

# 子育て応援 パンフレット

—育児支援アプリの活用法—





# 目次

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| I. はじめに                          | 1     |
| II. 育児支援アプリを有効に利用するために           |       |
| (1) 育児支援アプリのメリットとデメリット           | 2     |
| (2) ご家庭でのスマホ利用のルールを決めましょう        | 3     |
| (3) スマホをお子様を与えるにあたって保護者が気を付けること  | 4     |
| (4) ご自身のスマホ利用状況を見直してみましょう！       | 5     |
| (5) アプリの1日の利用時間の設定方法<iPhoneの場合>  | 6,7   |
| (6) アプリの1日の利用時間の設定方法<Androidの場合> | 8,9   |
| III. アプリの紹介                      |       |
| (1) ゲームアプリの紹介                    |       |
| 男の子・女の子にオススメなアプリ                 | 10    |
| (2) お勉強の補助に！学習アプリ                | 11    |
| (3) しつけに困ったときのお助けアプリ             | 12,13 |
| (4) 育児に役立つ！お母様・お父様向け情報アプリ        | 14    |
| (5) YouTubeのオススメ視聴方法             | 15    |

## I. はじめに

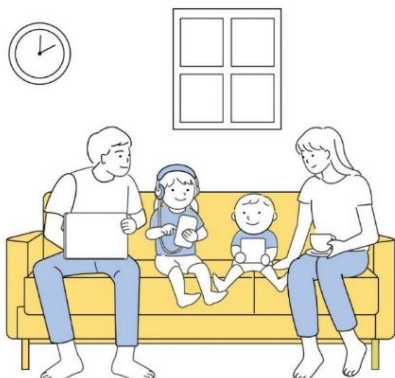
私たちは、北海道科学大学保健医療学部看護学科 4 年生の卒業研究グループ 3 名です。看護を学ぶ中で、子どもをより良く育てることはとても大変なことであり、お母様方のストレス軽減につながることはないかと、文献を調べるところから始めました。

その中で、スマートフォン（以下、スマホ）を保有している世帯は 8 割と多く、子育て世帯では育児の情報収集、相談、仲間づくり、授乳管理、泣き止ませ、知育などの様々な目的でスマホは使用されています。これらを使用することで、子育てが楽になった、育児負担が軽減したという報告も示されています。しかしその一方で、子どもの視力低下、睡眠不足、依存性、コミュニケーション力の低下などのデメリットも示されています。

そのため、デメリットに配慮してスマホを育児に上手く活用することで、お母様方の育児負担軽減やストレス緩和につながると同時に、お子様の知識や教養を豊かにすることにもつながると考えました。

しかし、「育児支援アプリ」について紹介した、リーフレット等は見当たらず、このたび、卒業研究のゼミ活動の中で文献やインターネットの情報を調べ、その内容をリーフレットに盛り込んで作成いたしました。特に、スマホの使用し過ぎを予防する観点から、使用方法について注意点や制限、機器の取り扱いなどを先行研究から整理して示しています。また、お子様の性別や年齢にあったアプリを紹介しています。

私たちの取り組みが、少しでも育児負担の軽減につながることを願っております。



北海道科学大学保健医療学部  
看護学科 4 年  
毛利ののか・井上智哉・國枝未歩

2021 年 12 月吉日

問合せ先

〒006-8585

札幌市手稲区前田 7 条 15 丁目 4-1

北海道科学大学保健医療学部看護学科

松原研究室 TEL:011-688-7135

E-mail:[matsubara-m@hus.ac.jp](mailto:matsubara-m@hus.ac.jp)

## Ⅱ. 育児支援アプリを有効に利用するために

### (1) 育児支援アプリのメリットとデメリット

／ スマホを子どもに使用させることで ／



#### メリット

- 公共交通機関で静かにさせることができる
- 知識や教養が豊かになる
- お母様の育児負担の軽減
- 家庭と仕事の効率化

／ スマホを使用しすぎる ／



#### デメリット

- 運動不足、睡眠不足
- 視力の低下
- コミュニケーション能力の低下
- 引きこもりや不安障害
- 注意欠如多動性障害(ADHD)
- ゲーム障害(症)や精神疾患



幼少期からの習慣的使用は、ネット依存度を高め、不登校や引きこもりの問題につながることを示されています！

### 使いすぎ対策が必要

- ご家庭でのスマホ使用に関するルールを決める
- アプリの1日の利用時間の設定  
(iPhone、Androidの機器自体で設定できます)
- 利用時間制限タイマーのアプリのダウンロードなど...



