



家族のテクノロジーの 冒険を 自分たちで選択しよう

ご家族に合ったデジタル同意書を作成しましょう

分かりやすく1ページにまとめられたデジタル同意書は、ご家族のオンラインの安全とウェルビーイングについて話し合うための手軽な方法としてご利用いただけます。

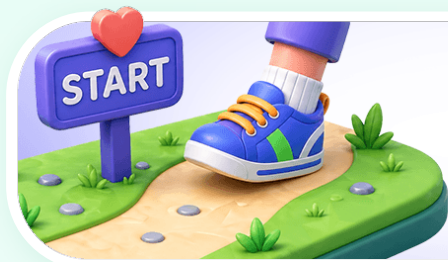


印刷し、ご家族のテクノロジーに関するルールや方針を記入して、冷蔵庫などご家族全員が見える場所に貼っておきましょう。

テクノロジーの冒険を自分で選ぼう

より安全なオンラインの体験を構築するというクエストを達成するために、選択肢から選んで進められるガイドブックをご用意しました。

お子様の年齢（複数のお子様の場合はそれぞれの年齢）に適した「チャプター」を開くと、そこにはご家族が同意書と一緒に書き込むために必要なものがすべてそろっています。それには、特に注意を払いたい課題、話し合っておくべき安全設定、そしてバランスの取れたテクノロジーの使用に関する専門家の推奨事項などが含まれます。



始まりの第一歩

4～8歳

(3)ページへ



荒野へ

9～11歳

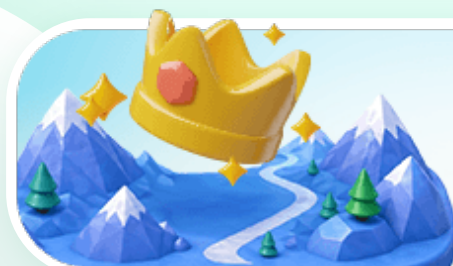
(7)ページへ



挑戦の道

12～14歳

(11)ページへ



英雄の旅

15歳以上

(15)ページへ

お子様が自分も参加していると感じられるよう、各チャプターでお子様に直接語りかける形式をとっています。次にすることは、このガイドに目を通し、ご家族でテクノロジーの使用について話し合うことです。

すぐにデジタル同意書を作成したい場合は、[19ページを開くと](#)記入を開始できます。

始まりの第一歩

4～8歳



この年齢は、自然と好奇心旺盛で夢中になりやすく、まさに新しい視点で世界を探索するのに打ってつけの時期です。しかし、デジタルの世界をより安全に探索するのに役立つスキルや直感の中には、経験や学習を通じて身につくものもあります。

初めての冒険に挑む者にとって、正しい道を示し、共にその道をどう進むべきかを教えてくれるガイドは不可欠です。冒険のこの段階では、ご家族全体として健全なデジタルの習慣を身につけ、安全に関するルールを設定し、信頼関係を築くことが何よりも大切です。

専門家の見解

自分たちのルールを決める前に、まずは幼い子供たちにとって安全なテクノロジーの利用とはどのようなものなのか見てみましょう。以下の推奨事項は、話し合いを進める上で役に立ちます：

- 1. 量より質を重視：**落ち着いたコンテンツや、勉強や工作に役立つコンテンツに注目しましょう。はげしく光ったり大きな音を伴うテンポの速いメディアは避けてください。
- 2. ツールとしてのテクノロジー：**テクノロジーは、ごほうびや「静かにさせる」ための手段ではなく、学習や遊び、楽しみのための資源です。
- 3. バランスが重要：**テクノロジーは、外遊びや読書、十分な睡眠といった、成長を促す活動に置き換えることはできません。健康的な睡眠習慣を優先させるため、就寝の少なくとも2時間前にはデジタル機器の使用を控えてリラックスすることを、専門家は推奨しています。
- 4. 手本を示す：**子供たちはテクノロジーの正しい使い方をしてくれる周りの大人を尊敬し、手本としています。できるだけ家族でゲームをしたり一緒に何かを見たりするようにし、デバイスを使って一人で過ごす時間は最小限に抑えるのが適切です。

推奨事項：

5歳未満

1日のスクリーンタイム
の制限:**30分**

1日のスクリーンタイム
の制限:**午後6時半**

5～8歳

1日のスクリーンタイム
の制限:**1時間**

1日のスクリーンタイム
の制限:**午後7時**

対処すべき課題

保護者の皆さんへ：まず先に大人がこの項目に目を通しておくと、お子様とどのように会話を始めるかを判断するのに役立ちます。



不適切なコンテンツ：

子供たちに不向きなメディア、特に刺激が強く低品質な動画に遭遇することがあり、そのようなコンテンツは集中力や気分が悪影響を及ぼす可能性があります。



ネットいじめや有害な行動：

子供たちはオンライン上の行動が他人にどのような影響を与えるかを理解していない可能性があり、その影響を認識せずに、怒鳴るような表現をしたり、汚い言葉を使ったりといった行為を真似してしまうことがあります。



