

13歳未満のお子様と保護者のための Meta Questの安全に関するご注意

ご使用の前に、Metaアカウントの種類をご確認ください

VRの世界に旅立つには、まずはご自身やご家族用に適切なMetaアカウントが必要です。13歳以上の方はMetaアカウントを設定してMeta Questを使用できます(年齢は国によって異なる場合があります)。10歳～12歳のお子様はQuest 2およびQuest 3ヘッドセットを使用する場合は、「保護者が管理するアカウント」が必要です(年齢は国によって異なる場合があります)。このタイプのアカウントは、お子様のVR体験をより安全なものにするため、ペアレンタルコントロールなどの保護機能が追加されています。詳しくはMeta Questウェブサイトのブログ記事「保護者が管理する新しいMetaアカウントを導入」をご覧ください。10～12歳のお子様のアカウントを保護者が作成する手順については、詳しい説明がMeta Questウェブサイトの記事「お子さん用にMetaアカウントを作成する」にありますので、事前にご一読をお願いします。

なお、10～12歳のお子様用のアカウント作成には、保護者の手助けが必要になります。10～12歳のお子様を利用するMetaアカウントの作成と管理は保護者が行わねばなりません(地域によっては対象年齢が異なる場合があります)。10歳未満のお子様にはアカウントを作成することはできません。**10歳未満のお子様はMeta Quest 2および3をご使用になれません。**なお、「保護者が管理するアカウント」はMeta Quest 2および3のみで使える機能です。それ以外のMeta製VRヘッドセットは、保護者が管理するアカウントが対応していないため、13歳未満のお子様は使用することはできません。

健康かつ安全にご使用いただくために

Meta Questヘッドセットは、製品に添付されている「健康および安全に関するご警告と情報」に記載された注意を必ず守り、正しく設定してご使用ください。詳しくはMeta Questセーフティセンターをご覧ください。注意書きの最新版はMeta Questウェブサイトの「健康および安全に関するご警告」ページからご覧いただけます。これらのページでは使用上の注意や、VRを快適かつ安全に体験するためのポイントをご確認いただけます。Meta Questを10～12歳のお子様に使わせる場合は、以下の安全上の注意を必ずご一読のうえ、Meta Questを使わせても大丈夫かどうかを判断し、お子様にVR体験への心構えをさせ、保護者としてサポートする準備を整えてください。

うちの子にMeta Questを使わせても大丈夫ですか？

保護者の方が当人の状況を考えて慎重に判断してください。特に低年齢のお子様や体の小さいお子様は、Meta Questを適切に使用できない場合があります。お子様が保護者が管理するアカウントの対象年齢に達しており、以下のことを行えるかどうか判断基準となります。

- 警告や指示を読んで理解し、それらを守れる。
- ヘッドセットが適切にフィットし、明瞭な視界を得られる。
- Meta Questの使用に適した、障害物のない空間(居間やテレビ部屋など)にバーチャル境界線を設定し、使用中はその内側に留まれる。
- 自分の年齢や成熟度に応じた適切なコンテンツを、保護者の指導下で選択できる。
- VR体験中に気分が悪くなったときには使用を中止できる。
- 視界がぼやける、痛みを感じるといった身体の不調や不快感をおぼえたとき、その旨を伝えられる。
- バーチャルコンテンツが現実ではないことを理解できる。
- 適切な時間制限ごとに休憩を取ることができる。

各項目について詳しくは以下をご覧ください。

上記の条件を満たしている場合でも、お子様がケガをしたり物を壊したりする危険を減らすため、ヘッドセットの使い方が適切かどうかを保護者が見守り、VR体験について話し合いを持つようにしてください。お子様に使わせてよいかどうかの判断基準については、Meta Questウェブサイトの「健康および安全に関するご警告」ページからご覧になれる「健康および安全に関する情報」の、「すべてのお子様Meta Questを使用できるわけではありません」および「お子様の使用に関する案内と制限」にて詳しく説明されています。保護者の方は、お子様にMeta Questの使用を始めさせる前に、必ずこれらの注意書きをご一読ください。

