

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。

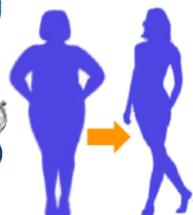


### ❖ 中級編 ❖

#### 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、必要な利用とダラダラ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テトックスの巻



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👏😊

免許皆伝

知らないと損をする？

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に上、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すか？

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🌸

