

携帯電話等を使う前に家族で話し合って、 ルールをつくりましょう

一方的な
ルールでなく、
「お互いの約束」に
しよう

- ・使用時間は1日()時間までにします。
- ・()時以降は()に置きます。
- ・歩きながら、自転車に乗りながら使いません。
- ・買い物や課金をするときは保護者に相談します。
- ・悪口や個人が特定される情報を書き込みません。
- ・裸の写真を送れません。
- ・オンラインゲームやSNSで知り合った人に誘われても、子どもだけで会いに行きません。
- ・トラブルが発生したときは、すぐに保護者や先生に相談します。
- ・IDやパスワードを人に教えません。

作成日： 年 月 日 / 更新日： 年 月 日

青森県環境生活部青少年・男女共同参画課
〒030-8570 青森市長島1丁目1番1号
電話：017-734-9224 FAX：017-734-8050
E-mail：seishonen@pref.aomori.lg.jp



お子様が使う携帯電話等を契約される方へ

契約前にチェック！

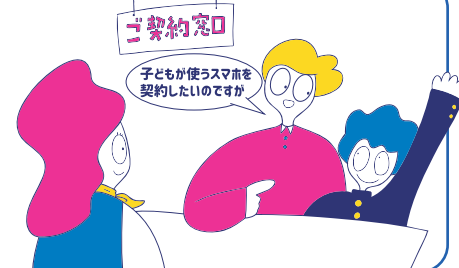
質問1

今回ご契約の携帯電話等の使用者は
18歳未満ですか？

はい

いいえ

お店の人に伝えましょう。



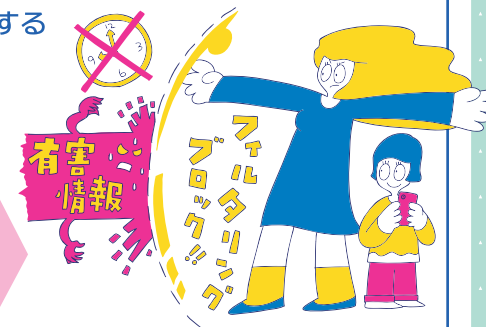
質問2

お子様の利用状況を把握して、
有害情報を閲覧・視聴しないようにする
方法があることを知っていますか。

はい

いいえ

フィルタリングを利用して使用
時間や機能を管理したり、不適切
なコンテンツを防いだりすること
ができます。



質問3

事業者等からフィルタリングサービスを
提供してもらえることを知っていますか。

はい

いいえ

「あんしんフィルター」(月額無料)は
契約時に店頭で設定してもらえます。



青森県・青森県警察本部

保護者の適切な管理で子どもたちに安全なネット利用環境をつくりましょう！

ペアレンタルコントロール

まずは、フィルタリング！そして利用状況の把握と管理も大切です

「あんしんフィルター」で 有害なサイトや 危険なメールを ブロック！

- ドコモ、au、ソフトバンクが提供するフィルタリングサービス「あんしんフィルター」は月額無料のサービスです。
- 「あんしんフィルター」は、学齢（小学生、中学生、高校生、高校生プラス）を選ぶだけで、かんたんに制限レベルを設定できます。
- 学齢変更や制限対象アプリの個別許可など、設定後の変更は保護者のスマホやパソコンから行うことができます。
- 「あんしんフィルター」以外のフィルタリングアプリを使ったり、個別アプリに初期設定されているフィルタリング機能を使ったりすることも有効です。

保護者のスマホ・PCから 設定可能

- ☒ 不適切な内容を表示しない
- ☒ 利用可能時間の設定
- ☒ 利用できるアプリの制限
- ☒ 課金・購入の禁止設定
- ☒ ネット利用状況の確認



どんなことに どれくらい使っているか 親子で共有しましょう。

自分のスマホを手に入れたら、そこから広がる世界の楽しさについてのめり込んで、使いすぎてしまうことがあるかもしれません。

リアルな体験や日々の生活を大切にしながら、スマホユーザーとして自立するために、どんなことにどれくらい使っているか親子で共有しましょう。



休止時間の設定

アプリごとの利用時間制限の設定 購入やダウンロードの管理

iPhone

機能・使い方の解説はこちらから

スクリーンタイム



ファミリー
- Apple (日本)

Android

機能・使い方の解説はこちらから

ファミリー リンク

Google ファミリー リンク

デジタルウェルビーイング

Digital Wellbeing | Android



ご存知ですか？子どもたちのネット利用時間

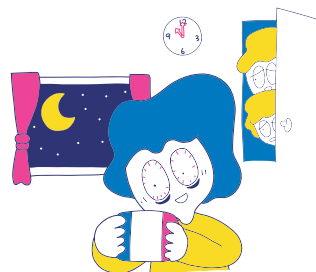
内閣府の調査によれば、青少年のインターネット利用時間の平均は平日あたり263.5分（およそ4時間半）。

