

# スクリーンタイム設定方法

スクリーンタイムを使ってお子さまのiPhoneを最適な設定にしましょう！

## スクリーンタイムとは？

スクリーンタイムは、保護者がお子さまのiPhoneやiPadの使用状況を管理・把握できる、iOS/iPadOS向けの無料ツールです。使用時間や不適切なWebサイトの閲覧、アプリのインストールなどを制限することができます。

### ⚠️ 【ご注意】スクリーンタイムパスコードに関して

スクリーンタイムの設定を変更するには、スクリーンタイムパスコードが必要です。また、スクリーンタイムパスコードを忘れた場合、すべてのデータを消去しなければなりません。忘れないように、スクリーンタイムパスコードは大切に保管してください。



## スクリーンタイムでできること



### コンテンツとプライバシーの制限

お子さまにとって不適切なWebサイトの閲覧、アプリの使用（インストール、課金、削除など）を制限することができます。



### 休止時間の設定

お子さまの「使い過ぎ」を防ぐために、端末を休止する時間を設定できます。指定した時間になると使用が制限されます。



### アプリ使用時間の制限

お子さまのアプリの使用時間を制限することができます。アプリごとに細かく使用時間が設定できます。



### コミュニケーションの制限

お子さまの通話とメッセージを制限します。休止時間外、休止時間中それぞれで、通信/通話できる相手が設定できます。



### 常に許可

お子さまが休止時間中でも使用可能なアプリを設定することができます。

※上記は主な機能になります。上記に記載以外の機能も多くございます。

※その他スクリーンタイムの詳細は右記 Apple社のホームページをご確認ください。 <https://support.apple.com/ja-jp/108806>