デジタル・フットプリント（デジタルの痕跡）：

子供たちは、コンテンツが保存または共有できることを知らないかもしれません。写真や動画を親が共有すること（いわゆるシェアレンティング：Share+Parenting）も、安全上のリスクを生み出す可能性があります。



過剰なスクリーンタイム：

恐らくスクリーンタイム、特に動画配信やゲームに対して規則が定められておらず、それが気分、睡眠、行動、運動、家族との時間に影響を与えています。



グルーミングとオンラインの捕食者：

リスクは多くの場合、公開プラットフォーム（ゲーム内のチャットなど）や共有デバイスから発生し、子供たちは不適切な行動に気づいていないかもしれません。



プライバシー：

オンラインの空間では、公的な空間と私的な空間の境界線が曖昧になりがちで、子供たちは後先もわからず個人情報を共有してしまう可能性があります。



誤情報：

子供たちは画面に映っていることを信じ込み、理解しないままそれを真似したりするかもしれません。



生成AIとチャットボット：

一部のゲームやアプリでは、会話をしてくれるAIキャラクターが使われており、幼い子供たちはそれを現実の人間関係と勘違いする可能性があります。

ルールに同意する

デジタル同意書に記入しましょう! 以下の内容を一緒に決めてください:

- **どのデバイスをどこで使用できますか**(共有デバイスや大人が近くにいる場所を優先し、寝室にデバイスを一晩中持ち込むことは避けましょう)
- **画面をいつオフにしますか**(食事中や就寝前など)
- **インターネットによって混乱したり、恐怖心を抱いたり、不快な思いをしたりした時には、どうしたらよいですか**
- **アプリやゲームでお金や写真、個人情報を要求された時には、どうしたらよいですか**
- **アプリやゲームで質問されたり、話しかけられたりした時には、どうしたらよいですか**
- **オンラインで誰とどのようにチャットできますか**(承認されたプラットフォーム上で、すでに知っている友達や家族限定にしましょう)



役立つヒント

完成した同意書の例は[20ページ](#)をご覧ください。

家族の安全設定

- 🏠 **共有スペースでタブレットやゲーム機を使用しましょう。**例: リビングなど。部屋に閉じこもって使用しないでください。
- 🕒 **デバイスを使用しない時間帯をはっきりと設定しましょう。**例: 食事の時間など。夜間はデバイスを「お休み」させるための決まった置き場所を設けることで、睡眠を妨げることはありません。
- 🚫 **ソーシャルメディア、AI、チャット付きゲームなど、自分の年に合わないアプリをブロックしましょう。**
- 🛡️ **子供に不向きなコンテンツまたは怖がらせるようなコンテンツを避けるため、ブラウザのブラウザのセーフサーチフィルターをオンにしましょう。**
- 👨‍👩‍👧 **新しいゲームやアプリを使用する前に、一緒に対象年齢を確認し、自分たちに合っているかどうかをチェックするために、大人に使い方を見せましょう。**
- 🔒 **購入をロックしましょう。**そうすることで、新しい有料のゲームやアプリ内課金は保護者の助けがないとできないようになります。

[19ページを開いて](#)、今すぐデジタル同意書を作成しましょう!

次のチャプターへ進む準備はできましたか？

できるようになったこと：

- ☐ スクリーンタイムが終わったら落ち着いてデバイスのスイッチを切る
- ☐ 新しいものをクリックする前に、お父さんやお母さん、または他の大人に聞く
- ☐ インターネット上で何か嫌なことがあったら、お父さんやお母さん、または他の大人に相談する
- ☐ スクリーンタイムが終わった時にできるデジタル機器を使わない活動のリストを作る
- ☐ テクノロジーにおけるルールを1つ、自分の言葉で説明できる
- ☐ 個人的なことや自分の大切な情報（自宅住所やパスワードなど）の例をいくつか挙げることができ、それらを他人と共有してはいけないことを理解している



「このような健康的な習慣が身につけば、順調に進んでいるということ！」



荒野へ

9～11歳



この年齢になると、インターネット上でもある程度の経験を積み重ねています。ここからは、新しいデバイスに触れたり、これまでとは違う使い方をしたりして、冒険を続行できるでしょう。

家族として協力し合い、拡大し続けるインターネットの世界で直面する出来事を理解し、スクリーンタイムやコンテンツにおける健全な境界線を設定していく必要があります。

専門家の見解

自分たちのルールを決める前に、まずは10代前半の子供たちにとって健全なテクノロジーの利用とはどのようなものなのか見てみましょう。以下の推奨事項は、話し合いを進める上で役に立ちます：

