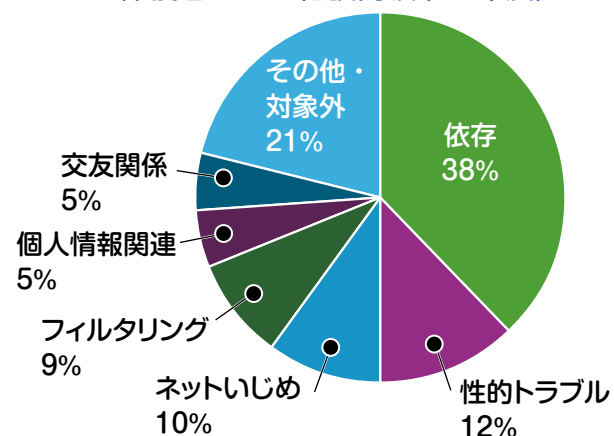
ホームページには多くの相談事例を掲載しています。こたエール 検索 <https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/>

※生命にかかわる危険があると判断された場合などは、警察等関係機関に連絡をして安全を確保させていただく場合があります。

【こんな悩みありませんか?お気軽にご相談ください】

- 子供のスマホ利用時間を上手に管理するにはどうすればいいんだろう?
- 子供がSNSやオンラインゲームで知らない人と連絡を取っているみたいだけど、何に気を付けたらいいんだろう?
- フィルタリングやペアレンタルコントロールってどういうものがあるんだろう?

●保護者からの相談内訳(R7年度)



ネット Good Tokyo HP



安全安心を推進する
マスコットキャラクター
「みまもりいぬ」



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

家庭で見守る 子供のネット・スマホ利用

保護者のみなさん

子供の大切な**未来**守れていますか?

オンラインゲームでも知らない人と話しができるの?

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。

ネット Good Tokyo 4つのGoodなルール ※ネット Good (ネットとつながるGoodなミライ) Tokyo

①

学んで
Good!

保護者自身もネットリテラシーをアップデート。
正しい知識が、子どもを守る一番の味方に。

②

話して
Good!

家庭でのルールは明確に。
「時間・場所・使い方」を子どもと一緒に話し合って決めよう。

③

見守って
Good!

子どもが何を見て、誰とつながっているかを把握しよう。
干渉ではなく“見守り”の姿勢がカギ。

④

子どもを
Goodにするのは
アナタです!

Goodなルールを守り、子どもと一緒にGoodなミライを築こう。

一人ひとりと生きるまち。



東京都

ネット・スマホを利用させるときに気を付けることは？

ネット・スマホは便利なツールですが、上手に使えるようになるには、**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」に乗る練習と同じです。初めは補助輪を付けて、一人で乗れるようになって、最初は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。

突然あらゆるサイトが見られるようになったり、世界中の人とやり取りができるようになったりすることは、自転車の子供に買い与えて、すぐに車の往来が激しい道路を走られるのと同じでとても危険なことです。

子供にネット・スマホを利用させるときのポイント

子供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。



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。 など
- ※急に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・スマホの使い方に高い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に利用すること」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。

そのために、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や、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

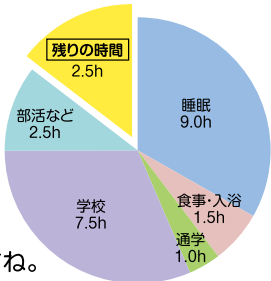
決めたルールを守れなかった場合のルール（メタルール）も、同時に決めておきます。
(例) 守れなかったら、1週間スマホを保護者に預かってもらい、その間は使いません。



