

保護者のためのデジタルウェルネスに関するアドバイス

家族のポジティブなオンライン体験をサポートするための簡単なアドバイス、ガイダンス、ツール。



1. オンラインの利用について早めかつ頻繁に会話を持つ

コネクテッドテクノロジーをどのように利用しているかについて、お子様と定期的に話し合ってください。ただし、お説教したり、問い詰めたりしないようにします。お子様の考えを聞くことも重要です。普段の短い会話でかまいません。頻繁にコミュニケーションをとることが重要です。

何を尋ねるか

- 興味があること、お気に入りのアクティビティやアプリ
- 友達や他の人とどのようにコミュニケーションをとっているか
- 何が必要か、あなたがどのようにサポートできるか

2.ペアレンタルコントロール:ペアレンタルコントロール設定について相談する

保護者には、単に子どもを育てるだけでなく、10代の子どもたちが大人になる準備をする役割があることを忘れないでください。お子様のデバイスにペアレンタルコントロールツールを設定することを考えている場合は、設定する前にお子様と話し合ってください。そうすることで、あなたの考えを伝え、ペアレンタルコントロールの基本ルールと一緒に設定できます。ペアレンタルコントロールを使うかどうかにかかわらず、**お子様がオンラインとオフラ**

インの両方で有意義な体験を維持するために必要な客観的思考とメディアリテラシーのスキルを教えることがゴールです。

お子様のデバイスやアプリには、さまざまな種類のペアレンタルコントロールツールがあります。お子様と話し合っ、どのツールが家族のニーズに最も適しているかを判断してください。

保護者のニーズをサポートするさまざまなツールやアプリについて、詳しくはこちらをご覧ください。

 [ファミリーセンター: Instagramのペアレンタルコントロールツール](#)

 [保護者のためのテクノロジーガイド](#)

 [ファミリーセンター: Meta Questのペアレンタルコントロールツール](#)

 [家族のためのペアレンタルコントロールガイド](#)

3.安全性: オンラインの安全性について、どのようなときに手助けやサポートを求めるべきかについて話し合う

一方的に話すのではなく、お子様の意見を聞いてください。オンライン体験の好きなどころといやなところを尋ねてみましょう。プライバシーとセキュリティをどのように保護し、安全を確保するためにどのような手順を踏んでいるかを質問します。お子様に多くの知識があること驚くかもしれません。さらには、あなたがオンラインスペースを利用するために参考になるような知識も持っているかもしれません。

お子様のほうがテクノロジーに精通しているなら、安全対策とセキュリティ対策を強化するためにで

きることを教えてもらいましょう。お子様があなたに知識を披露するよい機会になります。

お子様がテクノロジーに慣れていない場合は、次の点をサポートしてください。

- 利用できる安全ツールとプライバシーツールを調べ、どのようなときに使用するかについて話し合います。例えば、ブロック機能や報告機能など。
- 強力なパスワードと非公開プロフィールを使ってオンラインで情報を保護する最適な方法を説明します。

Metaのテクノロジーで提供されている安全ツールについて詳しくはこちらをご覧ください。

 [報告機能](#)、ペアレンタルコントロールアカウントでの[報告送信](#)

→ 詳しくはこちら: meta.com/familycenter

 Meta

 Connect Safely

4. デジタルウェルネス: 学期中の夜間のオンラインとオフラインのバランス

お子様に何を話すかよりも、あなたが行動で示すほうが重要な場合が多々あります。夕食時にデバイスをしまうようお子様に注意するだけでなく、あなた自身が模範となるよう実践します。「私の真似しないで、言うとおりにしなさい」ではうまくいきません。

まずは、学校がある平日と週末や自由時間の利用時間について話してみることをおすすめします。

オンラインの利用時間を適切に管理するためのツールをお探しですか。詳しくはこちらをご覧ください。

 アプリで1日の時間制限を設定する。

 保護者: ファミリーセンターで、Instagramの時間制限や休憩時間を設定する。

 Instagramで「静かモード」を有効にして、時間を管理し集中できるようにする。

5. コミュニケーション: 友達、家族、その他の人とのオンラインコミュニケーションを促進する健全かつ意識的な方法

誰にとっても、交流のための会話は、オンラインとオフラインの両方で発生します。デジタルフットプリントについてお子様と話し合みましょう。一度オンラインに投稿すると、長期間にわたりデジタル空間で公開状態になる可能性があるため、何を共有するかについて事前に意識しておくことが最も重要です。

オンラインでの健全な交流やオンラインの関係管理についての話し合いに役立つガイドを参考に、今すぐお子様と話し合みましょう。

家族のためのコミュニケーションツール

 [Instagram](#)

 小さなお子様がいる家族向けの [Messenger Kids](#)

 [Messenger](#)



6. オンラインでのいじめ

ネットいじめ、ヘイトスピーチ、その他の心配なコンテンツなど、オンラインで遭遇した問題について、お子様が相談してきた場合は過剰に反応しないようにします。手助けやアドバイスを求めるお子様の気持ちをくじいてしまわないよう心掛けてください。

オンラインの安全と心身の健康を守るために利用できるツールや実行できるアクションについて説明すると同時に、否定的な行動、コンテンツ、やり取りにどう対応するかについてお子様と話し合ってください。

オンラインでのいじめに対処するツールについて、詳しくはこちらをご覧ください。



[ブロック](#)



[非表示ワード](#)



[報告](#)

7. 創造性: 10代の子どもたちが興味を探求し、楽しく前向きに自分を表現する方法を学べるよう応援する

ソーシャルメディアは、ポジティブな力を引き出すツールになります。お子様とチームを組んで、お子様が興味を持っていることを探してみましょう。あるいは、モーメントや料理セッション、ダンス、楽しいアクティビティを写真や動画で撮影するなど、一緒に何かを作ってみるのもおすすめです。

オンラインで自分を表現する方法を探る10代のお子様をサポートする最善の方法を学んでいきましょう。

実例となる製品:



Instagram: リール、ストーリーズ、写真