## (2)ご家庭でのスマホ利用のルールを決めましょう

知育アプリは、子どもの興味を引いて夢中になれるものが多く、ちょっとした家事の合間や、公共の場で静かにしてほしい時などに利用することが多いと思います。しかし、アプリばかりに頼っていると、親子共にスマホがないと不安、スマホから離れられない状態になってしまう可能性があります。



### 『知育アプリと上手に付き合っていくためには…』

大人の都合だけで一方的に決めつけるのではなく、「いつまで」「どれくらい」使ってよいのか、子どもにも意識できる簡単なルールを子どもと一緒に決めましょう。ルールを一緒に決めて、そのルールにのっとって使用していくことが大切です。

### ルールの例

- スマホの利用時間は 1 日 1 時間
- スマホの利用時間は午後 6 時から午後 7 時まで
- 休日、休日前のみ使用
- 日数や曜日を定める
- スマホは食事時間には使用しない
- スマホのお風呂への持ち込みは禁止
- 寝る前（就寝時間〇時間前）の使用禁止
- “〇〇が終わったら” などご褒美や条件をつけて使う

### (3) スマホをお子様に与えるにあたって 保護者が気を付けること



「とりあえずスマホを渡す」  
「簡単にスマホを手渡す」

..

#### 『家事など親が忙しいとき』



- おもちゃで遊ばせる、テレビを見せながらなど、時々子どもに声掛けする。
- スマホ以外の夢中になれる遊びを見つける。
- 子どもでもできることを、手伝ってもらう。

#### 『公共の場で静かにさせたいとき』



- 出かける前に「電車やバスは静かに乗ろう！」とマナーを伝える。
- 子どもが夢中になるもの（お絵かき帳や絵本）を持っていき、「スマホ＝ゲーム機」にならないような工夫をしてみる。



お子様のスマホ依存を防ぐために、  
できる限り、スマホ以外のものに頼る  
ことを心掛けましょう。  
スマホは、どうしてもだめだ！という  
時のピンチヒッターに！

#### (4)ご自身のスマホ利用状況を見直してみましょう！

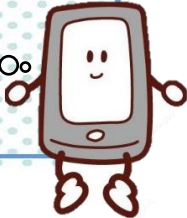
スマホが手放せない時代になっている現在、お子様だけでなく、親世代もスマホ依存傾向にあります。親がスマホに依存してしまうと子どもに影響を及ぼしてしまう恐れがあります。

そのため、保護者のためのセルフチェックを行い、ご自身のスマホ使用についてもう一度見直してみましょう。



未就学児の情報機器利用  
保護者向けセルフチェックリスト（3～6歳）  
制作：子どもたちのインターネット利用について考える研究会

数分でおわるのでQRを  
よみこみ、是非チェック  
してみてください



CHECK！



子どもは身近な大人をお手本にします。  
子どもにスマホを使用させる前に、  
まずは大人の利用を見直すことが大切！

#### お子様のスマホ利用について悩んだときは…

インターネット上で検索して解決するだけでなく、  
ママ友や保育園・幼稚園の先生、  
子育て支援センター・保健センターなどの  
スタッフに相談することも大切です！





## (5) アプリの 1 日の利用時間の設定方法〈iPhone の場合〉

### 01 アプリ 1 つずつの利用時間を設定する

「App（アプリ）使用時間の制限」では、アプリ 1 つずつの 1 日の利用制限を設定でき、使い過ぎを防止できます。また、アプリごとの利用時間を見ることができます。

1. 「スクリーンタイム」を表示する



2. 「すべてのアクティビティを確認する」をタップする



3. アプリごとのレポートを確認し、  
「制限を追加」をタップする



4. 時間を設定する



## スクリーンタイム・パスコードを使用

スクリーンタイムに関する設定の変更や制限を超えて利用する場合、子どもが勝手に設定を変えないようにしたい場合などに設定しておくといいです。

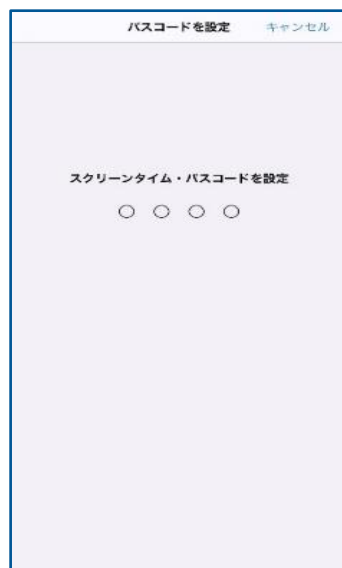
1. [スクリーンタイム]を表示する



2. [スクリーンタイム・パスコードを使用]をタップする



3. パスコードを設定する



4. AppleID を入力する



---

- The image displays two screenshots from an Android phone, connected by a large yellow arrow pointing from left to right.