## 初期設定手順

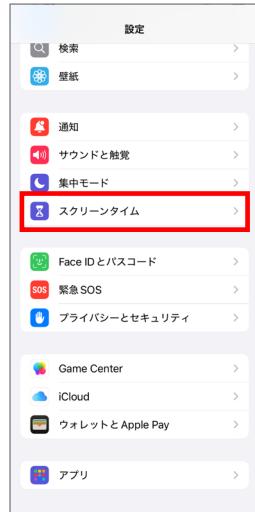
### お子さまの端末で操作してください



- 1 [設定]のアイコンをタップします。



- 2 [スクリーンタイム]をタップします。



- 3 [スクリーンタイムをオンにする]をタップします。



- 4 [これは子供用のiPhoneです]をタップします。



# 初期設定手順

手順 5～14 の設定は後で設定することも可能です。



お子さまの端末で操作してください

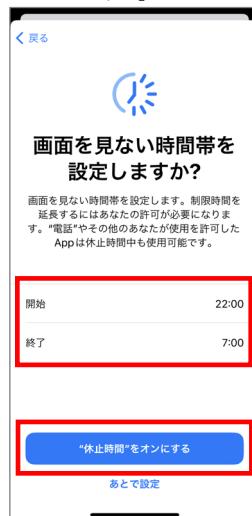
5 必要な項目をタップし、設定します。画面を下にスクロールします。



6 必要な項目を設定し、「制限をオンにする」をタップします。



7 開始と終了時間を設定し、「休止時間」をオンにするをタップします。



8 使用時間の制限をかけるAppとWebサイトのジャンルを選択します。



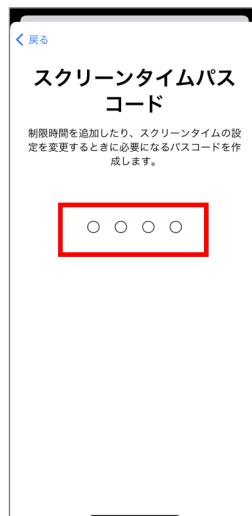
9 画面を下にスクロールし、「設定」をタップします。



10 使用可能時間を設定し、「App使用時間の制限を設定」をタップします。



11 スクリーンタイムパスコードを作成します。



12 【スクリーンタイム設定をロック】をタップします。



13 スクリーンタイムパスコードを入力します。



14 スクリーンタイムの画面に戻ります。これで初期設定は完了です。



以上で設定は完了です。

# 各種アプリの利用を制限する

お子さまの端末で操作してください



- 1 [設定]のアイコンをタップします。



- 2 [スクリーンタイム]をタップします。



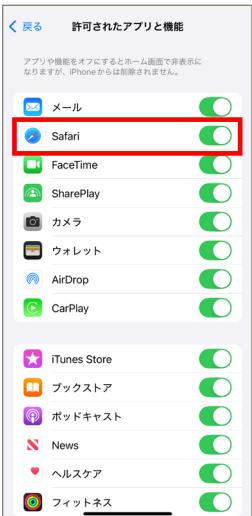
- 3 [コンテンツとプライバシーの制限]をタップします。



- 4 [許可されたアプリと機能]をタップします。



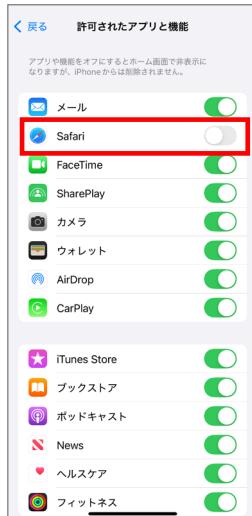
- 5 制限したいアプリ(ここでは「Safari」)をタップします。



- 6 スクリーンタイムパスコードを入力します。



- 7 制限したいアプリ(ここでは「Safari」)がオフになります。



- 8 ホーム画面に戻ると「Safari」アイコンが非表示となり、利用が制限されます。



以上で設定は完了です。

# 年齢レートを設定する

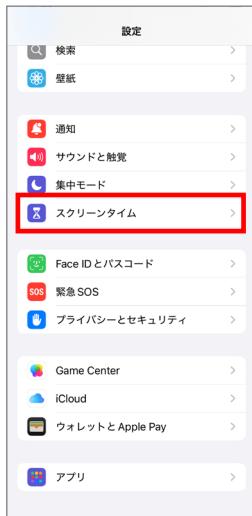
お子さまの端末で操作してください



- 1 [設定]のアイコンをタップします。



- 2 [スクリーンタイム]をタップします。



- 3 [コンテンツとプライバシーの制限]をタップします。



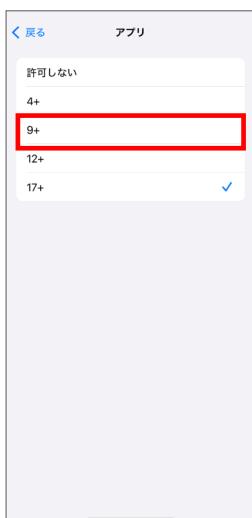
- 4 [App Store、メディア、Web、およびゲーム]をタップします。



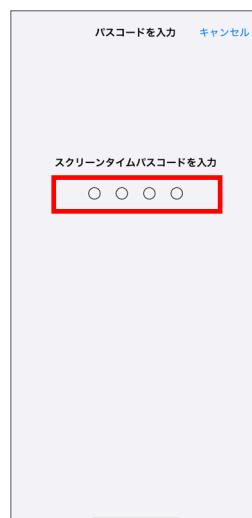
- 5 [アプリ]をタップします。



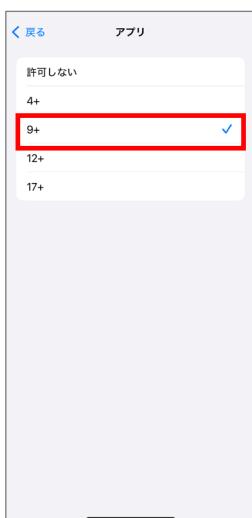
- 6 利用を許可する年齢レート(ここでは9+)をタップします。



- 7 スクリーンタイムパスコードを入力します。



- 8 年齢レートが変更になります。



以上で設定は完了です。

## App Store の年齢レートに関して

App Storeでは、各アプリが適切な対象年齢に分類されるように、「4+」「9+」「12+」「17+」の4段階で年齢レートが設定されています。

このレートは、ユーザーがアプリをダウンロードする際に、その内容がご自身やお子さまに適しているかどうかを判断するための基準となります。

App Storeのアプリ詳細画面から確認できます。

App 設定	推奨 年齢	主なアプリの利用可否				
		LINE	YouTube	X	Instagram	Facebook
12+	中学生	○	○	×	○	○
17+	高校生	○	○	○	○	○



