

スマートフォンを上手に使うには？

1 セキュリティ対策サービスを導入する

セキュリティアプリ

スマホへの不正プログラム侵入を防いだり、情報漏えいの原因となる危険Wi-Fiを検知したりして警告画面を表示します。

ウイルス対策

有害アプリ対策

危険Wi-Fi対策

フィルタリング

危険サイトや、有害サイトへの接続をブロックして防ぐことができます。

危険サイト対策

不適切なサイト対策

セキュリティ対策を導入しておくことで、よりあんしんにスマートフォンを利用できますが、100%安全になるというわけではないので、自衛も心がけましょう。

25

Copyright © 2022 株式会社 日本経済新聞社

スマートフォンを上手に使うには？

2 長時間の使用は控える

他の活動時間や睡眠時間が減る

スマホは多くのコンテンツが利用できるもので、つい夢中になって時間を多くとられてしまいます。

他の活動時間や睡眠時間を削らないよう注意しましょう。



スマホに振り回される

「スマホがないと不安やイライラに襲われる」

「スマホがないと何もできない」

このように、スマホ中心の生活にならないよう注意しましょう。



スマホの長時間使用による身体的症状として可能性があるもの

- 眼精疲労 ➡ 小さい画面の凝視により、目のピント調整機能が低下してしまう
- 猫背 ➡ 頭を垂れた姿勢を長く保つことで、首や肩の筋肉への負担が増えてしまう
- 首の痛み ➡ 「ストレートネック」になってしまい、しびれや痛みが生じてしまう
- 腱鞘炎 ➡ スマホを支える指の腱や、タップする指の腱に炎症が生じてしまう



スマホを「使う時間」と「使わない時間」をルール化して、使いすぎないようにしましょう。

26

Copyright © 2022 株式会社 日本経済新聞社

3 ルールやマナーを守る

①「ながらスマホ」は絶対にしない

「ながらスマホ」は大きな事故を引き起こし、自分だけでなく、他の人を傷つける可能性があるため、絶対にしないようにしましょう。



②利用場所のルールやマナーに気をつける

スマホを利用する際は、利用場所のルールに従い、他の人が不快にならないよう心がけましょう。



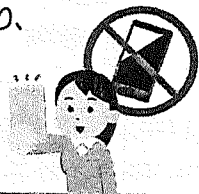
③海賊版サイトの利用はやめよう

「著作権侵害」であるだけでなく「ウイルス感染」や「不正アクセス」を受ける原因になります。



④他の人を撮影するときは許可をとる

撮影の際は、周囲の状況に気を配り、撮影自体を禁じている場所では、絶対に撮影しないようにしましょう。



スマートフォン利用のルール例

家族で話し合ってルールを決め、守るようにしましょう。

第1条 ネットの世界にはトラブルにつながる情報や罠があることを理解し、安全に利用するための方法を積極的に学ぶ。

第5条 スマホ利用にかかる費用は保護者と決めた範囲におさめる。

第2条 サイトを通じて知り合った人に、自分や他人を特定できる情報を教えたり、現実世界で会ったりしないようにする。

第6条 メールは少ない文字量で意思を伝え合うため、誤解を与える表現をしたりしないよう十分に気をつける。

第3条 身に覚えのない請求や知らない人から連絡がくるなど、困ったことや不安なことがあればすぐに保護者に相談する。

第7条 発信した情報は不特定多数の人が閲覧することを理解し、他人が誹謗中傷だと感じるような内容を書かないよう十分に気をつける。

第4条 スマホの利用によって生活習慣を崩さないよう、保護者と決めたルールや自分で決めた利用時間を守る。

第8条 外出先などの公共の場で利用するときは、周囲の人に不快感を与えず、迷惑にならないよう十分に気をつける。

保護者の方へ

お子さまをトラブルから守るために

29

Copyright © 2022 NTT DOCOMO, INC. All Rights Reserved.

保護者には、お子さまのインターネット利用を管理する責任があります。

「青少年インターネット環境整備法」には、「保護者はお子さまのインターネット利用の状況を適切に把握・管理し、適切に使いこなせる力を伸ばす手助けをするよう努める」と定められています。

「インターネットやスマートフォンは苦手だから」、「子どもの方が使いこなしているから放っておいて大丈夫だ」などの理由で、お子さまのスマートフォン利用に無関心でいることは非常に危険です。

お子さまを守るための4つのお願い

1. インターネットやスマートフォンは段階的に使わせましょう
2. お子さまと一緒にスマートフォンの使い方のルールを作りましょう
3. 何かあったときに、相談しやすい雰囲気を作りましょう
4. 「フィルタリング」や「ウイルス対策」などのサービスを活用しましょう

30

Copyright © 2022 NTT DOCOMO, INC. All Rights Reserved.

