

安全のために

# 知っておいてほしいこと

## スマホの「向こう」にいる人を想像してみよう！

SNS への書き込みや写真の投稿は便利で楽しいよね。  
でも、スマホの向こうには相手がいるよ。友達も、知らない人も・・・。  
自分が書き込むことで**相手はどう思うのか**、その**写真が拡散されたらどうなるのか**、考えてみよう。  
また、SNS やオンラインゲームなどネット上で知り合った人との**トラブル**が起きているよ。  
「向こう」の人は**嘘をついているかもしれないよ**。  
気になることがあったら、周りの大人や「こたエール」に相談しよう。



## 家庭でルールを作り、しっかりと守ろう！

フィルタリングは設定していますか？  
そのルールはきちんと守られていますか？  
家庭で話し合っ**て決めたルールを守ることは**、インターネット利用による**様々なトラブルを防ぎ**、結果的に**自分や家族、友達を守る**ことにつながります。  
ネット・スマホを利用するときには、あらかじめ家庭でルールを作り、ルールを守って利用しましょう。  
また、決めたルールを守れなかった場合のルールも、同時に決めておくのも重要です。  
例：守れなかったら、1週間スマホを保護者に預かってもらい、その間は使いません。



### フィルタリングとは

フィルタリングは、危険なサイトへのアクセスをブロックしたり、スマホなどの機能を制限したりするものです。これにより、トラブルにあう可能性を減らすことができます。  
家族と相談して、フィルタリングを設定し、インターネットを安全に利用しましょう。

### ルールの例

- ネット・スマホを使うのは夜〇時まで。
- SNS やオンラインゲーム等でやりとりするのは、家族と学校の友達だけにする。
- SNS やネット上にメッセージを書き込む前に必ず見直し、個人情報**は絶対に書かない**。

## 令和6年度SNSトラブル防止動画コンテスト

最優秀賞作品はコチラ（東京動画）  
作品名：悪口ミサイル  
作者：阿部舞宏さん（東京モード学園）



その他の入賞作品はコチラ  
（PDF ファイル）



## 子供のネット・スマホのトラブルや悩みの相談は「こたエール」まで

相談は無料 秘密は守ります



保護者の方からの相談もOK

電話相談

インターネットな や み ぜ ろ に  
**0120-1-78302**

月～土曜日 15時～21時 ※祝日・年末年始を除く

メール相談

**24時間** いつでも受付中！

LINE相談

友だち登録、相談はこちら▶

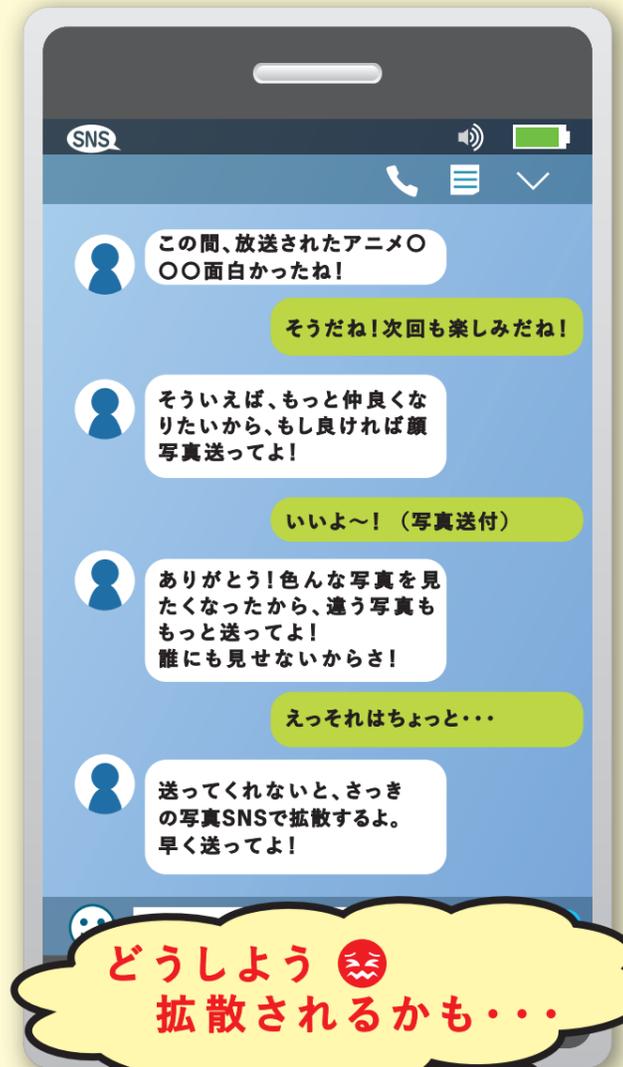
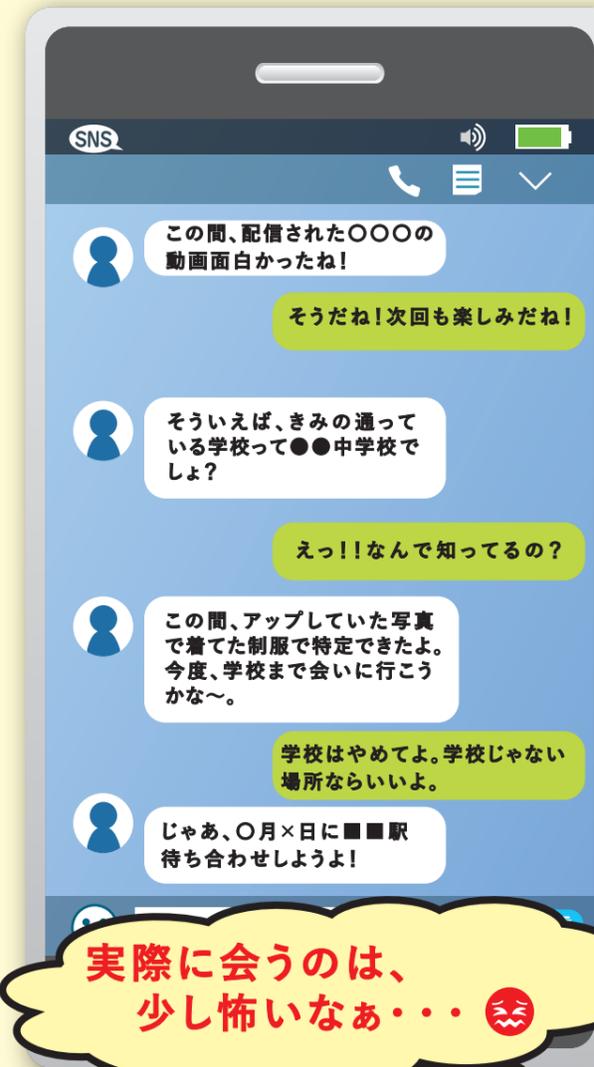
月～土曜日 15時～21時 ※祝日・年末年始を除く

