



# 夏休みは甘いワナにご用心!!

## ～ありがちなトラブルに注意しよう～



### 夏休み中は「SNS」に関連する被害・トラブルが急増します!

待ちに待った夏休みですね。「夏休みは●●しよう」などとウキウキしている人も多いのではないのでしょうか。でも、夏休みはネットトラブルが増えてしまう時期。長期の休みになると、スマホを触る時間が増え、ゲームなどの利用時間が増えたり、SNSでの交流が盛んになることから、危険な犯罪に巻き込まれてしまう子どもたちが増加する傾向にあります。悪いことをたくらむ人も、夏休みはみなさんを狙って動く時期。普段以上にSNSの利用方法やネット上で知り合った人との交流には気をつけて行動をするよう心がけてください。長期休み期間に起こりやすいSNSトラブルを知って、夏休みを楽しく安全に過ごせるようにしましょう。

### 👉 気軽に「会おう!」がトラブルのもと!

学校の友だちではなく、SNSやゲームを通して知り合った人に直接会うことで危ないめにあうこともあります。たとえ趣味が同じで話が盛り上がり、どんなにゲームが上手でも、あなたの相談に乗ってくれる優しい人だと思っても、**SNS上やゲームでは簡単に「ウソ」をつくことができ、「なりすまし」もできてしまいます。ネット上の付き合いで、相手の本当の姿や会う目的を見抜くことはとても難しいものです。**気軽に会いに行くとトラブルに巻き込まれたり、性被害などにあわないためにも、行動する前にしっかり考えましょう!



### 👉 身近にひそむ“薬物”の誘いも要注意!

大麻や覚せい剤など、薬物に関する情報もネット上にはあふれています。薬物を繰り返して使うことで、「薬物依存」になってしまうことも。そして、薬物乱用は皆さんの世代にも広がっているのです。ネット上では「大麻は安全な薬物」「少ない量なら依存症にはならない」などの間違えた情報も飛び交っています。**情報をしっかりと調べ、真実かどうかを判断することも大切です。**そして、薬物の使用などを持ちかけられたり、誘われた場合などは「きっぱり断る」「その場を離れる」などの対策を取り、自分の安全を守りましょう!

### 👉 気が付いたら長時間・負のループに!

SNSをいくつも見て、ゲームにログインして、マンガを読んで、..気が付いたら数時間経ってしまっていた! なんていうことはありませんか? 実は、スマホを長時間使用することにより、視力の低下や姿勢が悪くなるなどの身体的な影響が出る、とされています。さらに、**睡眠障害、集中力低下・コミュニケーション力の低下**など、さまざまな悪影響を及ぼすことがあります。脳への影響もある、という研究者もいるくらい、スマホやSNSの影響は大きいもの。**学校での生活に加え、日常的な生活を送ることが難しく**なってしまいうことも…。SNSやゲームなどは、やめ時がわからず長時間使用してしまいがちです。スマホから離れる時間を作るなど、自分で対策をしましょう。



たまにはスマホ・SNSから離れて、友達や家族と楽しむ夏休みを過ごしてみませんか?



動画でわかる! 「夏に気を付けたいネットのトラブル」

動画はコチラ→



<https://vimeo.com/844509940/ae382e24fd?share=copy>



# トラブルが起きてしまったら？ ～あせらずに調べて適切に相談を！～



## ？ トラブルが起きてしまった！そんな時は…



どんなに注意をしても、トラブルが起こってしまうことはあります。でも、ネットのトラブルは様々なケースがあり、どうやって解決すればいいのかわからないことも多いと思います。トラブルが起きた時は、まずは落ち着いて保護者に相談し、その上で、適切な相談先を探しましょう。以下に、いくつか相談窓口を紹介し、参考にしてみてください。

### 誹謗中傷に関するもの

誹謗中傷と一言にいっても、色々なケースがあります。どこに相談したらいいのかわからないときは、チェックしてみましょう。



### 薬物に関するもの

- ◆厚生労働省 あやしいヤクヅ連絡ネット  
☎ 03-5542-1865
- ◆薬物乱用防止相談窓口（宮崎県）  
宮崎県薬務対策課  
☎ 0985-26-7060  
宮崎県精神保健福祉センター  
☎ 0985-27-5663

### インターネット違法・有害情報相談センター

インターネット上の違法・有害情報に対して、アドバイス関連の情報提供等をおこなう相談窓口です。様々な問題を取り扱っています。



### インターネット人権相談窓口（法務省）

法務省の人権相談窓口です。相談フォームを送信すると、最寄りの法務局から回答がきます。



### 18歳までのこどもがつながるチャイルドライン

18歳までのこどものための相談先。お説教や命令、意見の押し付けはしません。どうしたらいいかを一緒に考えましょう。  
☎ 0120-99-7777



### 24時間子どもSOSダイヤル（文部科学省）

いじめ問題やその他の子どものSOSに全般に悩む子どもや保護者が24時間いつでも相談できます。  
☎ 0120-0-78310



### 宮崎県子どもSNS相談

宮崎県では、宮崎県子どもSNS相談窓口を開設しています。この窓口では、いじめや友人関係、学校生活に関することや家族に関することまで、あなたの悩みを相談することができます。ひとりで悩まずに、気軽に相談してください。

LINEは  
こちら➡



毎週月曜日・木曜日 18:00 ～ 21:30  
※12月1日から令和6年3月31日までは、相談時間が変わります。  
17:30 ～ 21:00  
※8月18日～9月17日の間は、毎日 18:00～21:30まで受け付けています。  
気軽に相談にきてください。

Webは  
こちら➡

