



東京都生活文化スポーツ局都民安全推進部 推奨

全国統一 親子で受けよう! スマホデビュー検定



スマホトラブル増加中!

君の
スマホ力を
今すぐチェック!



君は合格できる?



全12問 /

小学生用

例題

オンラインゲームなどで課金したい場合、
あなたがしてはいけないことはどれでしょう?



- A 事前におうちの方と課金ルールについて相談したので、ルール内で課金する
- B おうちの方に内緒で課金する
- C 課金をしたいと思ったタイミングで毎回おうちの方の許可を取る

全14問 /

中高生用

例題

災害のとき、スマホはどのように使うのがよいでしょうか。正しいものをすべて選んでください。



- A 災害にあつたら、つながるまで親に電話をかけつづける
- B 災害用伝言板サービスの使い方を知っておく
- C 家族や友人の無事が確認できたら、次の連絡のタイミングを決めてそれまでスマホの電源を切る

全14問 /

保護者用

例題

最近、子どものおこづかいをスマホのQRコード決済で渡す家庭もあるようです。おこづかいをQRコード決済にした場合、あてはまるものを選んでください。



- A 必要な時に必要な分だけ渡せる
- B 何に使ったかわからなくなる
- C お金をなくす危険性がなくなる

監修: 千葉大学 教育学部 藤川 大祐 教授

東京都生活文化スポーツ局都民安全推進部では、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

の

\\ 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。

☒ これらの約束を守らなかったときはスマホを返します！

ねん 年 がつ 月 にち 日 子どものサイン

ほごしゃ
保護者の
サイン

