

保護者のためのSafeinest セットアップガイド。

iPhone向けの英国製ファミリーセーフティアプリSafeinestを、保護者向けにわかりやすい言葉で解説します。できること・できないこと、保護者アカウントの作成、お子様の端末のペアリング、スクリーンタイムをオンにする方法、アプリカテゴリの設定、アプリ制限・就寝時間・今すぐブロックの設定、お子様へのメッセージ、現在地の確認、お子様の削除、アプリ削除を止める正直な方法、そしてトラブルシューティングです。

印刷やオフラインで読める15ページのPDFで、このページと同じ内容を扱います。ペアリング、お子様の端末での一度だけのセットアップ、制限タブ、就寝時間、連絡を取り続ける方法、トラブルシューティング、そしてiPhoneが許すこと・許さないことを正直にまとめたページです。このページのほうが更新頻度が高いため、両者に食い違いがあれば、このページが正しいものです。

Safeinestとは — そしてiPhoneの正直な限界

Safeinestは、お子様のiPhoneの見守りを助ける英国のファミリーセーフティアプリです。アプリは2つあります。Safeinest（保護者アプリ、あなたのスマートフォンに）とSafeinest Kids（お子様のスマートフォンに）です。2台を一度ペアリングすれば、あとはすべてのルールを保護者アプリから設定できます。お子様の端末が静かにそれを適用します。

保護者アプリからできることは次のとおりです。アプリのカテゴリ全体（SNS、ゲーム、動画、エンターテインメント、ウェブブラウザ、メッセージ）の許可・ブロック。就寝時間帯と学校時間の設定。対象のアプリを一時停止する「今すぐブロック」。宿題や夕食のためのタイマー式ブロックやフォーカスセッション。お子様のリクエストに応じた延長時間の承認。お子様とのメッセージと通話。現在地の共有のオンとセーフゾーンの設定。そしてアプリを削除してほしくないという意思の記録です。日々のルールはすべてあなたが設定します。お子様の端末で一度だけ必要な簡単なセットアップ——スクリーンタイムの許可と「アプリカテゴリ」カード——があり、このガイドがその手順をご案内します。

始める前に、これらの限界をお読みください。**Safeinest**は誇張ではなく、正直であるように作られています。**iPhone**では、どのアプリに何が許されるかを**Apple**が決めており、私たちには回避できない本当の限界があります。

iPhoneでは、どのアプリもお子様のメッセージ（iMessage、WhatsAppなど）を読めません。**Apple**が許可していません。メッセージの見守りと安全アラートは**Android**端末向けの将来の機能であり、今の**iPhone**にできることはありません。

iPhoneでは、どのアプリも自分自身の削除を止められません。**Safeinest**はあなたの意思を記録し、お子様に「先に聞いてね」というメッセージを表示しますが、実際に削除を防ぐのは、**iOS**の設定でオンにする設定です（このガイドの後半で説明します）。

制限の実行は協調型であり、絶対的ではありません。**Safeinest**は**Apple**のスクリーンタイムを通じて動作します。スクリーンタイムは端末の設定からオフにできるため、**Safeinest**はルールを実行し報告しますが、オンのままであることを強制はできません。ルールを確実にするのはスクリーンタイムのパスコードです。お子様がオフにしたり、対象アプリを以前より減らしたりした場合は、**Safeinest**がお知らせします。

Safeinestはまだバックグラウンドタイマーを動かしていません。**iPhone**にはその仕組みがあり、私たちはまだ実装していません。今すぐブロック、フォーカスセッション、承認された延長時間は、閉じたままの端末にも数秒以内に届きます。時間に基づくルール——就寝時間、学校時間、タイマー式ブロック——はお子様の端末自身が確認するため、時刻ぴったりではなく、次のチェックインの時点で開始・終了します。**Safeinest Kids**アプリが開かれていない場合、就寝時間は開かれるまで始まらないことがあり、ブロックは終了時刻を少し過ぎて続くことがあります。いったん適用されたお休みは、アプリの切り替え・強制終了・再起動をまたいでも維持されます。アプリではなく**iOS**が保持しているからです。