- 1. 量より質を重視：**画面をただスクロールし続けたり、スクリーンタイムを無駄に増やすだけのアプリやコンテンツよりも、年齢に適した、学びや創作につながるものを選びましょう。
- 2. ツールとしてのテクノロジー：**デバイスは、学習や人とのつながり、娯楽のために使うものですが、それによって大切な時間やそれ以外のことをすべて奪われてしまっはいけません。単にどれくらいの時間使ったかだけでなく、「なぜ使っているのか」を考えてみましょう。
- 3. バランスが重要：**テクノロジーの利用は、自分を成長させてくれること（趣味、スポーツ、友人関係、家族の時間、十分な睡眠など）と、うまく並行して取り入れると良いでしょう。健康的な睡眠習慣を優先させるため、就寝の少なくとも2時間前にはデジタル機器の使用を控えてリラックスすることを、専門家は推奨しています。
- 4. 見守りを受けながら、自立心を育む：**テクノロジーを自由に使える範囲は広がりますが、サポートが必要な時や何かおかしいと感じた時のために、大人にそばにいてもらいましょう。
- 5. インターネットでも親切に：**友達や家族とやり取りをする時は、相手を尊重した態度で接しましょう。インターネット上での行動も、現実世界と同様に重要です。

推奨事項：

9歳

1日のスクリーンタイム
の制限：**1時間**

1日のスクリーンタイム
の制限：**午後7時**

10～11歳

1日のスクリーンタイム
の制限：**2時間**

1日のスクリーンタイム
の制限：**午後7時45分**

対処すべき課題

保護者の皆さんへ：まず先に大人がこの項目に目を通しておくと、お子様とどのように会話を始めるかを判断するのに役立ちます。



不適切なコンテンツ：

子供たちが不適切なメディアに遭遇したり、またそのようなコンテンツが友達から送られてくる可能性があります。好奇心が高まるにつれ、時には成人向けのコンテンツを検索してしまうかもしれません。



ネットいじめや有害な行動：

子供たちは、自分の行動が招く結果を十分に認識しないまま、仲間からのプレッシャーや、周囲に溶け込みたい、または格好よく見せたいという願望に影響され、インターネット上で不適切な行動をとってしまうことがあります。



デジタル・フットプリント（デジタルの痕跡）：

子供たちはリスクを理解しないまま個人情報や家族の情報を共有してしまうことがあり、自分が投稿した内容が及ぼす長期的な影響について、把握していないことがよくあります。



過剰なスクリーンタイム：

スクリーンタイムを自分で管理するのはまだ難しく、それが気分や睡眠、行動、運動、そして家族と過ごす時間に悪影響を及ぼしています。



グルーミングとオンラインの捕食者：

リスクは多くの場合、ゲーム内チャットや、夜遅くにデバイスを使用することから生じます。子供たちは、不適切な行動に気づかなかったり、嫌な思いをしたときにどう対処すべきか分からなかったりすることがあります。



プライバシー：

子供たちは、個人情報は公の場はもちろんのこと、個人的なチャットであっても共有すべきではないということを、まだ十分に理解できていない可能性があります。



誤情報：

子供たちはより好奇心旺盛になり、より幅広いコンテンツを視聴するようになっていますが、批判的思考力はまだ発達段階にあります。



生成AIとチャットボット：

AIプラットフォームに興味を持つようになったり、偶然あるいは他人を介してAIプラットフォームに出会うこともあるでしょう。ただし、子供たちは、人間ではなくプログラムとやり取りをしているということを理解していないかもしれません。

ルールに同意する

デジタル同意書に記入しましょう!以下の内容を一緒に決めてください:

- **どのデバイスをどこで利用できるのか**(共有デバイスや大人が近くにいる場所を優先する)
- **画面をいつオフにするのか**(食事中や就寝前など)
- **インターネットによって混乱したり、不快な思いをしたりした場合の対処法**
- **アプリやゲームでお金や写真、個人情報を要求された場合の対処法**
- **アプリやゲームで質問されたり、話しかけられたりした場合の対処法**
- **オンラインで誰と話してもよいのか**
- **恐怖心を抱いたり、何かおかしいと感じた場合の対処法**
- **何かおかしいと感じた場合に誰に相談できるのか**



役立つヒント

完成した同意書の例は[20ページ](#)をご覧ください。

家族の安全設定

- 共有スペースでタブレットやゲーム機を使用しましょう。**例:リビングなど。夜間は寝室にデバイスを置かないでください。
- デバイスを使用しない明確な時間帯を設定しましょう。**例:就寝時や食事の時間など。夜間はデバイスを「お休み」させるための決まった置き場所を設けることで、睡眠を妨げることはありません。
- ソーシャルメディア、AI、見知らぬ人とチャットができるゲームなど、年齢にふさわしくないアプリをブロックしましょう。**
- 不適切なコンテンツを避けるため、ブラウザのセーフサーチフィルターをオンにしましょう。**
- 新しいゲームやアプリを使用する前に、一緒に対象年齢を確認し、自分たちに合っているかどうかをチェックするために、大人に使い方を見せましょう。**
- 購入をロックしましょう。**そうすることで、新しい有料のゲームやアプリ内課金は保護者の助けがないとできないようになります。

[19ページを開いて](#)、今すぐデジタル同意書を作成しましょう!

