

インターネットを利用する際に、知っておきたい

その時の場面集

スマートフォン基本設定編

[iPhone]

2020年1月（2015年4月初版）

一般財団法人インターネット協会

IA **j**apan

その時の場面集について

インターネット協会は相談業務やセミナー活動を通じて、様々な利用者の声を聞いています。インターネットの使い方や注意方法などの質問を受けてアドバイスをしていますが、最近ではスマートフォンを初期設定のまま利用したため、位置情報関連のトラブルなどにあってしまう場面などをよく見るようになりました。

また今では子どもが初めて所有する携帯電話がスマートフォンであることも珍しいケースではなく、保護者が設定をよく確認しないまま子どもが使用をしているなど、中には危険が伴うようなケースもあります。スマートフォンは高機能であるがゆえに、間違った使い方をすると思わぬトラブルに巻き込まれる場合がありますので注意が必要です。

青少年の子どもを持つ保護者の皆様が、子どもにスマートフォンを持たせる「その時」のために、パスコード・ID の設定方法や、位置情報などの各種機能制限など、最低限確認した方がよい内容について説明するために本書を作成致しました。

本書を通して、スマートフォンを正しく有用に活用していく為の一步を踏み出す助けになれば幸いです。

一般財団法人インターネット協会

目次

1	・ iPhoneの概要 4
2	・ パスワードを保護者が管理する時 5
3	・ 画面にロックをかけたい時 6
4	・ 時間制限を利用したい時 7
5	・ Apple IDを取得したい時 9
6	・ アプリを制限したい時 12
7	・ フィルタリングを利用したい時 14
8	・ プライバシー設定を確認したい時 15

9	・ パスコードを忘れた時 17
10	・ Apple IDの登録内容を変更したい時 18
11	・ バックアップを取りたい時 20
12	・ iPhoneを盗難・紛失した時 21
13	・ 携帯会社に問い合わせしたい時 22

1

・ iPhoneの概要

iPhone は Apple 社が提供するスマートフォンです。

iPhone とは Apple 社が提供するスマートフォンの名称で、iPhone で使われている OS (オペレーションシステム) は **iOS** と呼ばれます。また、最新機種は **iPhone11** で、最新 OS は **iOS13.3** となっています。(2020 年 1 月現在)



[iPhone 11]

iPhone Web サイト

<https://www.apple.com/jp/iphone/>

iPhone ユーザーガイド

<https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/welcome/ios>

本書での説明内容について。

本書では主に、子どもが保護者の管理のもとに iPhone を安心安全に使用するために必要な基本設定の説明 (パスコード管理、機能制限、フィルタリングなど) を行っています。

また子どもだけでなく、大人自身が使う場合でも気を付けなくてはいけないセキュリティやプライバシーの設定についても参考となる内容となっております。

iPhone での使用方法や画面にて説明を行っていますが、同じ iOS である iPad (タブレット端末)、iPod touch (音楽プレイヤー) でも同様の使用方法となります。

2

・パスワードを保護者が管理する時

iPhone で使用する 3 つのパスワードについて理解しましょう。

iPhone を利用するにあたって 3 種類のパスワードが必要となりますので、まずはそれぞれの用途について理解し、子どもにどの様な利用規制が必要なのか検討する事が大切です。

◆iPhone で使用するパスワード

名称	用途	使用例
パスコード	画面ロックの解除	他人が iPhone を操作できない様に画面にロックをかける。
スクリーンタイム ・パスコード	iPhone 機能の制限	アプリの時間制限や、アプリの利用制限、コンテンツとプライバシーの制限などを行う。
Apple ID	Apple サービスを利用するための共通 ID	App Store でのアプリダウンロード、iPhone を探す、iCloud、などの Apple サービスを使用するための共通 ID。

保護者の管理のもとで子どもに iPhone を使わせる場合は、**[パスコード]**だけを子どもに教えて、**[スクリーンタイム・パスコード]**と**[Apple ID]**は教えずに保護者のみが知っておくという管理が可能です。

パスコードは**画面のロック解除**に使われるため、子ども自身が知っている必要があります。その場合、パスコードは子ども自身で自由に変更が可能なので、何かあった時に保護者が子どもの iPhone を操作できるようにしておくためには、子どもが自分でパスコードを変更した場合は必ず保護者に新しいパスコードを教えるなどの約束をしておきましょう。