学校や部活、習い事などでただでさえ忙しい子どもたち。少ない自由時間をスマホやインターネットにばかり費やしてしまうのはもったいないですね。

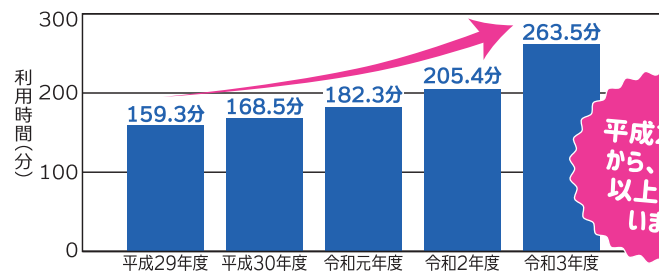
一方で、社会のあらゆる分野に浸透し、私たち

の生活に必要な不可欠な存在となったインターネットを適切に使いこなすスキルを身につけることは、子どもたちにとってとても重要なことです。

インターネットやスマホの利便性は、トラブルや依存などのリスクと隣り合わせです。子どもたちが安全に使えるようになるまで、成長に合わせて大人が見守りましょう。

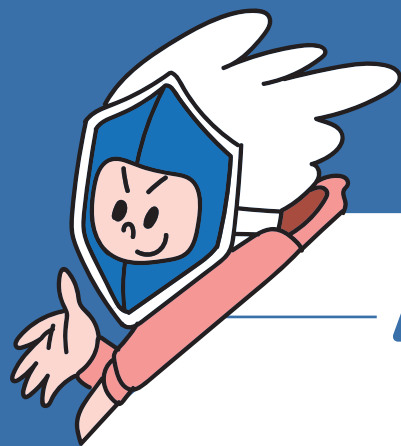


青少年のインターネット利用時間（利用機器の合計／平均 1 日あたり）



平成29年度
から、100分
以上増えて
います。

令和3年度青少年のインターネット利用環境実態調査／内閣府



相談窓口

ネット上のいじめや有害情報を発見したら

ネット通報・相談窓口

〔青森県教育庁学校教育課〕

青森県 ネット通報

検索



ここをタップすると
リンク先へ移動します。

ネット上の犯罪被害を発見した時、犯罪に巻き込まれた時

警察安全相談

〔青森県警察本部警察安全相談室〕

☎#9110 または ☎017-735-9110

8:30～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)



ここをタップすると
リンク先へ移動します。

ネットトラブル(消費者問題)で困った時

消費者ホットライン

☎局番なし 188(いやや)

土・日・祝日・年末年始を除く
お近くの消費生活センターをご案内します

ネット依存に関する相談

子どものネット依存(健康被害)相談窓口

〔青森県医師会〕

☎017-757-9888

13:00～16:00(土・日・祝日を除く)

対象／県内在住の小・中・高生及びその保護者、県内の教育関係者

子どものいじめ、虐待、不登校に関する悩み相談

24時間子供SOSダイヤル

☎0120-0-78310 または ☎017-734-9188

24時間対応

保護者のための

インターネット 思わぬトラブル スマート回避術

子どもがインターネットを楽しく安全に使うために



目次	はじめに	1
	インターネットトラブル事例紹介	2～12
	インターネットを使う時のルールをつくろう!	13
	上手に使おう!ペアレンタルコントロール	14
	相談窓口	裏表紙

はじめに



ネットトラブル回避部

メンバー 5



追加



フィルタリングくん



スマホくん



ゲーム機さん



SNSさん



わたし

今日

インターネットやSNSって、もう私たちの生活に根付いているものだね。

既読 4
19:33



ゲーム機さん

インターネットは便利だし、楽しいこともいっぱいあるけど、使い方を間違えると、子どもたちが危険な目にあうっていう側面もあるよね。

19:35



SNSさん

そうなんだよね…。最近では、子どもたちが知らない人とメールやSNSで会話することもあるんだよ。

19:40



フィルタリングくん

僕らの住む青森県でも、SNSを介した「児童買春」や「フィッシング詐欺」などの被害が実際に発生しているんだよ。

19:42



スマホくん

今回は、僕たちが最近起きているさまざまなインターネットトラブルの事例を紹介していくよ。

19:43



ゲーム機さん

トラブルにあわないために、それぞれの家庭でつくっておいてほしい「家庭のルール」についても、例をあげながら紹介するよ。

19:44



SNSさん

子どもたちが安全にインターネットを使うことができるように、このハンドブックをぜひ役立ててほしいな。

19:46

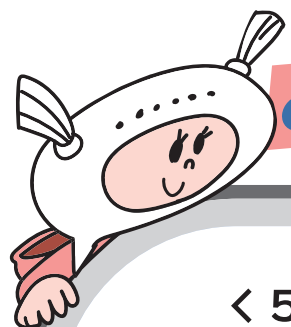
【Case1】闇バイト

～ 短期間で高収入!? 割のいいアルバイトの恐ろしい罠～



トラブルにあわないための家庭のルール例&トラブルにあった時の対処法

- SNSで募集している高額で家族情報の入力などを求められるバイトは、闇バイトである可能性が高いので、応募しないことを日頃から子どもと約束する。
- ふだん使わないアプリなどがインストールされていないかなど、家族間でこまめに確認する。(フィルタリングや端末の設定により、アプリのインストール状況を管理する。)
- 常日頃から家族間で相談しやすい環境をつくるよう心がける。
- 子どもが闇バイトに登録してしまったことに気づいた場合は、警察に相談する。



【Case1】“闇バイト”についての解説

“闇バイト”は犯罪です!

