

## けいたいでんわ つか かた かん 携帯電話の使い方に関するチェックシート

じぶん けいたいでんわ つか かた  
自分の携帯電話の使い方をチェックしてみよう！

- ① 夜遅くまで携帯電話をさわってしまい、遅刻や居眠りが増えている。
- ② 最近、黒板の字が見えにくくなった。
- ③ 勉強中や食事中もスマホのことが気になる。
- ④ SNS 上に他人の悪口を書き込んだ。
- ⑤ 返信がいつも遅い友達をグループから外した。
- ⑥ ゲームに夢中になってアイテムを購入したら、高額の請求書が来た。
- ⑦ メールのお添付ファイルを開いたら、迷惑メールと高額のお請求書が来た。
- ⑧ SNS で趣味の合う人と実際に会って、怖い思いをした。
- ⑨ SNS に写真を投稿してから、誰かにつきまとわれている気がする。
- ⑩ 悪ふざけをした写真を投稿した。



1 つでも☑のついた人は要注意です。次のページの《 1 》～《 4 》の観点から

じぶん けいたいでんわ つか かた かぞく かた みなお  
自分の携帯電話の使い方について、家族の方といっしょに見直しましょう。

①②③は《 1 》へ、④⑤は《 2 》へ、⑥⑦は《 3 》へ、⑧⑨⑩は《 4 》へ

けいたいでんわ べんり きけん ひそ  
携帯電話やインターネットがどんなに便利になっても、そこには危険が潜

でいることを忘れてはいけません。トラブルを未然に防ぐために家族で話し合

って、携帯電話を適切に利用しましょう。

各家庭で携帯電話の適切な使い方について家族の方といっしょに考えてみましょう。

## 《1》自己管理

携帯電話の過度な使用は生活習慣の乱れや睡眠不足をもたらし、健康や学習などにも影響を及ぼしかねません。勉強や食事をしていても携帯電話が気になる、歩行中も携帯電話から目が離せない、そんな依存傾向にある子どもも増えています。

### どうすればいいの？

#### ①時間の使い方を書き出してみる

帰宅後も習い事・宿題・食事・入浴など、やることはたくさんあります。一度、自分の日頃の時間の使い方を書き出してみ、時間の使い方を見直してみましょう。

#### ②ルールをつくる

各家庭の実情に合わせて「携帯電話の使用は〇時まで」などの使用時間を決めましょう。また、友達との間でルールをつくることで、携帯電話を介した友達とのやりとりがコントロールしやすくなるようです。

#### ③携帯電話と健康や学習の関係について調べてみる

たとえば、睡眠は体の成長を促すだけでなく、体調を整えたり、疲労回復をしてくれます。また、文部科学省の調査では、長時間の携帯電話の使用は成績に影響が出ることがわかっています。携帯電話と健康や学習との関係を調べてみることで子どもたちが自ら気付くことがあるかもしれません。

## 《2》コミュニケーション

無料通話アプリにおける他人の悪口の書きこみや他人のなりすまし行為をはじめとしたコミュニケーションに関わるトラブルは大きな課題となっています。それらは相手を強く傷つけたり、信用を失わせたりします。また、文字だけで正確に相手に物事を伝えることは意外と難しく、ちょっとしたことが誤解や感情の行き違いを生じたり、いじめや大きなトラブルになることもあります。

### どうすればいいの？

#### ①自分が言われて嫌だと思うことは書かない

現実でも SNS 上でもやってはいけない行為は同じで、人が嫌がることをしてはいけません。また、「SNS 上なら誰が書いたかわからない」と勘違いしていませんか。ネット上の様々な情報により書き込んだ本人が特定されることもあります。内容によっては、相手を深く傷つけるだけでなく、投稿者自身の傷にもなります。

#### ②読む人の立場になって、読み返してからメッセージを送りましょう

「？」をつけただけで意味が真逆になることもある文字の会話。みんなに正しく伝わるか考えてからメッセージを送りましょう。また、早く返信しようとしてもできない事情があるかもしれないことを忘れずに。

#### ③本当に大切なことは携帯電話を通してではなく、会って伝えましょう

### 《3》金銭管理

オンラインゲームには、ランキング、レアアイテム、キャンペーン、ガチャなど、競争心や射幸心をあおる演出を含むものがあり、それぞれは低額でも気づいたら思った以上の金額になっていることも。また、ワンクリック詐欺やウイルスに加えて、最近では、ファイルを暗号化し、その解除と引き換えに金銭を脅し取ろうとする「ランサム（＝身代金）ウェア」も広がりを見せています。

#### どうすればいいの？

##### ①クレジットカードやパスワードの管理と課金設定に要注意

クレジットカードの管理責任は保護者にあります。パスワードの扱いや課金設定にも気を配り、無断で使わせないように工夫しましょう。また、スマホ利用の低年齢化により、オンラインゲームの課金に関する相談において9歳以下のケースも増加しているとのこと（国民生活センター調べ）