どのアプリも、各アプリの使用時間を表示できません。**Apple**はその数値をお子様自身の端末内にとどめているため、どのペアレンタルコントロールアプリも、あなたのスマートフォンに「ゲーム：1時間40分」と表示することはできません。**Safeinest**は、お子様がどのアプリを使っているかを決して見ることはできません。

両方のアプリを入手して保護者アカウントを作成

Safeinestは現在**TestFlight**ベータ版のため、当社からお送りする招待リンクを使い、**Apple**の**TestFlight**アプリを通じてインストールします。あなたの端末には**Safeinest**を、お子様の端末には**Safeinest Kids**を入れます。

あなたの端末で保護者アカウントを作成します。メールアドレスとパスワード、または「Appleでサインイン」（iPhoneでより手早くプライベートな選択肢）が使えます。パスワードは8文字以上である必要があります。

1. お持ちでなければ、あなたのiPhoneにAppleの無料アプリTestFlightをインストールします。
2. SafeinestのTestFlight招待リンクを開き、インストールをタップしてSafeinest（保護者）アプリを入手します。
3. お子様のiPhoneでも同じように、Safeinest Kidsの招待リンクからSafeinest Kidsをインストールします。
4. あなたの端末でSafeinestを開きます。ようこそ画面で「作成する」をタップして新しいアカウントを作ります。
5. メールアドレスとパスワード（8文字以上）を入力してアカウント作成をタップします。またはAppleボタンをタップして「Appleでサインイン」します。
6. 次回からは、同じ情報でサインインするだけです。

お子様を追加して端末をペアリング

ペアリングは、お子様の端末をあなたのアカウントに結びつけます。まず保護者アプリでお子様を追加します（ニックネームと年齢——法律上の氏名や生年月日は決して使いません）。次に一度きりのペアリングコードを作成し、お子様の端末で入力します。QRコードの読み取りでも、コードの入力でも構いません。

これは保護者アプリのデバイスタブで行います。連携された各端末はそこに自分の状態（たとえばセットアップ中、保護中、お休み中）と、最後に確認された時刻を表示します。

1. 保護者アプリでデバイスタブを開き、「お子様を追加」をタップします。
2. 名前またはニックネームを入力し、お子様の年齢（1～17）を選んで、追加をタップします。（これは非公開で保存され、暗号化されます。）
3. そのお子様のカードで「ペアリングコード」をタップします。QRコードと8文字のコード（たとえばMQNS7AYH）が表示されます。一度きりで、数分で期限切れになります。
4. お子様の端末でSafeinest Kidsを開き、「QRコードを読み取る」をタップします。あなたの端末のQRコードにカメラを向けます。

5. 読み取りがうまくいかない場合は、お子様の端末で「代わりにコードを入力」をタップしてコードを入力し、接続をタップします。
6. 「家族に接続されました」と表示されたら、ペアリング完了です。保護者アプリに戻り、デバイスタブを下に引いて更新すると、新しい端末が一覧に表示されます。

お子様の端末でスクリーンタイムのアクセスをオンに

アプリ制限と就寝時間が機能するには、お子様の端末で、Safeinest KidsがAppleのスクリーンタイム（ファミリーコントロール）を通じてアプリを管理する許可が必要です。これはペアリングの直後に、お子様の端末で一度だけ行う承認です。

お子様の端末のSafeinest Kidsホーム画面には、短い「保護をオンにする」セットアップリストがあります。一度だけ順番に進めてください。

1. お子様の端末のSafeinest Kidsで「スクリーンタイムのアクセス」を見つけ、「オンにする」をタップします。
2. Appleのスクリーンタイムの確認が表示されたら承認します。状態が「許可済み」に変わるはずです。
3. 「対象のアプリ」の横の「選ぶ」をタップし、Safeinestが管理すべきアプリまたはカテゴリを選んで、確定します。
4. 状態が「保護中」になっていることを確認します。保護者アプリからのルールが、対象のアプリに適用されます。
5. 注意：この許可は端末の設定から再びオフにできます。しっかりオンのまま保つには、スクリーンタイムのパスコードを設定してください（「アプリ削除のロック」の項をご覧ください）。