く5 ネットトラブル回避部 Q A 三

参加

今日

ここ数年、SNSを利用した「闇バイト」と呼ばれる犯罪が発生しているよね。

既読4
14:17



フィルタリングくん

ただのバイトだと思って応募した後に、ふだん使わないアプリなどに誘導される場合、闇バイトの可能性が高いと言われているよ。

14:19



スマホくん

実際に高校生がオレオレ詐欺の「受け子」となり、逮捕された事案も発生しているんだ。

※受け子…被害者宅に現金やキャッシュカードを取りに行く係

14:21



ゲーム機さん

自分で自由に使えるお金をあまり持っていない高校生や大学生が、「10万円ももらえるし、1回だけやってみよう」と、楽に金銭を得るために闇バイトに手を出してしまい、抜けられなくなることがあるんだ。

14:24



スマホくん

闇バイトの登録時に、身分証や個人情報を求められる場合が多いよ。個人情報を握られて、闇バイトを辞めたくても、辞められない状況に追い込まれてしまうんだ。

14:29

こういうことが起きないように、保護者ができることって何かな?

既読4
14:35



SNSさん

日頃から子どもとコミュニケーションを取って、何でも相談しやすい雰囲気をつくることを心がけよう。

14:39

【Case2】

ネットで知り合った人に会う

～ 家族や友達より、私のことをわかってくれる人の正体～



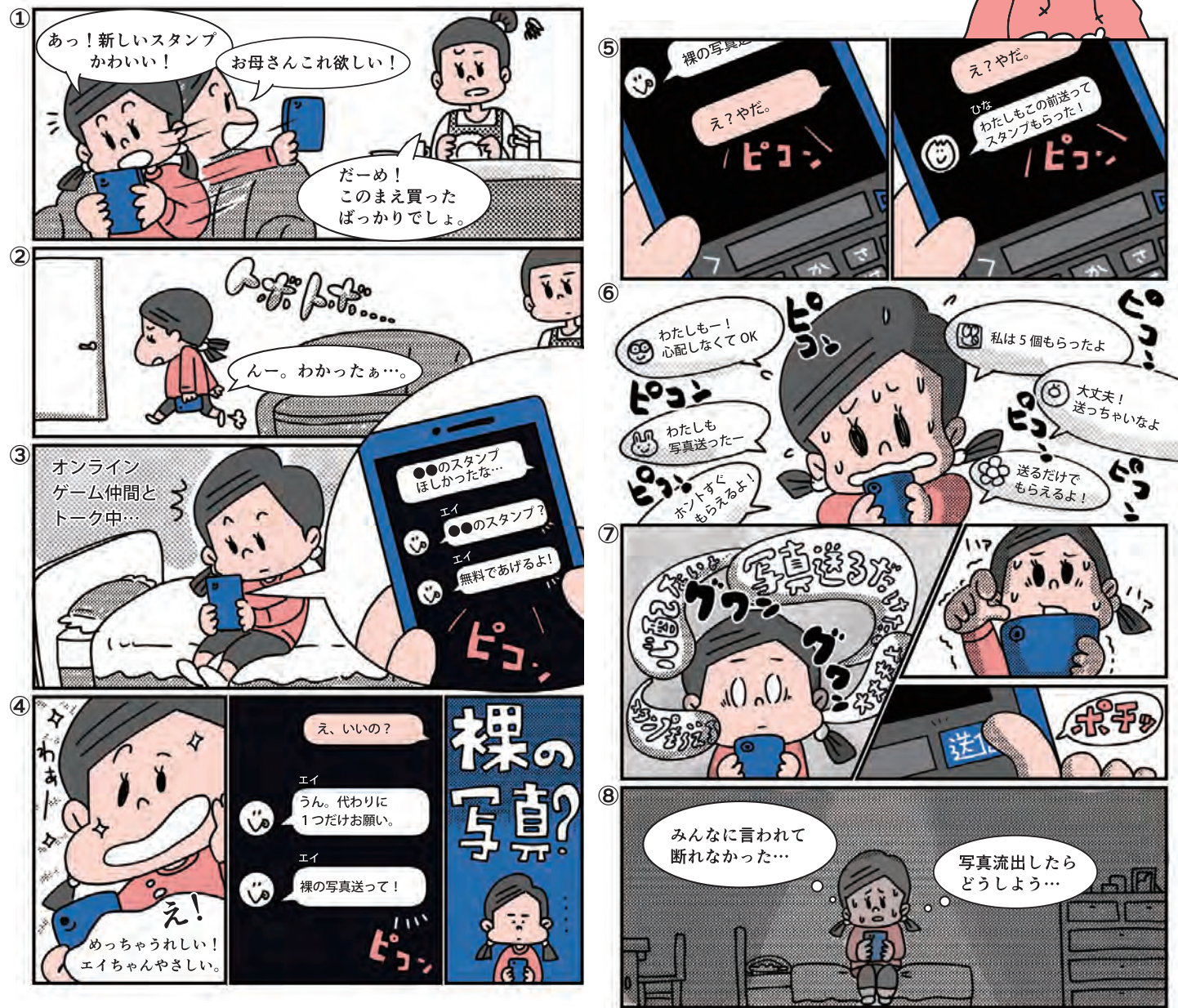
トラブルにあわないための家庭のルール例&トラブルにあった時の対処法

- 子どもがゲームやSNSなどで知り合った人に「会いたい」と思った時は、まずは親に相談するよう約束する。
- SNSでは「自分の写真を掲載しない」、「本名を名乗らない」など、SNSを利用する際のルールを家庭内でつくる。
- 家庭で決めたルールは、学年や年齢、環境の変化に合わせて定期的に見直す。

【Case3】

自画撮り被害

～言葉たくみに囲い込み、断り切れない状況に追い込む～



トラブルにあわないための家庭のルール例&トラブルにあった時の対処法

- ゲームや SNSなどで知り合った人と交流する際は、自分の写真や名前などの個人情報を送らないというルールをつくる。(写真は、顔を写しただけのものや、腕や足などの体の一部だけを写したものを含む)
- 相手から「写真や個人情報を送ってほしい」というメッセージがあった場合は、絶対に送らず、すぐに保護者に知らせるというルールをつくる。
- 万が一、写真や個人情報を送ってしまった場合、保護者は冷静に子どもの話を聞いて、警察や相談機関に連絡する。

【Case2】

“ネットで知り合った人に会う”