# アプリのインストールを制限する

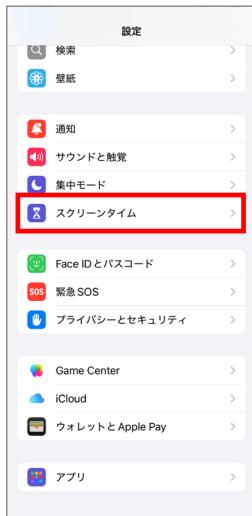
お子さまの端末で操作してください



- 1 [設定]のアイコンをタップします。



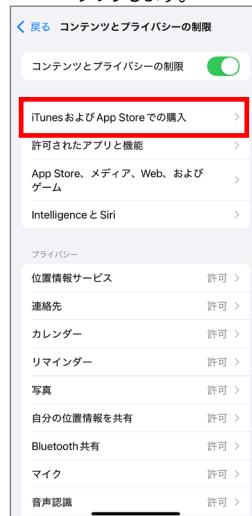
- 2 [スクリーンタイム]をタップします。



- 3 [コンテンツとプライバシーの制限]をタップします。



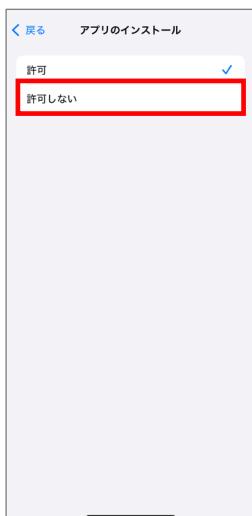
- 4 [iTunesおよびApp Storeでの購入]をタップします。



- 5 [アプリのインストール]をタップします。★



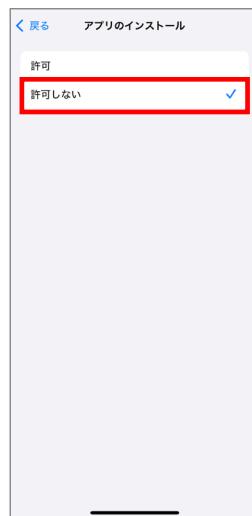
- 6 [許可しない]をタップします。



- 7 スクリーンタイムパスコードを入力します。



- 8 アプリのインストールが制限されます。



- 9 ホーム画面に戻ると「App Store」アイコンが非表示となり、利用が制限されます。



以上で設定は完了です。

★「アプリの削除」「アプリ内課金」に関しても手順⑤で設定可能です。

# Webサイトへのアクセスを制限する

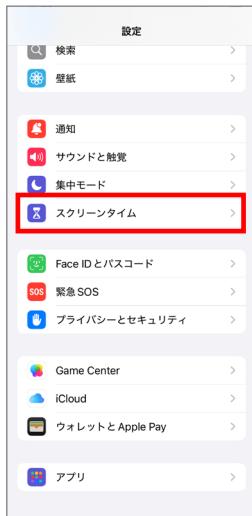
お子さまの端末で操作してください



- 1 [設定]のアイコンをタップします。



- 2 [スクリーンタイム]をタップします。



- 3 [コンテンツとプライバシーの制限]をタップします。



- 4 [App Store、メディア、Web、およびゲーム]をタップします。



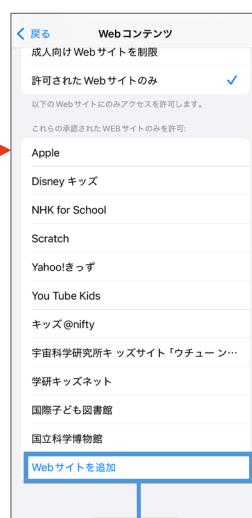
- 5 [Webコンテンツ]をタップします。



- 6 制限のカテゴリーを選択します。

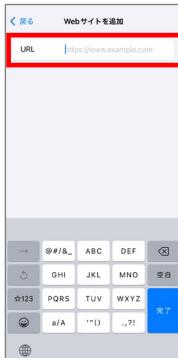


[許可されたWebサイトのみ]を選択した場合は、記載の承認されたWebサイトのみ許可されます。



以上で設定は完了です。

【成人向けWebサイトを制限】を選択すると表示されます。常に許可/常に許可しないWebサイトのURLを入力します。



【Webサイトを追加】をタップして許可するWebサイトを追加することも可能です。



# スクリーンタイムを解除する

お子さまの端末で操作してください



1 [設定]のアイコンをタップします。



2 [スクリーンタイム]をタップします。



3 [スクリーンタイムパスコードを変更]をタップします。



4 [スクリーンタイムパスコードをオフ]をタップします。



5 スクリーンタイムパスコードを入力します。



6 [コンテンツとプライバシーの制限]をタップします。



7 [コンテンツとプライバシーの制限]をオフにします。



8 [戻る]をタップします。



9 [アプリとWebサイトのアクティビティをオフにする]をタップします。



10 スクリーンタイムのTOP画面に戻ります。  
以上で解除は完了です。



※ 画像はiOS 18の画面を例としています。  
※ お使いの機種、iOSバージョン、初期設定の状況、その他の環境により画面が異なる場合があります。

※ 2025年3月現在(一部除く)。  
※ 会社名・製品名・サービス名は、各社の商標または登録商標です。一部申請中のものを含みます。画面・イラストはイメージです。画面が予告なく変更となる場合があります。  
※ Apple、Appleのロゴ、AirDrop、App Clips、Apple Music、Apple Pay、Apple TV、Face ID、iPhone、iTunes、Safariは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。iPhoneの商標は、アイホン株式会社のライセンスのもとで使用されています。App Store、iCloud、iTunes StoreはApple Inc.のサービスマークです。TM and © 2025 Apple Inc. All rights reserved.