

おうちの人と話し合おう
インターネットやスマホのこと



ほっと！ネット

ハンドブック





富士の国やまなし
観光キャラバン隊長
「武田 菱丸」



ⓒHISHIMARU TAKEDA

スマホ や ゲーム は
正しく こわがり かしこく 使おうね！

【発行】 山梨県教育庁社会教育課

令和８年 発行

〒 400-8504 甲府市丸の内１丁目６番１号

☎ 055-223-1356 FAX 055-223-1775

URL: https://www.pref.yamanashi.jp/shougai-gks/index.html#seishonenhogoikusei

やまなし

ネットやスマホって、とっても便利！！



などなど

でも、使い方をまちがえると・・・



などなど

どうすればいいの？

皆さんとお家の人が一緒になって、ネットやスマホの**良い面**だけでなく、**危険な面もきちんと理解し(P2～P5)**、**適切な対策をとること(P6～P7)**で、正しく安全に使うことへとつながります。



1 日常の何気ない行動が・・・

キケン① ネット上で知らない人への相談からトラブル

1.ネット上の相談者に実際に会ったら



・落ち込んでいたBさんは、SNSで「家出したい」とつぶやいたところ、ネット上で相談にのってくれていたXから「僕のところ来なよ」と連絡を受けました。

2.犯罪にまきこまれてしまった



・普段から優しかったXだったので、信用して会いに行ったBさんでしたが、その後、行方不明になってしまいました。

★アドバイス★

ネットだけの交流では、顔、姿、気持ち、メッセージ、どれも本物かどうかわかりません。ネットだけの知り合いとのやりとりは、他の人からも見える場所で！周囲に知られたくない悩みなら、専門の相談窓口を利用しましょう。

インターネットトラブル事例集（総務省）

キケン② メッセージアプリでの悪口・仲間外れ

1.うっかり「？」をつけ忘れたために



・クラスの仲良し数人でやっているグループトーク。Cさんは、メッセージの最後に「？」をつけ忘れたまま、スマホをおいてお風呂に入ってしまいました。

2.一方的にグループから外されてしまった



・お風呂上がりにスマホを見ると、「ひどい！」などのメッセージが。ごかいを解こうとしても、反応なし。Cさん以外のメンバーは別グループを作り、Cさんを外したのです。

★アドバイス★

会話の流れが速く、ささいなことでもごかいや感情の行きちがいが生まれやすいグループトーク。思いやりの気持ちで使うとともに、気になった画面があったらスクリーンショット等に残してお家の人や先生に相談しましょう！！

インターネットトラブル事例集（総務省）

2 これくらいなら平気だろうと・・・

キケン③ なりすまし投稿によるひぼう・中傷

1. 他人になりすまして書きこんで



・△校のC君は、〇校のD君がどうにも気に入らず、**D君になりすまし、ネットに**「〇校のE君が万引きをしている」と、**ウソの書き込み**をしました。

2. 書きこんで本人がわかってしまった



・E君がD君を問いつめると、D君は書きこんでいないことがわかりました。調べると、△校のC君のしわざだとわかり、**学校間のトラブル**に広がりました。

★アドバイス★

誰かになりすますことも、誰かをだますような書きこみをすることも違反です。SNSを登録した時のルール守って使うようにしましょう!! また、「ネットなら誰が書いたかわからない」ではなく、本人がわかる場合があります。

インターネットトラブル事例集（総務省）

キケン④ 違法なアップロードとダウンロード

1. マンガを撮影し動画サイトにアップロード



・Kくんは、大好きな人気のマンガを撮影して**動画サイトに投稿**。それをSNSでつぶやくと、多くの人が視聴し、いいね!のコメントももらいました。

2. 著作権法違反で自宅に警察が・・・



・動画サイトの運営側から注意をうけましたが、そのまま投稿を続けていたところ、Kくんは**著作権法違反容疑で逮捕**されました。

★アドバイス★

テレビ番組、映画、音楽、本、雑誌などを、許可なくネット上にアップロードするのは著作権のしんがいとなるので注意しましょう!!

