Google

Digital Wellbeing ファミリー ガイド

Google は、難しい質問に取り組む皆様を支援するガイドをご用意しました。
このガイドを活用することで、生産的な会話を促し、
ご家族全員に効果のある健全な習慣を特定できます。

目次

トピック 01
デバイスを使用する方法とタイミングを決める 2

トピック 02
肯定的なコンテンツを見つける 6

トピック 03
お子様がデバイスを使用する準備ができたタイミングを判断する 10

トピック 04
ソーシャル メディアを有意義に責任を持って使用する 14

トピック 05
ゲームを肯定的な体験にする 19

トピック 06
オフラインとオンラインの活動のバランスを取る 23

トピック 01

デバイスを使用する方法とタイミングを決める

以下のガイドを利用することによって、家族でテクノロジーについてじっくり話し合えるとともに、デバイスのスイッチを切り、家族と一緒に有意義な時間を過ごすための時間帯を見つけられるようになります。

01 テクノロジーがコミュニケーションの妨げになる場合を考える。

まず、デバイスを使用することで重要なことを見過ごしてしまう場合について話します。あなたが電話中だったために、きちんと話の輪に参加できなかったときのことを取り上げましょう。その後でお子様に、他の人（友だちや家族など）が周囲の人の輪にきちんと加わっていなかったのを見たことがあるかどうかを尋ねます。

また、大切なタイミングでテクノロジーがお子様の気を散らす原因になってしまったことはありますか？お子様はそのことを後でどのように感じましたか？そのとき、お子様は特定のアプリやゲームで遊んでいましたか？また、自分の行動のパターンに気が付いていましたか？

02 焦点を当てる時間と場所を見つける。

家族にとって、どのような時間、どのような場所で集中するのが重要だと感じますか？宿題をしているときでしょうか。一緒に過ごしているときでしょうか。このような、集中して何かをやりたいときのテクノロジーへのアプローチ方法について話をします。

お子様だけでなく、家族全員にとってどのようなバランスが適切かをよく考えます。その後、家族全員の生活における時間と場所にその考え方を適用することを検討します。

03 前に進める方法を考える。

ここまで話し合った内容に基づくと、家族で適切なバランスを実現するにはどのような変化が必要でしょうか。現在行っているテクノロジー利用の対応で、うまくいっていることやいっていないことはありますか？
一日の中で、家族でテクノロジーをまったく使用しないようにしたい時間はありますか（食事中など）？

注意事項

一緒に行う。

お子様自身が意思決定プロセスに関与していると感じられるようにサポートします。

自分自身の使用について考える。

ご自分の習慣を理解することは、前向きな行動の手本になる変化を起こすための第一歩です。

お子様に手段を提供する。

お子様が自分でテクノロジーの使用を制限できるようサポートすることに注力します。それによりお子様は、自身で適切な意思決定を行う方法を学習できます。

「子どもは大人とは異なり、全体像を把握していません。そのため、子どもが自分で制限を課す感覚を養うのをサポートする必要があります。」

LCSW、Jason Brand 氏

「家族の時間」の箱

お子様と一緒に、「デバイスを使用しない」部屋と時間を決めましょう。次に、デバイスをしまう箱を作成して、飾り付けましょう。箱を作る際に、その箱を置く場所、使用するタイミング、その理由を説明します。

デバイスを使用しない部屋

デバイスを使用しない時間

トピック 02

肯定的なコンテンツを見つける

何が「健全」であるか、何が肯定的であるか、捉え方は家庭によって異なります。以下のガイドを利用して、テクノロジーに関する家族の習慣にこの考え方をあてはめてみましょう。家族で協力して、家族に適したコンテンツとアクティビティの組み合わせを決めましょう。

01 オンラインでの肯定的な行動を探す。

まず、オンラインでの肯定的な時間の過ごし方は何だと思うかを、その理由も含めてお子様に尋ねます。学習に役立った、あるいはやる気や刺激、人とのつながりの面で効果があったウェブサイトやアプリ、動画について尋ねるのもよいでしょう。

