



# SNSトラブル防止ガイド

長期の休み明けは、SNSによるトラブルが急増します！長期の休みになると、どうしてもスマホをさわる時間が増え、SNSの閲覧や交流が盛んになることから、犯罪に巻き込まれてしまう子供たちが増加する傾向にあるからです。普段以上にSNSの利用方法やネットでの出会い、友達とのチャットでのコミュニケーションなど、気をつけて行動するようにしましょう。

## 絶対に会いに行かない！気軽に話さない！



**SNSやゲームで知り合った人と直接会うのはとても危険です。**たとえ共通の趣味で話が盛り上がり、ゲームが上手でも、親切な人に見えても、ネット上では簡単に「ウソ」をつくことができ、「なりすまし」も可能です。ネット上のやりとりだけでは、**相手の本当の姿や目的を見抜くのはとても難しいのです。**また、学校名やよく行くお店など、**自分を特定される情報は絶対に教えないようにしましょう。**SNSのやりとりから、自分の居場所を簡単に特定されストーカー被害に遭ってしまいうこともあります。SNSで知り合った人には絶対に会いに行かないようにし、自分を特定される情報は話さないようにしましょう。

## その画像・動画、送ってはダメ！

夏休み中に増える被害のひとつに、友達や先輩、SNSで知り合った相手から、性的な画像や動画を送ってほしいと言われ、つい送ってしまいトラブルになるケースがあります。一度でも相手に画像や動画を送ってしまうと、流出や拡散、脅迫などにつながり、一生苦しむこととなります。**たとえ親しい相手でも、絶対に送ってはいけません。**また、金銭的な援助を求めて、性的な画像や動画を送ることは犯罪です。もし、誰かから性的な画像や動画を求められたり、送ってしまいトラブルになったりした場合は、**親や先生、信頼できる大人にすぐに相談しましょう。**早めに対応することで、被害の拡大を防ぐことができます。



## 長時間のスマホ使用に注意！



特に休日などは、SNSやゲームなどでついスマホを長い時間使用してしまいがちです。長時間の使用は、視力の低下や姿勢が悪くなるなどの身体的影響だけでなく、睡眠障害、集中力の低下、コミュニケーション能力の低下など、さまざまな悪影響を引き起こします。一日の利用時間を決めたり、寝る前には使用を控えるなど、スマホから離れる時間を作りましょう。**家庭ではスマホの使い方のルールを決めて、それを守ることが大切です。**読書や運動、趣味の活動、友人や家族との交流など、スマホ以外の活動に目を向けて、充実した時間を過ごしましょう。



一人ひとりが安全に過ごすために、スマホやSNSの使い方には、十分に注意を払いましょう。ルールを守り、リスクを避けることが大切です。自分の身を守るためにも、そして将来の自分のためにも、適切な行動を心掛けましょう。

# 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。また、ネットのトラブル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。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。

### SNS等での誹謗中傷対策（総務省）

誹謗中傷と一言にいても、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

### 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。  
☎ 0120-99-7777



### 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。  
☎ 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・水曜日・金曜日 17:00 ～ 21:00

Webは  
こちら