スクリーンタイム・パスコードにより、**アプリの時間制限、アプリの利用制限、コンテンツのプライバシー制限**などをかけることができます。

Apple ID は主に **App Store (アップストア)** からアプリをインストールする時や、**iCloud** という iPhone のデータやアプリなどをアップルが運営するサーバーに自動的に保存するクラウドサービスを利用する時に必要な ID です。子どもにアプリのインストールや、iCloud の利用をさせない場合は、Apple ID を子どもに知らせる必要はありません。

子どもの成長度合いに合わせ、これらのパスワード類をどこまで子どもに知らせるかを事前にしっかり決めて使わせることが大切です。

3

・画面にロックをかけたい時

万が一の盗難や紛失に備えて、画面ロックを設定しましょう。

スマートフォンはアドレスや写真などの個人情報が入っていたり、有料の買い物が出来たりするため、他人に悪用された場合に様々なトラブルが発生する可能性があります。その様な事態にならない為に、万が一紛失などをしてしまった場合でも他人が操作できない様に画面にロックを設定することが必要です。

画面にロックをかける方法には、パスコードを設定する方法と、iPhone5s以降の端末であれば**[Touch ID]**という**指紋認証センサー機能**を利用する方法があります。

パスコードの設定は [設定> Touch ID とパスコード] から行うことができます。パスコードのオン/オフ以外にも [パスコードを要求] でスリープ (休止) 状態になってからどれくらい時間が経過したらパスコードの入力が必要になるかの設定が可能で、設定時間が短いほど安全性は高まります。



【パスコード設定】画面



【パスコード入力】画面

パスコード設定・使用 サポートサイト

<https://support.apple.com/ja-jp/HT204060>

Touch ID の使い方 サポートサイト

<https://support.apple.com/ja-jp/HT201371>

4

・ 時間制限を利用したい時

スクリーンタイムを利用しましょう。

自分や子どもが iPhone を利用する場合には、**[スクリーンタイム]**を利用する事で、例えば、アプリや Web サイトなどにどのくらい時間を費やしているのかを把握したり、必要に応じて時間制限等の設定をすることができます。

子どもが利用する場合は、子どもの iPhone で直接設定をする方法か、**[ファミリー共有]**を使って、保護者の iPhone から子どもの利用状況を確認し設定を調整できる方法があります。そのためには、保護者だけが知る 4 桁の**[スクリーンタイム・パスコード]**を設定する必要があります。パスコードは、**[設定>スクリーンタイム]** から設定を行い、設定したパスコードは子どもには知らせず、保護者が忘れない様に管理してください。

また、スクリーンタイムでは、アプリ（SNS アプリなど）を許可したり削除したりすることもできます。（P.12 の **[6.アプリを制限したい時]** を参照）



【スクリーンタイム】画面

【スクリーンタイム・パスコード入力】画面

【ファミリー共有】画面

iPhone、iPad、iPod touch でスクリーンタイムを使う

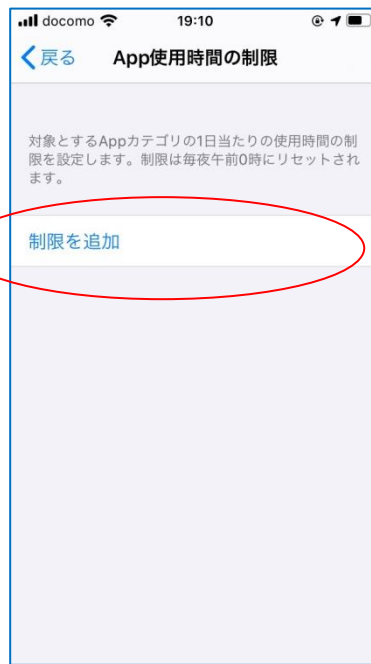
<https://support.apple.com/ja-jp/HT208982>

時間を制限したいアプリを選んで、時間設定をしましょう。

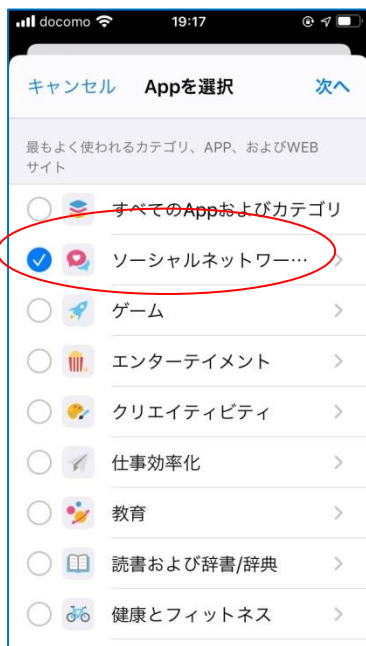
スクリーンタイムの設定では、[設定>スクリーンタイム>App 使用時間の制限]、から「制限を追加」して、1日あたりの利用時間を設定をすることができます。カテゴリごとに、例えば、**ソーシャルネットワークサービス（SNS）全ての時間、ゲーム全ての時間**を設定することもできれば、LINE や Twitter 等と**個別アプリの時間**の設定もできます。



