

# スマホと上手につきあうために スマホ制限ツール＆ トラブル相談窓口



スマホの長時間利用が低年齢化し、視力や集中力の低下が問題となっています。小学生になるとSNSのトラブルも増えます。港区では家庭でルールを決めて、自分でスマホやタブレットを「使いこなす」こどもを育てたいと考えています。

家族でルール  
を決める



使用制限する  
ツールを使う



トラブルは  
相談する



# スマホを「使いこなす」には？

## ◎家族でルールを作ろう！

何時まで使う、何時間使う、どのアプリを使うか、課金や個人情報の扱いを家族で話し合い、ルールにします。こども家庭庁のパンフレットを参考に、フィルタリングやSNS利用ルールを決めましょう。



## ◎使用制限するツールを使おう！

### ①タイマー・カギ付きのボックスを使う

寝る前や勉強をする時間に、物理的にスマホやタブレットを触れないようにする箱です。カギ付きやタイマー付きなど、いろいろな種類があります。100円ショップのポーチや小さなカギを使って作ることもできます。



### ②スマホ制限アプリを使う

スマホの設定画面から制限をする方法や、いろんなスマホ制限アプリがあります。自分に合った方法を探しましょう。

「Blockin（ブロッキン）」というアプリは、自分でブロックするアプリや時間を決めてコントロールし、あとで結果も見えるので中高生にも人気です。港区と連携して、こどもたちが「スマホを自分で使いこなす」ための応援をしてくれています。

(株)Blockin「OSAKAみなと未来教育ネットワーク」登録企業



**Blockin**  
ブロッキン

<https://blockin.life/jp>



## ◎トラブルはすぐ相談しよう！

### 港区役所 子育て支援室

スマホ依存や不登校に悩む本人や保護者の方が気軽に相談できる窓口です。メール相談もできます。



### SNS相談窓口（文科省）

スマホやSNSで困ったことや、心の悩みを相談できる、SNSを使った窓口です。大人も相談できます。