【Case3】“自画撮り被害”についての解説

く 5 ネットトラブル回避部 Q 〻 三

参加

今日



スマホくん

実は青森県でも、SNSで知り合った人に誘拐される事件や、自画撮りの被害は発生しているんだ。

11:06

結構身近で起きていることなんだね。

既読 4
11:07



SNSさん

SNSって、同じ趣味の人や、同じ芸能人のファンの人などと交流していくうちにだんだん親しくなって、警戒心がゆるみやすいんだよね。

11:08



フィルタリングくん

そうそう。同性や同年代だと偽って仲良くなり、実際に会う約束をして、子どもを誘拐するという犯罪もあるんだ…。

11:10



スマホくん

それに最近は、男の子の被害も多くなっているんだよ。「男の子だから絶対大丈夫」ということはないから注意しないとね。

11:12



SNSさん

自画撮りの被害にあった子どもの中には、「1対1のやり取りだから、大丈夫だろう…」という認識で、裸や下着姿の自画撮り写真を送ってしまうケースがあるんだ。

11:13

「送った写真が拡散される」と思わずに送ってしまうんだね。

既読 4
11:14



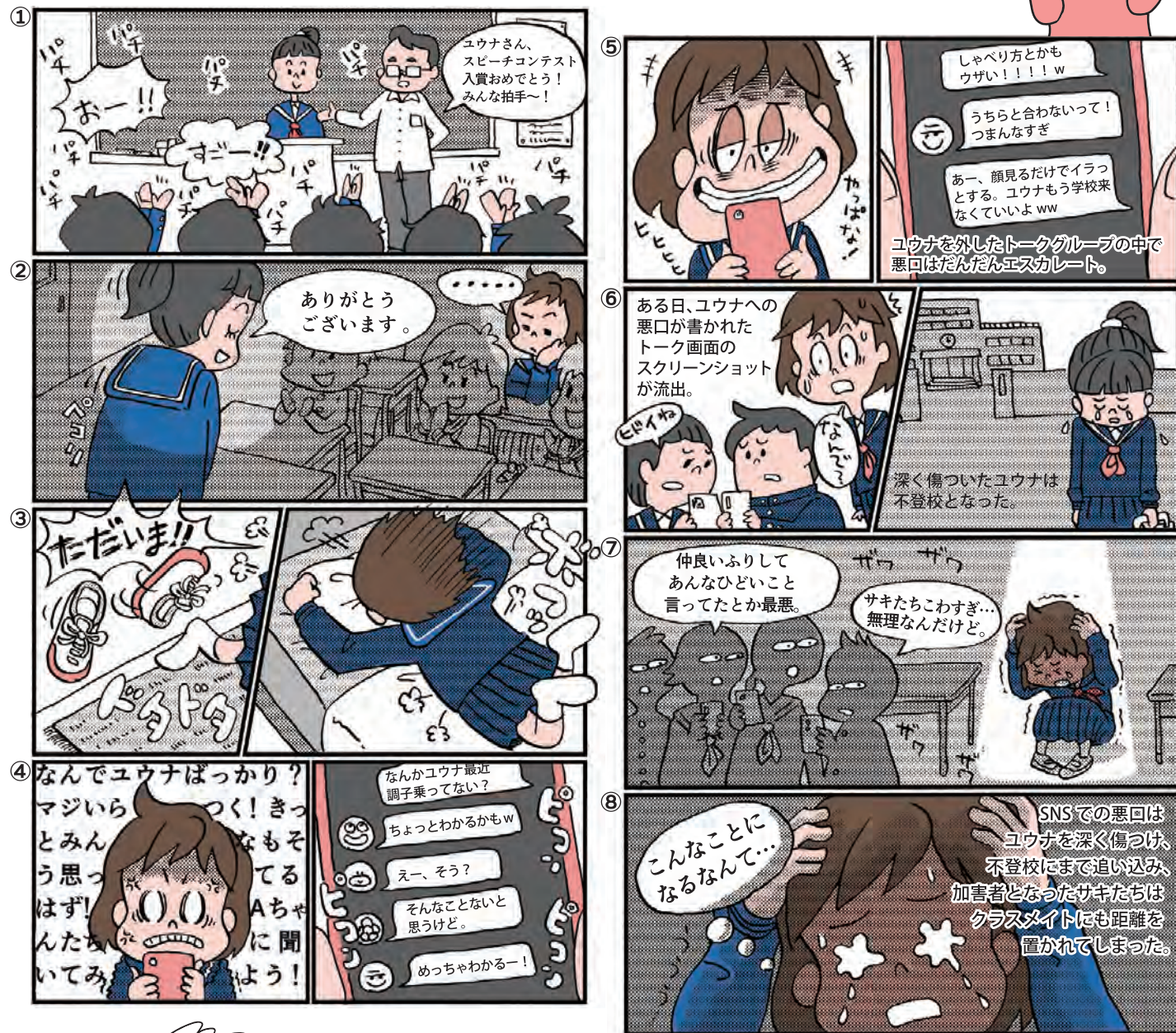
ゲーム機さん

一度他人に送ってしまった写真が拡散されると、それを完全に消去することはできないということ(デジタルタトゥー)を、保護者が子どもにしっかり教える必要があるね。