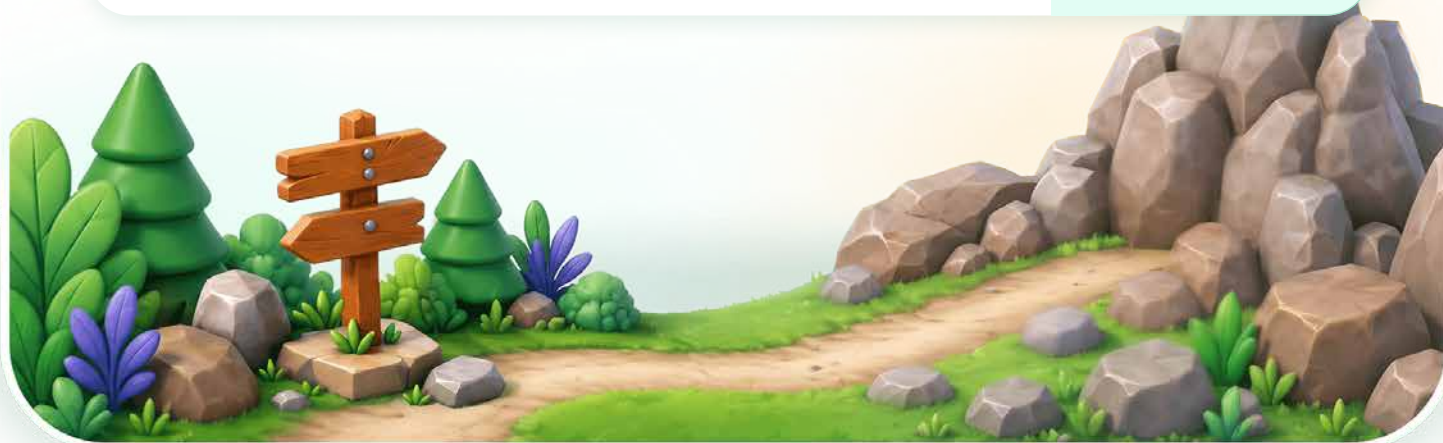
次のチャプターへ進む準備はできましたか？

できるようになったこと：

- ☐ 自分のデバイスを丁寧に扱い管理することを任されている
- ☐ スクリーンタイムが終了したら落ち着いてデバイスの電源を切る
- ☐ 少なくとも時々、自分のスクリーンタイムを管理している
- ☐ 新しいアプリをダウンロードしたり、アプリ内で購入する前に、大人に聞く
- ☐ インターネットで広告を見せられていることに気づく
- ☐ AIボットが何を行い、どのような仕組みで機能するのかを、基本的なレベルで理解している
- ☐ インターネット上で嫌な気持ちになることがあったら、大人に相談する
- ☐ 知らない人がインターネットで人と親しくなろうとする方法を挙げられる（例：ギフトカードを贈ってくる、褒めてくる）
- ☐ テクノロジーに関するルールを1つ挙げ、それがなぜ重要なのかを説明できる
- ☐ 基本的なサイバーセキュリティのスキルを示すことができる（例：強力なパスワードがどのようなものなのか、そしてそれがなぜ重要なのかを知っている）



「このような健康的な習慣が身についていれば、土台作りがしっかりできているということ！」



挑戦の道

12-14歳



初心者の段階からはすでに卒業し、経験を積み重ねながら健全なテクノロジーの習慣も徐々に身につけつつあります。オンラインで過ごす時間が増え、自分のスマートフォンも持つようになって、より困難で複雑な問題に直面する可能性も高まるでしょう。

スクリーンタイムにおける健全な境界線を設けることは依然として重要ですが、これからは、より深刻なリスクについて話し合ったり、インターネットでの行動の軸となる価値観を育てていく段階に入ります。

専門家の見解

自分たちのルールを決める前に、まずはこの年齢層にとって健全なテクノロジーの利用とはどのようなものか見てみましょう。以下の推奨事項は、話し合いを進める上で役に立ちます：