**Left Screenshot (Settings):**

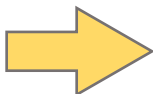
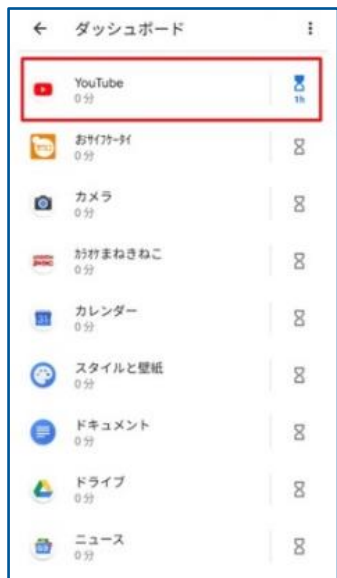
  - Header: 設定を検索 (Search Settings)
  - Buttons: Pixel Imprint の使用 (Use Pixel Imprint), 周囲で流れている音楽を知りたいくあり... (I want to know the music playing around me...)
  - Network and Internet: ネットワークとインターネット (Wi-Fi, モバイル, データ使用量, アクセスポイント)
  - Connected Devices: 接続済みのデバイス (Bluetooth, 運転モード, NFC)
  - Apps and Notifications:** アプリと通知 (アシスタント, 最近使ったアプリ, デフォルトのアプリ) - This section is highlighted with a red box.
  - Battery: 電池 (94% - 残り時間: 約 1 日 15 時間)
  - Display: ディスプレイ (スタイル, 壁紙, 画面消灯, フォントサイズ)
  - Sound: 音 (音量, バイブレーション, サイレント モード)
  - Storage: ストレージ (使用済み 29% - 空き容量 45.56 GB)

**Right Screenshot (App Information for 'アプリと通知'):**

  - Header: アプリと通知
  - Section: 最近開いたアプリ (Recently Opened Apps) with icons for AirMore (0 分前), Chrome (69 分前), and PayPay (20 時間前).
  - Link: 65 個のアプリをすべて表示 (Show all 65 apps)
  - Section: 通知 (Notifications) with text: 6 個のアプリで OFF (Off for 6 apps).
  - Section: アシスタント (Assistant) with text: OK Google, スクイーズなど (OK Google, Squeeze, etc.).
  - Section: 利用時間 (Usage Time) - This section is highlighted with a red box.** Text: 今日: 4 分 (Today: 4 minutes).
  - Section: 詳細設定 (Advanced Settings) with text: デフォルトのアプリ, 権限マネージャ, 緊急通話 (Default apps, Permissions manager, Emergency calls).

- 
- ← ダッシュボード
- 利用時間
- 4分  
今日
- 日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日
- 12月19日(木)
- アプリにタイマーを設定  
ほとんどのアプリに1日の使用時間を設定できます。設定した使用時間の上限に達すると、その日はそれ以上アプリを利用できなくなります。
- 設定 4分
- AirMore 1分未満
- アクセシブルなサイトを表示
- 全 37 個のアプリを表示

5. 使用時間を制限できるアプリ一覧が表示されるので、右側の[砂時計のアイコン]をタップする
6. [アプリタイマーの設定]で利用時間の上限を決め、[OK]をタップし完了



参考サイト：筑波遠「かんたんブログ」

[<https://kanntann.com/how-to-limit-usage-time-for-specific-apps>]

## アプリでも利用時間を簡単に設定できます！

Android のこの方法では、iPhone のようなパスワードなどの制限機能がないため、時間制限のできるアプリの利用もオススメしています。



**使いすぎストップ**  
対応 OS: Android

アプリごとの使える時間帯や 1 日の使用時間などを設定し、制限することができる無料のアプリです。アプリの制限前に通知をしたり、パスコード認証やアンインストール防止ができたりするのも特徴です。

## Ⅲ. アプリの紹介

### (1)ゲームアプリの紹介

男の子に  
オススメ!

