

# あなたの「スクリーンタイム」のスクショを LINEで送信してください

このページを見ていただきありがとうございます！ここでは「スマホ時間診断」のご利用にあたり必要となる、あなたの「スクリーンタイム」を送信する方法を説明します。

以下、「Apple iPhone」ユーザー向けの説明です。「Google Android」スマホ用の説明は本ページの中ほどにあります。

## スクリーンタイムとは？

「スクリーンタイム」は、デジタルウェルネスにおけるApple社が提供する機能です。その目的は、利用者がスマホに費やす時間を知れるようにすること。「スクリーンタイム」は、iPhoneやiPadの使用時間を示すリアルタイムのデータとチャートの両方を表示します。アプリの使用に制限を設定する機能もあります。

## スクリーンタイムはどこで見れますか？

1. 「設定」  「スクリーンタイム」と選択します。
2. 「すべてのアクティビティを確認する」をタップしてから、1週間の使用状況の概要を表示するには「週」をタップし、1日あたりの使用状況の概要を表示するには「日」をタップします。
3. 下にスワイプ(スクロール)すると、「よく使われたアプリ」も確認できます。



## 送信する必要のあるスクリーンタイムはどれですか？

より効果的な診断を行うことができるように、「過去1週間分」のデータを参照していることに注意してください。先週または先々週のデータが対象です。あなたのデジタルウェルネス向上のために必要なスクリーンショットは2つだけです。

### 「過去1週間分」のスクリーンタイムデータの概要

先週、先々週どちらでも構いません。7日間分のデータがフルに入った①と②のスクリーンショット画像をLINEで送信ください。

#### ① 1週間分の平均スマホ利用時間

あなたの「スクリーンタイム」の赤枠部分をスクショしてください。画像例では7時間4分と記載ある、「1週間分の平均スマホ時間」を含む部分です。

#### ② よく使われたもの6個以上

上述の平均スマホ利用時間の表示部分から、下にスクロール(スクロール)すると、「よく使われたもの(アプリ)」も確認できます。画像例の青枠部分のように、あなたの「上位アプリ6個以上」をスクショしてください。



## Google Androidスマホの場合

「Androidスマホ」のバージョン・Android 9以降のデバイスにも、スマホの利用時間を確認したり、アプリの使用時間に制限をかけることのできる「スクリーンタイム」機能が搭載されています。機能はiPhone同様ですが、Androidでの機能名称は「**Digital Wellbeing**」です。

1. 「設定」 > 「**Digital Wellbeing**と保護者による使用制限」と選択します。
2. 表示されている使用時間の「円グラフ」をタップすると、「ダッシュボード」が表示されます。ダッシュボードにはスマホの利用時間や、一週間の利用状況が分かる棒グラフが

表示されます。

→上述のiPhone同様、「**① 1週間分の平均スマホ利用時間**」をスクショしてください。

3. 下にスワイプ(スクロール)すると、よく使われたアプリも確認できます。

→こちらもiPhone同様、「**② よく使われたアプリ6個以上**」をスクショしてください。

先週、先々週どちらでも構いません。7日間分のデータがフルに入った**①と②**のスクリーンショット画像をLINEで送信ください。**①と②**は別々に送らなくても、一枚の画像として送信いただいても結構です。

## スクリーンショットはどう撮りますか？

スクショの撮り方については、iPhoneの場合は[こちら](#)のAppleサポートページを参考ください。

Androidスマホの場合は[こちら](#)のGoogleのサポートページを参考ください。

## スクリーンタイムのデータの扱いはどうなりますか？

当協会のアドバイザーにて、受け取ったデータを手動で分析します。アルゴリズムやロボットではなく、おひとりずつ心をこめて対応いたします。なお、あなたのデータを第三者に譲渡したり、許可なく外部公開することはありません。

あなたのデジタルウェルネス向上のサポートができることを楽しみにしています！

## 【注記】

### 「スクリーンタイム」を初めて起動される方へ

設定アプリより「スクリーンタイム」(iPhone)または「**Digital Wellbeing**と保護者による使用制限」(Androidスマホ)をタップすると初期設定が必要になる場合があります。初期設定を完了すると、AppleまたはGoogleによる「スクリーンタイム」データの取得が開始されます。

当診断サービスでは、1週間分のデータが必要となりますので、1週間ほどスクリーンタイムのデータが溜まってから(1週間ほど時間が経ってから)指定の画像をスクショ、LINE送信いただく必要があります。