- 1. 量より質を重視：**年齢にふさわしく、意味のあるコンテンツであり、その日のプラスとなるような内容のものを選びましょう。アプリやゲームの中には、ユーザーをできるだけ長くインターネットに留めらせるように設計されているものもあることに注意してください。
- 2. ツールとしてのテクノロジー：**テクノロジーは、学習や人とのつながり、創造的な活動、そしてリラックスすることに役立ちます。しかし、それに振り回されることなく、自分できちんと意図して使うようにしなければなりません。
- 3. バランスが重要：**スクリーンタイムは、自分のウェルビーイングを支える活動（睡眠、運動、学業、趣味、家族の時間、友達とのオフラインでの時間など）と、うまく並行して取り入れると良いでしょう。健康的な睡眠習慣を優先させるため、就寝の少なくとも2時間前にはデジタル機器の使用を控えてリラックスすることを、専門家は推奨しています。
- 4. 見守りを受けながら、自立心を育む：**オンラインでの自由は広がりますが、安全で責任ある選択をできるように手助けしてくれる大人はいつでもそばにいます。インターネット上での体験をオープンに話せることは、信頼関係を築き、周りからのサポートを得ることにつながります。
- 5. インターネット上で責任ある行動を取る：**メッセージアプリであれ、ソーシャルメディアであれ、相手を尊重し、親切に振る舞うことを忘れないでください。投稿や共有、メッセージ送信を行う前によく考えましょう。一度オンラインで公開されてしまうと、取り消すのが難しくなります。

推奨事項：

12～13歳

1日のスクリーンタイムの制限：**2時間**

1日のスクリーンタイムの制限：**午後7時45分**

14歳

1日のスクリーンタイムの制限：**2時間半**

1日のスクリーンタイムの制限：**午後8時15分**

対処すべき課題



不適切なコンテンツ：

ソーシャルメディアやメッセージングアプリでは、問題があるコンテンツに遭遇することがあります。友達が成人向けの投稿を共有したり、アルゴリズムによって露骨なコンテンツが表示されたり、見知らぬ人が親密な写真を要求してきたりする可能性もあります。



デジタル・フットプリント (デジタルの痕跡)：

公開してもよい情報と非公開にすべき情報の違いを頭では理解していたとしても、オンラインで誰かとつながったり信頼を築こうとしたりした時や、自分の意思に反して共有しなければならないというプレッシャーを感じたりした時に、つい共有しすぎてしまうことがあります。



グルーミングとオンラインの捕食者：

リスクは、ソーシャルアプリやメッセージングアプリに至る前に、まずはゲームのプラットフォーム上で発生することがよくあります。深夜のデバイスの使用は、リスクを高めてしまいます。インターネット上の不適切な関係について話し合うことは、依然として重要です。



誤情報：

AIの進化とインフルエンサーによるコンテンツの拡大に伴い、信頼できる情報源を見極めることが難しくなっています。ソーシャルメディアを使用する際には、目にするもの (特に心身の健康に関するコンテンツ) について疑問を持って考えてみてください。



ネットいじめや有害な行動：

攻撃的な言葉遣いといったインターネット上でのネガティブな振舞いは、ゲームやソーシャルアプリにおいて当たり前のことのように感じてしまうことがあります。仲間内で誰の立場が上かを示すために相手をいじめ、他のメンバーにも同様の有害な行動を取るよう圧力をかけてくるかもしれません。



過剰なスクリーンタイム：

ソーシャルメディア、ゲーム、学校の勉強などがすべてオンラインで行われる中で、スクリーンタイムを自分で管理するのは難しいことです。ダイエットに関する投稿など、心身の健康に悪影響を及ぼす恐れのあるリスクの高いコンテンツを繰り返し目にする可能性があります。



プライバシー：

詐欺やデータ共有に関する知識が豊富であっても、利用するプラットフォームでは必ずプライバシー設定を有効にし、パスワードや自宅住所といった取り扱いに注意が必要な情報は決して共有しないでください。



生成AIとチャットボット：

学校や楽しみ、アドバイスのために、すでにAIを使っているかもしれません。それが人ではなくプログラムであることを忘れず、リスクを伴うような過度の依存を避けるために、限度を設けてください。

ルールに同意する

デジタル同意書に記入しましょう!以下の内容を一緒に決めてください:

- **どのデバイスをどこで利用できるのか**(共有デバイスや大人が近くにいる場所を優先し、寝室にデバイスを一晩中持ち込むことは避ける)
- **画面をいつオフにするのか**(食事中や就寝前など)
- **インターネットによって混乱したり、不快な思いをしたりした場合の対処法**
- **アプリやゲームでお金や写真、個人情報を要求された場合の対処法**
- **アプリやゲームで質問されたり、話しかけられたりした場合の対処法**
- **オンラインで誰とチャットしてもよいのか**
- **見知らぬ人や知り合いから、個人的な情報や親密な情報を尋ねられた場合の対処法**
- **何かおかしい、または違和感があると感じた場合の対処法**
- **何かおかしいと感じた場合に誰に相談できるのか**



役立つヒント

完成した同意書の例は[20ページ](#)をご覧ください。

家族の安全設定

- 🏠 **共有スペースでタブレットやゲーム機を使用しましょう。**例:リビングなど。夜間は寝室にデバイスを置かないでください。
- 🕒 **デバイスを使用しない明確な時間帯を設定しましょう。**例:就寝時や食事の時間など。夜間はデバイスを「お休み」させるための決まった置き場所を設けることで、睡眠を妨げることはありません。
- 🚫 **ソーシャルメディア、AI、見知らぬ人とチャットができるゲームなど、年齢にふさわしくないアプリをブロックしましょう。**
- 🛡️ **不適切なコンテンツを避けるため、ブラウザのセーフサーチフィルターをオンにしましょう。**
- 🔗 **新しいゲームやアプリを使用する前に、一緒に対象年齢を確認し、自分たちに合っているかどうかをチェックするために、大人に使い方を見せましょう。**
- 🔒 **購入をロックしましょう。**そうすることで、新しい有料のゲームやアプリ内課金は保護者の助けがないとできないようになります。

[19ページを開いて、今すぐ](#)デジタル同意書を作成しましょう!