##### ②「自分でコントロールする」ことを体得する

設定により、アプリ内課金を無効にすることもできますが、年齢に応じて徐々に自分でコントロールすることを体得させることも大切です。

##### ③メール等への細心の注意とセキュリティソフトの更新を

セキュリティソフトの更新を忘れて、ウイルス被害にあうケースも少なくありません。迷惑メールを振り分けるサービスやアプリもあるのでそれらを活用して危険を回避しましょう。

### 《4》自己防衛

「同じ趣味や話が合う人に悪い人はいない」と考え、会ってみたいと思う青少年が増えています。しかし、相手が本当のことを言っているとは限らず、実際に会って事件やトラブルに巻き込まれるケースは年々増えています。また、未成年者においてはSNSなどを利用する際の個人情報の取扱いにルーズな傾向があり、投稿内容から個人が特定されるケースもあります。

#### どうすればいいの？

##### ①SNS やネットで知り合った人は、想像とは違うことを再認識

趣味が同じで、楽しい会話が弾んでも良い人とは限りません。年齢、性別、写真はもちろんのこと、だますなら同じ趣味を装い、話を合わせるくらいは当たり前とおきましょう。

##### ②データから背景を想像し、そのリスクの存在を知っておく

SNSなどのコミュニティサイトを通じた子どもの犯罪被害は年々増加しており、平成28年には1,736人と平成20年と比べて約2.2倍に増加し、そのうち中学生が37.7%となっています。また、だまされたり脅されたりして、裸の写真を送られる被害も年々増加しており、平成28年は480人が被害にあっており、そのうち中学生が52.7%を占めています。【出典】警察庁・文部科学省「夏休みを迎える君たちへ～ネットには危険もいっぱい～」(平成29年6月27日公表)

##### ③個人が特定できるものはネットに載せない

個人の情報は会話の中の名前や写真の中の建物などからも特定でき、犯罪などにも利用されることがあります。また、ネット上の情報は永遠に残り続け、完全に消すことはできません。悪ふざけをした投稿も場合によっては、大きなトラブルや事件に発展することもあります。

下記を参考に、各家庭の生活スタイルにあった携帯電話の取扱いに関するルールをつくってみてはどうでしょうか。

## 例：家庭での携帯電話の取扱いに関するルール

### 《1》自己管理

- ①夜〇〇時以降は使用しない
- ②食事中はさわらない
- ③やること（宿題など）をやってから使う
- ④歩きながらスマホは使わない

### 《2》コミュニケーション

- ⑤友だちとお互いのルールを確認しておく
- ⑥メッセージを送る前に一度見直す
- ⑦悪口は絶対に書き込まない
- ⑧他人の写真や名前などの個人情報を勝手に掲載しない

### 《3》金銭管理

- ⑨お金のかかるサイトにはアクセスしない
- ⑩課金するときは保護者の許可を得る

### 《4》自己防衛

- ⑪フィルタリングを設定する
- ⑫勝手にダウンロードやインストールをしない
- ⑬知らない人とやりとりをしない
- ⑭ネットで知り合った人に会わない
- ⑮個人が特定できるものをネット上に掲載しない

### 《5》その他

- ⑯困ったことがあったらすぐに保護者に相談する
- ⑰パスワードは親に知らせておく
- ⑱ルールを守れなかった時は携帯電話を使わない



## 家の携帯電話の取扱いにおけるルール

わたしはこんな風に携帯電話を使いたい	携帯電話の利用に潜む様々な危険	保護者の心配事



携帯電話を使うときは次のルールを守ります。

--

## 各 SNS 事業者による安全な使い方・トラブルに役立つ情報

それぞれの SNS 事業者が安全に使うための情報や、トラブルに遭った時の対処法、具体的な報告機能やツールを、ウェブサイト上で掲載しています。動画・画像の流出や攻撃的な書き込みなど緊急性が生じた場合などは、SNS によっては削除等の対処機能を使い、迅速に対応することも重要です。

### LINE

- ◆LINE の安心安全ガイド <https://linecorp.com/ja/safety/index>
- ◆未成年のご利用の方へ <https://linecorp.com/ja/safety/student>
- ◆保護者・教育関係者のみなさんへ <https://linecorp.com/ja/safety/parents>

LINE 株式会社の安心安全ガイドのページ。未成年や保護者・教育関係者向けに情報を発信しています。具体的な通報機能やトラブル事例、未然防止策などが紹介されています。

### Twitter

- ◆ヘルプセンター・安全性とセキュリティ  
<https://help.twitter.com/ja/safety-and-security>
- ◆攻撃的な行為（の対処） <https://help.twitter.com/ja/safety-and-security#abuse>