【App 使用時間の制限】をタップ



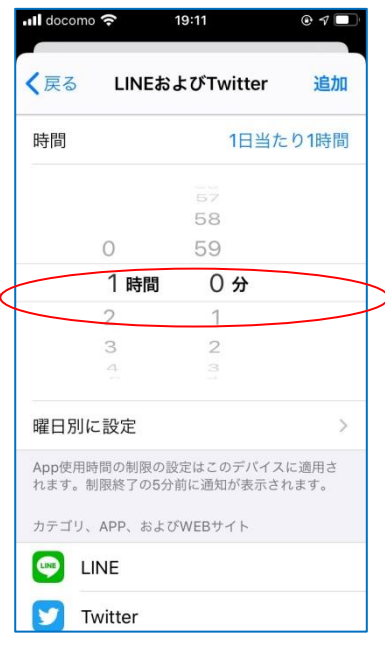
【制限を追加】をタップ



【カテゴリ】ごとに制限できます



個別の【アプリ】でも制限できます



「時間」を設定します

5

・ Apple IDを取得したい時

アプリや音楽をダウンロードする際には、Apple ID が必要です。

Apple ID とは、主に **App Store (アップストア)** からアプリをダウンロードする時や、**iCloud (アイクラウド)** という iPhone のデータやアプリなどを Apple のサーバーに自動的に保存するクラウドサービスを利用する時、さらには、**iTunes (アイチューンズ)** から音楽や映像などをダウンロードする時に、必要な ID のことです。Apple ID の詳しいサービス内容については下記の Apple ID サポートページを参考にしてください。



【Apple ID サポート】画面

Apple ID が必要なサービス サポートページ

<https://support.apple.com/ja-jp/HT202659>

Apple ID サポートページ

<https://support.apple.com/ja-jp/apple-id>

Apple の PC サイト、もしくは iPhone から Apple ID を登録しましょう。

通常、スマートフォンでは自分の好みのアプリをダウンロードして楽しむ場合が多いことから、殆どの方が Apple ID の登録を行っています。

Apple ID 登録の際には、**[名前][住所][メールアドレス][生年月日]**等の個人情報を登録する必要があります。また**有料のアプリ**や**音楽**を購入するための支払方法として、**クレジットカード情報**を登録する事があります。クレジットカード情報を登録したくない場合は、支払い方法として**プリペイドカード**を選択することも可能です。

Apple ID の登録は下記の Apple の PC サイトもしくは iPhone から可能で、iPhone からの場合は App Store からアプリのインストールを行う際に [Apple ID を新規作成] を選択すると登録画面となります。

[Apple ID 作成] 画面



[Apple ID 作成] 画面

Apple ID を作成

<https://appleid.apple.com/account>

13 歳未満の子ども名義では、Apple ID を登録することができません。

Apple ID は **13 歳未満**の子どもは取得することはできません。13 歳未満の子どもに Apple ID を利用させたい場合は、保護者の名義・生年月日で Apple ID を登録し、その ID を子どもに使用させるという方法がとれます。その際にクレジットカード情報を登録して、Apple ID とパスワードを子どもに知らせた場合は、子どもが自由に有料コンテンツを購入できる状態になります。自由に有料コンテンツを購入させたくない場合は、クレジットカード情報を登録しない、もしくは Apple ID のパスワードを知らせない等の対応が必要です。

将来的に該当 Apple ID の登録情報（名前・生年月日・メールアドレス等）を子どもの名義に変更することも可能です。

また、iOS8 以降の iPhone では**[ファミリー共有]**という機能が追加され、13 歳未満の子どもでも Apple ID を取得できるようになりました。ファミリー共有の機能を利用すると、保護者と子どもが同じアプリや音楽を共有して利用することになり、子どものアプリや音楽のダウンロードを保護者の承認制とすることが可能です。ファミリー共有の詳細については Apple のサポートページを参照してください。



