



他にもこんなトラブルが!

トラブル解決へのアドバイスは、「こたエール」のホームページに詳しく掲載しています。相談事例検索のチャットボットもあるので活用してみよう。

生活習慣の乱れ 生活に支障をきたす長時間利用…。

SNSアプリでショート動画を見過ぎてしまうので時間を減らしたい。見る時間を決めているがいつの間にか過ぎてしまう。家のルールで勉強が終わってから見る約束になっており、そのルールは守っている。

アドバイス

見過ぎを防ぐには、スマートフォンやタブレットにある時間制限の機能を利用するのが有効である。たとえば、アプリごとに1日の使用時間を制限したり、特定のアプリしか使えなくなるように時間帯を設定するなどができるので試してみると良い。また、SNS側にもペアレンタルコントロール(機能制限)があるものや、使用時間を制限できるものもあるので活用することを勧める。困っている状況を保護者にも相談して協力してもらいたい。

《詳しくは…こたエール相談事例「依存」》

ルールを設けたり、機能制限を活用したりしましょう!

トピック

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、ネットやスマホ等の安全な利用について考えてみましょう。

ネット・スマホのトラブルや悩みの相談はこちら



相談無料!秘密は守ります!

「こたエール」は、子供のネット・スマホのトラブルや悩みに関する総合相談窓口です。

電話相談

TEL: **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
詳細はホームページへ



<https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp>

LINE相談

月～土曜日 15時～21時
(祝日・年末年始を除く)

友達登録、相談はこちら➡

<https://line.me/R/ti/p/%40373suajs>



〈発行元〉

東京都 都民安全総合対策本部 総合推進部 都民安全課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話: 03-5388-2281

〔令和7年6月発行〕

みんながやっているから大丈夫…



SNSのキケンから身を守ろう!

1

**SNS上に
自分の情報をむやみに
書き込むのはキケン!**



2

**SNSで
知った情報をそのまま
信じるのはキケン!**



3

**SNSや
オンラインゲーム等で
知り合った人とむやみに
会うのはキケン!**



SNS等で出会った大人から、 性被害に遭う事件が多発しています。

詳細は
「**ぴすなび@SNS**」へ
……………→
(HPはコチラ)

<https://www.pnavi-sns.metro.tokyo.lg.jp/>



1

A子もSNSで知り合った
パパからお小遣い
もらっているようだし、
私もお金が欲しいな！

平日だけ学校が休みなので、
都内で会えるパパ募集中。都内の
高1です。

ポイント
書込みから
個人情報特定されて
しまうかもしれない！

キケンな点がないか考えてみよう

些細な書込みも他の情報との組合せ次第で個人が特定される可能性もあるし、特定された情報をもとに脅されるかもしれない。

2

ABC
@Abcccc
IT系/23歳/東京/●●バンド推し/スイーツ系男子/暇人
20〇〇年〇月〇日から利用しています
8フォロー中 8000フォロワー

都内住まい23歳男です。
一緒にスイーツを食べませんか。

たくさんDMが来たな。
この人どうだろう…

ポイント
プロフィールに
登録されている情報が
本当かどうかは
わからない！

キケンな点がないか考えてみよう

投稿がほとんど無いのにフォロワーが極端に多い場合や、新しく作られたばかりの場合は、怪しいアカウントかもしれない。

3

僕の家の近くに
美味しいスイーツが
食べられるカフェが
あるんだ！

カフェ行くだけだし、
手つなぎまでOKって
書いておけば大丈夫！

ポイント
相手が本当に
約束を守ってくれるか
どうかはわからない！

キケンな点がないか考えてみよう

相手が会う場所を指定してきた場合、カフェの後に別の場所に連れて行こうと考えているのかもしれない。

被害事例

怖い パパ活



その人は、会ったらず、5万円が入っているという封筒を見せてきて、言う通りにすればお金を渡すって言うから、少し怖かったけど、言われるままついて行っちゃったんだ。部屋に入ったら、その人がカメラをセットしはじめたから、「撮影なんて聞いてない。やめて」って言ったんだけど、「**金払うからいいだろう！**」と怒り出しちゃって。

それで怖くて何も言えなくなっちゃった…。結局、そのまま撮影されて、帰りにもらった封筒を駅に着いて確認したら5千円しか入ってなかったんだ…。

騙されたのも悔しいし、何より**撮影されたものがネットに流出するんじゃないか**と思うととても不安です。

怖い #家出少女



SNSを見ていたら「家出したい子の相談に乗るよ」って人がいて、愚痴のつもりで連絡したんだけど、すごく優しく話してくれて、空いている部屋があるから少しの間なら泊めてくれるって。

だけど、**実際に家に行くと急に態度が変わって**。部屋には同年代の家出した子たちがいて、私もそこにいるように命令されました。そして、**言うことを聞かないと怒鳴られたり、暴力を振るわれたりしました**。

怖い 自撮り送信



SNSで同じアニメが好きな大学生と話が盛り上がり、仲良くなったんだけど…。そうしたら「君のことをもっとよく知りたいから、エッチな画像も送って」って言われて。

嫌われたくないから下着姿の写真を送ったんだけど、だんだん要求がエスカレートしてきて、最後には裸の写真を送ってほしいって…。さすがに断ったんだけど「**下着姿の写真をSNSに晒すぞ**」とか脅されるようになって…。

あとでわかったんだけど、**相手は大学生じゃなくておじさんで、プロフィール写真とかも別の人の物だった**。

※ ここに書かれている事例は、都内の複数の支援団体が実際に受けた相談事例などを集めて、個人が特定できないように加工したものです。

SNSでのやりとりは、**相手が見えない**分、より慎重に考えてみましょう！ 少しでも気になることがあったら周りの人に相談しましょう！

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)