お子様の端末でアプリカテゴリを設定（一度だけ）

保護者アプリからゲームや動画のようなカテゴリをブロックするとき、お子様の端末は、どのアプリが「ゲーム」や「動画」に当たるのかを知る必要があります。Appleはそれをどのアプリにも明かしていません——ですので、お子様の端末で一度だけSafeinestに教えます。これは短い一度きりのセットアップで、終われば保護者アプリからのカテゴリブロックはそのまま機能します。

知っておいてほしいこと：Appleの選択画面は常にアプリとカテゴリの全リストを表示し、絞り込みはできません。それがiPhoneの仕組みで、どのアプリにも変えられません。Safeinestはまずリマインダーを表示し、その後、当てはまる行だけにチェックを入れます。

1. お子様の端末のSafeinest Kidsでホームタブを開き、セットアップの下にある「アプリカテゴリ」カードを見つけます。
2. 種類——たとえばゲーム——の横の「選ぶ」をタップします。短いリマインダーを読んでから、「選択画面を開く」をタップします。
3. Appleの選択画面で、(カテゴリの下の)「ゲーム」の行だけ、または個別のゲームアプリにチェックを入れて、完了をタップします。
4. 保護者アプリからブロックする予定の他の種類——動画、SNS、メッセージなど——についても繰り返します。実際に使う種類だけ設定すれば十分です。
5. 各種類に、対象となるアプリの数が表示されます。これで、保護者アプリでそのカテゴリをブロックするたびに、それらのアプリがお子様の端末で一時停止します。

保護者アプリからルールを設定：カテゴリ、就寝時間、今すぐブロック

すべてのルールは保護者アプリの制限タブにあります。お子様の端末で何ができるかをあなたが選び、端末がそれを適用します——日々の変更のために、お子様の端末に二度と触れる必要はありません。

複数のお子様をペアリングしている場合は、まず上部のセレクトターでお子様を選びます。保存ボタンはありません——どのスイッチも動かした瞬間に自動保存され、画面に「変更はすぐに適用されます」と表示されます。

1. 制限タブを開き、(必要なら) どのお子様のルールを設定するかを選びます。
2. ブロックするカテゴリ：SNS、ゲーム、動画、エンターテインメント、ウェブブラウザ、メッセージのいずれかをタップしてオンにします。チップが強調表示されていれば、そのカテゴリは一時停止中です。(これらが効くのは、お子様の端末でアプリカテゴリの設定を済ませてからです——上の項をご覧ください。)
3. 就寝ロック：オンにしてから「開始」と「終了」をタップして、アプリを休ませる時間を設定します(初期設定は21:00から07:00)。日をまたぐ夜間の時間帯でも問題ありません。
4. 学校時間：曜日と時間、そして授業中に一時停止するアプリの種類を選びます。

5. 今すぐブロック：オンにすると、対象のアプリがすぐに一時停止します——夕食、宿題、少し休ませたいときに便利です。オフにすると解除されます。
6. タイマーとフォーカス：タイマー式ブロック（30分・1時間・2時間・5時間）を設定するか、宿題・夕食・睡眠のフォーカスプリセットをタップします。
7. これだけです——保存するものではありません。今すぐブロック、フォーカス、承認された延長時間は、Kidsアプリが閉じていても、通常は数秒以内にお子様の端末に届きます。端末の電源が切れている、オフラインである、またはそのアプリが強制終了されている場合は、iPhoneがメッセージを保持し、端末が再接続した瞬間に適用されます。
8. 正直な注意：時間に基づくルール——就寝時間、学校時間、タイマー式ブロック——はお子様の端末自身が確認するため、時刻ぴったりではなく、次のチェックインで開始・終了します。Safeinest Kidsアプリが開かれていない場合、就寝時間は開かれるまで始まらないことがあり、ブロックは終了時刻を過ぎて続くことがあります。Safeinestはまだバックグラウンドタイマーを動かしていません——これはAppleではなく私たちの側の課題です——ので、ごまかさずお伝えします。スクリーンタイムのパスコードと、夜にKidsアプリを開く習慣が、就寝時間を確実なものにします。

お子様にメッセージを送る（家族チャット）

Safeinestには、あなたとお子様の間の落ち着いた家族チャットが組み込まれています。賢いところは、Safeinest Kidsアプリ自体は決してブロックされないことです。ほかのすべてを一時停止していても、お子様はあなたにメッセージを送れますし、あなたからも送れます。これは命綱であって、取り締まるべきもうひとつのアプリではありません。