Twitter の安全のためのページ。攻撃的な行為の対処に関する具体的な対処方法を掲載しているほか、要注意コンテンツなど注意すべき情報が掲載されています。

### Instagram

- ◆ヘルプセンター・プライバシーと安全  
<https://www.facebook.com/help/instagram/?rdrhc>
  - 「保護者のためのヒント」  
(保護者向けの基本的な情報やガイド資料をダウンロードできる)
  - 「報告する」  
(トラブルに遭った時、トラブルを見たときにどう対処すればいいのかのツールが具体的に紹介されている)

Instagram のヘルプセンターのページ。保護者などに役立ててもらうための資料をダウンロードできるほか、トラブルに遭った時、トラブルをみたときにどう対処すればいいのか、「報告する」ページで具体的に紹介されています。

### YouTube

- ◆YouTube ヘルプ  
<https://support.google.com/youtube/?hi=ja#topic=7505892>

YouTube のヘルプセンターのページ。嫌がらせやネットいじめを受けた場合の対処方法が紹介されています。また、セキュリティや嫌がらせ行為に関する報告ツールも紹介されています。

## TikTok

- ◆セーフティセンター <http://www.tiktok.com/jp/safety/>

TikTok のセーフティセンターのページ。TikTok のトラブルに関する情報が掲載されています。「安全のための情報」には相談先や機能紹介、「ツール」ページには、アカウントの制限方法、トラブルの際のツールや報告機能の情報がありません。コメントする人を指定・制限することもできます。

## Facebook

- ◆安全に利用するために <http://www.facebook.com/safety>
- ◆保護者向けポータル <http://www.facebook.com/safety/parents>
- ◆ユースポータル（安全に利用するために）  
<http://www.facebook.com/safety/youth/facebook-basics/safety>
- ◆いじめ防止ホームページ <http://www.facebook.com/safety/bullying>

Facebook のセーフティセンターのページ。保護者向け、若者向け、いじめ防止ページなど、機能紹介だけでなく、具体的なトラブル対処方法も書かれています。また「ツール」ページでは、嫌な画像を削除したい時に報告する方法も紹介されています。

携帯電話の使用に関するトラブルが起きた場合の相談窓口

	団体名	相談窓口・連絡先等	URL
人権	子どもの笑顔 を守るコール	いじめ専用ホットライン 072-809-7867	<a href="http://www.city.hirakata.osaka.jp">http://www.city.hirakata.osaka.jp</a>
		教育安心ホットライン 072-809-2975	
	大阪府教育センター 「すこやかホットライン」	いじめ等の学校でのトラブルに関する相談 06-6607-7361 (平日 9 時半～17 時半) sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp	<a href="http://www.osaka-c.ed.jp/sukoyaka/">http://www.osaka-c.ed.jp/sukoyaka/</a>
	文部科学省 「24時間子供SOSダイヤル」	誹謗中傷やいじめに関する相談 0120-0-78310 (なやみ言おう) 24 時間受付対応	<a href="http://www.mext.go.jp/ijime/detail/dial.htm">http://www.mext.go.jp/ijime/detail/dial.htm</a>
犯罪関係	大阪府警察本部サイバー犯罪対策担当部署	サイバー犯罪に関する相談や情報 ※①右記府警本部サイト⇒②サイバー犯罪対策⇒③インターネットトラブル相談と対処方法 からメール受付	<a href="https://www.police.pref.osaka.lg.jp/">https://www.police.pref.osaka.lg.jp/</a>
消費生活関係	枚方市立消費生活センター	不当請求や架空請求など消費生活に関する契約トラブル等の苦情や相談を受け付けています。	<a href="https://www.city.hirakata.osaka.jp/soshiki/25-1-0-0-0_3.html">https://www.city.hirakata.osaka.jp/soshiki/25-1-0-0-0_3.html</a>
違法・有害関係	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、相談を受け付け、対応に関するアドバイスや関連の情報提供等を行なう相談。	<a href="http://www.ihaho.jp/">http://www.ihaho.jp/</a>
その他	インターネット安全・安心相談	警察庁が運営するインターネット上のトラブルの解決を支援するサイト。	<a href="https://www.npa.go.jp/cybersafety/">https://www.npa.go.jp/cybersafety/</a>

【引用・参考文献】

大阪府教育庁「携帯・ネット上のいじめ等への対処プログラム」(令和元年 9 月)

大阪府政策企画部青少年・地域安全室青少年課「大阪の子どもを守るネット対策事業 事業報告書 & 適切なネット利用のための事例・教材集」(平成 31 年 2 月)

総務省総合通信基盤局「インターネットトラブル事例集」(平成 29 年度版)

警察庁生活安全局「インターネット利用に係る 児童の犯罪被害等防止啓発動画」(平成 28 年)

大津市/大津市教育委員会「ネットトラブルにあうのはなんでだろう～?」(平成 29 年 11 月)

大津市/大津市教育委員会「インターネット上のいじめに関する対応マニュアル」(平成 31 年 3 月)