【ファミリー共有の説明】 PC 画面



【ファミリー共有 アプリ承認】 スマホ画面

ファミリー共有 サービス説明

<https://www.apple.com/jp/ios/whats-new/family-sharing/>

ファミリー共有とお子様用の Apple ID

<https://support.apple.com/ja-jp/HT201084>

6 ・ アプリを制限したい時

子どもの使うアプリを保護者が管理したい場合は、スクリーンタイムを利用しましょう。

子どものiPhone利用に際し、アプリのインストールは保護者の承認を必要とする場合は、P.7の[4.時間制限を利用したい時]を参照し、保護者だけが知る4桁の【スクリーンタイム・パスコード】を設定して下さい。

その後iPhoneの【設定>スクリーンタイム>コンテンツとプライバシーの設定】で、アプリの【インストール】を「許可しない」にチェックすると、ホーム画面からアプリをダウンロードするために必要な【App Store】のアイコンが消えます。新しいアプリをインストールしたい時は、保護者が一時的に【インストール】を「許可」にしてから、特定アプリをインストールし、その後、【インストール】を「許可しない」に戻しておきましょう。



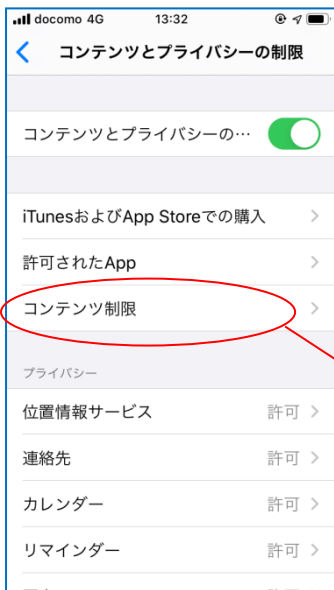
【コンテンツとプライバシーの制限】をタップ

【インストール】をタップ

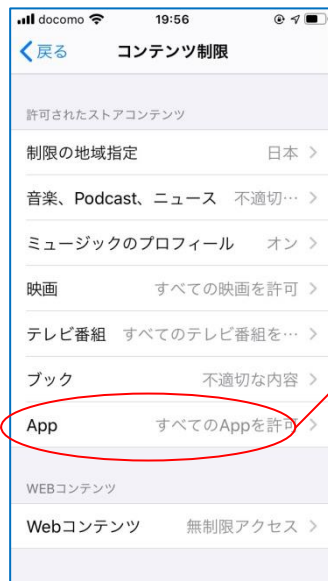
【許可しない】にチェック

既に、子どもが利用しているアプリを削除したい場合は、**アプリアイコンを長押しして、「×印」を押して削除**しますが、アプリの中のデータも一緒に削除されることがありますので注意してください。

一方、アプリの対象年齢（App Storeのレーティング）によって、アプリを制限する保護者機能（ペアレンタルコントロール）があります。【設定>スクリーンタイム>コンテンツとプライバシーの設定】の【コンテンツ制限】の【App】を選び、お子様の年齢に合わせて、「4歳以上（4+）」、「9歳以上（9+）」、「12歳以上（12+）」、「17歳以上（17+）」をチェックすることで、年齢以上のアプリを利用できないように制限することもできます。



【コンテンツ制限】をタップ



【App】をタップ



例【12+】をタップ

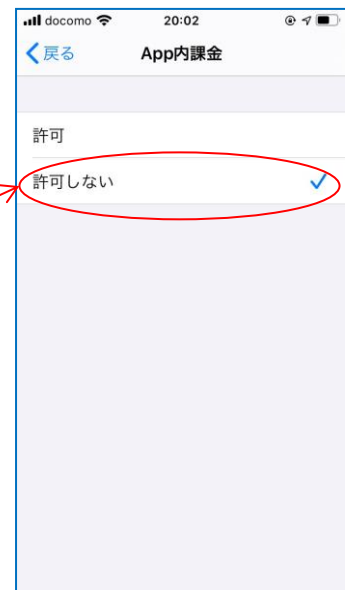
また、【iTunes および App Store での購入】から【App 内課金】で「許可しない」にチェックすると、アプリから有料アイテムなどの購入ができなくなります。