メッセージは双方向で、相手の端末に通知が届きます。お子様があなたに書くと、あなたの端末に「新しい家族メッセージ」と表示され、タップするとそのチャットが開きます。メッセージの本文はプライベートで、通知に表示されることはありません——新しいメッセージが届いたことだけが伝わります。

1. 保護者アプリでデバイスタブを開き、お子様のカードのチャットアイコン（💬）をタップします。
2. メッセージを入力して送信します。お子様の端末に通知が届きます。
3. お子様の端末では、Safeinest Kidsの「ファミリー」タブを開いて読み、返信します——これは他のアプリがお休み中でも使えます。

4. お子様が返信すると、あなたの端末に通知が表示されます。タップすると、そのお子様のチャットにすぐ移動します。

ヒント：保護者の端末に通知が表示されない場合は、保護者アプリの設定タブを開いて「プッシュの状態」を確認してください——「登録済み」と表示されているはずです。必要なら「もう一度試す」をタップし、端末の設定でSafeinestの通知が許可されていることを確認してください。

居場所を確認する（現在地の共有）

現在地の共有を使うと、お子様の端末がどこにあるかを保護者アプリから直接確認できます——別途「探す」アプリは不要です。初期設定はオフで（子ども向けコード（Children's Code）に沿った高プライバシーの初期値です）、お子様ごとにオンにします。お子様の端末は一度だけ許可を求めます。「常に許可」が最もよい結果になります。

保持されるのは暗号化された最新の位置のみです——Safeinestは、これまでどこにいたかという履歴を保存しません。いつもどおり、正直な限界もお伝えします。お子様は端末の設定で位置情報をオフにでき、iOSはアプリが位置情報を使っていることをときどきお子様に知らせます。オフにされた場合は更新が止まるだけで、「最終確認」の時刻から、地図がどれくらい新しいかがわかります。

1. 保護者アプリで制限タブを開き、お子様を選びます。
2. 「現在地の共有」をオンにします。自動保存されます——保存ボタンはありません。
3. お子様の端末では、次にSafeinest Kidsが動作したときに位置情報の許可を求めます——許可をタップします（選べるなら「常に許可」を選びます）。
4. 保護者アプリに戻り、デバイスタブのそのお子様のカードで位置ピン（●）をタップします。
5. 端末が最後に確認されてからの時間と、おおよその精度が「マップで開く」ボタンとともに表示されます。トグルをオフに戻すと共有は停止し、保存された位置も消去されます。

アプリ削除のロック — そして実際に削除を止める正直な手順

制限タブには「アプリ削除のロック」スイッチがあります。オンにすると、アプリを削除してほしくないというあなたの意思が記録され、お子様の端末に「先に聞いてね」というメッセー

ジが表示されます。これが何であるかをはっきりさせておきます。iPhoneでは、どのアプリも自分自身の削除を本当に防ぐことはできません。このスイッチはやわらかな合図であって、固いロックではありません。

アプリの削除を確実に止める方法は、保護者であるあなたがお子様のiOSの設定内でオンにし、スクリーンタイムのパスコードで保護する設定です。お子様の端末が、あなたを管理者とするAppleのファミリー共有に入っていると最もよく機能します。パスコードを知っているのはあなただけにしてください。

1. お子様のiPhoneで設定を開き、スクリーンタイムをタップします。
2. スクリーンタイムがまだオンでなければ、オンにします。「スクリーンタイム・パスコードを使用」をタップし、お子様が知らない4桁のパスコードを設定します（端末のロック解除パスコードとは別のものを選びます）。
3. 「コンテンツとプライバシーの制限」をタップしてオンにします。
4. 「iTunesおよびApp Storeでの購入」（または「App Store、メディア、購入」）をタップし、「アプリの削除」を選んで「許可しない」にします。
5. 保護者アプリの制限タブに戻り、「アプリ削除のロック」もオンにできます。お子様には丁寧な「先に聞いてね」というメッセージが表示されます。自動保存されます。
6. スクリーンタイムのパスコードは秘密にしてください。削除とスクリーンタイムの変更を確実に防ぐのは、アプリではなくパスコードです。