次のチャプターへ進む準備はできましたか？

できるようになったこと：

- ☐ 自分のデバイスを丁寧に扱い管理することを任されている
- ☐ たいていは、自分のスクリーンタイムを管理している
- ☐ 新しいアプリをダウンロードしたり、アプリ内で購入する前に、大人に聞く
- ☐ 広告やインフルエンサーによる宣伝を見分けられる
- ☐ AIボットの仕組みと、その適切な活用方法を理解している
- ☐ インターネット上で嫌な気持ちになることがあったら、大人に相談する
- ☐ 家族で決めたプライバシー設定をアプリに適用している
- ☐ アプリでのネットいじめなどのような被害を報告する
- ☐ テクノロジーに関するルールを挙げ、それがなぜ重要なのかを説明できる
- ☐ 強力なパスワードを作成すること、自分や他人の個人情報共有をしないこと、不審なメールやリンクを見分けることなど、サイバーセキュリティの基本的かつ重要な対策を実践している



「このような健康的な習慣が身についていれば、責任あるデジタル市民になるための道を順調に進んでいるということ!」



英雄の旅

15歳以上



長い道のりを乗り越え、デジタル・ウェルビーイングにおける貴重なスキルを身につけました。困難に直面した時、たいてい素早く自信をもって対処できます。しかし、人生というゲームは一生続くものであり、試練や学びの機会は今後も常に訪れるでしょう。

自立したいという気持ちが高まる中、テクノロジーやルールに関して頭ごなしに言われたくないと思うのは当然のことです。しかし、知恵や考え方、そして支え合うために、家族は今後も協力し続ける必要があります。

専門家の見解

自分たちのルールを決める前に、まずは10代の子供たちにとって健全なテクノロジーの利用とはどのようなものなのか見てみましょう。以下の推奨事項は、話し合いを進める上で役に立ちます：

- 1. 量より質を重視：**年齢にふさわしく、意味のあるコンテンツであり、その日のプラスとなるような内容のものを選びましょう。アプリやゲームの中には、ユーザーをできるだけ長くインターネットに留めらせるように設計されているものもあることに注意してください。
- 2. ツールとしてのテクノロジー：**デバイスは、学習や表現、創作、つながり、そして娯楽のために使うものです。退屈しのぎに無意識に手を伸ばすのではなく、きちんと意図して使うことを心がけましょう。
- 3. バランスが重要：**スクリーンタイムは、健康的で充実した生活の一部であるべきであり、睡眠、勉強、趣味、仕事、人間関係、そして自然の中で過ごすことの妨げにはなりません。健康的な睡眠習慣を優先させるため、就寝の少なくとも2時間前にはデジタル機器の使用を控えてリラックスすることを、専門家は推奨しています。
- 4. 自立と責任の両立：**オンラインではより多くの自由とプライバシーがある一方で、それには大きな責任が伴います。安全で賢い選択をすることは、自立に向けた重要なステップです。それでも、助けやアドバイスが必要な時にはいつでも大人に相談してもよいのだということを忘れないでください。
- 5. インターネットで責任ある行動を取る：**インターネットで発言したり、共有したり、行動したりすることは、たとえ目に見えなくても、現実世界に影響を及ぼすのだということを忘れないでください。自分がしてほしいように他人にも敬意をもって接し、コンテンツを投稿、送信、共有する前によく考えてください。

推奨事項：

15～18歳

1日のスクリーンタイム
の制限：**2時間半**

1日のスクリーンタイム
の制限：**午後8時15分**

対処すべき課題



不適切なコンテンツ:

利用するプラットフォームやアプリが増えるにつれ、成人向けコンテンツを避けることは難しくなる場合があります。



デジタル・フットプリント(デジタルの痕跡):

公開してもよい情報と非公開にすべき情報の違いを頭では理解していたとしても、間違いは起こり得るものであり、つい共有しすぎてしまうことは依然としてあります。大学や就職活動の準備をする中で、インターネット上に残ってしまうデジタルの痕跡を意識しておくことは、非常に重要です。



グルーミングとオンラインの捕食者:

リスクは多くの場合、ゲームのプラットフォームや、Discordのようなコミュニティの場、そしてソーシャルメディアから生じます。深夜の使用はリスクを高め、同年代を装った人物がお世辞や誉め言葉をきっかけに接触してくることもあります。