【iTunes および App Store での購入】をタップ



【App 内課金】をタップ



【許可しない】をタップ

上記の例以外にも様々な制限がありますので、詳しくは下記の Apple サポートページを参照して、それぞれに必要な制限を活用してください。

お子様の iPhone、iPad、iPod touch でペアレンタルコントロールを使う

<https://support.apple.com/ja-jp/HT201304>

App Store での App 内課金を防ぐ

<https://support.apple.com/ja-jp/HT204396>

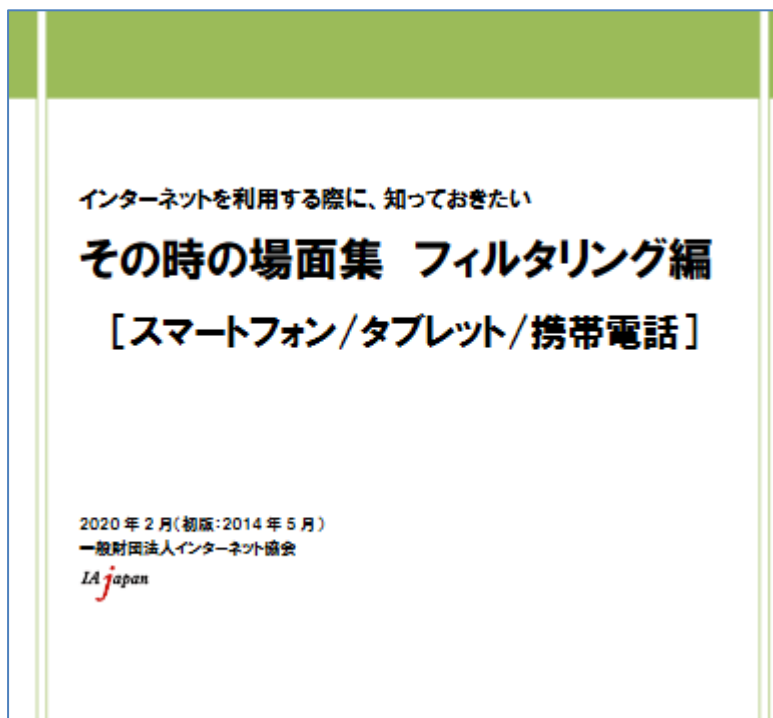
7

・フィルタリングを利用したい時

子どもがスマートフォンを利用する際はフィルタリングサービスを利用しましょう。

子どもがスマートフォンを利用して Web サイトを見る際にも**フィルタリングサービス**を利用するようにしてください。

P.12 の[6.アプリを制限したい時]で説明をした、アプリの制限を利用する他に、携帯電話会社やフィルタリングソフトメーカーが提供しているフィルタリングサービスを利用する事が可能です。**年齢別の推奨コース**や、**カスタマイズ機能**、**利用時間制限機能**などが利用可能となっていますので、詳しくは、『その時の場面集』**フィルタリング編**【スマートフォン/タブレット/携帯電話】を参照してください。



【『その時の場面集』 フィルタリング編 [スマートフォン/タブレット/携帯電話]

その時の場面集 リンク

<https://www.iajapan.org/bamen/>

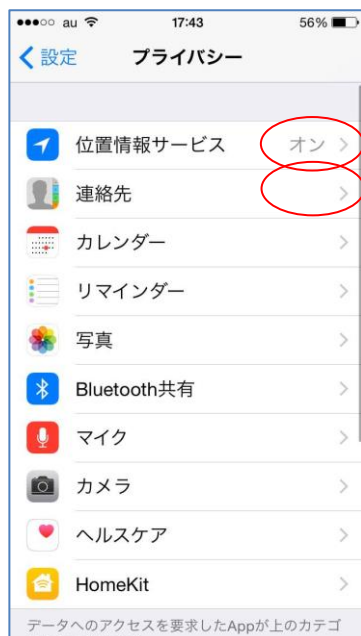
8

・プライバシー設定を確認したい時

どのアプリが端末内のどの情報にアクセス可能か確認しましょう。

iPhone では端末内の[位置情報][写真][連絡先]などの情報にアプリがアクセスすることが可能です。例えば SNS アプリでは連絡先にアクセスして同じ SNS を利用している友達を見つけたり、写真にアクセスして SNS に投稿したり、位置情報にアクセスして今いる場所を投稿したりすることが可能です。

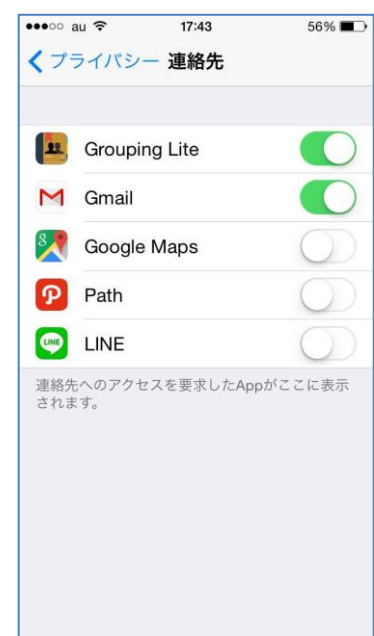
[設定>プライバシー]の画面では、自分の端末内の情報や機能にどのアプリがアクセス可能なのかを確認することが出来ます。自分の iPhone がどのような[プライバシー設定]になっているか確認をして、不要な情報へのアクセスがある場合は[オフ]にしましょう。