11:15

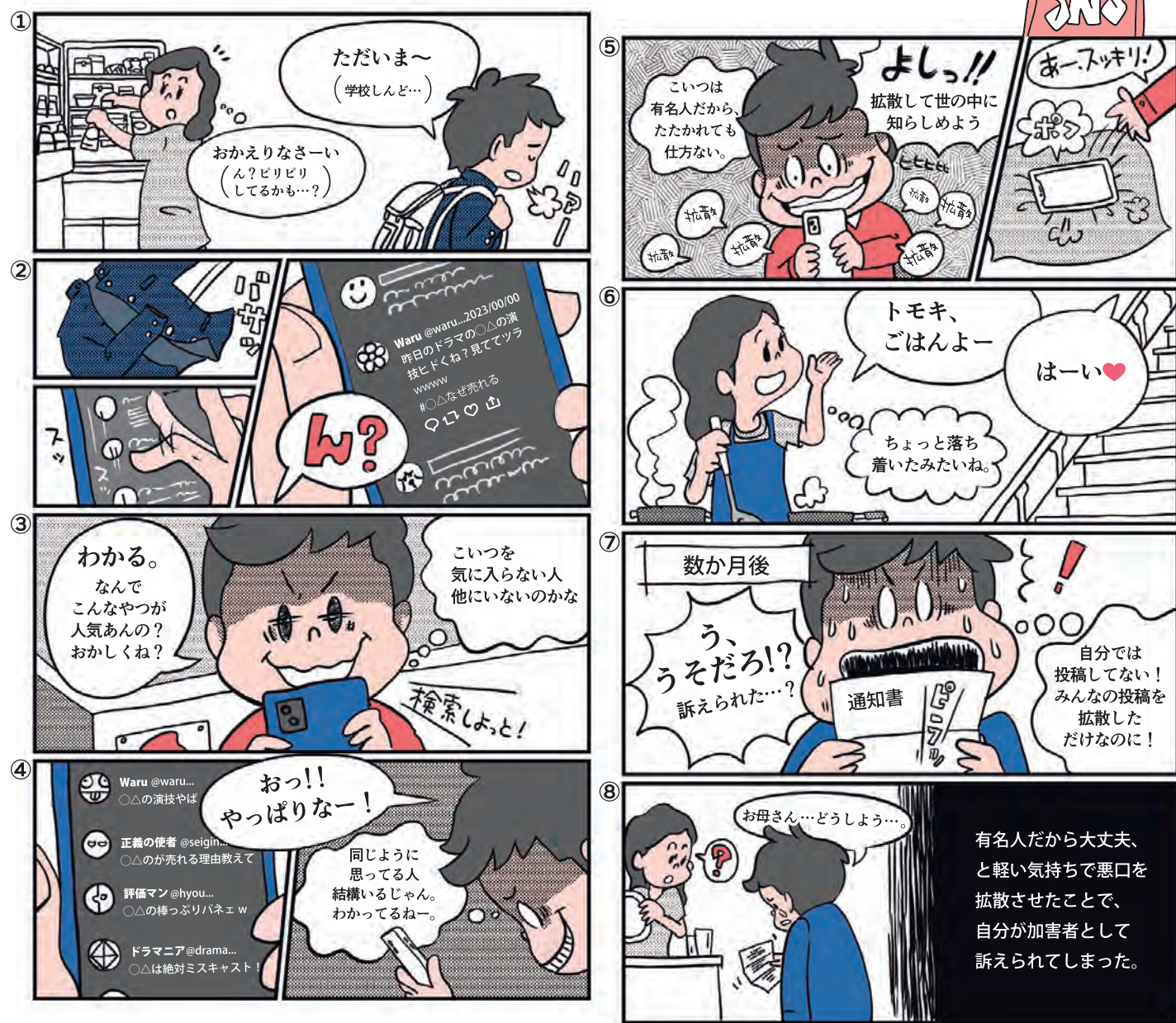
【Case4】 ネットいじめ

～小さな嫉妬が、ネット上でエスカレート～



【Case5】 誹謗中傷の投稿

～ちょっとした憂さ晴らしのつもりが深刻な事態へ発展～

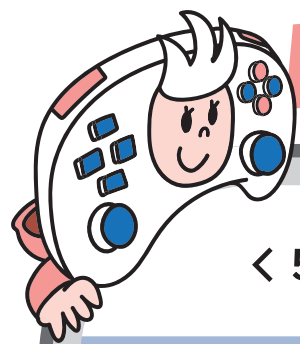


トラブルにあわないための家庭のルール例 & トラブルにあった時の対処法

- SNSやインターネット上で、誰かを中傷するようなコメントはしないと子どもと約束する。
- 少人数のグループ内での発言が、スクリーンショットを撮られ、拡散されてしまう可能性があることを子どもに伝え、SNSでの発言については、十分注意するよう言い聞かせる。
- SNSでの中傷コメントを発見したら、親に相談するよう子どもに伝える。

トラブルにあわないための家庭のルール例 & トラブルにあった時の対処法

- 匿名で投稿しても、誰が投稿したか特定できること、誹謗中傷は犯罪に当たる場合があることを子どもにしっかり伝えておく。
※誹謗中傷…悪口や根拠のない嘘などを書き込んだり、それを拡散したりして、相手の人権や名誉をおとしめ、傷つける行為。
- 誹謗中傷された相手から訴えられるケースがあることを伝え、相手が誰でも、安易な気持ちで誹謗中傷したり、それに同調したりしないように子どもと約束をする。



【Case4】“ネットいじめ”