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。

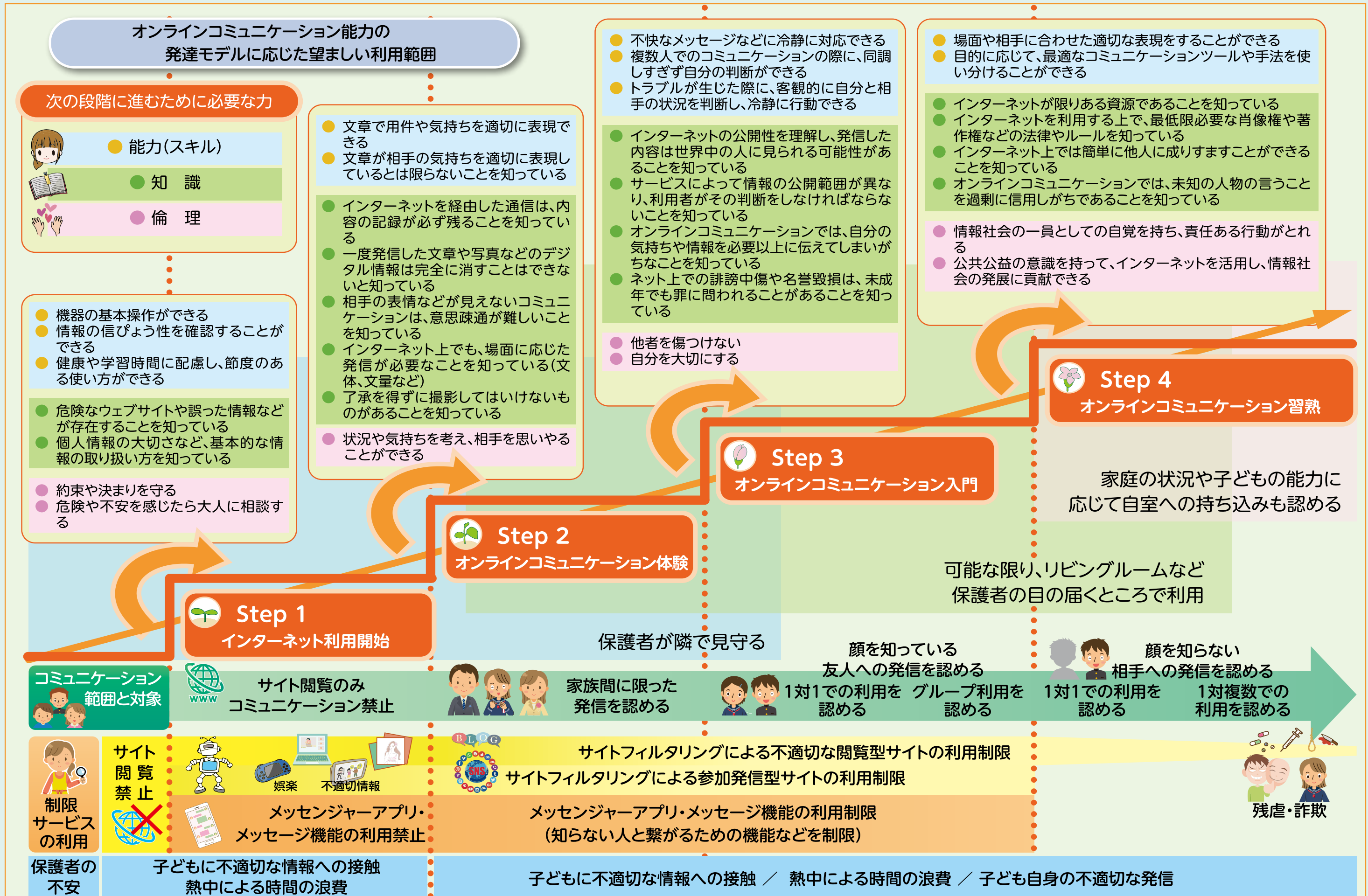


段階に応じてルールの「内容」も「量」も見直しを！

(ルール) 参考例	オンラインコミュニケーションの段階		
	体験	入門	習熟
使い方のルール	・スマホは家族とのメールと電話のみ使用する。 ・スマホの機能や危険性を学ぶこと。 ・SNSやアプリはまだ使わない。	・スマホのダウンロードは、必ず親に許可を取る。 ・SNSやオンラインゲームでのやりとりは家族と学校の仲の良い友達だけにする。 ・食事中は使わず、寝るときはリビングに置いておく。	・SNSなどにメッセージを書き込む前に必ず見直し、個人情報は絶対に書かない、載せない。 ・トラブルになりそうなら、すぐに保護者に相談する。
時間のルール	・家族との連絡以外使用しない。	・アプリやSNSは、一日〇時間まで。	・アプリやSNSは、夜〇時間まで。

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」「顔を知らない相手」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。



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、操作している



いつも眠そうだったり、脱力感が見受けられる



急に学力が低下した



ゲームや動画に夢中になっている



あまり会話をしなくなった



クレジットカードの請求額が増えている

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、身体が大きくなっても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。

日頃から愛情や態度の変化に気をつけてみてください。
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事例

近年、SNS やオンラインゲームで知り合った人とのトラブルが増えています。
SNS で募集される違法なアルバイト（いわゆる「闇バイト」）や、オンライン上の賭博（オンラインカジノ）など、犯罪に関わってしまうこともあります。
また、生成 AI によるウソの情報や間違った情報も広がっています。
子供が加害者にも被害者にもならないよう、ネットの安全な使い方を今一度考えましょう。

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、**突然料金を請求された**。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

ネットの書き込みで罪に問われることもあります

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。**相手が書き込みを見て、開示請求をしてくる**と言ってきた。どうに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やオンラインゲーム等で知り合った同年代の子と仲良くなり、顔写真や連絡先を交換した。すると、今度は**裸の写真を送ることや、直接会うことを要求され、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**。



SNSやオンラインゲーム等で知り合った人に、**裸の画像を送信したり（自撮り被害）、直接会ったりして、トラブルになることが多く発生しています。同年代などを装ったりして、言葉巧みに誘導してきます**ので、お子さんがネット上で知り合った人とやりとりする際は、十分気を付けましょう。

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・動画等を載せると、背景（建造物、マンホール、看板等）や位置情報から**最寄り駅や個人を特定される可能性があります**。投稿前に**個人情報の特定につながる内容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、他のことがおろそかになっています。**学力低下や睡眠不足、家族との関係悪化**など、日常生活に悪い影響がでますので、**利用時間の制限機能を活用**するなどして、使いす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。

※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個人が特定できないように加工したものです。