



今回のお悩み

うちの子、家に帰ると動画やゲームばかりに時間を
使っています…。
そろそろちゃんとルールを決めたいけど、どうすればいい？

お答え
します！

1日2時間を目安に、親子で納得できるルールを
話し合い、時間の浪費を防ぎましょう。



日々の生活で
時間の使い方を
見直そう！

やめたいけどやめられない、取り上げると怒る

近年、子どもたちのネット動画やゲームの利用時間が年々増えているのが大きな問題となっています。ネット動画は一つが終わってもすぐに次の動画が始まるので、エンドレスでつい見えてしまうということが頻繁に起こります。ゲームも同様で、最近では「終わりが無い」ものが増えており、自分でプレイする時間や1日の時間を決めておかないと際限なくやり続けてしまうのです。さらにここ数年は「ショート動画」と呼ばれる2～3分で終わるような動画が流行っていますが、これも中毒性があり、気がついたら何時間も見続けていたというようなことが大人でもよくあります。

私は小学校の授業などで1日のネット利用時間の説明をするときに、1日24時間を区切った円グラフを使います。私たちが1日に使える時間は24時間しかありません。ネットやスマホが誕生したからといってそれが30時間に増えたわけではないのです。その時間の中で学校に行ったり、食事をしたり、睡眠をとったりと生活に必要なことをしていかなければなりません。そう考えていくと1日の中でネットやゲームに使える時間は多くても2時間程度しかないということがわかります。

動画やゲームの誘惑はとても大きいので、その時間を制限することは簡単ではありませんが、それでも親子が一緒に子どもも納得するルールを作り、それを守ってもらう必要があります。あとで取り戻すことのできない子どもたちの学生時代の大切な時間を、だらだらと動画視聴やゲームで浪費してしまうのはとてももったいないことだと思いませんか？ 今からでも遅くはありません。大人がこの問題に関心を持ち、子どもたちとネットの利用時間について話し合う機会をつくってみてください。

アドバイスしてくれた人

チェックフィールド株式会社 代表取締役 / 東京都 e メディアリーダー

目代 純平さん

主に中小・中堅規模法人向けのIT導入・運用コンサルティング、運用管理代行を中心にIT環境を総合管理する傍ら、小中学生や保護者、先生方に対して「安全なケータイ・スマホ、インターネットの使い方」をメインテーマに講演やワークショップ活動を展開。2014年フジテレビ「ホンマでっか!? TV」に「ネット問題評論家」として出演。著書に「子どものための『ケータイ』ルールブック」(総合法令出版)などがある。その他にもネット問題やセキュリティ、ITの活用に関するインターネットニュースや各種雑誌記事の執筆多数。

香川県教育委員会

ルールづくりのポイント

- 1 子どもと一緒にルールをつくる
- 2 子どもの成長段階にあったルールを決める
- 3 守れなかったときにどうするかを決める
- 4 子どもの成長等に合わせて定期的に見直す
- 5 困ったときには、必ず相談する



ルールに合わせて フィルタリング・ペアレンタルコントロールも

フィルタリング・ペアレンタルコントロールをすることで、
休止時間（利用時間）の設定や利用状況の確認が
できるようになります。

フィルタリング・ペアレンタルコントロールでできること

- Webサイトの制限
- 休止時間（利用時間）の設定
- 利用するアプリの制限
- 課金の制限
- 利用状況の確認
- GPSによる子どもの安全確認 等



子どもたちが正しく安全にネットやゲームを使っていけるように、よりよいルールづくりをしていきましょう。
ですが、一番大切なのは「保護者の見守り」です。