[プライバシー設定] 画面



[位置情報サービス オン/オフ] 画面



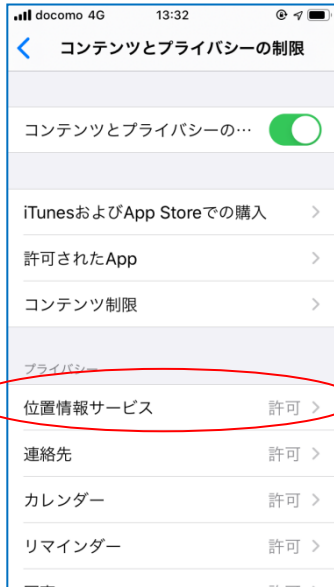
[連絡先 オン/オフ] 画面

プライバシーと位置情報サービスについて

<https://support.apple.com/ja-jp/HT203033>

子どもが自分でプライバシー設定を変更できないようにすることも可能です。

既定したプライバシー設定を子どもが自分で変更できないようにするには、[設定>スクリーンタイム>コンテンツとプライバシーの制限>位置情報サービス]にて「変更を許可しない」に設定して下さい。



【位置情報サービス】設定画面



【位置情報サービスの変更許可設定】画面

ペアレンタルコントロール サポートページ

<https://support.apple.com/ja-jp/HT201304>

9

・パスコードを忘れた時

パスコードを忘れた場合は、iTunes または iCloud を使ってデータを復元しましょう。

画面にロックをかけるためのパスコード入力を 6 回間違えると、一時的に端末にアクセスすることが出来なくなります。パスコードを忘れてしまった場合は 3 通りの方法で復元が可能です。

- ・ [iTunes] を使って復元する
- ・ [iPhone を探す] を使ってデータを削除してから復元する
- ・ [リカバリモード] を使ってデータを削除してから復元する

いずれの方法にしても、iTunes または iCloud であらかじめ同期やデータのバックアップがされている必要がありますので、下記のヘルプを参照に必ずあらかじめ操作をしてください。

同期やデータのバックアップがされていない場合は、データを復元することができなくなります。



[iPhone 使用不可] 画面



[iTunes による iPhone 復元] 画面

パスコードを忘れ サポートページ

<https://support.apple.com/ja-jp/HT204306support.apple.com/ja-jp/HT1212>

iPhone をバックアップして復元する サポートページ

<https://support.apple.com/ja-jp/HT203977>

10 ・ Apple IDの登録内容を変更したい時

パスワードやクレジットカード情報の変更が可能です。

Apple IDの登録内容を変更したい場合は[設定> iTunes & App Store> Apple ID]から変更できます。[ID][メールアドレス][パスワード][クレジットカード情報]などが変更可能です。PCでAppleのWebサイトから変更することも可能となっていますので、詳しくは下記のヘルプを参照してください。



【Apple ID 登録内容変更】画面

Apple ID パスワード変更 サポートページ

<https://support.apple.com/ja-jp/HT201355>

Apple ID の変更 サポートページ

<https://support.apple.com/ja-jp/HT202667>

Apple ID の支払い情報を変更・削除 サポートページ

<https://support.apple.com/ja-jp/HT201266>

Apple ID のパスワードを忘れた場合は再取得を行きましょう。

Apple ID のパスワードを忘れたしまった場合も同じ画面から再取得の操作が可能です。
[セキュリティ質問]に答えるか、[E メール認証]にてパスワードをリセットしてください。