【Case5】“誹謗中傷の投稿”についての解説

＜5 ネットトラブル回避部＞ Q 〻 ≡

参加

今日

既読4
9:45

SNSは匿名で使うケースが多いよね。



SNSさん

うん。でもたとえ匿名で投稿した場合でも、誰が投稿したのかは、わかるようになっているんだ。

9:46



スマホくん

そうなんだ～。たとえばLINEの場合とかは、「グループ内のトークだから大丈夫だろう」という思いこみから、つい誰かの悪口を書き込んでしまうようなケースがあるよね。

9:48



フィルタリングくん

軽い気持ちで悪口を書き込みやすいということか…。

9:49



ゲーム機さん

そうそう。グループ内だけのつもりで書き込んだ画面のスクリーンショットを撮られて、他の人に見られることで、実際のいじめにつながるケースもあるんだって。

9:52



SNSさん

あとは、誰かが書き込んだ誹謗中傷の投稿に「いいね」を押すことも、「加担したこと」になる場合もあるんだよ。

9:54

自分が書き込んだわけじゃないから大丈夫ってことではないんだね。

既読4
9:55



SNSさん

うん。そもそも「悪口を書かない」「同調しない」ってことが大事なんだ。

9:56

【Case6】

フィッシング詐欺

～そのメールあやしくない？あわててクリックしたら～



トラブルにあわないための家庭のルール例&トラブルにあった時の対処法

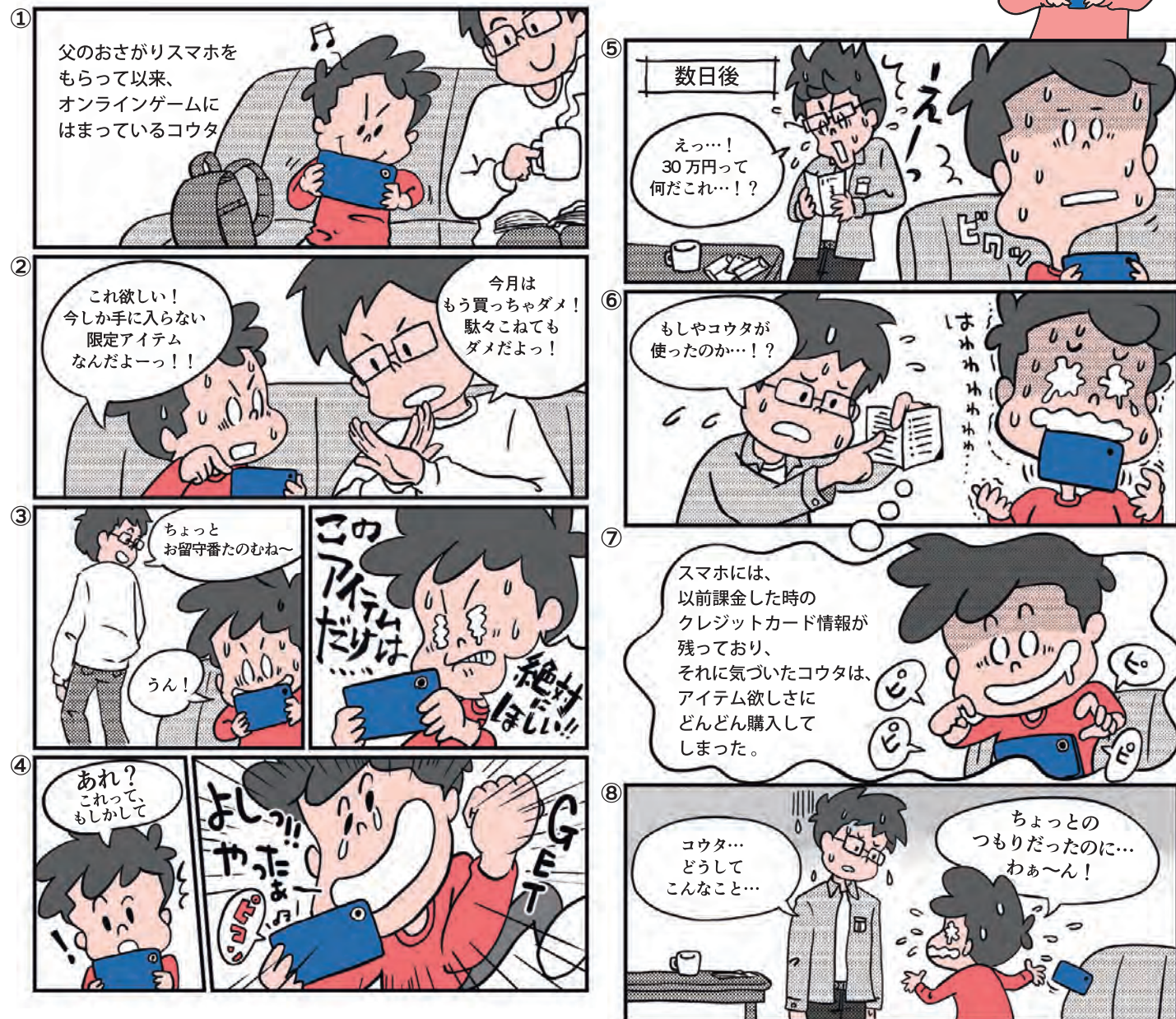
- 受信したメールやショートメッセージの送信元を必ず確認し、送られてきた URL を安易にクリックしないよう、家族で注意する。
- 他人が簡単にアカウントにログインできないように多要素認証を設定する。また、自分以外の人ログインしたことがわかるように、ログイン時の通知機能を有効にするなどの対策をとる。

※多要素認証…ログイン時に

- ① ID・パスワードや秘密の質問など(知識情報)
 - ② スマホのショートメッセージに送信されたパスコード(機器情報)
 - ③ 指紋や顔など(生体情報)
- のうち2つ以上の本人確認の方法を設定すること

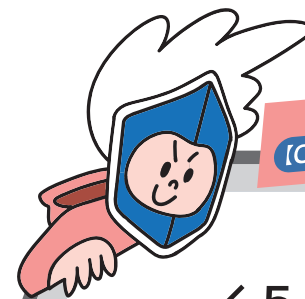
オンラインゲーム課金

～ 親のおさがりスマホを、子どもに「そのまま」渡したら～