お子様を削除する

Safeinestでお子様が不要になった場合——成長した、または誤って追加した——完全に削除できます。これによりお子様の端末の連携が解除され、そのルール、メッセージ、位置情報がサーバーから削除されます。元に戻せないため、Safeinestはまず確認を求めます。

1. 保護者アプリでデバイスタブを開きます。
2. そのお子様のカードで、人物削除アイコンをタップします。
3. 確認文を読み、「削除」をタップします。お子様、連携された端末、ルール、メッセージ、位置情報がすべて削除されます。
4. お子様の端末は、次のチェックイン時に「家族に接続」画面に戻ります。

安全アラート（伏せ字化されたレビュー）について

SafeinestはiPhoneでメッセージに基づく安全アラートを送りませんし、送ることもできません。Appleはどのアプリにも、他のアプリのメッセージへのアクセスを与えていません。iPhoneの保護者アプリにアラート画面はなく、アプリ内でそれを提供するものもありません。あとで気づくより、インストール前に知っておいてほしいのです。

Androidに導入する場合は、次のような仕組みになります。表示されるのは短く伏せ字化されたレビューのみで、メッセージの全文は決して表示されません。抜粋は保存前にお子様の端末上で切り詰められ、メッセージの全文がお子様の端末を離れることはありません。アラートには、お子様、カテゴリ（自傷・自殺、いじめ・嫌がらせ、性的な内容、その他など）、優先度（緊急、要注意、記録のみ）、発生時刻が表示されます。

お子様がどの端末を使っているとしても、手元に置いておく価値のある英国の連絡先です。NHS 111、Childline 0800 1111、Samaritans 116 123。誰かに差し迫った危険がある場合は999に電話してください。Safeinestは支援ツールであり、お子様との対話の代わりにはなりません。

お子様から見た体験

Safeinest Kidsは、怖がらせず、落ち着いていて敬意のある言葉で書かれています。ペアリングが済むと、ホーム画面には、この端末は家族に見守られているとだけ表示され、小さな「保護中」の状態が示されます。お子様がルールを設定したり変更したりすることはありません——すべてあなたから届きます。

アプリがお休み中（就寝時間や今すぐブロック）にそれらのアプリをタップすると、アプリが開く代わりにApple純正のブロック画面が表示されます——iPhoneはどのアプリにもその画面の見た目を変えさせません。Safeinest Kidsの中では、アプリはお休み中であとで戻ってくるという落ち着いた説明が表示され、延長時間をあなたにお願いできます。制限していない普段のアプリは通常どおり動き、Safeinest Kids自体は決してブロックされないため、いつでもあなたにメッセージや電話ができます。

「アプリ削除のロック」をオンにしている場合、お子様には「家族によってロックされています——まず家族に聞いてね」というカードと「削除をお願いする」ボタンが表示されます。タップするとあなたにリクエストが届きます。それだけで何かが削除されることはありません。

保護者アプリのデバイスタブでは、そのお子様の端末に「アプリの削除を求めました」と表示されます。許可するには、制限タブで「アプリ削除のロック」をオフにします。

プライバシーとデータの取り扱い

Safeinestは、UK GDPRとICOの子ども向けコード（Children's Code、年齢適合設計コード）に沿って作られており、データ最小化が出発点です。保存するのは生年月日ではなく年齢、法律上の氏名ではなくニックネームです。

機微な情報は最小限にとどめ、保存時に暗号化します。家族メッセージは当社のサーバー上で暗号化され、通知に表示されることは決してありません。現在地の共有はお子様ごとに初期設定でオフになっており、保持されるのは最新の位置のみで、履歴は残しません。音声通話は2台の端末の間を直接つながり、決して録音されません。Safeinestは、お子様の他のアプリの中身を一切読むことができません。

要するに、お子様を守るために必要なものだけが手に入り、それ以上はありません。プライバシーに関するご質問は hello@safeinest.com までご連絡ください。

アプリに入っている、そのほかの機能

これらはすべて今のアプリに入っており、多くの保護者は1～2週間後に見つけます——ですので先にご紹介します。

学校時間：制限タブで、学校のある曜日と時間、授業中に一時停止するアプリの種類を選びます。就寝時間と同じく、お子様の端末が確認するため、次のチェックインで効き始めます。