02 コンテンツが「不健全」と見なされる要因を理解する。

次に、オンラインでのあまり肯定的でない行動は何だと思うかを、その理由も含めてお子様に尋ねます。ここでは、特定のプラットフォーム、アプリ、ウェブサイトについて話すと同時に、そこで行う特定の行動についても話します。動画コンテンツについて考えてもよいでしょう。お子様は、どのような動画を見ることが有意義な、または有意義ではない時間の使い方だと感じているでしょうか。

03 協力してバランスの取れた決まりを作る。

最後に、デジタルでの行動について、バランスの取れた決まりを見つけることが重要だと思う理由をお子様に尋ねます。お子様が自分に適していないコンテンツに多くの時間を使っていると考えている場合は、ブレインストーミングして、お子様が自分に適していて優先度が高いと感じられるコンテンツの種類を挙げるようにします。

量と質。

バランスの取れた形でデジタル デバイスを使用するには、画面を見ながら過ごす時間の使い方と同様に、時間の長さも重要です。

まず自分が実践する。

お子様が健全な習慣を身に付けるうえで、保護者はいつでも強力な援軍となることができます。お子様に「こうしてほしい」と望む習慣の手本となるように、あなたが自分の行動で変えたいと思う部分を考えてください。

柔軟に対応する。

デバイスの使用時間を厳格に決めてしまうと、お子様が成長するにつれて守るのが難しくなることがあります。お子様が自分で賢明な意思決定を行えるようになるために、お子様が自身の傾向を意識できるようサポートしてください。

「『利用時間』だけではなく、子どもの発達に適しているか、子どものやる気を高めるか、教育的であるかなど、デバイスでのアクティビティにおけるより細かい側面についても話し合います。」

Nick Allen 博士

テクノロジーを使用して新しいことを学習する

1週間毎日、家族でテクノロジーを使用して、他の人と共有できる新しいことを学習するように挑戦してみましょう。惑星に関する事実、人気の映画についての豆知識、住んでいる町の歴史上の貴重な情報など、さまざまなことが考えられます。1週間の最後に、あなたが学習した内容、他の人が最も興味を持った内容や驚いた内容について話をします。

今週学んだこと

トピック 03

お子様がデバイスを使用する準備ができたタイミングを判断する

お子様専用のデバイスを渡す適切なタイミングを判断するのは、
なかなか難しいことです。次のガイドは、デバイスを所有することに伴う責任と、
「準備ができている」とはどのような状態かを説明するのに役立ちます。

01 スマートフォンの基本。

まず、スマートフォンが重要であるとお子様が考える理由を尋ねます。その際、「みんなが持っているから」や「今は世界がそうなっているから」のような答えよりも説得力のある説明になるよう促します。保護者としての目標は、スマートフォンの使用方法に関するお子様の視点を把握することです。

02 日常生活でのスマートフォンの役割。

自分用のスマートフォンを手に入れたらどのように使用するかをお子様と話し合います。すべて重要な使用方法でしょうか。スマートフォンを使わずにそれらを行う方法はあるでしょうか。スマートフォンはお子様が直面している現実の課題を解決するために役立つでしょうか。

03 期待する内容と責任について説明する。

お子様に自身の準備状況を考えてもらい、お子様が自分のスマートフォンを持つうえで行う必要があることについて、保護者として期待する内容を説明します。新しいスマートフォンの実際の費用をお子様に説明し、紛失した場合や破損した場合の対応について話し合います。データプランとアプリ購入の仕組みについて説明してもよいでしょう。そうすることでお子様は、デジタルでの行動であっても現実に影響するのだと理解できます。

04 お子様の準備状況。

最後に、ブレインストーミング形式で、自分のスマートフォンを持つ準備ができていることをお子様に示してもらいます。たとえば、お子様は自分の利用時間をどのように管理するでしょうか。また、お子様はデバイス上でのアプリ購入についてどのように責任を持って管理するでしょうか。このトピックについて詳しくは、会話ガイドのトピック「デバイスを使用する方法とタイミングを決める」と「健全なコンテンツを見つける」をご覧ください。

子どもによって個性は異なる。

自分のデバイスを所有するにあたり、すべてのお子様に当てはまる「適切な年齢」はありません。それぞれの成熟度とデバイス所有に伴う責任能力に基づいて決定する必要があります。

