



東京都 都民安全総合対策本部 推奨



全国统一

親子で受けよう!

スマホデビュー検定

スマホトラブル
ぞうか
増加中!

君の
スマホを
今すぐチェック!



どなたでも**無料**

受検はPC/スマホから



<https://ymobile.jp/s/HpETV>



君は
合格できる?



AIふてニャン

例題にチャレンジしよう!

答えは検定で確認!

ゲーム版登場!



全12問 小学生用

大好きなアイドルや推しを応援するとき、スマホ
ではいけないことをすべて選びましょう。



A SNSで知らない人からチケットを買う

B 公式サイトからグッズを買う

C ライブの動画を勝手にSNSにアップする

全14問 中高生用



SNSで投稿した内容が炎上しています。
このとき、あなたがやってはいけないことを
すべて選んでください。



A 騒ぎを大きくしないようだれにも言わず我慢する

B 親に相談する

C 誹謗中傷コメントのスクリーンショットをとる

全14問 保護者用



子どもの長時間のスマホ利用が問題視されることがあります。親がとる行動として適切なものをすべて選んでください。



A 子どもと相談し、スマホを見るのは1日〇時間と決めておく

B 家庭内でスマホの利用ルールを決めて、フィルタリングサービスを利用する

C スマホが手元にあると勉強しないので、家では絶対に使わせない

監修: 千葉大学 教育学部 藤川 大祐 教授

東京都 都民安全総合対策本部では、青少年や保護者の方に、スマートフォンとの上手な付き合い方や使い方について、親子で話し合い正しい知識を身につけていただきたいと思います。

東京都
ご相談窓口



0120-1-78302

電話・LINE相談の受付時間
月～土曜日 15～21時
※祝日・年末年始を除く

メール相談は
24時間受付中
ホームページ
はこちら >



SoftBank

Y!mobile

なまえ
名前

スマホルール

親子でしっかりルールを話しあうことが、スムーズなスマホデビューにつながります。
「守る」と決めたルールは チェックをつけて、定期的に見直しましょう！

- 生活のリズムを崩さないよう、**約束した利用時間を守ること。** 早寝早起きは守って！
平日 時以降、休日 時以降は使いません。
- 学校の**宿題**や、翌日の**準備**が終わるまでは**使わないこと。**
- ゲームやアプリなど、**お金**がかかる時は**必ず**、**相談**すること。
- チェックしたSNS以外**は**使わないこと。**
 LINE X (旧 Twitter) Instagram TikTok ()
- SNSやメールのやり取り**は、**表情**が見えなくて**誤解**を招く可能性があるので、**使う言葉や内容**に**注意**すること。
- 自分や友だちの**個人情報** (名前・住所・電話番号・LINEアカウント・学校名など)をSNSやネットなどに**書き込まないこと。**
- 友だちや有名人の**悪口**をSNSやネットなどに**書き込まないこと。**
- メールやネットの**履歴**、SNS投稿は**記録**に残ります。
信用している相手であっても、**見られて困る動画**や**写真**を撮らせたり、**送らないこと。**
- 出会い系やSNSによる**被害**など、ネットの**危険**から身を守るために**フィルタリングサービス** (有害サイトアクセス制限)を使うこと。
- スマホで**困ったこと**があったら、**すぐ**に**相談**すること。 公共の場でのルールを守って！
- 自分や周囲にとっても**危険な**「歩きスマホ」や、「ながらスマホ」は**絶対にしないこと。**
-

これらを守って正しくスマホを使うことを約束します！

ねん 年 がつ 月 日 日 子どものサイン

ほごしゃ
保護者の
サイン

