

秘伝!?

キミは本当にスマホを使いこなせている？

設定動画は
こちら→



iPhone&iPadのセルフコントロール術

「時間管理もできないヤツ」と言わせないために
スクリーンタイム※で利用時間のスリム化作戦にチャレンジ!!

周囲の大人から「いい加減にスマホやめなさいっ!」と怒られたり
テスト前なのについついゲームやSNSをやってしまう自分に腹を立てたり
……なんて経験は、誰にでもあるはず。

「自分にコントローラーがついてたらなあ〜」なんて嘆いたことが1度でも
あるなら、**スクリーンタイム**をうまく使ってスマートなユーザーを目指そう!

✓プライベート用と学習用の両方を持っている人は、きちんと使い分けよう♡

※スクリーンタイムはiOS 12以降でお使いいただける機能です。



❖ 初級編 ❖

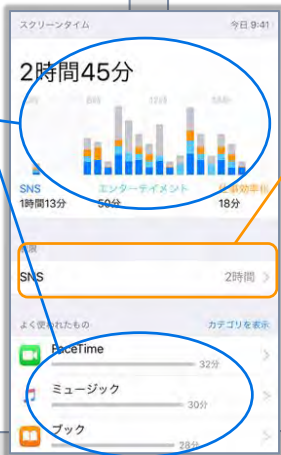
レコーディングダイエット の巻



利用時間のスリム化に初挑戦のキミには
『**レポート機能**』によるダイエットがお勧め。

その日1日と過去7日間の利用統計が表示され、
アプリごとの利用時間なども一目瞭然☆
自分の使い方の欠点や使い過ぎている
アプリなどが一瞬でわかる。

利用時間の肥満を解消するためには
自分の状況をちゃんと把握することから
始めたい。「先週より少し減った!」とか
「まだリバウンドしてる〜!」というように、
レポート画面で変化
を感じながら徐々に
スリム化していこう。



❖ 中級編 ❖

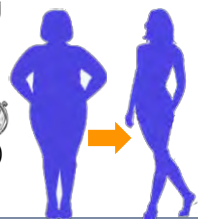
時間や使い方を部分痩せ の巻



自分の利用状況をしっかり把握できたら、
使わない時間=『**休止時間**』を設定して
みよう。その時間は、電話や「常に許可」のアプリ
しか使えなくなるけれど、5分前になると
毎日必ず知らせてくれるから心配は無し。



SNS、ゲーム、エンターテインメント
といったカテゴリ別に『**使用時間の
制限**』をすることもできるよ。ダイエットの
足を引っ張っているカテゴリ
の時間を制限して、必要な
利用とだらだら使っている
時間のメリハリをつけよう
(毎晩0時にリセットされます)



❖ 上級編 ❖

リバウンド知らず! セルフコントロールでデトックス の巻



自分が使いやすい&コントロールしやすいように細かく設定したいなら、まずは
『**常に許可**』しておきたいアプリを選んでおこう。ここで許可設定したアプリは、
休止時間やカテゴリ制限中でも制限対象から除外されるので安心♡

「カテゴリごとじゃなくて、特定のアプリに制限時間を設定したい!」と思ったら
ココをタップしてみよう。「よく使われたもの」が表示されるので、制限対象にする
個別アプリを選べば、『**制限を追加**』で時間を設定することができるよ。



さらに、「課金で使いすぎ防止のために常にパスワードを要求してほしい」
「位置情報に関する設定をしたい」「成人向けサイトなんて見たくない」他
『**コンテンツとプライバシーの制限**』には、キミを守るための設定がいろいろある。
何ができるか確認して、使えそうな設定があれば賢く有効活用しよう! ♪



知らない
損をする？

子どものスマホ利用を優しくサポートする

iPhone&iPadのペアレンタルコントロール術

「長時間利用」「危ない情報やアプリ」「利用料金」の不安＆負担軽減を
ファミリー共有+スクリーンタイム*がお手伝い！！

「パパのスマホでやったゲームがしたい！」「動画やマンガをいっぱい見たい！」
自分用のスマホを持った子どもの「やりたい」はさまざまです。

自分でコントロールできるようになるまで、**ファミリー共有とスクリーンタイム**
をうまく使って保護者（ペアレント）がサポートしてあげましょう♡

✓なお、学校の授業に使う端末の設定を家庭で調整できるかどうかはまちまちです。
時間管理が出来ない場合、学習時間以外には別の端末を使うなど親子で工夫を！

※ファミリー共有はiOS 8以降、スクリーンタイムはiOS 12以降でお使いいただける機能です。



Q 子どもにスマホを買ってあげたら、
私のスマホで読んだマンガ、聴いた音楽、
遊んだゲームが欲しいと言ってきました。
既に購入しているコンテンツを、**家族で
シェアすることってできませんか？**

「やっと自分のスマホが持てる！」そのとき、
今まで楽しんでいたコンテンツが欲しいと思う
のは自然な流れです。気持ちはわかるけれど
「もう一回買うの?!」と思ってしまいますよね。

『ファミリー共有』を使えば、有料のコンテンツ
やアプリを家族でシェアすることができます。
家族で大人1人を管理者にしてメンバー登録を
し、「購入コンテンツを共有」を選べばOK！
**無駄な出費を抑えられるのはもちろん、機種
変更の際にも便利**な上、共通の話題が生まれ
て**家族の会話も広がります**😊

13歳未満の子どもにも「Apple ID」を作ることが
できるので、子どものスマホ利用（アクセス）を
安全に保つためのお手伝いもできます📱



Q 成人向けや犯罪行為など危ない
情報を見てしまうことだけでなく、スマホ
の使い過ぎによる目の負担や寝不足も
心配です。フィルタリングと共に、**長時間
利用を防ぐ設定**などはありませんか？

子どものスマホを契約する際、フィルタリングの
説明を受けます。危険なサイトやコンテンツへ
のアクセスだけではなく、長時間利用（依存）も
防ぎたい！と考える保護者が多いと思います。

『スクリーンタイム』には、そういった保護者の声
にお応えする機能が揃っています。例えば…

- 何にどれくらい使ったか（**レポート機能**）🕒
- 使わない時間を設定（**休止時間**）
- ゲーム、エンタメ、SNSほか、カテゴリごとに
利用時間を設定（**使用時間の制限**）
- アプリごとに利用時間を設定（**制限を追加**）

時間管理以外にも、子どものスマホに必要な
課金・位置情報・成人用サイト等に関する設定
ができる「**コンテンツとプライバシーの制限**」や、
時間制限には関係なく
「**常に許可**」するアプリ
を選ぶ機能もあります。
親子で話し合いながら
**子どもの成長に合った
調整**をしてみましょう。

もし自分でコントロール
ができるようになったら
設定を任せてみるのも
お勧めです🌸