保護者が期待する内容を話す。

お子様がデバイスを所有する準備ができていなくても、そのタイミングになったときのために、保護者が期待する内容をお子様に話しておくことは大切です。こうすることで、お子様がデバイス所有に伴う責任を理解できるよう手助けできます。

オンラインのセキュリティと安全性をサポートする。

オンラインでのセキュリティ（パスワードなど）と安全性（デバイス上でお子様が話してもよい相手など）についてお子様に教える際は、Be Internet Awesome のウェブサイトと Google のセーフティ センターで詳細をご確認ください。

「テクノロジーに重点を置いて話すのではなく、テクノロジーを使用する際のお子様の動機や、お子様がテクノロジーを使ってやりたいことについて話してください。」

Nick Allen 博士

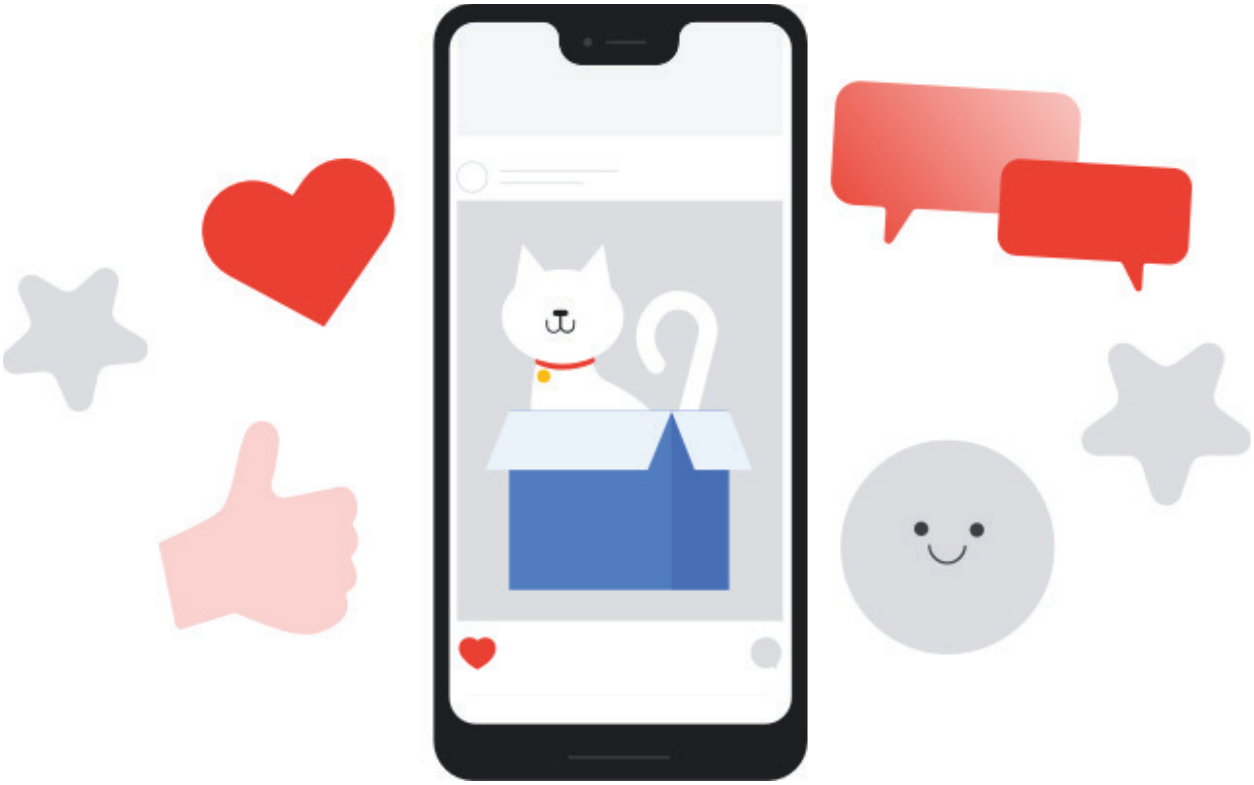
プレゼンテーションを作成する

前述の内容の会話をお子様と行い、お子様自身がデバイスを所有する準備ができていると考えている場合には、その根拠を説明してもらいます。手紙やレポートの形式でも、学校で作成するようなプレゼンテーション形式でもかまいません。さまざまな状況（お子様が気分を悪くしたり不安になったりするコンテンツを見た場合、学校で自分のデバイスを使用する場合、保護者が懸念するその他の状況など）での対処方法について、具体例を含めるよう提案してください。その後、お子様が自分のデバイスを所有する準備ができているかどうかについて、保護者として感じることなどを率直に本音で話し合います。

トピック 04

ソーシャル メディアを有意義に責任を持って使用する

ソーシャル メディアは、10 代の若者がつながり合う主要な手段として急速に普及してきました。デバイスを使用する時間の多くがソーシャル メディアに費やされています。以下のガイドによって、保護者とお子様がソーシャル メディアのメリットとデメリットについて話し合い、生活の中でソーシャル メディアとどのように関わるかを一緒に決めることができるようになります。



01 肯定的な使用方法の例を探す。

お子様がすでにソーシャル メディアを使用している場合は、まず、リアルで肯定的なつながりを作るためにソーシャル メディアをどのように使用しているかを尋ねます。ご自身の経験を共有してください。あなたが経験した、ソーシャル メディアを使用することのメリットにはどのようなものがありますか？

02 懸念事項を共有する。