違法だと知りながら動画等をダウンロードした場合も（個人で楽しむ範囲でも）、違法として2年以下の懲役又は200万円以下の罰金（またはその両方）を科せられることがあります。

インターネットトラブル事例集（総務省）

3 ネットだけでは相手の本当の姿は・・・

キケン5 自画どり写真の交換からのきょうはく被害

1. 同性のステキな友達だと信じていたのに



・好きなアーティストの話題で**仲良くなった同じ年のUさんと直接やり取りを始めた**Vさん。やがて、誰にも言えないヒミツも打ち明けられる仲になりました。

2. 写真を送ったら態度が急変、きょうはくされた

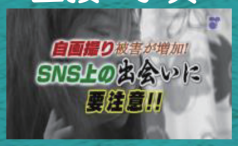


・Uさんの写真がとどき、嫌われたくなくて自分の写真を返信したとたん、**写真付きでヒミツをネットに拡散されたくなければ裸の写真を送れとおどされました。**

★アドバイス★

「自分だけは大丈夫」と思って注意しないことが一番危険です。”直接“写真をやり取りしない&秘密を話さないようにしましょう!!

詳しく知りたい方はコチラのQRコードから（政府広報）→



「山梨県青少年保護育成条例」は、青少年の裸の画像等を求める行為を禁止しています!

インターネットトラブル事例集（総務省）

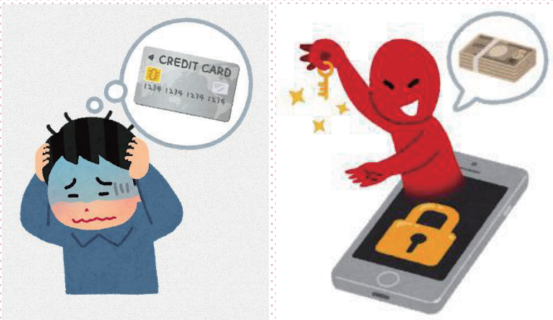
キケン6 ゲーム上でのやり取りから生じたトラブル

1. 他人にIDとパスワードを教えてしまい



・Rくんは、ゲームをもっと進めるアイテムがほしいのですが、ポイントが足りなくて買えません。そのとき、**「ポイントいる？」というメッセージ**がとどきました。

2. ゲームを乗っ取られて、勝手に課金された



・ポイントをもらえるならとIDとパスワードを教えたら、**ゲームのアカウントを乗っ取られ**てしまいました。結果、**勝手に課金**をされてしまいました。

★アドバイス★

仲の良い人でもID・パスワードを教えてはダメ、他人のID・パスワードでのログイン（不正アクセス禁止法違反）もダメです。また、オンラインゲーム中に、うっかり個人情報を伝えてしまうこともあるので注意しましょう!!

インターネットトラブル事例集（総務省）

4 長時間使用からネット・ゲーム依存へと・・・

キケン 7

使いすぎによる日常生活へのえいきょう

1. 初めはイヤなことを忘れられて いやされて



・学校でいじめにあっているSくん。心の痛みを取りたくてオンラインゲームに夢中になってしまいます。ゲームをやっている間は。イヤなことを忘れられました。

2. 今までの量では満足できなくなり どんどん時間が増えて



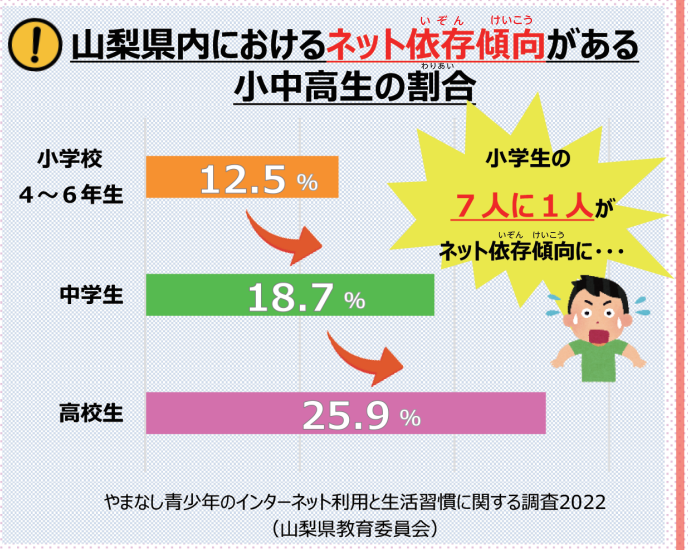
・オンラインゲームをくり返しやっていくうちに、最初の時間ではいやしの効果を得られることがなくなっていきました。