#### ピタゴラン

#### 楽しい仕掛けが作れるアプリ



無料(アプリ内購入あり)  
対応 OS:iOS/Android  
対象年齢:3 歳～  
広告:あり  
課金すると広告を消すことができる(370 円)  
利用時間制限機能:なし

画面をなぞるだけで楽しい仕掛けがいっぱいの装置が作れるアプリです。装置の仕掛けは車やボールなどこちらも種類が豊富です。親子で楽しみながら、お子さんの想像力を高める効果が期待できます。



<オススメポイント>

組み合わせによっては、作った仕掛けが失敗してしまうこともあり、どうしたら失敗しないのか考えながら作ることができるので、子どもの考える力を育む事ができます。

女の子に  
オススメ!

#### ごっこらんど

#### 子どもゲーム・幼児と子どもの知育アプリ



完全無料  
対応 OS:iOS/Android  
対象年齢:2～9 歳  
広告:なし  
利用時間制限機能:なし

子ども向け職業疑似体験型の知育ゲームと、ごっこランドだけのオリジナルの知育ゲームなど約 80 個以上の種類が無料で遊ぶことができるため、飽きずに楽しむことができます。

ゲームを通して楽しみながら社会体験をしたり、身の回りの社会や経済活動に対する子どもの興味を引き出すことができます。



<オススメポイント>

一度ダウンロードしたゲームはオフラインでも遊ぶことができるため、外出先でもパケット量を気にせず遊ぶことができます。

## (2)お勉強の補助に！学習アプリ

お子様が、文字や数字に対し興味・関心を示す年齢は、4歳代がピークとなっており、お子様が楽しみながら学習できるアプリはたくさん開発されています。お子様の学習への意欲・関心を高めてくれ、とても便利です。

しかし、本来は、デジタルでの読み書きの練習ではなく、実際に手で鉛筆をもち、紙に書いて練習することが望ましいです。そのため、文字や数字の勉強に興味を持ってもらうために勉強の補助として利用することをオススメします。

### ワオっち！ランド



完全無料  
対応 OS:iOS/Android  
対象年齢:2~7歳  
広告:あり  
利用時間制限機能:あり



#### <オススメポイント>

遊ぶ時間を決めて、お知らせしてくれる「プレイ時間アラート」という機能があるので、スマホ依存対策になります！

パズルや図形、絵を描いたり、しりとりや挨拶、ひらがななぞりを通して、文字を楽しく学んだり、数字並べや数を数えることによって数を学ぶなど楽しみながらゲーム感覚で簡単に文字や数字を学ぶことができる。

### ぐーびーともじあそび ー3歳からのひらがな練習用知育アプリー



無料(アプリ内購入あり)  
対応 OS:iOS/Android  
対象年齢:3歳~  
広告:なし  
利用時間制限機能:なし



#### <オススメポイント>

得意な文字・苦手な文字を記録することができ、苦手な文字がある場合、その文字だけを学習するよう設定することができますので、お子様に合わせた学習ができます。

ぐーびーというキャラクターと一緒にゲーム感覚でひらがなの読み書きを練習できる知育アプリ。6種類のひらがな・カタカナに関する無料ゲームがあり、遊びながら楽しくひらがなを学ぶことができ、文字への興味・関心を引き出すことができます。



### (3)しつけに困ったときのお助けアプリ

#### ほめおっちゃん



完全無料  
対応 OS:iOS/Android  
対象年齢:1~6 歳  
広告:なし

#### 注意点

おっちゃんと一緒に、お母さんとお父さんも、お子様をたくさん褒めてあげましょう。

幼児期に習得しなければならない生活習慣を「とにかく褒める」ことで、楽しく習得していただくためのサポートツールです。とにかく褒めてくれるので、怖がることもなく、お子様のやる気を掻き立ててくれます。



#### <オススメポイント>

習慣やお約束ごとが「出来た」場合、「おっちゃんスタンプ」がたまっていくので、お子様も楽しく続けられます。スタンプがたまると、プレゼントの応募券を獲得できるので、お母様にも魅力的なアプリです。

#### おばけカメラ AR でイヤイヤ期を克服できるアプリ



完全無料  
対応 OS:iOS/Android  
対象年齢:2 歳ごろ～  
広告:なし

#### 注意点

親自身が怒ることなく、このアプリに頼ってしまう可能性があるため、状況を考え使用することをオススメします。



#### <オススメポイント>

おばけが実際に目の前に見えるように見えるため、子どもも友達感覚で話を聞くことができます。

## ムーニーちゃんとトイレ

トイレに苦戦している  
お母さんに！



完全無料  
対応 OS:iOS/Android  
対象年齢:1～4 歳  
広告:なし

トイレに行った時間や回数、オムツにした回数や尿や便が出た時を細かく記録することができ、トイレでの成功率が分析され、排泄パターンを掴み、オムツ卒業へ導くことができます。