ホームページには多くの相談事例を掲載しています。こたエール 検索 <https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/>

# ネットの危険

# 知ってる??

～ ネットトラブルに気を付けて！～



近年、SNS やオンラインゲームなどネット上で知り合った人とのトラブルが多く発生しています。また、SNS 等で募集する違法なアルバイト（いわゆる「闇バイト」）や、オンライン上で行われる賭博（オンラインカジノ）などの犯罪に関わってしまうこともあります。

もう一度、ネット・スマホ等の安全な利用について考えてみましょう。

### 危険なサイトがあふれてるよ！



ネットで調べものをしていて、間違えて広告をクリックしたら、突然料金を請求された。年齢認証や利用規約に同意した覚えはなかったが、画面の「戻る」ボタンを押していくと「同意済み」と表示された。



この場合は、契約そのものが無効であり、料金を支払う必要はありません。「至急」「支払いがない場合には～」など、不安をあおる言葉を使って判断を誤らせようとすることもあります。慌てずに、周囲の大人や「こたエール」(\*)に相談してください。

※こたエール：東京都が運営するネット・スマホのトラブル相談窓口

### ネットへの書き込みは特定されます！



SNS を見ていると、ある人の投稿にとっても嫌な気持ちになったので、その投稿を引用して、悪口を書き込んでしまった。相手が書き込みを見て、あなたを特定して訴えられた。



ネット上の書き込みなどは、誰が書いたか分からないように思えます。しかし、誰が書いたかは調べれば分かってしまいます。人が嫌がることやウソを書き込むのはやめましょう。場合によっては、名誉毀損や誹謗中傷で訴えられる可能性もあります。

### 個人情報特定されるかも！



SNS に学校で撮った写真や通学路で撮った写真等を投稿していたら、突然「特定しました。家に行きます。」というメッセージが届いた。相手には全く心当たりはない。



ネット上に個人情報（名前や学校名、住所など）を書いたり、写真・動画をのせたりしていると、それを誰かが悪いことに使うかもしれません。背景や他の写真などの情報から住所や最寄り駅を特定され、待ち伏せされるかもしれません。写真や動画を載せる場合はよく確認しましょう。

### ネットの使い過ぎ…



勉強をしなればいけないのに、勉強時間中にも、何時間もスマホで動画配信を見てしまう。このままではいけないと思っているが、なかなかその行動を直すことができない。



ネットに夢中になりすぎて、他のことがおろそかになっている、いわゆる「依存」の状態です。学力低下や睡眠不足、家族との関係悪化など、日常生活に悪い影響がでますので、利用時間の制限機能を活用するなどして、使いすぎに注意しましょう。

※掲載したトラブル事例は、子供のネットやスマホのトラブル相談窓口「こたエール」に実際に寄せられた相談内容の一部を個人が特定できないように加工したものです。

### だまそうとする悪い人がいるぞ！



趣味を通じて SNS やオンラインゲーム等で知り合った同年代の子と仲良くなり、顔写真や連絡先を交換した。すると、今度は裸の写真を送ることや、直接会うことを要求され、断ると顔写真や連絡先をネット上にばらまくと脅された。



SNS やオンラインゲーム等で知り合った人に、裸の画像を送信したり（自撮り被害）、直接会ったりして、トラブルになることが多く発生しています。同年代などを装って、言葉巧みに誘導してきますので、ネット上だけで知り合った人には十分気を付けましょう。

### 考えてみよう！

#### 一日にどのくらいの時間をネット・スマホに使えるかな？

時間のルールは決めていますか？

右のグラフを見ながら、一日の生活の中での適切な利用時間を考えてみましょう。朝起きて学校に行き、部活や習い事をして、帰宅をする。睡眠を9時間とすると、残りの使える時間は2時間半ほど。宿題や趣味に使う時間も考えると、ネットやスマホに使える時間は限られてくるのがよくわかります。

生活に悪影響を及ぼさないような使い方を心がけましょう。

