

kaspersky

子どもたちの適切な
デジタル機器使用のための
ハンドブック（保護者用）





子どもがデバイスを使用し始める前に何をすべきですか？

- デバイスに子ども用アカウントを設定します。設定に役立つヒントは、[こちら](#)でご確認いただけます。
- 設定で有料アプリの購入を禁止にします。
- 子どものコミュニケーションや学習に必要な基本的なアプリ（メッセージャー、教育ゲームなど）をすべてインストールします。
- アプリごとにプライバシーを設定します。設定方法は、[プライバシーチェッカー](#)でご確認いただけます。
- [デジタル育児を効果的に支援するアプリ](#)をインストールします。
- 年齢制限を選択して、子どもが目にするコンテンツの年齢制限を定義します。
- ブロック機能を有効にして、不明な番号からの着信を禁止します。



子どもが適切にデバイスを利用するためにまずすべきことは何ですか？

- 家庭内でルールを作りましょう。役に立つデジタル習慣については[こちら](#)をご参照ください。
- デジタル機器を使用しない、場所と時間を指定します。
- デジタル機器を使用せずに、楽しく家族で過ごせる時間を設けましょう。
- 次の時間は、子どもの携帯電話の使用を制限しましょう：

 食事中

 就寝時間

 家族と過ごす時間

 宿題や勉強

 自宅にゲストを呼ぶ時

 アウトドア系のアクティビティをする時

 朝の日課



3 子どもが知っておくべきネットのルールは何ですか？

- ネットでできることとできないことについて、明確なルールを設定しましょう。
- 子どもにプライバシーの基本を教え、情報を他人と共有しすぎるもののリスクについて伝えましょう。
- 特に自分の住所、位置情報、ログイン情報とパスワードを、ネットで決して共有しないように注意しましょう。
- 実名を含まないユーザーIDを作成するようアドバイスしましょう。



4 子どもに伝えるべき主なリスクとは何ですか？

- フィッシング詐欺とは何か、なぜ危険なのかを説明します。
- 非正規または信頼性の低いソースからゲームをダウンロードするリスクについて警告します。
- 煩わしい広告、アンケート、宝くじが表示されるサイトは無視するように促します。最新のセキュリティ製品は、こうしたページを検知してブロックできます。
- 不審なリンクをクリックしたり、不明なメールの添付ファイルを開いたりする前に立ち止まってもう一度考えることを教えます。信頼できるセキュリティ製品は、悪意のあるファイルやプログラムを検知してブロックします。
- ネットで不快、不審と感じる何かを見つけた際には、助けを求めるようにします。
- 一意のパスワードを選択し、定期的に変更できるようにサポートします。信頼できるパスワードマネージャーがあれば、パスワード設定や変更が大いに役立ちます。



子どもに知らない人からメールが届くようになるのが心配です。このようなことが起こらないようにするには、子どもに何を伝える必要がありますか？

- 実生活では、知らない人からの友達リクエストを受け入れないようにすることを子どもに教えてください。
- 見知らぬ他人が子どもや保護者の個人情報を聞いてくる場合は、すぐに保護者に伝えるべきであることを説明してください。
- ネットの使用について、定期的に子どもとコミュニケーションをとって信頼を築きましょう。



私の子どもはいつもオンラインゲームをしています。それもリスクがある行動ですか？
どうすればそのリスクを回避できますか？

- 少なくとも最初は、子どもが知っている人とだけゲームをプレイさせるようにしてください。
- プライベートゲームやプライベートサーバーが作成できるかどうか確認してください。
- 肯定的なレビューがあり、ダウンロード数が多い公式アプリストアからのみゲームをダウンロードさせるようにしてください。
- チャットルームで共有されているリンクを無視し、決してフォローしないようにさせてください。
- 最新のセキュリティ製品のインストールを[検討](#)してください。最新の製品には専用の「ゲーミングモード」が実装されており、フィッシングページや悪意のあるプログラムを検知することができます。
- たとえ友達であってもパスワードを決して共有しないことが大事であると教えましょう。