トラブルにあわないための家庭のルール例&トラブルにあった時の対処法

- 保護者が以前使っていたおさがりスマホや、現在使っているスマホを子どもに貸す際は、クレジットカード情報や、保護者のアカウント情報を残したままにしない。
- 子どもが使うスマホやゲーム機には、ペアレンタルコントロールやフィルタリングの機能を活用して、課金を制限しておく。
- 「課金をしたい時には、必ず保護者に許可を得る」など、子どもとゲーム課金について約束する。



“フィッシング詐欺”

【Case6】

“オンラインゲーム課金”についての解説

【Case7】

く5 ネットトラブル回避部 Q & A

参加



フィルタリングくん

ここ数年、公的機関や金融機関等を装って、メールやショートメッセージを送信して、偽のWebサイトへ誘導し、個人情報やクレジットカード情報を引き出す詐欺が多発しているんだ。

15:02

大人でも間違えるような巧妙なものもあるから、注意が必要だよな。

既読4
15:03



SNSさん

メールやメッセージが届いた場合は、記載されているURLをすぐにクリックしないこと！

15:05



フィルタリングくん

メールで届いたURLからではなく、公式のWebサイトをあらかじめ「ブックマーク」や「お気に入り」に登録しておくといいよ。

15:06



スマホくん

もし、IDやパスワード、クレジットカード情報などを入力してしまった場合は、すぐに正規のWebサイトでパスワード等の変更をした方がいいね。

15:07



ゲーム機さん

クレジットカードの場合は、カードの利用を止める手続きをしよう。

15:09

既読4
15:11

オンラインゲームで気をつけることって何かな。



SNSさん

オンラインゲームって基本無料でも、限定のキャラクターやイベントが次々と登場して、つい課金したくなっちゃうんだよね。

15:15



フィルタリングくん

使いすぎを防ぐには、まずフィルタリングの設定、クレジットカード情報の削除など、ハード面での対策が必要だよ。

15:17



ゲーム機さん

そして子どもとゲーム課金について、きちんと約束を決めておくなどのソフト面での対策の両方行うことが重要だね。

15:19

インターネットを使う時のルールをつくろう!