誤情報:

一般的なレベルよりもインターネット上のトレンドに詳しく、ソーシャルメディアから新しい情報を得られるようになったかもしれません。しかし、コンテンツが正しいかを見極める力があっても、AIによって何が本物かを見分けるのは誰にとっても難しくなっています。



ネットいじめや有害な行動:

この年齢層では、集団に属したいという欲求と自立を主張したいという2つの相反する欲求が有害な行動につながりやすいため、好ましくない振舞いが見られることは珍しくありません。他人がディープフェイクやヌード化アプリといったAIツールを悪用しているのを目にすることもあられるかもしれません。



過剰なスクリーンタイム:

10代の子供たちは、スクリーンタイムの管理に苦労しているとよく訴えます。プラットフォームの仕組みや、常につながっていなければならないというプレッシャーのせいで、画面から離れるのが難しくなっています。



プライバシー:

詐欺やデータ共有に関する知識が豊富であっても、周囲からの同調圧力によって、本来なら共有すべきでない情報を教えてしまうことがあります。



生成AIとチャットボット:

10代の子供たちはChatGPTのようなAIボットを積極的に利用していますが、学校生活や社会生活がより多忙かつ複雑になるにつれて、過度な依存が懸念材料となり得ます。

ルールに同意する

デジタル同意書に記入しましょう!以下の内容を一緒に決めてください:

- **どのデバイスをどこで利用できるのか**(例:デバイスの使用は共有スペースに限定し、夜間は寝室にデバイスを持ち込まないようにすることを検討する)
- **画面をいつオフにするのか**(食事中や就寝前など)
- **インターネット上で誰かや何かによって気持ちが動転したり、脅されたり、あるいは不快な思いをしたりした場合の対処法**
- **アプリやゲームでお金や写真、個人情報を要求された場合の対処法**
- **AIの利用を安全かつ責任あるもの、そしてポジティブに保つ方法**(例:AIツールを学校の課題に利用すべきか(あるいは利用すべきではないのか)、そしてなぜ人間関係のアドバイスなどでAIに頼るべきではないのか)
- **見知らぬ人から連絡があった場合の対処法**
- **誰かが悪意のある不審な行動(個人情報や写真の要求、実際に会うように迫ることなど)を示してきた場合の対処法**

デジタル上でのやり取りで違和感があると感じた場合に誰に相談できるのか

- **利用しているプラットフォーム上でインターネットの問題を報告する方法**



役立つヒント

完成した同意書の例は[20ページ](#)をご覧ください。

家族の安全設定

- 🏠 **共有スペースでタブレットやゲーム機を使用しましょう。**例:リビングなど。夜間は寝室にデバイスを置かないでください。
- 🕒 **デバイスを使用しない明確な時間帯を設定しましょう。**例:就寝時や食事の時間など。夜間はデバイスを「お休み」させるための決まった置き場所を設けることで、睡眠を妨げることはありません。
- 🚫 **ソーシャルメディアやギャンブルのプラットフォームなど、不適切で気が散るアプリをブロックしましょう。**
- 🛡️ **成人向けコンテンツを避けるため、ブラウザのセーフサーチフィルターをオンにしましょう。**
- 🔗 **新しいゲームやアプリを使用する前に、一緒に対象年齢を確認し、自分たちに合っているかどうかをチェックするために、大人に使い方を見せましょう。**
- 🔒 **購入をロックしましょう。**そうすることで、新しい有料のゲームやアプリ内課金は保護者の助けがないとできないようになります。

[19ページを開いて](#)、今すぐ デジタル同意書を作成しましょう!

旅は続く...

これで、家族全員にとって公平なデジタル同意書を作るための準備がすべて整いました。責任を持ってテクノロジーを利用できる大人へと成長できるように、デジタル同意書を使ってデジタルウェルビーイングの軸となる6つの習慣を身につけましょう。



- 1. スクリーンタイムに対する自覚。**スクリーンの利用が過剰になっていることに気づき、定期的に画面から離れる時間を作ったり、テクノロジーを使わない趣味を持ったりすることで、スクリーンタイムを管理する。
- 2. オンライン上のリスクを理解。**オンラインの安全性に関するあらゆるリスクを認識し、それがどこでどのように発生する可能性があるのか理解する。
- 3. インフルエンサーによるマーケティングを認識。**インフルエンサー文化の仕組みを理解し、どのタイミングで自分が売り込まれているのか見抜く。
- 4. 責任のあるAIの利用。**大規模言語モデルの仕組み、AIチャットボットとコンパニオンボットの違い、そしてこれらのツールの利用に伴う倫理的影響を理解する。
- 5. 批判的思考。**信頼できる情報源を見つけ、AIの回答を検証し、ソーシャルメディア上のニュースや情報について批判的に考える方法を理解する。
- 6. サイバーセキュリティにおけるスキルの実践。**銀行やその他の重要なオンラインアカウントに強力なパスワードを設定し、詐欺を見抜くことができる。

