

あなたの使い方はだいじょうぶ!?

～ゲーム機、スマートフォンなどでトラブルにあわないために～



インターネットの世界には危険がいっぱい!!
正しい“知識”を身につけて、インターネットを安全に利用しましょう!!

もくじ

- 1 インターネットの利用の仕方を振り返ってみましょう・・・2ページ
- 2 インターネットの危険な面を知りましょう・・・・・・・・・・3ページ
- 3 自分を守るための5つのポイント!・・・・・・・・・・6ページ
- 4 今のあなたを大切に考えてください!・・・・・・・・・・7ページ
- 5 困ったときには相談してください!・・・・・・・・・・8ページ
- 6 保護者の皆さまへ・・・・・・・・・・8ページ

1 インターネットの利用の仕方を振り返ってみましょう

Q1. 学校の授業以外で、平日に1日どのくらい「インターネットを利用できる機器」を使用していますか？

インターネットを利用できる機器はいろいろなものがありますね。



学習に使用 () 分

ゲームに使用 () 分

動画や音楽の視聴に使用 () 分

「学習に使用」以外のメールやSNSの利用に使用 () 分

その他の目的に使用 () 分

→ 「学習に使用」以外の合計 () 時間 () 分… [A]

Q2. 平日の家庭学習の時間はどのくらいですか？ () 時間 () 分… [B]

Q3. 平日の睡眠時間はどのくらいですか？ () 時間 () 分… [C]

※ SNS：インターネット上で情報を発信し、人と人をつなげるサービスのこと

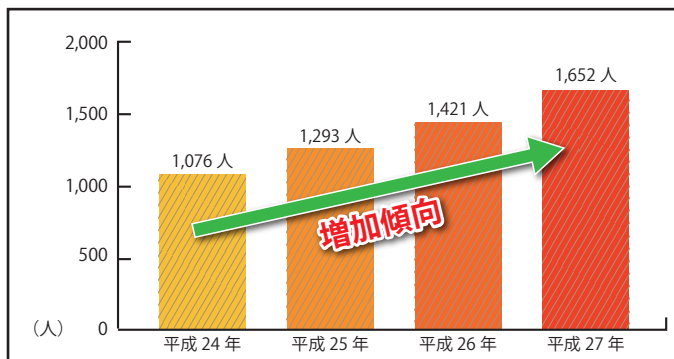
あなたの日常生活では、家庭学習の合計時間 [B] と学習以外でのインターネット使用合計時間 [A] を比較したとき、どちらの時間が多いですか？

また、睡眠時間 [C] は十分にとれていますか？

「インターネットを利用できる機器」の適切な使い方について考えてみましょう。

参考 コミュニティサイトを通して性被害にあった子どもは増えています

コミュニティサイト：インターネット上で面識のない利用者同士が交流するサイトや無料通話アプリのIDを交換して交流するサイト等



コミュニティサイトを通して性被害にあった子どもは、平成24年の約1.5倍に増加しています。(警察庁資料より)

2 インターネットの危険な面を知りましょう

A. ネット依存に気をつけて！

◆身近にひそむネット依存…

事例 ネットゲームに夢中になると…！！

ゲーム機を買ってもらったAさん。最初の頃は、「ゲームは1日1時間だけ」というお母さんとの約束を守っていました。しかし、ゲームのステージが上がるにつれてゲームの時間が増えていき、朝は寝坊し、授業中も、ゲームの事ばかり考えているようになってしまいました。生活習慣が乱れ、学校を休みがちになってきてしまいました。



オンラインゲームやインターネットに夢中になりすぎると、どのような問題が生まれてくるのでしょうか。

- オンラインゲームやインターネットをやめられなくなることを「ネット依存」といいます。体の健康とともに、心の健康もむしばまれてしまいます。インターネットは便利な道具である反面、けじめなく使っていると自分では立ち直れなくなることもあります。
- オンラインゲームなどに熱中しすぎて、多額のお金を請求されるトラブルが増えています。中には何十万円も請求された人がいます。使用時間などに注意しましょう！