お子様は、ソーシャル メディアのマイナス面はどのようなところだと考えていますか？ソーシャル メディアで誰かが傷つけられたりいじめられたりしているところを見聞きしたことはありますか？ここでも、あなたの経験を共有します。また、ソーシャル メディアが原因で発生する可能性がある「取り残される恐怖」について、また、それがお子様にとっても大人にとっても一般的な感情であることについて説明します。

03 オフラインでつながる方法についてブレインストーミングする。

最後に、お子様がソーシャル メディアの使用を開始する準備ができている場合、またはすでに使用している場合、ソーシャル メディアから離れる必要があるタイミングを知る方法を説明します。そして、ソーシャル メディアから離れている間でも、お子様が友人とつながっていられる方法を考えます。

ソーシャル メディアの使用には責任が伴う。

自分のデバイスを所有するタイミングと同様に、すべてのお子様が一律にソーシャル メディアを使用する準備が整うわけではありません。ソーシャル メディアを適切に使用することについては、責任と複雑さに対応する能力が身についているかどうかに基づいて判断してください。

年齢の要件を理解する。

ほとんどのプラットフォームには年齢の要件（一般的には 13 歳）が設けられています。ただし、その年齢に達していない子どもでも、保護者や兄、姉などを通じてソーシャル メディアにアクセスできることがあります。

肯定的なアプローチを見つける。

ソーシャル メディアはさまざまな方法で使用できます。お子様が、自分自身との、そして他の人との関係に対して肯定的なアプローチを選択できるようサポートしてください。

オンラインのセキュリティと安全性をサポートする。

安全性（オンラインで共有する相手と共有する内容）やセキュリティ（パスワードなど）、ネットいじめについて教える際の情報については、Be Internet Awesome のウェブサイトと Google のセーフティ センターをご確認ください。

「このようなプラットフォームを使用する場合、
重要なのはお子様の気持ちです。楽しいと感じる
でしょうか。悲しいでしょうか。怒るでしょうか。
うらやましがるでしょうか。お子様は、
そのようなさまざまな感情について話をする
ことはできるでしょうか。」

Natasha Bhuyan 医師

一緒にソーシャル メディアを使用する

お子様と一緒に、ソーシャル メディアでお子様が行える肯定的なことのリスト（5〜10 個）を作成します。たとえば、いじめ対策の情報を共有する、親戚にポジティブなメッセージを送信する、あるいはもっと簡単な、友人の写真を高評価する、といったような事柄についてのリストです。お子様がソーシャル メディアを使用する準備ができている場合は、このリストの項目をチェックしながら練習してみてください。