なぜ、子どもにMeta Questを使わせる前に基準を満たしているか確認する必要があるのですか？

Meta Questは玩具ではないため、お子様が低年齢であったり、体が小さかったりする場合には使用に適しません。子どもの身体は未発達なものであり、成長途中の眼や首、背骨や体力では、Meta Questを快適かつ安全に使用できない場合があります。ヘッドセットが頭に合わなかったり、力が弱すぎてうまく扱えなかったりするのです。お子様が年齢的または身体的に小さい場合にはなおさらです。そのようなお子様には、バーチャルコンテンツは刺激が強すぎて、体験後に、Meta Questの使用を止めた場合でも、現実とバーチャルを区別することが困難になるおそれもあります。警告や指示を読まなかったり、理解できなかったり、目のかすみや体の痛みなどの不快感を感じても、その旨を伝えたり使用を中止できなかったりするかもしれません。だからこそ、お子様にMeta Questを使わせる前に、ここに挙げた基準に照らして問題ないか検討し、使用上の注意について話し合っておくことが極めて重要なのです。

フィット感の調整

初めに、ヘッドセットがお子様の頭にフィットするよう保護者が調整してあげてください。ストラップの長さを調節し、ヘッドセットを上下に動かし、レンズ位置を調整して、快適に装着でき、画面の文字がはっきりと読める状態にします。調節してもお子様の頭になかなかフィットしない、あるいは装着できても視界がぼやけている場合、ヘッドセットをご使用になるにはまだ早いということも考えられます。ヘッドセットが快適にフィットし、画面の文字がはっきりと読めるようになるまで、お子様には使わせないようにしてください。

プレイエリアの安全確保

Meta Questデバイスには、動き回っても安全な範囲(プレイエリア)をバーチャルな境界線で囲む機能があります(詳しくはMeta Questウェブサイトのヘルプセンター記事「Meta Questの境界線を設定する」をご覧ください)。これはほとんどのアプリやコンテンツで使えます。境界線を設定しておく、プレイエリアの外に出そうになったときに警告が表示されるため、VR内にいても現実世界の障害物をよけることができます。ヘッドセットをお子様が使われる場合には特に、このような配慮が大切です。境界線があってもヘッドセット装着中に周りの物に注意するのが難しいこともありますので、お子様がプレイエリアから出ないように、また家具やペット、他人がプレイエリアに入りこまないよう、保護者が見守ってあげることが助けになります。

没入と休憩

VRはお子様、別世界へ飛び込むワクワクする体験をもたらします。しかし、お子様がそれに熱中するあまり心身の健康を損なわないよう、保護者が見守りガイドすることも大変重要です。没入体験は人の心を刺激し、感情的反応

を引き起こすことがあります。保護者の皆さまには、お子様がVRでどのような体験をしているか、それによって感情的反応を示してはいないか、時々気をつけてあげingことを

おすすめします。専門家はスクリーンタイムを1日2時間程度にとどめることを推奨しています。Metaは、保護者がお子様の1日あたりの使用時間を制限できる機能(デフォルトでは2時間)を提供しています。詳しくはMeta Questウェブサイトのヘルプセンターをご覧ください。使用時間の設定に関わらず、お子様には定期的に休憩をとらせるようにしてください。小さいお子様は特に、休憩を長めに、こまめに取ることをおすすめします。

お子様の不調のサインにも注意してあげてください。例えば、物が見えにくいと言いだす、首をしきりに触る、頻繁に姿勢を変えたり身体を動かしたりする、体の痛み・頭痛・吐き気を訴えるといった兆候がみられるなら、ヘッドセットを長時間使いすぎている、または正しくフィットしていない可能性があります。症状が治まるまでしばらく休憩をとらせ、ヘッドセットがフィットしていることを確認してから使用を再開させるようにしてください。

ペアレンタルコントロールとオンラインでの安全

ヘルプセンターにはお子様用アカウントの作成やペアレンタルコントロールの設定の詳しい解説や、その他の安全情報に関する記事がありますので、ぜひご一読ください。Meta Questウェブサイトの保護者向け教育ハブでも、オンラインでのお子様の安全についての詳しい情報をご覧ください。「保護者が管理するアカウント」は、13歳以上の未成年向けMetaアカウントと同様にペアレンタルコントロールや見守り機能を備え、10~12歳のお子様のVR体験を、安全で節度を保った、年齢にふさわしいものにできます。

詳しくはMeta Questウェブサイトの動画と、このページのリンク先記事をご覧ください。製品パッケージにも、Meta Questウェブサイトの保護者向け情報が見られるQRコードが同梱されています。