1. インターネットやスマートフォンは段階的に使わせましょう

インターネットやスマートフォンは、知識を身につけないまま使うと、大きなトラブルにつながりかねないものです。

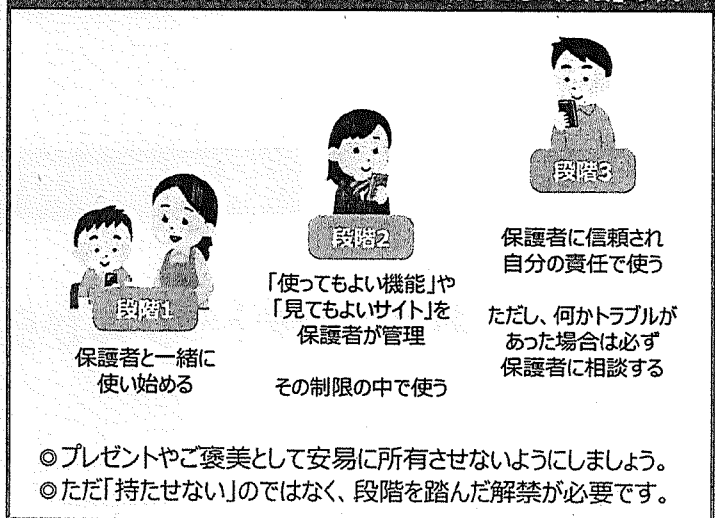
正しい知識と経験がなければ、これからの時代に必要なスキルを身につけることはできません。

保護者の皆様は、

- ・知識
- ・コミュニケーション能力
- ・判断力

このような3つの能力がお子さまに備わったかどうかを見極めながら、「使ってもよい範囲」を段階的に広げていくことが大切です。

インターネットやスマートフォンを使用させる「段階」の例



「機能制限アプリ」の利用や設定変更を行い、計画を立てて、段階的な利用を促しましょう

31

Copyright © 2022 NTT DOCOMO, INC. All Rights Reserved.

1. インターネットやスマートフォンは段階的に使わせましょう

ご自身のスマートフォンをお子さまに貸すときは注意しましょう。

インターネットの世界には、「有害なサイト」「危険なサイト」が多くあります。

大人が普段使用している制限のかかっていないスマートフォンを子どもが使うと、表示される広告やおすすめ等から不適切なサイトにアクセスしてしまうことがあり、危険性が高まります。



機種によっては、利用制限の設定ができるものもあります。
また、「大人のスマートフォンは貸さない」という選択肢も一つの手です。
本講座の内容も確認しながら、ご家族の状況に合わせた対策をとりましょう。



32

Copyright © 2022 NTT DOCOMO, INC. All Rights Reserved.

2. お子さまと一緒にスマートフォンの使い方のルールを作りましょう

ルールをきちんと設けることで、
トラブルを予防することができます。

まずはじめに、「段階に応じてルールを変えていく」という「基本方針」を説明し、
お子さまの成長に合わせて定期的に
ルールを見直していきましょう。

ルール作りは、必ずお子さまと一緒にいきましょう。
一緒に作ることで、お子さまに責任感が生まれ、
お子さまの能力や要望を把握しやすくなります。

お子さまとルールを作りましょう	
☒	項目
☐	お子さまの発達に合ったルールを作りましょう
☐	お子さまと話し合いながら決めましょう
☐	ルールを押つけず、なぜルールが必要なのか理解させましょう
☐	ルール違反があった場合どうするか事前に決めておきましょう
☐	一度決めたルールも、定期的に見直しましょう
☐	日常のインターネット利用を通して指導しましょう
☐	何かあったら必ず保護者に相談させましょう
☐	災害時の連絡方法を決めておきましょう

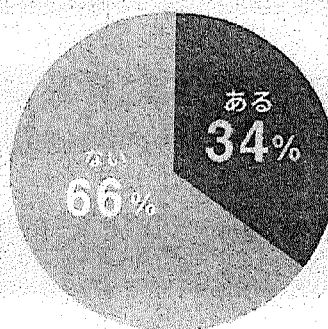
ルールは文章にして、保護者もお子さまも、いつでも確認できるようにしておきましょう

3. 何かあったときに、相談しやすい雰囲気を作りましょう

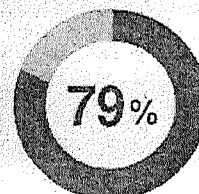
2018年に行われたNTTドコモの調査では、
およそ3人に1人が「詐欺サイト」にアクセス経験があり、
そのうちの8割が「親に相談していない」という
結果がでています。

「親はスマートフォンに詳しくないから頼れない」
「強く叱られるから相談しづらい」
と思われずに、スマートフォンや、
インターネット関連の話題に関心を持ち、
普段から、スマートフォンやインターネットについて
親子で話す機会を多く設けましょう。

Q 誤って詐欺サイトに
アクセスしたことはある？



あると回答した人で
親に相談
していない人が...



