

ポイント  
4

ペアレンタルコントロールからセルフコントロールへ！  
保護者が寄り添い、見守り、「自分の力でコントロールできる18歳」に向けた準備を

セルフコントロール力を育む

「子どものほうが詳しいのでできることはない」  
いいえ、あります。人生経験や社会経験に乏しく、判断力も未熟な中高生。過干渉や決めつけは嫌がっても、寄り添ってくれる人を求めています。  
適度なサポートが正しい自立を促します。



ワンポイント

勉強にもネットを使うため、増え続ける利用時間が大きな課題。まずはスマホの時間管理ツール等を使った自己管理を、親子で始めてみませんか？

決まりを守る=自分を守る

「なかなか保護者に相談してくれない…」  
心配をかけたくない気持ちから1人で抱え込むこともあるようです。信頼できる身近な人への早めの相談が大切。日々の何気ない会話の繰り返し、話やすく相談しやすい親子関係につながります。



ワンポイント

「いつでも力になるから困ったら相談してね」という約束なら、重荷になりません。小さなルールでも、守って行動することが安全の第一歩です。

親子の機種が違っていても、一緒に時間管理をすれば共通の話題が増えます。スクリーンタイム(iPhone)やDigital Wellbeing(Android)のような機能を有効に活用してみましょう。

スクリーンタイム (iOS12以上)




スクリーンタイムの設定方法 (動画)

デジタルウェルビーイング Digital Wellbeing (Android10以上)




Digital Wellbeing (紹介ページ)

AndroidはGoogle LLCの商標です。

いざというときの相談窓口

ネットで誹謗中傷の書き込みをされた！

脅迫？ストーカー？身の危険を感じる！

ネットショッピングなどでトラブルになった！

相手に賠償等を求めたい

悩みや不安を聞いてほしい

相手を処罰してほしい

消費者ホットライン 188(いやや)

法テラス  
または  
弁護士に相談

まもろうよこころ (厚生労働省)

警察相談専用電話 (#9110) 又は最寄りの警察署 緊急の時は110番

書き込みを削除したい

自分で迅速に削除依頼したい アドバイスがほしい

自分で削除できない

迅速な助言  
違法・有害情報相談センター

助言・削除要請  
子どものインターネット人権110番  
インターネット人権相談

プロバイダへの連絡  
誹謗中傷ホットライン (セーファーインターネット協会)

参考リンク

子どもとネットのトリセツ (一般社団法人安心ネットづくり促進協議会)

情報セキュリティ啓発映像 「はじめまして、ペアコです。～親と子のスマホの約束～」 (独立行政法人情報処理推進機構(IPA))

SNSの誹謗中傷 あなたが奪うもの、失うもの #NoHeartNoSNS (政府広報オンライン)

インターネットトラブル事例集 (総務省)

楽しく便利に使えるスキルだけではなく  
上手に・安全に使うためのスキルを身につけさせたい！  
それを習得するためのベストタイミングは **今** です。



18歳で成人になる子どもたちの明るい未来のために  
まずネット利用に関わる現状を正しく知り  
気になったことから一緒に考えてみましょう！





ポイント  
1

法令・規約などに違反する使い方をさせない!  
「ついうっかり」「知らなかった」という言い訳が通じないのはリアルもネットも同じ

誹謗中傷・人権侵害

「あの店、気に入らない☆」  
軽い気持ちで投稿した攻撃的な言葉(誹謗中傷)が  
名誉毀損や侮辱罪などの罪になることもあります。  
リツイート、リグラムなどの再投稿でも、誹謗中傷  
に加担したとみなされて、刑事・民事的な責任を  
負う可能性があります。



ワンポイント

ほとんどのSNSに、誹謗中傷を禁じる利用規約が存在  
します。使うならルールを守って!

犯罪への加担(=加害者に!)

「簡単高収入」「裏バイト」  
SNSで近づき、巧みな言葉で誘いをかける犯罪者。パイ  
ト感覚で応じて特殊詐欺の受け子などに利用され、  
逮捕されるケースも少なくありません。



ワンポイント

簡単に高額を得られる安全な仕事  
などありません。「おいしい話には  
裏がある」ことを肝に銘じて!

著作権の侵害

「みんなと共有したい」  
漫画・書籍、音楽、写真・画像、映画、テレビ  
番組、ライブ動画などを許可なくアップ  
ロードしたり、それをダウンロードすると罪に問われる  
ことがあります。



ワンポイント

待ち受け画面などの私的利用なら可能なアイドルや  
キャラクターの画像も、不特定多数の目に留まるネット  
での無許可利用はダメ!ご存知でしたか?

脅迫・犯行予告

「冗談のつもり」「単なる悪ふざけ」  
「匿名だからバレない」  
そんな感覚で投稿したメッセージが、  
脅迫や業務妨害などの犯罪になることもあります。



ワンポイント

発信者情報は記録されるのがネットの世界。善悪の判  
断ができる年齢なのだから、正しい行動を!

ポイント  
2

プライバシーを守るとは生命の安全に直結する!  
セキュリティ設定である程度スマホに守ってもらった上で、自分も気をつけて使う

個人が特定できる情報

「その入力、ちょっと立ち止まって考えて」  
無料の占いサイトや無料ゲームなどを  
装い、犯罪に悪用する目的で情報を  
搾取するサイトやアプリも身近に  
あります。要注意!