【パスワード忘れ設定】画面



【パスワード再取得】画面

Apple ID のパスワード忘れ サポートサイト

<https://support.apple.com/ja-jp/HT201487>

11

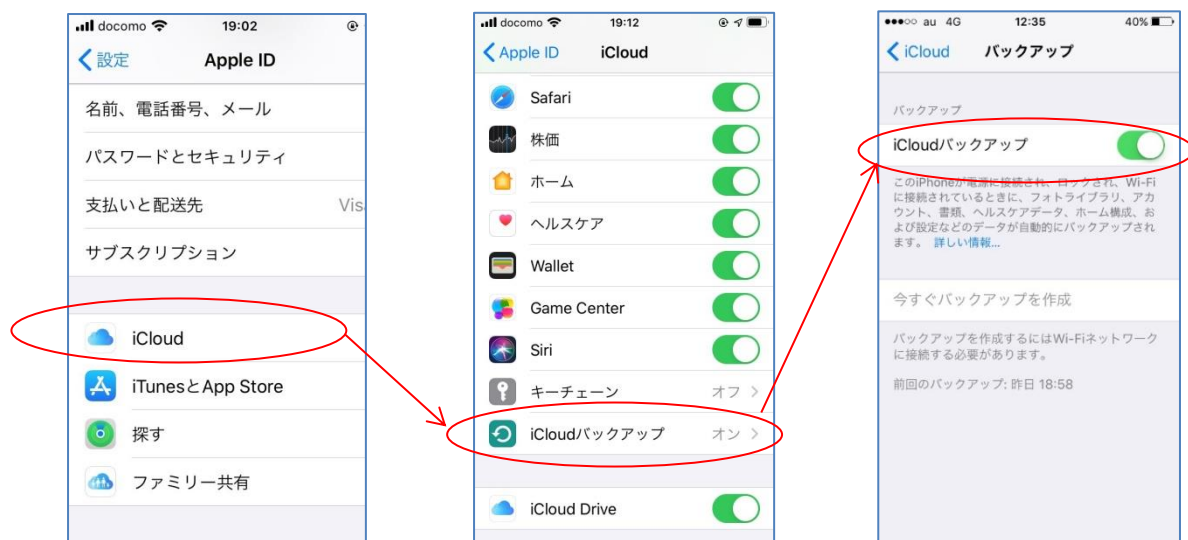
・バックアップを取りたい時

バックアップを取っておけば、交換、紛失、破損した後も同じ情報を復元できます。

並段から定期的にデータのバックアップを取っておくと、端末を故障や紛失で機種変更し
目た時にも新しい端末でデータを復元することができます。

バックアップの方法は[**iCloud**]を使う方法と、[**iTunes**]を使う方法の2種類があります。
[**iCloud**]を使う場合は、Wi-Fi 接続環境があればスマートフォン端末だけで簡単にバックアップを取ることが可能ですが、無料でバックアップを取れる容量が 5GB までとなっています。iTunes を使う場合は、スマートフォン端末を iTunes をインストールした PC に接続してバックアップを取ります。

端末を修理に預ける場合も事前のバックアップが必要になりますので、下記のヘルプページを参照し、自分に合った方法で、定期的にバックアップを取ることをお勧めします。



[設定> Apple ID> iCloud]

[iCloud バックアップ] をオン

[iCloud バックアップ設定] 画面

バックアップ方法 サポートページ

<https://support.apple.com/ja-jp/HT203977>

バックアップからの復元方法 サポートページ

<https://support.apple.com/ja-jp/ht204184>

修理に出す準備方法 サポートページ

<https://support.apple.com/ja-jp/ht201557>

12

・ iPhoneを盗難・紛失した時

「iPhone を探す」の機能を使って場所の特定や、データ消去の操作が可能です。

iPhone を盗難・紛失した場合は、[iPhone を探す]の機能を使って場所を特定や、データ消去の操作が可能です。ただし下記の3点を満たしている必要があります。

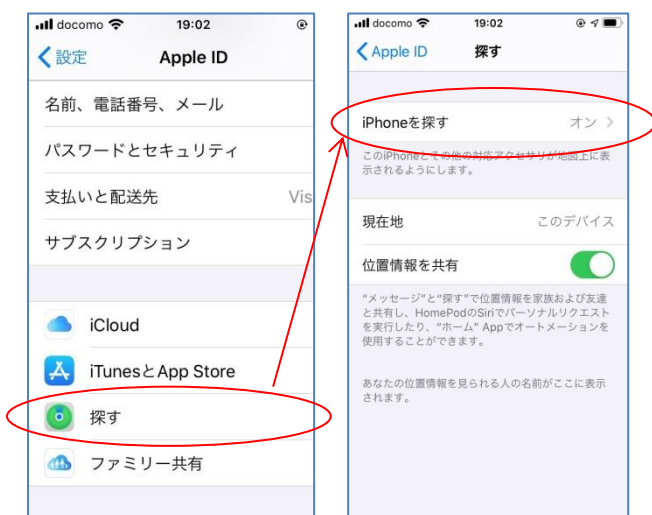
1. 紛失した iPhone の「iPhone を探す」設定がオンになっていること
2. 紛失した iPhone が 3G・4G LTE・Wi-Fi に接続されている状態であること
3. 紛失した iPhone の位置情報サービスが「オン」であること