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

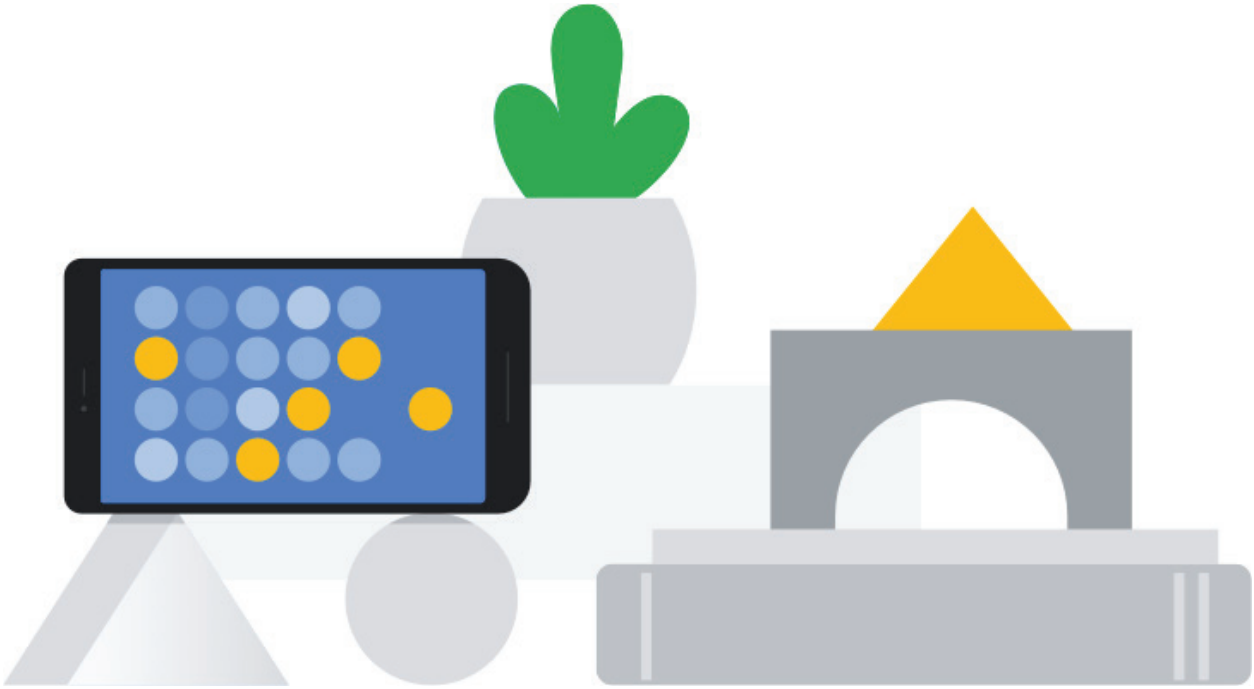
8.

9.

10.

ゲームを肯定的な体験にする

オンライン ゲームはお子様の遊びとして大人気ですが、保護者にとって心配の種になったり、家族内の緊張の原因となったりすることもあります。次のガイドを使用すると、ゲームに対する肯定的な姿勢について、保護者とお子様が同じ考えを持つのに役立ちます。



01 ゲームの良い部分を探す。

遊んでいるゲームについて、お子様に健全な点を話してもらいます。お子様に質問をして、ゲームでよく見られる具体的な要素（新しい情報、チームワーク、戦略を学習できるなど）を尋ねます。保護者自身がゲームに詳しい場合は、自分が肯定的だと思うゲームの側面を話すことも役に立つかもしれません。

02 ゲームのあまり良くない部分を探す。

ここでは、お子様にゲームで不快になったり家族や友人とけんかになったりしたことがあるかどうかを尋ねます。お子様は、ゲーム中にいじめや脅しのような言葉を聞いたことはあるでしょうか。これは、お子様が特定のゲームをプレイしていなかったり、現在のレベルをクリアする前にログアウトする必要があったりする場合に感じがちな「取り残される」感覚について説明する良い機会でもあります。