ワンポイント

個人情報の安易な入力をやめると  
共に、SNSなどで他人に伝わらない  
ように工夫しましょう。

無料(フリー)Wi-Fiにはワナも

無料Wi-Fiの中には、情報を盗むために悪意で設置  
したものもあるため、自動接続する設定でWi-Fiを  
利用するのはとても危険です。

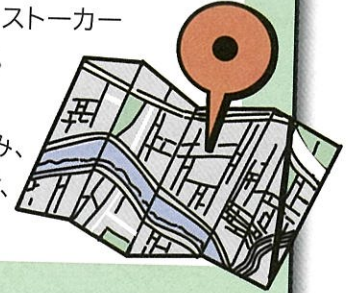


ワンポイント

自動接続ではなく、都度確認!  
正規の接続かどうかはWi-Fiの  
ステッカーなどを確認してから  
接続しましょう。

位置情報は諸刃の剣

位置情報は場所探しなどにとっても便利。  
でも、居場所を公開してしまう危険も!  
特に気をつけたいのは『位置情報共有アプリ』。素性が  
明らかでない人を友達登録すると、ストーカー  
などの被害にあう可能性もあります。



ワンポイント

アクセス許可はアプリの使用中的み、  
公開するのはリアルな友人知人だけ、  
など設定の工夫を!

セキュリティ設定を活用

ウイルス侵入防止や、フィッシングサイト等へのうっかり  
アクセスを防ぐために、セキュリティソフトを導入し、OSと  
共に常に最新の状態にしておくことが大切です。  
もちろん、画面ロックの設定は最低限のお約束です。

ワンポイント

『ID=メールアドレス』、『パスワード=生年月日』  
は危険!使いまわしをやめ、想像が難しい  
文字の組み合わせを考えましょう。



ポイント  
3

中高生のネット利用に潜んでいるリスクを正しく知り、一緒に考える!  
手軽に便利に使いこなしている世代だからこそ、気をつけておきたいことは いっぱい

『発信』のリスク

会話をするように投稿、書き込みをしている中高生。  
でも、発信者責任は意識していません。



- ▶ **自分が発信した情報の責任は自分にある**  
単なるつぶやきや再投稿でも、内容次第で  
社会的信用を失い、就職など将来に影響を与えることも!
- ▶ **一生背負うことになる「デジタルタトゥー」**  
一度ネットに公開したら、消すことは限りなく不可能。動画  
や写真、つぶやきでも、不適切投稿は未来の自分に負の  
遺産として残ります。
- ▶ **個人を特定できる情報発信の危うさを知る**  
犯罪者が中高生のSNSから友達関係を探るのは簡単!  
つながっているから、みんなで気をつけないと危険です。写真  
や動画の投稿には背景や写り込みへの気配りも大切です。

『受信』のリスク

情報検索などの傾向から、使えば使うほど興味関心に合う情報  
やコメントが優先的に表示されるようになるのがインターネット。  
誰もが陥りがちな以下の現象、ご存知ですか?



- ▶ **情報がかたよる「フィルターバブル」**  
情報のふるい分けにより、泡に包まれたように  
自分に有益な見たい情報しか見えなくなる。
- ▶ **かたよりを増幅する「エコーチェンバー」**  
価値観の似た者同士の交流の繰り返しによって、考えの  
かたよりが増幅・強化されてしまうこと。  
スマホを使いこなす中高生は、これらの現象がより強く生じ  
るはず。表示された情報をうのみにせず、ネット以外の情報  
や身近な人の意見にも耳を傾け、多様な情報に接すること  
が大切です。

『コミュニケーション』のリスク

ネット上でも会って話しているような感覚の  
中高生。緊張感や警戒心の少なさが、  
危険を招く要因となっています。



- ▶ **読む人の気持ちや表情を思い浮かべる**  
表情や声が届かないメッセージのやり取りは、ささいなことで  
誤解が生じいじめなどに発展するケースも。送るときも読むとき  
も、相手のことを考えることで、めめ事のリスクは軽減されます。
- ▶ **素性やメッセージを偽って近づいてくる人も**  
架空の人物になりすまし、時間をかけて信頼させ、脅迫・誘拐・  
ストーカー行為などに及ぶといったケースが後を絶ちません。  
特に、DM※などで直接連絡を取ろうとしてくる相手は要注意。  
うまく断るメッセージを用意しておくのも賢いやり方です。  
※DM:ダイレクトメッセージ(本人同士以外の目に触れない直接のやり取り)

『売買・契約』のリスク

ネットショッピングやフリマアプリは手軽で便利ですが、  
買物や取引は「売買契約」であることを忘れてはいけません。



- ▶ **見た目は良さそうでも偽通販サイトかも**  
代金を支払ったのに商品が届かない、  
激安サイトがメーカーを装った偽サイト  
だった等、さまざまなトラブルが起きて  
います。値段や在庫状況など、どこかに違和感があれば  
購入STOP!
- ▶ **“欲しい気持ち”や“価格の安さ”よりも信頼性**  
人気のフリマは、ほとんどが個人間取引。掲載情報を  
うのみにせず、商品の状態や評価などの確認は不可欠です。  
また、保護者のクレジットカードの使用や、法律で禁止  
されている物の取引などをしないよう徹底しましょう。