

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6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: 悪口ミサイル
作者: 阿部舞宏さん(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



保護者の方からの相談もOK

電話相談

インターネットなやみゼロに
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

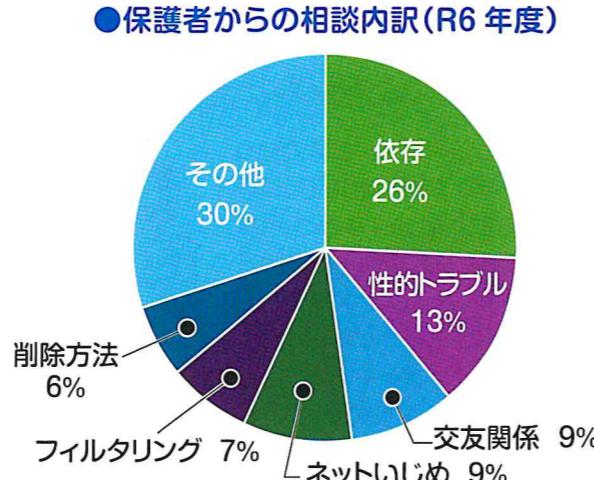
友だち登録、相談はこちら▶

月~土曜日 15時~21時 ※祝日・年末年始を除く

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/>

【こんなお悩みありませんか?ご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?



〈発行元〉

東京都 都民安全総合対策本部 総合推進部 都民安全課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話:03-5388-2281



(令和7年6月発行)

家庭で見守る

子供のネット・スマホ利用

〈保護者用〉

スマホをこれから持たせる方も、既に持たせている方も、
ぜひお読みください

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?



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っても重要です。

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。

一人ひとり生きるまち。



ネット・スマホを利用させると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も、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、世界中のひととやり取りができるようになったりすることは、自転車を子供に買い与えて、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、しっかりと指導する。
- ・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を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



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/>)

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などネット上で知り合った人のトラブルが多く発生しています。

また、SNS 等で募集する違法なアルバイト（いわゆる「闇バイト」）や、オンライン上で行われる賭博（オンラインカジノ）などの犯罪に関わってしまうこともあります。

もう一度、ネット・スマホ等の安全な利用について子供と一緒に考えてみましょう。

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

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、開示請求をすると言ってきた。どう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。

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、スマホが手放せず、何時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。

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学年の子と仲良くなり、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。同年代などを装つたりして、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。

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）を頻繁に困っている。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。

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!



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、身体は大きくなつても心はまだ成熟しきつていません。

落ち込む出来事があつたり、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します。

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。

日頃から表情や態度の変化を気をつけて見てください。

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？

「家庭のルール作り」をしましよう

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、子供と話し合って、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

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) 守れなかつたら、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。

決めたルールは「紙に書いて、目につくところに貼つておく」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。



子供と一緒に考えましょう

一日にどのくらいの時間を使えるかな？

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。

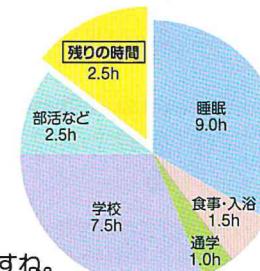
右のグラフを見ながら、一日の生活の中での適切な利用時間を見てみましょう。

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れます。

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	<ul style="list-style-type: none"> ・スマートフォンは家族とのメールと電話のみを使用する。 ・スマートフォンの機能や危険性を学ぶこと。 ・SNSやアプリはまだ使わない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スマートフォンのダウンロードは、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・家族との連絡以外使用しない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。

オンラインコミュニケーション能力の 発達モデルに応じた望ましい利用範囲

次の段階に進むために必要な力



● 能力(スキル)



● 知識



● 倫理

- 機器の基本操作ができる
- 情報の信ぴょう性を確認することができる
- 健康や学習時間に配慮し、節度のある使い方ができる

- 危険なウェブサイトや誤った情報などがあることを知っている
- 個人情報の大切さなど、基本的な情報の取り扱い方を知っている

- 約束や決まりを守る
- 危険や不安を感じたら大人に相談する

- 文章で用件や気持ちを適切に表現できる
- 文章が相手の気持ちを適切に表現しているとは限らないことを知っている

- インターネットを経由した通信は、内容の記録が必ず残ることを知っている
- 一度発信した文章や写真などのデジタル情報は完全に消すことはできないと知っている
- 相手の表情などが見えないコミュニケーションは、意思疎通が難しいことを知っている
- インターネット上でも、場面に応じた発信が必要なことを知っている(文体、文量など)
- 了承を得ずに撮影してはいけないものがあることを知っている
- 状況や気持ちを考え、相手を思いやることができ

- 不快なメッセージなどに冷静に対応できる
- 複数人でのコミュニケーションの際に、同調しそうな自分の判断ができる
- トラブルが生じた際に、客観的に自分と相手の状況を判断し、冷静に行動できる

- インターネットの公開性を理解し、発信した内容は世界中の人に見られる可能性があることを知っている
- サービスによって情報の公開範囲が異なり、利用者がその判断をしなければならないことを知っている
- オンラインコミュニケーションでは、自分の気持ちや情報を必要以上に伝えてしまいがちなことを知っている
- ネット上の誹謗中傷や名誉棄損は、未成年でも罪に問われることがあることを知っている

- 他者を傷つけない
- 自分を大切にする

- 場面や相手に合わせた適切な表現をすることができる
- 目的に応じて、最適なコミュニケーションツールや手法を使い分けることができる

- インターネットが限りある資源であることを知っている
- インターネットを利用する上で、最低限必要な肖像権や著作権などの法律やルールを知っている
- インターネット上では簡単に他人に成りますことができる事を知っている
- オンラインコミュニケーションでは、未知の人物の言うことを過剰に信用しがちであることを知っている
- 情報社会の一員としての自覚を持ち、責任ある行動がとれる
- 公共公益の意識を持って、インターネットを活用し、情報社会の発展に貢献できる

Step 4 オンラインコミュニケーション習熟

家庭の状況や子どもの能力に応じて自室への持ち込みも認める

可能な限り、リビングルームなど
保護者の目の届くところで利用

● 顔を知っている
友人への発信を認める
● 顔を知らない
相手への発信を認める

● 保護者が隣で見守る
● 家族間に限った
発信を認める
● 1対1での利用を
グループ利用を
認める
● 1対1での利用を
1対複数での
利用を認める

Step 2 オンラインコミュニケーション体験

コミュニケーション
範囲と対象



サイト閲覧のみ
コミュニケーション禁止



家族間に限った
発信を認める



1対1での利用を
グループ利用を
認める

● 顔を知らない
相手への発信を認める
● 1対1での利用を
1対複数での
利用を認める

Step 1 インターネット利用開始

● 制限
サービス
の利用



● サイト
閲覧
禁止
● メッセンジャーアプリ・
メッセージ機能の利用禁止



● 娯楽
● 不適切情報
● サイトフィルタリングによる不適切な閲覧型サイトの利用制限



● SNS
● サイトフィルタリングによる参加発信型サイトの利用制限

● 保護者の
不安

● 子どもに不適切な情報への接触
● 熱中による時間の浪費

● メッセンジャーアプリ・メッセージ機能の利用制限
(知らない人と繋がるために機能などを制限)

● 子どもに不適切な情報への接触 / 熱中による時間の浪費 / 子ども自身の不適切な発信