フォーカスとタイマー：宿題・夕食・睡眠をタップすればワンタップのフォーカスセッションが始まり、タイマー式ブロック（30分・1時間・2時間・5時間）も設定できます。フォーカスセッションは数秒以内にお子様の端末で始まり、時間が終わると、端末が次にチェックインした時点でアプリが戻ります。

延長時間：お子様は理由を添えて延長を願いできます。あなたのデバイスタブのお子様のカードに、金色の「承認／今はだめ」バナーが表示され、承認すると、お願いされた分だけすべての制限が解除されます——お子様の端末には数秒以内に届きます。

音声通話：通話ボタンをタップすると**Safeinest**の中からお子様に電話でき、お子様からもかけられます。両方の端末にきちんとした着信画面が表示されます。音声は2台の端末の間を直接つながり、暗号化されます。通話は決して録音せず、通話履歴も保持しません——誰が誰にかけたかのリストは存在しません。

家族**SOS**：お子様には**SOS**ボタンがあり、すべての保護者の端末にすぐ通知が届き、家族チャットに消えない記録が残ります。通知を見逃しても失われません。呼ぶのはあなたの家族であり、緊急通報サービスではありません——そちらは**999**に電話してください。

セーフゾーン：位置画面で、学校・自宅・祖父母の家の周りに円（50mから5kmまで）を描くと、お子様が到着したり離れたたりしたときに**Safeinest**がお知らせします。そのお子様の現在地の共有がオンになっている必要があります。

常に許可するアプリ：お子様の端末で、電話やマップのようなアプリをブロック中も動くように設定できます。そのリストはお子様の端末で選ばれるため、増えたら**Safeinest**がお知らせします。なお、カテゴリ全体が一時停止されている場合、iPhoneはこれらも一時停止します——Appleはカテゴリブロックに穴を開ける手段を与えていません。

Safeinestがお知らせすること：スクリーンタイムがオフにされた、対象アプリが以前より減った、常に許可のアプリが増えた、お子様が端末の連携を解除した、端末がアプリの削除を求めた、端末から2日間連絡がない。これらは通知として届きます（一部はメールでも）。最後のもの以外はすべて、Kidsアプリが開かれている必要があるため、電源が切れている端末やアプリが削除された端末は、2日間連絡なしのアラートとして現れます。

トラブルシューティング

ほとんどの問題はすぐに直せます。よくあるものと対処法をご紹介します。

ペアリングコードが期限切れ、または使えない：コードは一度きりで、数分しか持ちません。保護者アプリのデバイスタブで「ペアリングコード」をもう一度タップして新しいコードを生成し、お子様の端末で新しいコードを読み取るか入力してください。両方の端末がインターネットに接続されていることを確認してください。

お子様の端末で制限が適用されない：お子様の端末の**Safeinest Kids**で3つを確認してください——「スクリーンタイムのアクセス」が「許可済み」になっていること、「対象のアプリ」で少なくとも1つのアプリが選ばれていること、デバイスタブで端末が最近「確認」されていること。**Safeinest Kids**を開くか更新すると、最新のルールを取得して適用します。保護者アプリに

タップすべき保存ボタンはありません——どのスイッチも動かした瞬間に自動保存されます。お子様の端末のアプリカテゴリ設定も確認してください。何もチェックされていないカテゴリは、何もブロックしません。

スクリーンタイムが何度もオフにされる：これが協調型の限界です——お子様の端末にスクリーンタイムのパスコードを設定してください（「アプリ削除のロック」をご覧ください）。あなたのパスコードなしでは変更できなくなります。

端末をペアリングし直す（新しい端末、またはやり直し）：お子様の端末の**Safeinest Kids**で「この端末の連携を解除」をタップし、保護者アプリで新しいペアリングコードを作成して、もう一度ペアリングします。「アプリ削除のロック」をオンにしている場合、そのボタンは意図的に隠されています——お子様は「削除をお願いする」しかタップできず、まずあなたに承認のリクエストが届きます。制限タブでロックをオフにすると、ボタンが再び表示されます。お子様の端末に一切触れずに、デバイスタブからあなた自身で連携を解除することもできます。

それでも解決しない場合：hello@safeinest.com に短い説明を添えてメールをお送りください。お手伝いします。