

お子様の初めての携帯電話： 完全ガイド

児童心理学者のBeurkens
博士がお手伝いします



お子様に初めての携帯電話を与えることは、自立への第一歩です。このガイドを活用して、次のステップに備えるために必要なツールとアドバイスを一緒に確認し、自信と安心のサポートで決断しましょう。

このガイドでは次の内容をご覧ください：

お子様に携帯電話を与える前に考慮すること

お子様の準備度を知るためのチェックリスト

携帯電話をより安全で年齢に適したものにするためのヒントとツール

オープンで継続的な話し合いに導くための会話のきっかけ

♡ 129



選択する

携帯電話はお子様を保護者、そして世界と繋ぐことができます。でも、それには新たな責任が伴います。重要なのは、適切なタイミングと適切なアプローチを見つけることです。

ステップ1：携帯電話の利点・欠点を話し合う

お子様が携帯電話に伴う自由と責任の両方に対して準備ができているかどうかを考えてみましょう。

家族としてデメリットにどう対処するか、お子様がリスクに直面したときにどう備えるかを検討してください。

- | | |
|--------|----------------|
| ✓ 自立 | ✗ 注意散漫 |
| ✓ 安全 | ✗ コスト |
| ✓ つながり | ✗ リスクへの露出 |
| ✓ 学習機会 | ✗ 画面使用時間における課題 |

ステップ2：お子様の準備度を評価する



責任：
自分たちの持ち物を大切に扱っていますか？



プライバシー：
オンラインで安全にシェアできるものは何か知っていますか？



境界線：
仲間からのプレッシャーや否定的な態度に対処できますか？



自制心：
スクリーンタイムの制限を守れますか？



デジタルスキル：
問題をブロックしたり報告したりする方法を知っていますか？



チームワーク：
指導や監督を受け入れられますか？



一緒にセッティングアップする

家族で決断を下したら、お子様の初めての携帯電話の設定に移ります。
安全性と境界線を最優先に考えましょう。

ステップ3：初めての携帯電話を成功に導く

- 🕒 携帯電話をいつ、どのように使用できるか明確なルールを設定する。
- 💬 お子様がオンラインでしていることや体験の内容について定期的に話し合う。
- 🚫 食事中や就寝時など、携帯電話を禁止する時間帯を作る（全員対象！）
- 🔄 スクリーンタイムとオフライン中の活動のバランスをとるように促す。
- 📱 大人は健全な携帯電話の習慣を身につける手本となるようにする。
- 💬 継続的に関わり、オープンなコミュニケーションを保つ。
- ⚙️ ペアレンタルコントロールを設定して、デバイスを年齢に適したものに
する：制限を設定し、安全でないコンテンツをブロックし、お子様が健
全なデジタルの習慣を身につけられるよう導く。



お子様が考えるきっかけとなる会話例

“ 作業に集中しなければならないのに、それよりも楽しいことがしたいという衝動に駆られた時のことを思い出してみよう。そんな状況にどう対処したのかな？ ”

“ スマートフォンは集中力の妨げになりやすいものだけど、学校の勉強や、家族や友達との時間など、大切なことに集中できるようにするにはどういう対策をとるのかな？ ”

“ 自分の持ち物をどうやって管理しているか考えてみよう。スマートフォンのような大事なものをきちんと管理できる責任感はあるのかな？ ”

“ 家族全員が携帯電話を健全でバランスよく使用できるようにするには、どのようなルールや作戦を実行できるかな？ ”

“ 携帯電話を失くしたり壊したりしたらどう思うかな？ それをどうするだろう？ ”