7 自分の子どもがネット上でいじめを受けています。どう対処すればよいですか？

- 落ち着いて、子どもに自分の気持ちや事件の詳細を自由に話させてください。
- 自分は理解されており、安全であると子どもが感じられるようにふるまってください。
- メッセージを削除したり、いじめっ子をブロックしたりする前に、子どもに有害なコンテンツのスクリーンショットを撮ってください。
- 否定的な態度で反応したり、報復したりしないようにアドバイスしてください。
- プライバシー設定の更新、パスワードの変更、いじめっ子のブロックや報告について話し合ってください。
- 学校関係の子どもからいじめを受けている場合はその事案を学校側に報告してください。
- 子どもにストレスの症状が見られる場合は、カウンセラーやセラピストに相談しましょう。



8 自分の子どもがネットいじめをしているようです。どうすればよいですか？

- 落ち着いて、いじめの証拠を集めて全体の状況を理解してください。
- 子どもと状況について話し合っ、子どもの側の言い分を聞いてください。
- いじめられる側への影響を説明してください。自分が被害者の立場だったらどう感じるか尋ねてください。
- 直接または仲介者を通じて被害者に謝罪しましょう。
- デジタル機器の利用状況を見守りましょう。過干渉は避けて、子どものオンラインでのやり取りを把握します。[最新のデジタル育児アプリ](#)を使用すると、検索履歴を知ることができます。
- デジタルシティズンシップについて再教育しましょう。オンラインでの責任ある行動の重要性を子どもに理解させてください。
- スクールカウンセラー、心理学者、セラピストの協力を得て、この行動につながる根本的な問題やストレス要因があるかどうかを確認してください。



子どもが安全にネットを利用していることを確認するには、子どもにどのような質問をすればよいですか？

- 今日ネットで見たり読んだりした中で面白いと思ったものは何ですか？
- ネットを使っている際に困ったり理解できないことに遭遇したことがありますか？
- 実際に会ったことのない人とチャットしたりゲームをしたりすることはありますか？ どのように一緒に遊んだのですか？
- ネットで共有するものや非公開にするものをどう選んでいますか？
- ネットでのサイト閲覧中や会話中に、不快に感じたことはありますか？
- 見つけた新しいアプリやWebサイトのなかで、子どもが特に気に入っているものはありますか？
- 誰かからのメッセージやリクエストの内容が不自然だったり、不適切だと感じたりした場合、どう行動すべきか知っていますか？
- 利用時間の制限についてどう思いますか？ デバイスから離れたたいと感じたことはありますか？
- 意地悪なふるまいをネットで見たとはいありますか？ どう感じましたか、そして何をしましたか？



子どもたちのプライバシーを尊重しつつ、ネット利用の現状を知るにはどうすればよいですか？

- 定期的に子どもと適切なネット使用について話し合しましょう。
- デバイスを使って一緒に楽しい時間を過ごしましょう。子どもと一緒にビデオを見たり、ゲームをしたり、新しいアプリを探したりしてみてください。
- 子どもを見守る育児アプリを使用しましょう。
- 一定の管理が必要な理由を、子どもに説明しましょう。
- 子どもの成長に合わせて、厳格な監視から指導的なアプローチに移行し、ネット上で責任ある行動をするように導きましょう。
- デジタルの動向や脅威に関する最新情報を入手しましょう。子どもが理解できる方法で、自分が得た情報を共有してください。



デバイスの利用が子どもに悪影響を及ぼしていることを示すサインは何ですか？

- 学業成績の低下。
- 運動や対人活動の減少。
- 目の疲れ、睡眠障害、姿勢の悪さなどの身体的症状。
- イライラが激しくなったり、友人や家族から遠ざかったりするなどの行動の変化。
- 責任を放棄し、以前は楽しんでいた趣味への興味を失う。
- 気分の変動、不安症やうつ病の症状、自尊心の低下、ボディーイメージの問題、チベーション低下などの感情的な指標。
- 注意力の低下、記憶障害など、認知に関する諸問題。



www.kaspersky.co.jp

SM-1001-202311

*記載の情報は2023年11月時点のものです。

©2023 AO Kaspersky Lab 無断複写・転載を禁じます。
記載されている製品名などの固有名詞は、各社の商標または登録商標です。

株式会社カスペルスキー