ここまで、インターネットのトラブルについて見てきましたが、子どもが安全にインターネットを使えるようになるためには、使う時のルールを家庭で話し合い、コミュニケーションを重ねることが重要です。

スマホを買う前や進学時など、適切な時期に使う時のルールを相談して、安全に使いましょう。



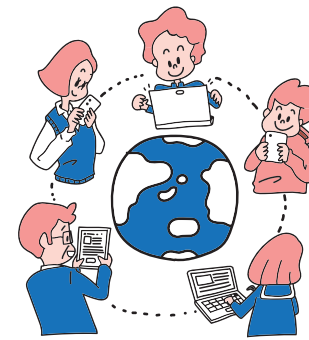
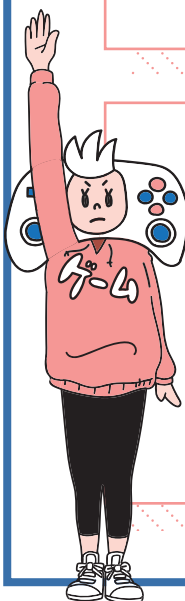
我が家のネットルール

子どもの約束

- ☐ 平日の使用時間は1日()時間
- ☐ ()時以降は()に置く
- ☐ 自分の写真や名前など、個人情報は投稿しない
- ☐
- ☐
- ☐

大人の宣言

ネットに関する困りごとの相談は必ず受けます



上手に使おう! ペアレンタルコントロール

ペアレンタルコントロールとは

- ・保護者が子どものネット利用環境を整えてあげること
- ・「**フィルタリング**」が代表的な機能

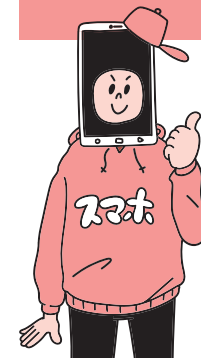
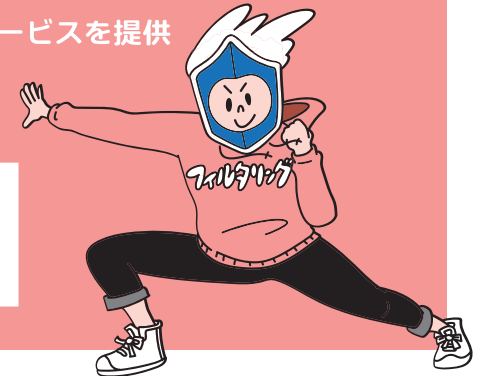
フィルタリングとは

- ・青少年を違法・有害情報との不用意な接触から守るサービス
- ・携帯電話事業者をはじめ、多くの会社がフィルタリングサービスを提供
- ・年齢や家庭のルールに応じたカスタマイズが可能

フィルタリングで設定可能な機能
(一例です)

- ①不適切な内容の非表示
- ②利用可能時間の設定
- ③利用できるアプリの制限
- ④課金・購入の禁止設定
- ⑤ネットの利用状況の確認

※サービスを提供する事業者によって内容が異なる場合があります。

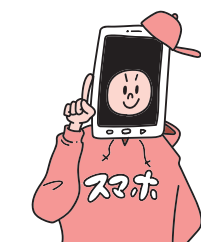


フィルタリングサービスは、年齢に合った設定が簡単にできるようになっています。
子どもの成長に合わせて、制限の強度も変えていきましょう。

小学生	中学生	高校生	高校生+
×ゲームなど	○ゲームなど	○ゲームなど	○ゲームなど
×懸賞など	×懸賞など	○懸賞など	○懸賞など
×SNSなど	×SNSなど	×SNSなど	○SNSなど
×出会いなど	×出会いなど	×出会いなど	×出会いなど

※カテゴリ名等は一例です。

端末やキャリア(携帯電話会社)によって利用可能なサービスが異なります。



あなたのスマホのキャリアは?

	Android		iOS	
	Web	アプリ	Web	アプリ
docomo、au、UQmobile、ソフトバンク、ワイモバイル	あんしんフィルター		あんしんフィルター	スクリーンタイム
その他(格安スマホ、格安SIMなど)	各事業者が提供するフィルタリングサービスや各種フィルタリングアプリなど			

※機種によってはこの表に当てはまらないものもあります。詳しくは購入時や機種変更の際にお店で御確認ください。

あんしんフィルター、スクリーンタイムについて、詳しくはこちら



docomo



au



UQmobile



ソフトバンク



ワイモバイル



iOS
スクリーンタイム

※二次元バーコードをタップすると、各社のリンク先へ移動します。

