

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がどう思うのか、その写真が拡散されたらどうなるのか、考えてみよう。



ルールを作り、しっかり守ろう

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？

家族で話し合っただけの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、友達を守ることに繋がります。

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。



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でやりとりする相手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、個人情報絶対に書かない、のせない。

子供のネットやスマホのトラブル相談は こたエール

相談は無料 秘密は守ります

電話相談

インターネットなやみゼロに
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!

保護者の方からの相談もOK

LINE相談

友だち登録、相談はこちら▶

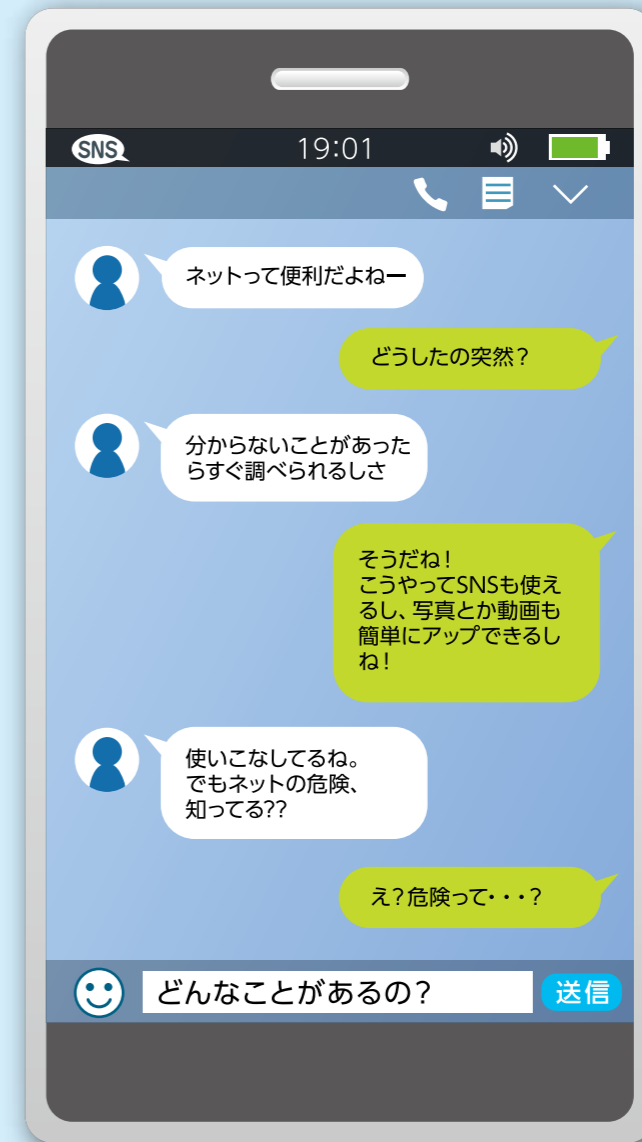


ホームページには多くの相談事例を掲載しています。こたエール 検索 <https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/>

ネットの危険

知ってる??

～ ネットトラブルに気を付けて!～



ネットやSNS・アプリの利用には気を付けよう!

インターネットやSNS・アプリなどを利用する場合、下に書いてあるような**危険**が考えられます。注意しないと**ネットトラブル**に巻き込まれるかもしれませんので、気を付けましょう。

危険なサイトがあふれてるよ!



ネットで調べ物をしていて、間違えて広告を押してしまったら、いきなり料金を請求された。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」ボタンを押していったら『同意済み』と表示された。



これは**契約そのものが無効**であって、料金を支払う必要はありません。「至急」「支払いが無い場合には～」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場合があります。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

ネットの書き込みは匿名じゃない!



SNSに匿名で書き込みをしていたが、もうやめようと思い、アカウントを削除したが、悪口も書いていたので不安になった。ネットでは不適切な発言をした人が個人情報を特定されたり炎上したりしているので、自分もそうになったらと思うと怖い。



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。

あなたの情報が勝手に使われるかも!



同級生の間で動画を共有するSNSが流行っていて、友達と撮影した動画をのせたら、知らない人から「連絡先を交換しよう」というメッセージが届いた。動画の位置情報や背景から、学校や住所を特定されないか心配。



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**のをせたりしていると、それを誰かが悪いことに使うかもしれません。なりすましや待ち伏せをされるなどのおそれがあり、大変**危険**です。**個人情報をのせない**ようにしましょう。

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過ぎて、他のことがおそろかになっている状態です。**学力の低下**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出ますので、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加筆修正するなど再構成したものです。

だまそうとする悪い人がいるぞ!



SNSで知り合った人と仲良くなり、顔写真や連絡先を送ってしまった。すると、今度は裸の写真を撮って送るよう要求され、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。



自分の裸の画像を送信させられる**自撮り被害**が多く発生しています。一度送ってしまった画像は、どこで何に使われるかわかりません。ネット上だけで知り合った人には、裸の画像はもちろん**自分の画像を絶対に送らない**ようにしましょう。

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。朝起きて学校に行って、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ができるといいですね。

