

# ペルソナ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を育てる

「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。



**オンライン**  
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

「なにか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一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、話しやすさ相談しやすい親子関係につながります。



## オンライン

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(iOS)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 (Android10以上)

スクリーンタイムの設定方法 (動画)

## いざいざときの相談窓口

ネットで誹謗中傷の書き込みをされた!  
脅迫メッセージの危険を感じる!  
ネット・ソーシャルメディアがトラウマになった!

相手に賠償等を求めたい  
悩みや不安を聞いてほしい  
相手を処罰してほしい  
警察相談専用電話 (#9110) 又は最寄りの警察署 緊急の時は110番

法テラス  
又は弁護士に相談

せらうどころ (学生奨励会)

消費者ホットライン 188(い・や・や)

書き込みを削除したい  
自分で削除できない

迅速な助言  
違法・有害情報相談センター

助言・削除要請  
子どものインターネット人権相談

プロバイダへの連絡  
誹謗中傷ネットリレー(セリナーネット協会)

**参考リンク**

子どもとネットの「いせつ」  
一般社団法人安心ネットづくり推進協議会

SNSの誹謗中傷、子どものあなかが奪うもの、SNS #NOHearTNSNS (政府広報オンライン)

情報セキュリティ侵害映像「はじめてのスマホの約束〜」  
親と子のスマホの約束〜」  
独立行政法人情報処理推進機構(IPA)

インターネットリレー事例集  
相談先  
相談先

楽しく便利に使えスキルだけでなく  
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歳で成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、あの店、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。リツイート・リブログなどの再投稿でも、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。使ったらルールを守って!

### 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。バ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!」  
「匿名だから!」  
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!

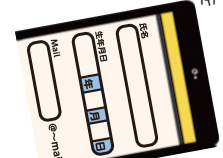
# ポイント 2

## 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(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のパスワード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

位置情報は場所探偵などにも便利。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のみ公開するのはリアルな友人知人だけに設定の工夫を!

### 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つ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「デジタルフォートナー」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! つながついているから、みんなま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「フィルターネット」。誰もかかわらな以下現象、ご存知ですか?



情報がかたよる「フィルターバブル」  
情報のふるいかけにより、泡に包まれたように自分に有益な見たい情報しか見えなくなる。かたよりの増幅する「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の結果、考えの幅が狭まる。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。表示された情報をつまみこみせず、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。



読む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、ささいなことでも誤解が生じ、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も、めまめ事のリスクは軽減されず、相手やメッセージを偽って近づいてくる人も

素性やメッセージを偽って近づいてくる人も  
架空の人物になりすまし、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るようになってくる相手は要注意。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物通販サイトかも  
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。掲載情報をつまみこみせず、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。

家庭でできる! 自立&自律へのサポート