3. 自分ではコントロールできなくなる



・心の中ではやめたいと思っていても、自分ではオンラインゲームをやめることができなくなり、生活リズムがみだれ家にひきこもってしまいました。

! 山梨県内におけるネット依存傾向がある小中高生の割合



やまなし青少年のインターネット利用と生活習慣に関する調査2022
（山梨県教育委員会）

家庭内における・・・ネット依存のサイン

【行動面】

- □ 自室にこもることが多い
- □ いつもにスマホを持って、チェックしている(トイレなど)
- □ 夜ふかしになった
- □ 朝起きられなくなった
- □ 成績が下がった
- □ 笑顔が少なく無表情になった
- □ 家族との会話が急に減った
- □ 学校に行きたがらない
- □ 言葉づかいが悪くなった

【体調面】

- □ だるさなど、体調不良をうったえる
- □ イライラしていることが多い
- □ 性格が変わった
- □ 顔色が悪い

Q&Aでわかる 子どものネット依存とゲーム障害（久里浜医療センター 院長 樋口進）

★アドバイス★

ネット・ゲーム依存にならないためには、「自分をコントロールする力」を身につけることが大切です!! そのためには、年れいに応じたルールづくりやフィルタリングをするなど、家族からのサポートがとても重要となります。

→ くわしくは次のページを!!

1 子どもの安心・安全な使用のために・・・

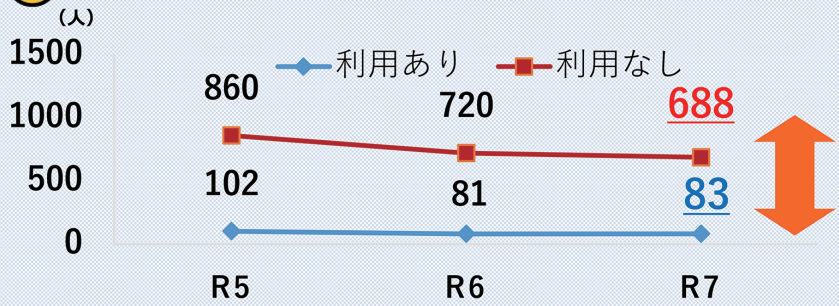
対策 1 フィルタリングが危険から守ります！



★ フィルタリングとは？ ★

インターネット上の**不適切なサイト**や**有害なアプリ**などを
選んで、子どもたちが**見ることができないようにする**サービス

SNSに起因する被害児童の「フィルタリング利用状況」



フィルタリングをしていると
していないでは
約8倍
の差が・・・

令和7年度における少年非行、児童虐待
及び子供の性被害状況（警察庁）

★ フィルタリングの設定 ★ R８.4月現在

携帯電話事業者から提供されている「フィルタリング機能」

＊**不適切**なサイトや**有害**アプリケーションから守り、安全にスマートフォンを楽しむことを手助けする。
格安SIM会社も含めて、**全ての会社にあります！**
例えば・・・

大手3社のフィルタリング機能「あんしんフィルター」for （キャリア名、ブランド名）

利用料は**無料!!**

○子どもの年齢に合わせて、４段階のモードに設定

※制限できる対象例	小学生 スマホを初めて使う	中学生 スマホの操作に慣れている	高校生 サイト・アプリを正しく利用できる	高校生プラス SNSなども正しく利用できる
	ゲーム	ー	ー	ー
	動画・音楽	動画・音楽	ー	ー
	SNS	SNS	SNS	ー
	出会い・アダルト	出会い・アダルト	出会い・アダルト	出会い・アダルト

Androidは利用できるアプリを**カスタマイズ**することもできます

○その他の機能

※ ❷❸について、NTTdocomoは非対応となっております。

❶利用時間の設定ができる！ ❷利用状況が確認できる！ ❸ どこにいるかわかる！

＊QRコードから、携帯電話各社の「あんしんフィルター」につながります

NTTdocomo　au (KDDI)　SoftBank

くわしくは **あんしんフィルター**

※ その他の携帯電話会社については、提供サービスやフィルタリングアプリを確認し、適切に対応してください

「山梨県青少年保護育成条例」は、フィルタリングサービスを利用しない、フィルタリング有効化措置を講じない場合、理由を記載した書面を携帯電話事業者に提出することを、保護者に対して義務づけています。