B. ネット被害にあわないために！

◆インターネットの中には悪意のあるアプリも…

事例 アプリをダウンロードしたら…！！

「近くに住んでいる人と友だちになれる」というアプリを発見したBさんは、そのアプリを使うために、電話番号やメールアドレスを入力しました。

しかしそれは不正アプリだったために個人情報盗み出され流出してしまい、その後、迷惑なメールや電話がたくさんかかってくるようになってしまいました。



ダウンロードしたアプリで被害にあわないようにするためにはどのような注意が必要でしょうか。

- インターネットの中には、危険なサイトやアプリがたくさんあります。信頼のできないサイトやアプリは絶対に見たり、利用したりしないでください。ダウンロードする際に個人情報を求めてくるアプリは特に注意が必要です。
- フィルタリングサービスを利用しましょう！！フィルタリングは、問題のある危険なサイトへつながらにくくする技術です。フィルタリングはあなたを守るための技術です。

C. ネットへの書き込みに気をつけて！

◆ネットへの安易な書き込みから自分自身が困ることも…

事例 ウソの書き込みをしたら…！！

野球チームに所属しているCさんは、一生懸命練習をしていますが、なかなか試合に出してもらえません。納得がいかないCさんは、SNSの掲示板に「監督が不正な行為をしている」とウソの書き込みをしてしまいました。そのウソはまたたく間に広がり、さらに、Cさんによるウソだと特定されてしまい、Cさんは野球を続けることができなくなってしまいました。

※ SNS：インターネット上で情報を発信し、人と人をつなげるサービスのこと



👉 インターネットへの書き込みでは、どのようなことに注意すればよいでしょうか。

- ネット上への書き込みから誤解が生じ、友人関係が悪くなったり、いじめなどにつながったり、人権侵害になったりするなどのトラブルが増えています。
- 相手の気持ちを考えてコミュニケーションを取るように気をつけましょう。インターネットの中でも、普段の生活の中でも、気をつけるべきことは同じです。

D. “なりすまし”の人に気をつけて！

インターネット上には性別や年齢等ウソをついている人がいます。言葉たくみに誘われて被害にあうなど、とても危険な目にあうことがあります。

◆誘い出されて被害にあうことも…

事例 ゲームの相手にメールをしたら…！！

中学2年生のDさんは、オンラインゲームで知り合った相手と仲良くなり、直接メールをするようになりました。ある日、相手から「顔写真を見たい」というメールが届き、求めに応じて自分の写真をメールで送信したところ、「写真をネットにばらまくぞ！」というメールが返ってきました。その後も、いやがらせのメールが続き、相手に誘い出され、被害にあってしまいました。



👉 インターネット上で知り合った相手とのトラブルを防ぐためにはどのようなことに注意したらよいでしょうか。

- インターネット上で知り合った人には安易に個人情報を教えたりしてはいけません。
- 写真には位置情報がついていることがあり、撮影場所を特定されることがあります。
- インターネット上で知り合った人のなかには、その正体を隠している人がいます。そのような人と実際に会うのは、たいへん危険です。

絶対に会ってはいけません！！

参考 こんなネットトラブルも起きています！

インターネット上に、個人情報が増えたり、拡散してしまうトラブルが増えています。特に、下着姿や裸の写真を撮ったり、他人に撮らせたり、送ったりするトラブルが増えています。

◆画像が全世界に拡散してしまうことも…

事例 下着姿の写真が学校外にも拡散してしまった！！

女子中学生5名が、グループチャットにそれぞれの下着姿の写真を撮って送り合いました。その後、メンバーの1人が同級生の男子に頼まれて、全員の下着姿の写真を送信してしまいました。その男子も、友だちの男子数人に写真を送ってしまい、学校の外部にまで写真が拡散してしまいました。



「拡散」した写真をすべて回収することは、事実上不可能です。大人になっても、後悔し続けることになってしまいます。

◆男子生徒でも被害にあうことも・・・

事例 自分の裸の写真がネット上で販売されていた！！

男子中学生のEさんは、インターネット上で女子中学生と知り合いました。相手から裸の写真が送られてきたので、交換に自分の裸の写真を送りました。しかし、女子中学生だと思っていた相手は、実は裸の写真を販売する男で、その後Eさんの裸の写真がインターネット上で販売されていることがわかりました。



