

## 「時間制限フィルタリング」でスマホの利用時間を制限できます。

Q 「スマホは○時まで」と約束していますが、気がつくと、子どもが四六時中スマホを手にしています。睡眠や勉強に影響しないか心配です…。(中3母)

「我慢しなさい」「約束は守りなさい」と全てを任せるのではなく、利用時間を制限する機能やアプリ(=時間制限フィルタリング)を活用することも有効です。

Q どんなことができるの？

機種や携帯事業者ごとにサービスの内容は異なりますが、例えば、

- スマホ等を利用できない時間帯(例えば夜9時から朝7時)の設定。
- 保護者のスマホからの設定変更。
- 「あと○分使用できます」などのメッセージの表示。
- 保護者のスマホに子どもの利用状況を報告。

などの機能を、原則、無料で使用できます。

Q LINEなど「やりたいことができなくなる」ってホント？

個別のサイトやアプリごとに設定できるので、子どもの成長やスキル等に応じて設定を調整しながら使うことができます。

Q iPhoneは時間制限ができないと聞いたけど？

最新のiOSでは、iPhone上でも利用時間管理や制限ができる機能が標準装備されました。

**POINT** 新規契約時や機種変更のタイミングで  
お子さんと相談して設定するのが効果的

フィルタリングサービスの詳細、設定方法等は各販売店に直接お問い合わせいただくか以下の携帯会社ホームページを参照ください。

OKAYAMA  
スマホサミット  
公式キャラクター  
スマ太郎



NTT  
docomo



SoftBank



au



Y!mobile