03 オフラインでつながる方法についてブレインストーミングする。

ゲームもバランスを取って行えばメリットがあるということをお子様に説明します。ゲームを通じて戦略を理解することで、お子様がスポーツをする際に役立つかもしれません。また、運動神経や反射神経に良い影響があるかもしれません。
友人とオフラインで活動する際のヒントを得られるかもしれません。

一緒にゲームをする。

ゲームにはさまざまな種類があります。他のゲームと比べてより良い影響があるものがあるかもしれません。お子様がプレイしているゲームについて理解を深めるには、家族で実際に遊んでみてください。

オンライン ゲームを理解する。

多くのゲームで他の人（知らない人を含む）と対戦ができるようになっています。これを、お子様の成熟度と、関与する相手を判断する能力と関連付けて考えましょう。

オンラインのセキュリティと安全性をサポートする。

安全性（一緒にゲームをする相手）やセキュリティ（パスワードなど）、ネットいじめについてお子様に教える際の情報については、Be Internet Awesome のウェブサイトと Google のセーフティ センターをご確認ください。

「子どもがゲームやオンラインでの活動をしていたら、そこに混ざって一緒に行いましょう。お子様と一緒に行うことで何を学べるでしょう？」

Natasha Bhuyan 医師

家族でゲームをする夜

カレンダーに家族でゲームをする夜の予定を書き込み、お子様と一緒にさまざまなゲームを試してみましょう。ある夜はデジタルゲーム（家族全員で楽しめるものを選びましょう）、別の夜はデジタルでないゲーム（ミニチュア ゴルフ、バスケットボール、シンプルにトランプなど）といった形の楽しみ方もあります。

