

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。
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。



家族と一緒にルールを作りましょう！

ネットやスマホを利用するときのルールはありますか？
そのルールはきちんと守られていますか？
家族で話し合って決めたルールを守ることは、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、そのルールを守って利用しましょう。

ルールの例

- 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します。
- アプリのダウンロードは、必ず親に許可をとる。
- SNSやネット上にメッセージを書き込む前に必ず見直し、個人情報や絶対に書かない。

令和7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：正体
作者：岡林美紀さん（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



保護者の方からの相談もOK

※生命にかかわる危険があると判断された場合などは、警察等関係機関に連絡をして安全を確保させていただく場合があります。

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/>

電話相談

インターネット な や み せ 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▶



みんなで守ろう！

ネット・スマホの

とらのまき



※「とらのまき（虎の巻）」とは、中国のむかしの言葉で、「参考書」、「解説書」のこと。

みんなは、ネットやスマホを使ったことはあるかな？
ネット・スマホはとても便利だけど、使い方によっては自分が傷ついたり、相手を傷つけたりしてしまうことがあるよ。
そこで、みんなに覚えてもらいたいのが、『とらのまき』。
これを覚えて、かしこくネット・スマホを利用しよう！
次ページの**す**どころもぜひやってみてね。

と

トラブルはすぐに相談しよう



ネット・スマホを使っていてトラブルがあったら、まずは家族に相談しよう。
家族に言いにくいときは、一人で悩まないで、「こたエール」に相談してね！（詳しくは裏面を見てね。）

の

個人情報や見られて困る写真はのせない



ネット上に個人情報（名前や住所など）や、恥ずかしい写真などの見られて困る写真はのせないで。
一度ネット上にのると完全に消すことは難しいよ！だまされたり、おどされたりして、のせてしまう「自撮り被害」が多発してるよ。

ま

マナーをまもろう



「他人の写真を勝手にのせない」「ウソや悪口を書かない」「歩きながら使わない」などのマナーを守ろう。
相手が困らないか、傷つかないかなどの思いやりが大切だよ。

き

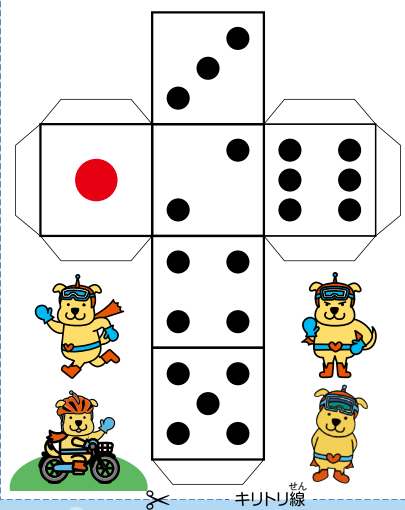
ルールをきめよう



家族で話し合ってルールを決めよう。
★～ルール例～★
「保護者の近くで使う」
「危険なサイト、あやしいサイトは見ない」
「夜〇時以降は使わない」
「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します」



「とらのまき」を使ってゴールを目指そう!



みまもりいぬを
切り取ってコマと
して使ってね!

5 **の** ネットに写真をのせたら知らない人から「〇〇町に住んでいるの?」とメッセージがきた。写真に写っている背景などから住んでいる場所が知られてしまったかもしれない。
★4マスもどる

6 **とら** 自分の顔写真が知らないうちにネットに投稿されていた!「こたエール」に相談して、アドバイスをもらった。
★3マスすすむ

8 **とら** 間違えて怪しいサイトにアクセスしただけで、お金を請求された!「こたエール」に相談して請求に応じなかった。
★3マスすすむ

10 **ま** 学校でA君から嫌なことを言われた。むしゃくしゃしてネット上にA君の悪口を書き込んだら、書き込んだのが自分だとバレて学校に行きづらくなった。
★3マスもどる

12 **の** Bさんがネットで名前や住所を書き込もうとしていた。「悪い人が見ると怖いからやめなよ」と伝えた。
★4マスすすむ

3 **とら** 参加しているグループチャットで友達の顔を使った生成AIの画像が投稿されていたので、保護者に相談した。
★4マスすすむ

24 **き** 約束の時間を過ぎてもネットを見てしまった!決めたルールを破ってスマホを使いすぎてしまったので、1日使用禁止になった。
★3マスもどる

27 **の** オンラインゲームで、女の子から「あなたの写真を送って」とのメッセージがあった。相手が女の子かどうかわからないし、あやしいから送らなかった。
★1マスすすむ

14 **ま** 友達とスマホで撮った写真を勝手にネット上にのせた。友達から怒られた!
★3マスもどる

2 **き** スマホを買ってもらったのでルールを決めた。
★ルール
1. 夜〇時以降は使わない。
2. 保護者の近くで使う。
3. 使っているのは1日〇時間。
★2マスすすむ

22 **とら** ネット上で知り合った人から、「会いたい」と言われた。保護者に相談して断った!
★6マスすすむ

29 **ま** 悪ふざけでネット上に近所のレストランのメニューについてうそを書き込んだ。自分だとバレて、お店の人に怒られた。
★6マスもどる

15 **き** スマホを買った時にフィルタリングの説明を受け、設定をした。
★1マスすすむ

「とらのまき」を使って、かしこくネット・スマホを利用しよう!

ゴール!

19 **とら** 家族のタブレットでネットを見ていたら、急に警告画面が出てきて、アプリをインストールするように指示された。インストールしないで保護者に相談した。
★4マスすすむ

20 **ま** 駅のホームで歩きながらスマホを見ていたら、人にぶつかってしまった。
★4マスもどる

17 **き** 保護者のクレジットカードを内緒で使い、スマホゲームにたくさん課金してしまった。保護者にばれて、しばらくおこづかいをもらえなくなった。
★4マスもどる

スタート!