家庭名称: _____

デジタル同意書

使用するデバイス

→ 自宅にあるタブレット、ゲーム機、スマートフォン、その他の機器をすべて書き出してください。

❤ 私たちがオンラインで好きなこと

→ 家族一人ひとりが、オンラインで一番好きなことを書き出してください。そうすることで、テクノロジーを有効活用するための優先順位をつけられます。

🚗 スクリーンなしの空間

→ 休憩を取ったり家族との時間を大切にする場所。例えば、ダイニングや寝室など。

🕒 テクノロジーを使わない時間

→ デジタル機器から離れる時間。例えば、食事の時間や就寝1時間前など。

💬 何か問題が起きたときに相談できる人

→ 批判せずに話を聞いてくれる、信頼できる大人。

使用する家族の安全設定

→ Qustodioのようなペアレンタルコントロールを活用して管理できるルール(1日のスクリーンタイムの制限やアプリのブロックなど)について、同意しましょう。

私たちが使用する家族の安全設定

→ 全員が賛成できるルールをさらに書き出してみましょう。行き詰ったら、同意の見本を参考にしてください!

家族の約束

→ 家族全員がこの同意書を守るためにお互いに助け合うことを誓い、ここに署名します。

名前: _____	同意日: _____
名前: _____	同意日: _____
名前: _____	同意日: _____
名前: _____	同意日: _____
名前: _____	同意日: _____

家族名:

鈴木家

デジタル同意書

使用するデバイス

お父さん: 携帯、ノートパソコン、デスクトップパソコン

芽衣 12歳

お母さん: 携帯、ノートパソコン、Kindle

颯太 14歳

芽衣: 携帯、タブレット、デスクトップパソコン
芽衣は12歳

→ 自宅にあるタブレット、ゲーム機、スマートフォン、その他の機器をすべて書き出してください。

スクリーンなしの空間

キッチンのテーブル

寝室

車内

→ 休憩を取ったり家族との時間を大切にする場所。例えば、ダイニングや寝室など。

私たちがオンラインで好きなこと

お父さん: 公開討論会に参加する

お母さん: ポッドキャストを聴く

芽衣: 友達と話す

颯太: YouTubeの動画を観る

→ 家族一人ひとりが、オンラインで一番好きなことを書き出してください。そうすることで、テクノロジーを有効活用するための優先順位をつけられます。

テクノロジーを使わない時間

登校中や出勤中(学校や仕事が始まる前は画面を見ない)

家族の食事の時間

日曜日

→ デジタル機器から離れる時間。例えば、食事の時間や就寝1時間前など。

何か問題が起きたときに相談できる人

お父さん、お母さん、里美叔母さん、先生たち

→ 批判せず話を聞いてくれる、信頼できる大人。

使用する家族の安全設定

芽衣 { 1日のスクリーンタイム: 2時間 颯太 {
電源を切る時間: 午後7時45分
ブロックするアプリ: 対象年齢が13歳以上、AI、ソーシャルメディア、Snapchat

→ Qustodioのようなペアレンタルコントロールを活用して管理できるルール(1日のスクリーンタイムの制限やアプリのブロックなど)について、同意しましょう。

私たちが使用する家族の安全設定

許可なく新しいアプリやゲームをダウンロードしない。

誰かの写真や動画を撮影または共有する前に、許可を求める。

オンラインでパスワードや個人情報を誰とも共有しない。

学習目的以外では、デバイスを一人で密室で使わない。

毎週日曜日は画面を見ない日にする。

→ 全員が賛成できるルールをさらに書き出してみましょう。行き詰ったら、同意の見本を参考にしてください!

家族の約束

名前: 鈴木 健太

同意日: 2026年3月20日

名前: 鈴木 恵美

同意日: 2026年3月20日

名前: 鈴木 芽衣

同意日: 2026年3月20日

名前: 鈴木 颯太

同意日: 2026年3月20日

名前:

同意日:

→ 家族全員がこの同意書を守るためにお互いに助け合うことを誓い、ここに署名します。

同意事項を確実に実行する

ツールを活用すれば、作ったルールを習慣に変えられます。**Qustodio**を使えば、ご家族は次のことができます：



-  すべてのデバイスで1日の利用時間制限を設定することで、スクリーンタイムの推奨目標を達成しやすくなります。
-  AIやソーシャルメディアなどのアプリに1日の制限時間を設定し、集中力を高めるとともに無意識のスクロールを減らせます。
-  アプリやウェブサイトを個別またはカテゴリ単位でブロックし、デジタルの体験を年齢に適したものにします。
-  日課機能を使用して、時間帯ごとに異なる一連のルールを設定できます。(例：食事中や就寝時にデバイスをブロックするなど)
-  スマートアラートを活用して、オンラインでの安全性やデジタルにおける自立について、有意義な会話を促します。