(2018年NTTドコモ調べ)

「トラブルになってはいけない」と意識させるよりも、
「困ったらすぐに相談する」ことを意識させることが大切です

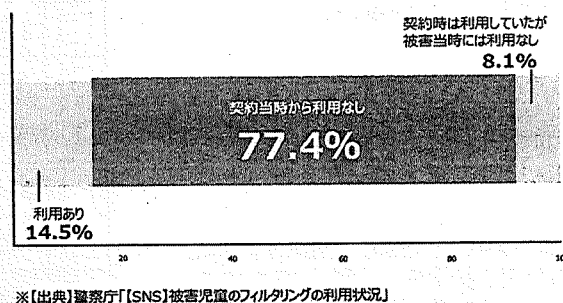
4. 「フィルタリング」や「ウイルス対策」などのサービスを活用しましょう

スマートフォンでSNSを利用し、被害にあった児童1,151人のうち、85.5%が「フィルタリングサービスを使っていなかった」という調査結果が警察庁から発表されました。

「フィルタリング」と合わせて「ウイルス対策」も行い、お子さまが危険に晒されるリスクを減らしましょう。

「青少年インターネット環境整備法」の改正により、平成30年2月1日以降に契約したスマートフォンは、フィルタリング有効化措置が義務化されています。

被害児童のフィルタリングの利用状況（令和2年）



ドコモのサービスや、セキュリティソフトを活用し、
お子さまがスマートフォンをあんしん安全に利用できる環境を整えましょう

35

Copyright © 2022 NTT DCOMO, INC. All Rights Reserved.

4. 「フィルタリング」や「ウイルス対策」などのサービスを活用しましょう

スマートフォンを安全に使用するためのドコモの3つのサービス

1. あんしんウェブフィルター

2. あんしんフィルター for docomo

3. あんしんバックモバイル

ここからはスマートフォンの設定やサービスについての具体的な解説です。

保護者の方の操作や設定が必要なものや、サービスの利用に月額料金が発生するものもあります。
サービスの内容や必要性を学び、どのようにすれば、お子さまの安全が確保できるかを考えていきましょう。

36

Copyright © 2022 NTT DCOMO, INC. All Rights Reserved.

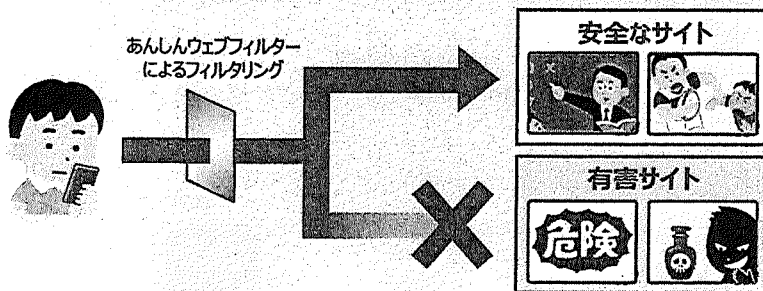
4. 「フィルタリング」や「ウイルス対策」などのサービスを活用しましょう

1. あんしんウェブフィルター



お子さまに適さない「出会い系サイト」や「アダルトサイト」などの有害サイトへのアクセスを制限する「フィルタリングサービス」です。

フィルタリングの仕組み



安全なサイトにはつながる！有害サイトはブロック！

フィルタリングで使いづらくなることはありません

フィルタリングを設定したことにより、「お子さまの希望にそぐわない」ということも起こります。

「あんしんウェブフィルターカスタマイズ」で

- ・サイトごとの閲覧可否設定
 - ・カテゴリごとの閲覧可否設定
- を行うことができます。

設定する際は、閲覧したいサイトが、安全なサイトかどうか確認の上設定をお願いします。

4. 「フィルタリング」や「ウイルス対策」などのサービスを活用しましょう

2. あんしんフィルター for docomo



「出会い系サイト」などの有害・不適切なサイトやアプリからお子さまを守るアプリです。

あんしんフィルター for docomoの特徴

- ① Wi-Fi接続時もフィルタリングを適用（専用ブラウザ利用）
「あんしんフィルター for docomoアプリ」からインターネットを利用することで、Wi-Fi接続時も、フィルタリングが適用されます。
- ② 利用できるアプリを制限
「カメラは利用可」「SNSは使用不可」など、アプリごとに利用可否の設定ができます。また、新しいアプリのインストールを制限することも可能です。歩きながらスマートフォンの画面を見ると、警告画面が表示されるように設定できます。
- ③ スマートフォンの利用可能時間を制限
アプリやウェブを使う時間が設定可能となり、夜間や授業中などのスマートフォン利用を防ぐことができます。