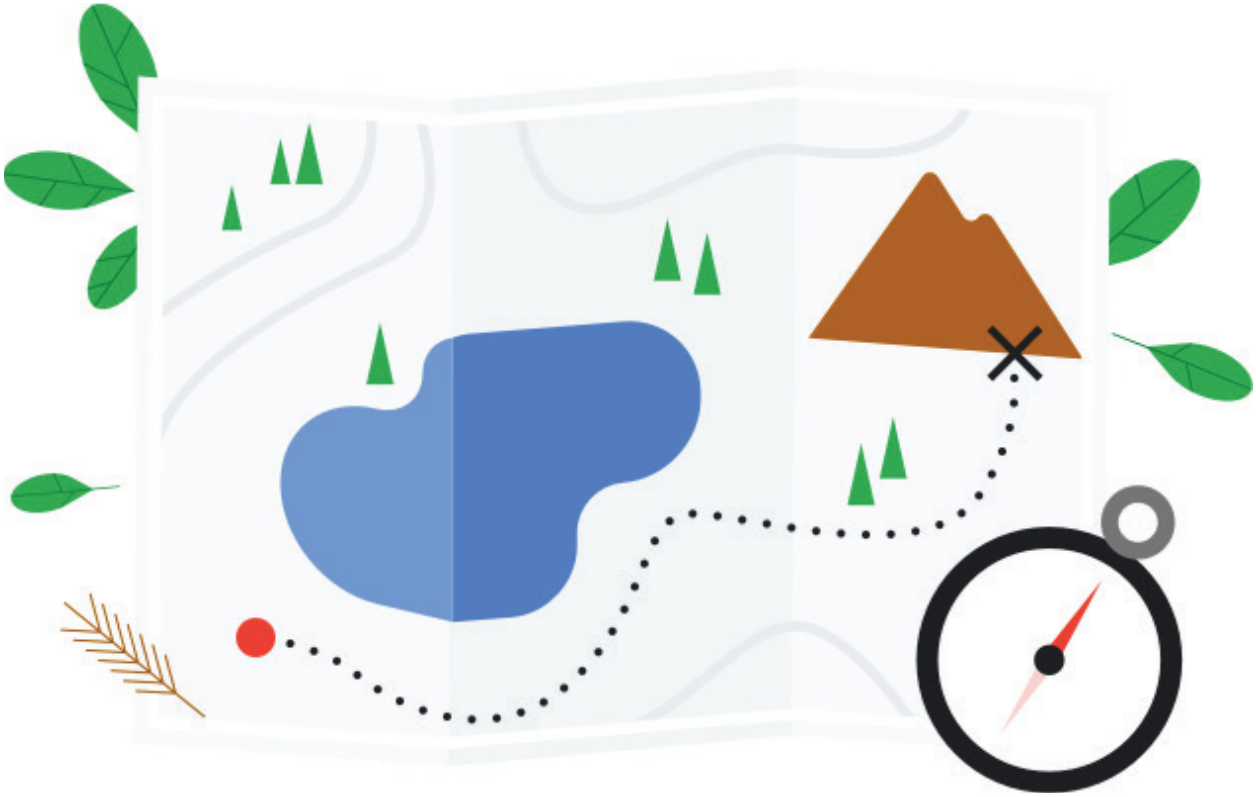
デジタルゲーム

デジタルでないゲーム

トピック 06

オフラインとオンラインの活動のバランスを取る

お子様にとって、デジタル環境の楽しみを現実世界の経験に置き換えるのは、時に難しいこともあります。このガイドを参考に、バランスを取ることの重要性についてお子様と会話することで、お子様は、ときどきオフラインになったほうがよいと感じられるようになります。



01 オンラインの良い部分。

まずお子様に、デジタル デバイスを使用する理由と、デバイスを使ってどんなことをしているかを尋ねます。お子様は、デジタル デバイスを使用することの良い点はどんなところにあると考えていますか？動画やゲームのストリーミングなど、お子様が頻繁に行うことについて話すようにします。

02 オフラインの良い部分。

次に、お子様が好きなオフラインの活動について話をします。お子様は、その活動のどのような点を楽しんでいますか？オンラインの場合とどのように違いますか？オンラインの活動と比べて、オフラインの活動をどのように感じていますか？

03 取り残されている感覚。

デジタルでの活動のせいでオフラインでの活動が減っていると感じるかどうかについて、お子様と話し合います。お子様がそのように感じている場合、そう感じさせる要素と理由を確認します。その後、反対にオフラインでの活動によってデジタルでの活動が減っているかどうかを確認します。ここでも、どのような要素がなぜそのように感じさせるのかをフォローアップすると効果的です。

04 効果的なバランスを見つける。

最後に、取り残されていると感じることなく、オフラインとオンラインでお子様がもっとやりたいことができるようにする方法を、ブレインストーミング形式で挙げていきます。

家族にとって効果的な方法を見つける。

家庭によって適切なバランスは異なります。家族で協力して独自の定義を作りましょう。

ご自分の習慣を振り返る。

お子様と話をしているときに、オフラインとオンラインの活動についてのご自分のバランスも考えるようにしてください。お子様に身に付けてもらいたい習慣の手本になるために、あなたができることはありますか？

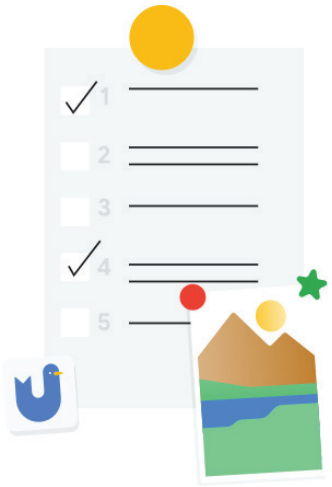
オフラインとオンラインは連携する。

オフラインとオンラインが重なるケースを考えてください。たとえば、新しく訪れる場所を地図アプリで探したり、一緒に料理をするためのレシピを検索機能で見つけたりするといったことです。

「テクノロジーを使用する時間について否定的な枠組みを作るのではなく、保護者であると同時にデジタル環境のメンターとして、私たちは子どものために、デジタルでない肯定的な体験を用意する必要があります。」

Natasha Bhuyan 医師

オフラインでやりたいことリストを作成する



家族で一緒に、家族が好きなこと、または家族で試してみたいオフラインの活動を 5 個考えます。それぞれの活動について好きな点と、みんながやりたいと思うオンラインの活動とこれらが似ている点、異なる点について話し合います。冷蔵庫や家の中の便利な場所にリストを貼って、項目をチェックしていきましょう。

オフラインの活動の例

1.
2.
3.
4.
5.

wellbeing.google.com