

## Point①

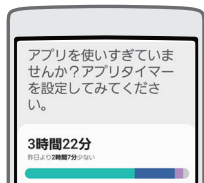
# 時間の長さだけではなく中身に着目

## 何にどのくらいいつかっているのかを、一緒に確認しましょう

学習での活用も増え、子供のインターネット利用時間はより一層長くなっています。「いつまでやってるの!？」と頭ごなしに叱らず、子供がどんな使い方をしているのか、内容と時間を把握することが大切です。

どのカテゴリにどれくらい使ったかを確認するには**スクリーンタイム(iPhone)**や**デジタルウェルビーイング(Android)**が便利です。

利用時間や就寝時間を設定すれば、無意識の使い過ぎも防ぐことができますので、上手に活用しましょう。



どのアプリをどれくらい使っているか簡単に確認できるからコントロールもしやすい!

スマホに入っているツールを使って時間管理することもおすすめです

 **スクリーンタイム**  
(iOS12以上)

デジタルウェルビーイング  
 **Digital Wellbeing**  
(Android10以上)



スクリーンタイムの設定方法(動画)



Digital Wellbeing(紹介ページ)



これらのツールを活用するための大切なポイントは、**設定変更の際には必ず相談するよう促すこと。**  
**親子で一緒に「利用時間のコントロール」をやってみませんか?**

## Point②

# ゲームプレイは“個”から“グループ”へ

## 保護者と一緒にプレイしなくなる時期こそ、しっかり見守る

一人で、リアルな友達と、ネット上のグループで協力しながら。ゲームは多様な遊び方があります。

高額課金やID乗っ取り等のトラブルだけではなく、誘う・誘われない、アイテムをもらった・もらわなくてもめたり、一人抜けできず長時間プレイになったりといったことも生じています。また、プレイ中のチャットや音声でのやり取りから、個人情報が出たり、誘い出しのきっかけになってしまうこともあります。

保護者は、子供がどんなゲームをしているか知っておくとともに、対象年齢に達しているかを確認したり、スマホやゲーム機のペアレンタルコントロール機能を活用したりして、子供の安全利用を見守りましょう。

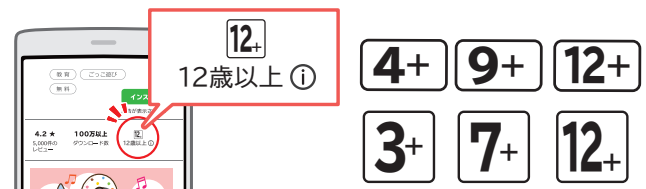
### 年齢区分(レーティング)とは?

おもちゃの対象年齢と同様に、ゲームのソフトやアプリにも「〇歳以上」という対象年齢の区分があり、マークで示されています。ソフトのパッケージやアプリの入手画面で必ず確認しましょう。

【ゲームソフトの年齢区分(例)】



【スマホアプリの年齢区分(例)】



必ずチェック!