このような被害は男性にも女性にも起こっています。

- 個人情報がインターネット上に流出すると、回収するのはとても困難です。
- 下着姿や裸の写真が、全世界に半永久的に拡散してしまうこともあります。予防する方法は、裸の画像などをインターネット上で送らないことです。
- 安易な気持ちや友だちなどに誘われて、裸の写真を撮ったり、他人に撮らせたり、送ったりすると将来になって後悔するようなことが起きます。

3 自分を守るための5つのポイント！

1. ネットの使い方のルールを決めて守る！
2. 危険・怪しいサイトにアクセスしない！
3. ネット上に安易な書き込みをしない！
4. ネット上で知り合った人とは絶対に会わない！
5. 困ったときは、信頼できる大人（保護者や先生）に、すぐに相談する！

あなたがインターネットで知り合った相手は

優しい人
カッコいい人
信頼できる人



でも、本当は…

**本当にその人ですか？
絶対に会ってはいけません！**

4 今のあなたを大切に考えてください！

◆ 「使い方のルール」を決めて、守りましょう！！

これまで紹介してきた事例では、インターネットの危険性を知らずに書き込みをしたり、裸の写真を送ったりする行為が原因で被害にあったものがほとんどでした。

このように、安易にインターネットを利用することで危険に巻き込まれることがあります。ぜひ、保護者と話し合って、ゲーム機、スマートフォン等の「使い方のルール」を決めて、守りましょう。



◆ “心のスキマ”に注意して！！

だれでも、思い悩んだり、さびしい気持ちになったりすることがあります。

そんなときに、インターネットの世界では、6ページのイラストのように優しい人を装って、その“心のスキマ”に付け込んでくる人がいます。

悩みがあったり、さびしかったり、またインターネット上のトラブルにあったりしたときは、あなたの家族や近くにいる先生、あるいは相談機関など信頼できる大人に相談してください。

◆ “あなた”自身を大切に！！

「あなたのおかげでうまくいきました。ありがとう」と言われたとき、「大丈夫だよ。友だちだよ。」と言われたとき、うれしいですね。

そこには、周りの人に認められたかけがえのない“あなた”がいます。

あなたを愛し、守ってくれている、大切な家族がいます。

かけがえのない“あなた”自身を大切にしてください。“あなた”は一人ではありません。“あなた”を大切に思ってくれる周りの人が、必ず支えてくれます。

- 悩みごとがあったりさびしかったりするときは、一人ですべてを抱えずに、すぐに信頼できる大人に相談してください。

(主な相談機関は8ページのとおりです。)

- “あなた”は、かけがえのない存在です。

“あなた”自身と、“あなた”の将来を大切に！！



5 困ったときには相談してください！

困ったときには、ひとりで悩まず、相談してください！

主な 相談先

学校生活相談センター：長野県教育委員会

0120-0-78310 (24 時間受付)

子ども支援センター：長野県県民文化部こども・家庭課

0800-800-8035 (月曜～土曜 10:00～18:00)

性暴力被害者支援センター「りんどうハートながの」

：長野県県民文化部人権・男女共同参画課

026-235-7123 (24 時間受付)

ヤングテレホン：長野県警察本部生活安全部少年課

026-232-4970 (月曜～金曜 8:30～17:15)

子どもの人権 110 番：法務省長野地方方法局

0120-007-110 (月曜～金曜 8:30～17:15)

6 保護者の皆さまへ

フィルタリングサービスに加入しましょう！

平成 27 年に被害にあった子ども 1,652 人（P 2 参照）の 94.8% がフィルタリングを使用していませんでした。18 歳未満の子どもが使用するインターネット接続端末には、原則として、フィルタリングサービスに加入することが法律で定められています。

- 1 携帯電話回線による接続へのフィルタリング
- 2 無線 LAN 回線による接続へのフィルタリング
- 3 アプリによる接続へのフィルタリング

あなたのお子さんを守るため必ずフィルタリングサービスに加入しましょう！

家庭で「使い方のルール」を決めて、守りましょう！

家庭で話し合って「使い方のルール」を決めましょう。

決めたルールを見えるところに掲示して、家庭でルールを守りましょう！

【参考】「インターネットの安全利用に関する共同メッセージ」
(<http://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/kyoiku/shido/ketai/internet.html>)

発行：長野県教育委員会