### <オススメポイント>

専用のオムツをスマホにかざすと、ムーニーちゃんが現れ、トイレトレーニングを応援してくれ、成功した場合はご褒美シールをもらうことができ、子どものトイレのモチベーションに繋がります。

## ポケモンスマイル

歯磨きを  
習慣化！



完全無料  
対応 OS:iOS/Android  
対象年齢:4 歳～  
広告:なし

### 注意点

お子様が画面に集中しすぎてしま  
い、強い力で磨きすぎてしま  
う可能性があるため、保護者が付  
き添い、事故のないように歯磨  
きをサポートする必要があります。

人気キャラクターのポケモンの歯磨きアプリ。日本歯科医師会が協力のもと作成されたアプリで、歯磨きが終わると、子どもの歯磨き習慣に役立つ歯磨きアドバイスが表示されます。歯を磨く順番をガイドしてくれるため、1 通り歯を磨くことができます。ポケモンと一緒に楽しく歯磨きをすることができるため、お子様を飽きさせず、歯磨きのモチベーションを高めてくれます。



### <オススメポイント>

1 日 3 回まで決まった時間に歯磨きを通知してくれる機能があり、歯磨きの習慣化を助けてくれます。歯磨きの時間を 1～3 分の間で設定することができ、お子様に合わせた時間で歯磨きをすることができます。



## (4)育児に役立つ！お母様・お父様向け情報アプリ

### ninaru baby

ninaru  
-baby-



完全無料

対応 OS:iOS/Android

対象年齢:0～5 歳のお子様を持つお母様

広告:あり

乳幼児の育児に取り組むママに向けて、不安な子育てをサポートするメッセージと記事情報を提供する無料育児アプリです。先輩ママの子育て体験談、お出かけ子ども服予報、寝かしつけ・泣き止み音、予防接種スケジュールなどの機能があり、育児に役立つ情報を得ることができます。



<オススメポイント>

お子様の月齢や時期に合わせて、情報が配信されるので手軽に情報を得ることができ、育児の悩みや不安を解消につながります。

### パパ ninaru

Papa  
ninaru



完全無料

対応 OS:iOS/Android

対象年齢:0～5 歳のお子様を持つお父様

広告:あり

ninaru baby の  
父親向けアプリ！

父親向けの育児アプリ。赤ちゃんの成長やママの体・悩みについてのメッセージ、ママの本音や先輩パパからのメッセージが届き、ママのサポートに役立つ情報を得ることができます。



## (5) YouTube のオススメ視聴方法

YouTube には、たくさんの動画があり、お子様も夢中になって視聴することができます。公共の場でお子様におとなしくしてほしい時などにも役立つ動画視聴サイトです。ですが、長時間の動画の視聴は、スマホの依存を高め、お子様に身体に悪影響を及ぼす可能性があります。そのため、動画視聴時間を制限し、利用することをオススメします。

### • • • YouTube Kids • • • • •



YouTube Kids は、お子様向けに機能や情報を適切に管理し、お子様の年齢にあった動画が、ピックアップされるため、お子様がより楽しく簡単に、YouTube を楽しむことができます。

### YouTube Kids をより安全に利用するためのポイント

視聴時間を制限するタイマーを設定できます。



01

#### 動画視聴時間を制限しましょう

制限時間を設定する機能があるので、積極的に利用し、お子様の長時間視聴を予防しましょう。1分から60分の間で設定することができるので、用途に合わせて制限時間を設定しましょう。

02

#### お子様の視聴にふさわしくない動画はブロックできます

動画を簡単にブロックする機能があるので、お子様にみせたくない動画、チャンネルはブロックして、安心して利用することができます。

ブロックの対象を選択してください

✓ この動画をブロック

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

チャンネルを登録してブロック (YouTube)

保護者が許可したコンテンツのみ視聴可能にできます。



03

#### お子様が視聴できる内容を完全に管理することもできます

お子様が視聴できるコンテンツを完全に管理した場合は、[許可したコンテンツのみを表示] モードを選択します。このモードは、お子様は動画を検索することができず、保護者が選択し、許可した動画のみ視聴できます。





パンフレット監修

北海道科学大学保健医療学部看護学科 4 年

毛利ののか・井上智哉・國枝未歩

2021 年 12 月吉日

問合せ先

〒006-8585 札幌市手稲区前田 7 条 15 丁目 4-1

北海道科学大学保健医療学部看護学科

松原 三智子 研究室

TEL:011-688-7135 E-mail:matsubara-m@hus.ac.jp