保護者のスマートフォンから設定を変更できます

「あんしんフィルター for docomo」は、「保護者アカウント」を登録することで、保護者の方のスマートフォンから「保護者ページ」にアクセスして、お子さまのスマートフォンにインストールされている「あんしんフィルター for docomo」の設定を変更できます。

設定変更には、パスワードが必要です。お子さまが勝手に設定を変更することはできません。

4. 「フィルタリング」や「ウイルス対策」などのサービスを活用しましょう

3. あんしんパックモバイル



スマートフォンの操作・設定サポートから、セキュリティ対策、
トラブル補償まで、まとめてあんしんの月額制サービスパックです。

あんしんパックモバイルに含まれているもの

ケータイ補償サービス

スマートフォンの故障・水濡れ・盗難・紛失など、
トラブルに遭われた場合には交換電話機をすぐにご提供します。
故障した機種をお預かりして修理する場合の代金もサポートします。
※ご加入には、対象機種のご購入日を含め14日以内のお申込みが必要です。



あんしんセキュリティ

スマートフォンのセキュリティサービスをまとめてご利用になれます。
これ一つで、迷惑メール対策、迷惑電話対策、ウイルス対策、
危険サイト対策、危険Wi-Fi対策が可能です。



あんしん遠隔サポート

スマートフォンの操作・設定に関するさまざまなお悩みについて、
画面共有／操作代行を利用しながら* 電話でサポートします。
(* iPhone・iPadは画面共有のみ)



3つ加入すると割引が適用されます

3サービス それぞれの料金	あんしんパックモバイル 適用時の料金
あんしん セキュリティ 220円/月	合計1,023～ 1,760円/月
あんしん 遠隔サポート 440円/月	▼ 割引後 605～ 1,342円/月
ケータイ 補償サービス 363～ 1,100円/月	月額料金 合計から 418円引き!
合計1,023～ 1,760円/月	合計605～ 1,342円/月

※表示価格は税込みです。

39

Copyright © 2022 NTT DOCOMO, INC. All Rights Reserved.

災害時のスマートフォンの活用方法を確認しておきましょう

災害時、スマートフォンは情報収集や連絡手段として、大きな役割を果たします。

災害時には、スマートフォンが普段とは違う挙動をしたり、普段使わないアプリを利用したりします。
万が一の時に慌てないために、普段から準備を整えておきましょう。

①エリアメールがなったら安全を確保する

エリアメールとは、大きな災害があなたにせまってきたときに
あなたのスマートフォンに届くお知らせのことです。

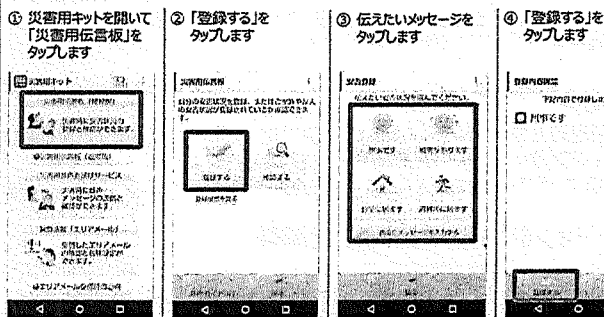
スマートフォンから大きな音になり、通知が表示されます。
エリアメールが届いたときは、まわりの大人の指示を聞きましょう。
まわりに大人がいなときは、安全な場所に移動しましょう。



②災害用伝言板を活用する

大きな災害が発生した時に、災害用伝言板を使うと、
あなたが無事かどうかを家族や友だちに伝えることができます。

大きな災害が発生した時は、電話がつながりづらく、
メールも届きづらくなることがあります。
災害用伝言板を使いましょう。



40

Copyright © 2022 NTT DOCOMO, INC. All Rights Reserved.

本日の理解度チェック

- ✓ ①～⑧までの事柄を調べて、
実際に「どんな事例が起きたか」を確認しよう
※8～23ページ参照
- ✓ 「セキュリティ対策サービス」を導入しよう
※25ページ参照



【保護者の方】本日の理解度チェック

- ✓ 「段階的利用の計画」を
お子さまと一緒に作成しましょう
※31ページ参照
- ✓ 「ドコモの3つのサービス」を
お子さまのスマートフォンに適用しましょう
※37～39ページ参照



【お題】

□ スマホを使うときのルールを決めよう

-
-
-



保護者と一緒に考えてみましょう。
できたら、☑をしましょう。



スマートフォン利用のルール例は、テキスト28ページに載っています。