2 家庭でのコミュニケーションを大切に！

対策 ② 親子で一緒にルールをつくろう！

一緒に考えたルールなら、みんなが「なっとくして」守れるよ！

話し合いの時は

【子ども】

自分にあったルールをていあんしよう！

・無理をしすぎない　・自分の未来もよく考えて

少しずつレベルアップできるように



プラス

【保護者】

お家の人にもていあんしてもらおう！

・話を聞いて　・無理のないところから少しずつ

親子のワンチームでがんばろう！



★ ルールづくりのコツ ★

①子どもにもわかりやすいものに

②ルールを決めたら紙に書いてはる

③ルールを守る習慣をつける

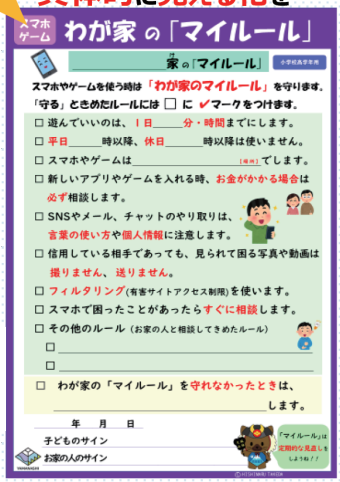






社会教育課で作成しました！

具体的に見える化を



わが家のスマホ・ゲーム「マイルール」

家の「マイルール」

スマホやゲームを使う時は「わが家のマイルール」を守ります。
「守る」ときめたルールには □ に ✔マークをつけます。

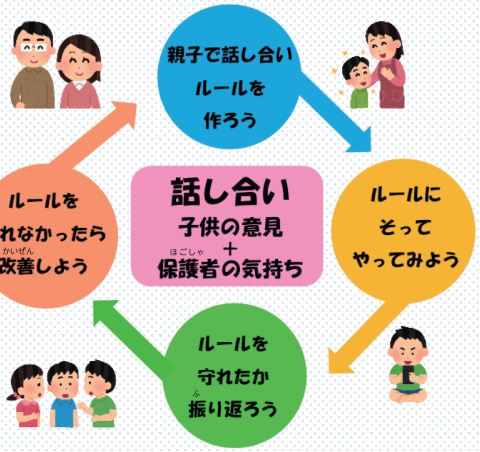
□ 遊んでいいのは、1日＿＿分・時間までにします。
□ 平日＿＿時以降、休日＿＿時以降は使いません。
□ スマホやゲームは＿＿＿＿＿＿［場所］でします。
□ 新しいアプリやゲームを入れる時、お金がかかる場合は必ず相談します。
□ SNSやメール、チャットのやり取りは、言葉の使い方や個人情報に注意します。
□ 信用している相手であっても、見られて困る写真や動画は撮りません、送りません。
□ フィルタリング（有害サイトアクセス制限）を使います。
□ スマホで困ったことがあったらすぐに相談します。
□ その他のルール（お家の人と相談してきめたルール）
□ ＿＿＿＿＿＿＿＿
□ ＿＿＿＿＿＿＿＿
□ わが家の「マイルール」を守れなかったときは、＿＿＿＿＿＿＿＿します。

年　月　日
子どものサイン
お家の人のサイン

「マイルール」は定期的に見直しをしよう！

ダウンロードはこちら

定期的な見直しを



ネット・スマホのある時代の子育て（内閣府等）

他律から自律へのサポートを



ネット・スマホのある時代の子育て（内閣府等）

対策 ③ 困ったときはそうだんしよう



そうだん窓口一覧（身近な人にそうだんしにくい場合は電話を）

＃9110	警察相談専用電話	生活の安全に関わる悩みごと、困りごと
0120-0-78310	24時間子供SOSダイヤル	子供の困りごとの総合相談窓口
0120-007-110	子どもの人権110番	子どもの人権全般に関する相談窓口
188	消費者ホットライン	商品やサービス等に関する苦情や問い合わせ
0120-31-7867	少年サポートセンター	学校問題、交友等に関する相談