[iPhone を探す]では PC で Apple の Web サイトもしくは他の iPhone から、地図上で位置を特定できる他に、下記のような操作が可能です。

- ・ サウンドを再生：探している iPhone を鳴らすことができます。
- ・ 紛失モード：iPhone ロック設定やメッセージを表示させることができます。
- ・ iPhone の消去：iPhone のデータを遠隔ですべて消去することができます。

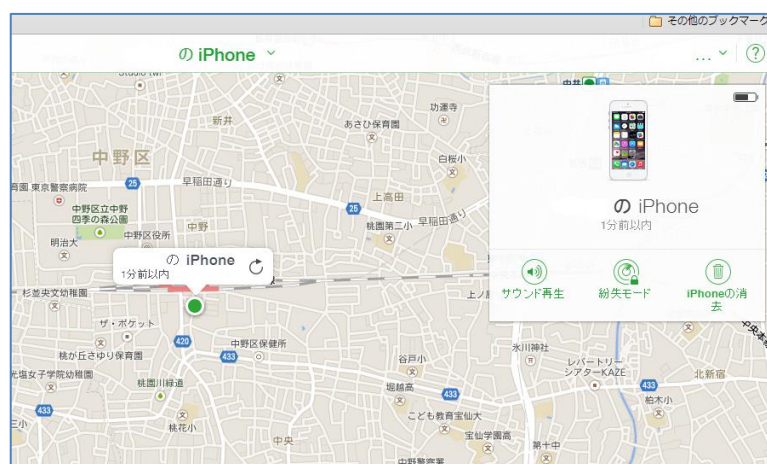
「iPhone を探す」は、[設定> Apple ID> 探す> iPhone を探す]から設定が可能です。詳しくは下記のヘルプを参照してください。

紛失した iPhone の「iPhone を探す」設定がオフになっている場合は、上記の操作ができませんので、その場合は万が一第三者に操作されることを考え、Apple ID のパスワード変更や、その iPhone で利用していた SNS などのサービスのパスワードを変更してください。



【探す】画面

【iPhone を探す オン】画面



【iPhone を探す 位置確認】 PC 画面

iPhone を紛失したり盗まれたりした場合 サポートページ

<https://support.apple.com/ja-jp/HT201472>

13

・携帯会社にお問い合わせしたい時

設定方法などが分からない場合は携帯電話会社にお問い合わせましょう。

設定方法などが不明な場合は、自分が契約している携帯電話事業者にお問い合わせたり、ショップに相談してみましょう。携帯 4 社のサポートサイトとよくある質問へのリンクについて下記に記載しますので参考にしてください。

◆各携帯電話事業者 Web サイト

会社名	サポートサイト URL	よくある質問 URL
NTT ドコモ	https://www.nttdocomo.co.jp/support/	https://faq.nttdocomo.co.jp/faq/p/category.do?sts=KTG__&ci=493881685&scn=CS14U010&c1=665612933&ff=0
KDDI (au)	https://cs.kddi.com/	https://www.au.com/support/faq/?aa_bid=cs-support-top-0001
ソフトバンクモバイル	https://www.softbank.jp/support/	https://www.softbank.jp/support/faq/
ワイモバイル	https://www.ymobile.jp/support/	https://www.ymobile.jp/support/faq/

◆更新履歴

更新日	該当ページ	更新内容
2015年4月15日	-	初版
2017年2月27日	P.20	[11.バックアップを取りたい時]を追加
2020年1月14日	P.5	[パスワードを保護者が管理する時]機能制限からスクリーンタイムに変更
	P.7	[4.時間制限をしたい時] 機能制限からスクリーンタイムに変更
	P.13	[6.アプリを制限したい時] 機能制限からスクリーンタイムに変更
	その他	設定画面、サポートページを最新のものに更新

- ・本書に記載された内容は、情報の提供のみを目的としています。
- ・本書を用いた内容の実施は、必ず使用者ご自身の責任と判断にて行ってください。
- ・本書内容の実施結果について、一般財団法人インターネット協会はいかなる責任も負いません。
- ・本書記載の情報は、特段の記載のない限り、2020年1月公開時点の情報となっていますので、ご使用時には変更されている場合もあります。

2020年1月作成 一般財団法人インターネット協会 <https://www.iajapan.org/>

Copyright ©Internet Association Japan. All rights reserved.