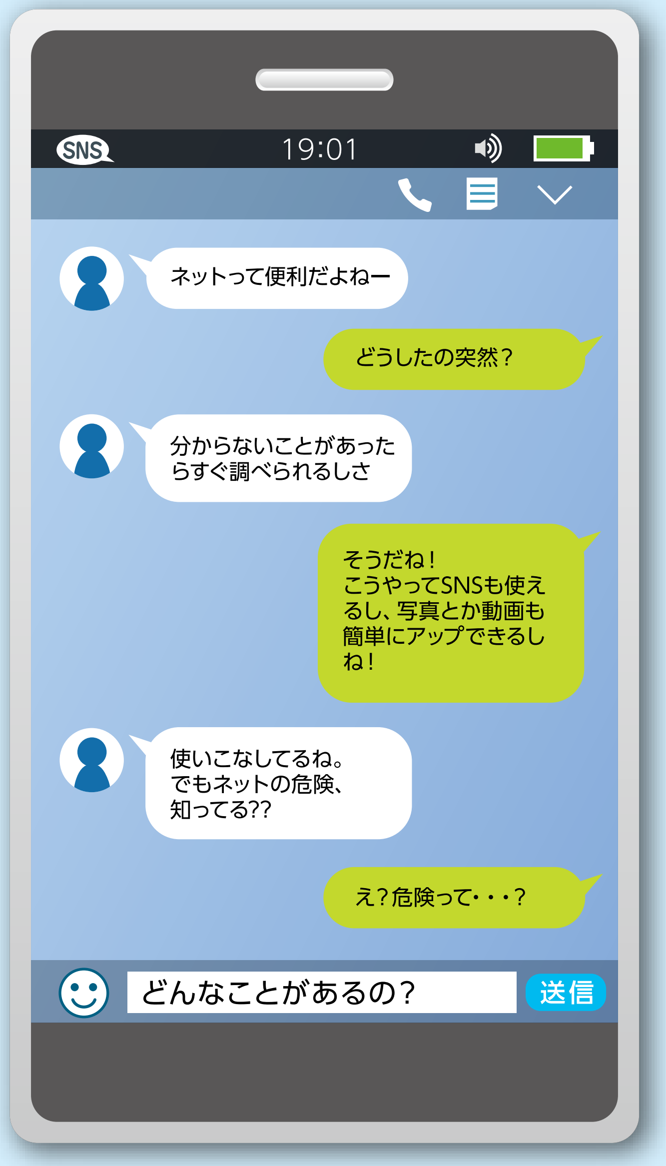
ネットの危険知ってる??

～ネットトラブルに気を付けて！～

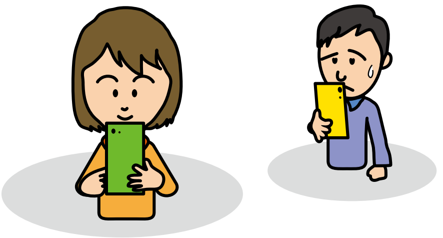


東京都

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？
家族で話し合って決めた**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**ことにつながります。
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、個人情報は絶対に書かない、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

ネット スマホ のなやみを解決 こたエール

保護者の方からの相談もOK

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！

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/

〈発行元〉
東京都　生活文化スポーツ局　都民安全推進部　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:03-5388-3186

VEGETABLE OIL INK　リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
〔令和5年6月発行〕

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もあります。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

あなたの情報が勝手に使われるかも！

SNS に写真を載せていたら、突然「特定しました。家に行きます。」というメッセージが届いた。相手にはまったく心当たりがない。

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**をのせたりしていると、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。

だまそうとする悪い人がいるぞ！

趣味を通じて SNS で知り合った同学年の子と仲良くなり、顔写真や連絡先を交換した。すると、今度は裸の写真を送るように要求され、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画撮り被害が多く発生しています。同年代などを装ったりして、言葉巧みに誘導してきます。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**。

ネットの書き込みは匿名じゃない！

SNS を見ていて、ある人の投稿にとても嫌な気持ちになったので、その投稿を引用して、悪口を書き込んでしまった。相手が書き込みを見て、あなたを特定して訴えると言われた。

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。

ネットの使い過ぎ…

勉強をしなければいけないのに、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。

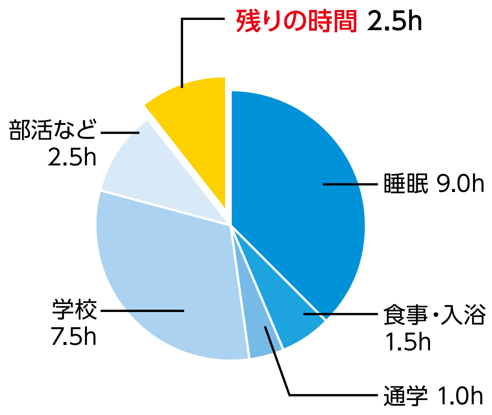
ネットに夢中になり過ぎて、他のことがおそろかになっている状態です。**学力の低下**や**睡眠不足**、**家族との関係悪化**など、日常生活に悪い影響が出ますので、使いすぎに注意しましょう。

※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。

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ことがよくわかります。

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。