

# SNSの正しい使い方

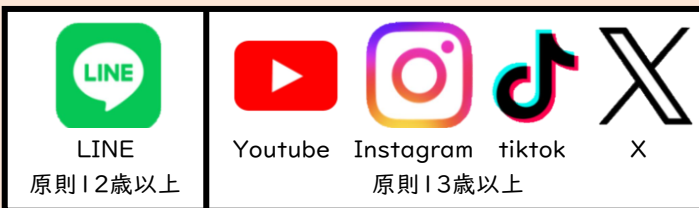
## ～考えて、守って、楽しもう～



SNSは友だちとの繋がりや情報収集に便利ですが、**安全な利用**が求められます。氏名、住所などの個人情報の投稿はせず、**パスワード**を利用し**セキュリティ意識**を高くもって、アカウントを管理しましょう。

SNSばかりにとらわれず、**自分と向き合う時間**を作ることで、ストレス軽減や集中力向上に効果があります。SNSと**適切な距離**をとることも大事です。

### SNSの利用制限



#### 注意点:

多くの場合、13歳未満（LINEは12歳未満）の方がこれらのサービスを利用する際には、保護者の同意が必要とされています。年齢制限は、サービスを安全に利用するための目安です。SNSを利用する際は、必ず**保護者の方が利用規約を確認**し、適切な使い方や危険性について話し合うことが非常に重要です。

### SNSのトラブル

**高額課金:**  
保護者に無断でゲームアプリやSNS内のアイテムに高額課金をしてしまう。

**著作権・肖像権侵害:**  
アニメ等の違法アップロード、盗撮した動画の投稿、他人の顔がはっきり写った写真の無断掲載をし、法律違反となる。

**なりすまし・誘い出し:**  
オンラインゲームやSNSで知り合った人に、個人情報聞き出され、直接会う約束をしてしまう。

**不適切なコンテンツの閲覧・共有:**  
友達から送られてきた不適切な動画や画像を見てしまったり、興味本位で拡散してしまったりする。

**性的な被害・犯罪:**  
SNSで知り合った相手から性的な被害に遭ったり、自身が性的な画像を送信してしまい脅迫されるケースもある。

**詐欺・金融トラブル:**  
「簡単に稼げる」などの甘い言葉に騙され、高額なものを購入したり、個人情報悪用されたりする。

### SNSのトラブルを防ぐために

**保護者による管理:**  
スマートフォンやタブレットの使用時間を制限し、フィルタリングを設定する。

**オープンな対話:**  
日常的にSNSでの出来事を親子で話し、困ったことがないか聞く習慣をつける。

**相談相手の明確化:**  
困ったことがあったら、すぐに保護者や学校の先生に相談しよう。

### SNSを利用するみなさんへ

- ✓ 投稿した先には、必ず見ている相手がいることを考えよう
- ✓ 正しい情報、誤った情報を判断できる力を身につけよう
- ✓ SNS疲れや依存による健康被害にあわないように「心と体を守ろう」
- ✓ 困った時は「一人で抱え込まず」に、必ず相談しよう





# トラブルが起きてしまったら？

もしくは

## トラブルが起きる前に！ ～ひとりで悩まずに相談を～



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。  
また、ネットトラブルには様々なケースがあり、「ここに相談すれば大丈夫」という場所はありません。不安なことがあった時には、まずは保護者に相談し、その上で適切な相談先に連絡しましょう。

### インターネットトラブル事例集（総務省）

インターネット活用上のトラブル事例に対して、どう対応すればよいの？どう予防したらいいの？をわかりやすく説明しています。



### 薬物に関するもの

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

### 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。様々な内容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。



### 24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）

いじめ問題やその他のSOS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。  
電話 0120-0-78310



### 18さいまでの子どもがつながる チャイルドライン

18歳までの子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。  
電話 0120-99-7777



### 宮崎県子どもSNS相談

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。

毎週月曜日～金曜日 17:00～21:00

LINE



WEB

