

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。

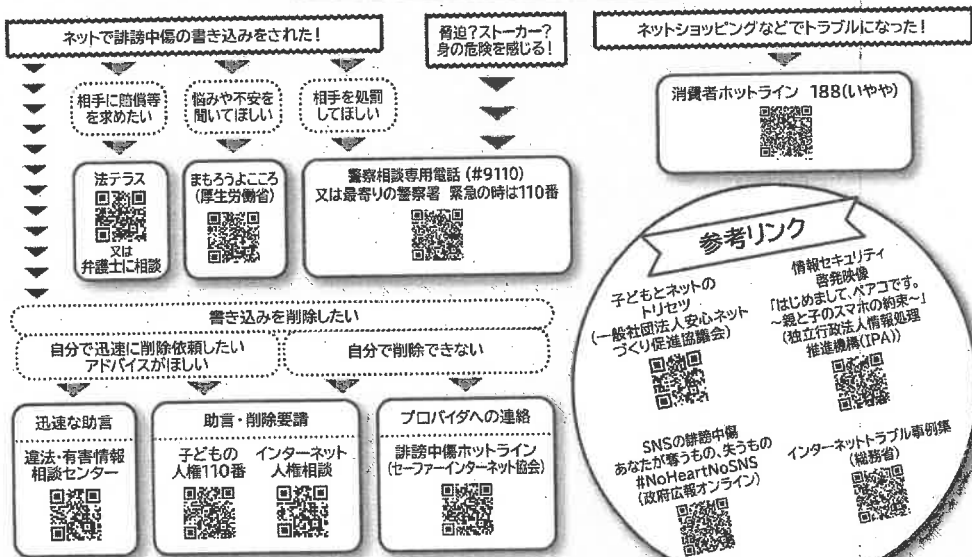
スクリーンタイム (iOS12以上)

スクリーンタイムの設定方法 (動画)

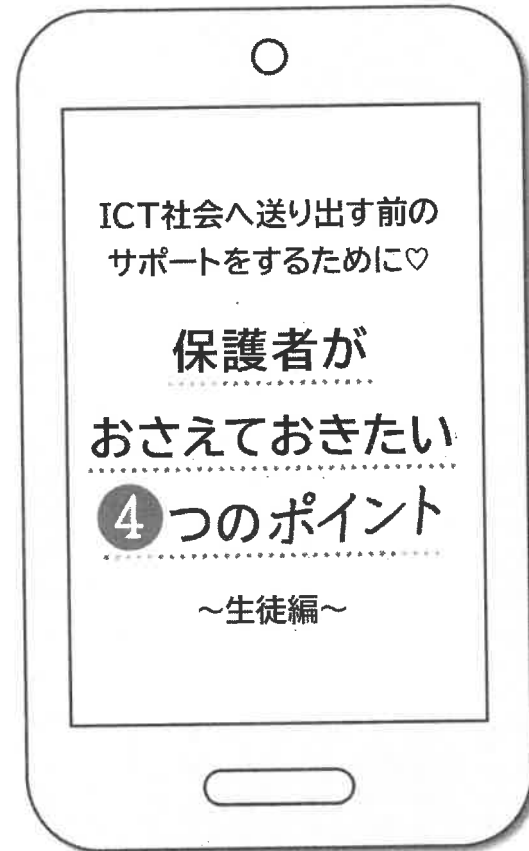
デジタルウェルビーイング Digital Wellbeing (Android10以上)

Digital Wellbeing (紹介ページ)  
AndroidはGoogle LLCの商標です。

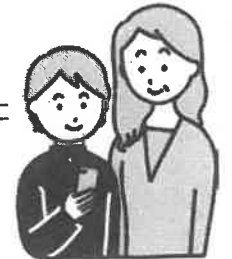
いざというときの相談窓口



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歳で大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

「あの人の店、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。  
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!

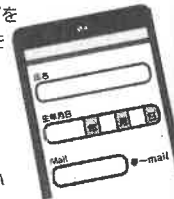
ポイント  
2

プライバシーを守るこ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が見えなくなること。  
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

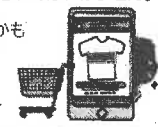
ネット上でも会って話しているような感覚の  
中高生。緊張感や警戒心の少なさが、  
危険を招く要因となっています。



読心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、めめり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する相手は要注意。  
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(当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。