


## 未就学児の情報機器利用

### 保護者向けセルフチェックリスト（3歳から6歳）





スマートフォンやタブレット、ゲーム機などの使い方について、利用の頻度を選んだ上で、当てはまるものに  チェックをしてください。

#### 利用の頻度

- ほぼ毎日使わせている,  週に何度かは使わせることがある,  外出の時に使わせることがある  
→ 上記に該当する方は、AからDすべてお答えください  
 まだ使わせていない → Dのみお答えください ※





### ご家庭でのお子さんへの使い方に近いのは？

#### A 機器利用の時間や場面について

	ベッドや布団に入る1時間前には利用を終わらせ、「夜ふかし」や「寝不足」にならないようにしている
	利用時間は、1日に合計で1時間以内にするよう気を付けている
	遊びが機器の利用にかたよらないように、さまざまな遊びをさせることに気を配っている
	食事中に使わせないなど、利用してよい場面や時間帯を決めて、保護者や祖父母など関わる大人の間で、そのルールを共有している





→解説シートA (P3) へ

#### B 情報の内容と保護者の関わり方

	見ている動画や遊んでいるゲームの内容は、保護者が把握・管理し、良質でふさわしいものを選んでいく
	利用時に、できるだけ親子で一緒に見たり、遊んだりしながら会話をし、子どもの理解について気をくばっている
	声を出したり興味を示している時は、積極的に話しかけ、子どもの反応や問いかけにもこたえている
	見るだけで完結するものでなく、体験的な遊びに繋がったり、創造性を育む余地があるものを選ぶなど、使い方を工夫している

→解説シートB (P4) へ





#### C 機器の与え方

	使うときの「お約束」を作り、「静かにさせるため」や「子どもが使いたがるから……」とあって、すぐに機器を渡すのではなく、子どもにしつけや生活習慣を身に付けさせることを優先して、さとする努力をしている
	外出するときは、機器以外のお気に入りのものを持参するなど、「飽きさせない」「楽しませる」準備をするなど、工夫をしている
	やむを得ず外出先で使わせる場合は、一回15分以下の利用にとどめ、電車や自動車などの車内では、乗り物が動いているときは避けるようにしている
	機器で見たり遊んだ内容を、身の回りの生活にあてはめたりできるよう、声かけするなどして手助けしている

→解説シートC (P5) へ

#### D 保護者自身の知識や使い方

※まだ使わせていない方はこちらのみお答えください

	年齢ごとの標準的な「必要睡眠時間」の目安について知っている
	乳幼児期の睡眠は、時間だけではなく「時間帯や質」も重要だと知っている
	「食卓上にスマホを出さない」「人と話しているときに使わない」など、子どものお手本となる使い方を心がけている
	パスコードによるロックやフィルタリング設定など、保護者ができる利用管理機能について知っている

✓の数を数えて、確認シート（次ページ）でセルフチェックしましょう。解説は各シートをご覧ください。→解説シートD (P6) へ