

茨城県警察からのお知らせ



～ 夏休みを迎える君たちが注意すべきSNSトラブル ～

インターネット上の世界には、生活や勉強、遊びなどに役立つ情報がたくさんある一方で、暴力的な表現やアダルト画像といった悪影響のある有害な情報も数多く存在します。

また、メールやインターネット掲示板、SNS等のコミュニティサイトについても、使い方を間違えると、自分が気付かないうちに、見知らぬ人に個人情報を知られてしまうなど、様々なトラブルが生じる危険があります。



スマホやゲーム、安全に使っていますか？

～ スマホ・ゲームの 依存度 チェックテスト ～

- ☐ 予定していた時間よりも長く、スマホやゲームをしてしまう。
- ☐ スマホやゲームをしていないと、イライラする。
- ☐ スマホやゲームのために、寝不足になることがある。
- ☐ スマホやゲームのことで、親からよく怒られる。
- ☐ 嫌な気持ちから逃げるために、スマホやゲームを使う。



いくつあてはまりましたか？
注意されてやめられるのは、まだ「健康」ですが、
やめたくてもやめられないのは「依存」です。

～ スマホやゲームから 犯罪 や トラブル に巻き込まれることも ～

ゲームに課金するため

↓
親のクレジットカードを
勝手に使った

スマホやゲームのことで
叱られ親に暴力を振るう

↓
親が大怪我をしてしまった

バイト仲間と遊び半分で
不適切な動画を投稿

↓
炎上し、個人情報をさらされ、
損害賠償を請求された

スマホで知り合った人に
自撮り写真を送った

↓
会わなければ、裸の画像
をばらまくと脅された

ゲームのチャットで知り
合った人にすすめられて
買ったものが、

↓
なんと大麻だった

スマホで見つけた高額の
バイトが、実は…

↓
さぎ
ニセ電話詐欺のバイトだった



スマホやゲームを安全に使うための極意

① スマホ依存やゲーム依存にならないために～

- ☐ スマホやゲームの使用時間を記録し、使いすぎているか確認する。
- ☐ 入浴や食事の時間はスマホやゲームをしない。睡眠をしっかり取る。
- ☐ 家族と使う時間や使い方のルールを決める。
- ☐ 友だち同士でも、使う時間のルールを決める。(夜〇時まで等)
- ☐ スマホやゲーム以外の楽しみを見つける。



② SNSで被害者にも加害者にもならないために

犯罪に巻きこまれないための3つの約束

- 1 SNSで知り合った人と直接 **会わない！**
- 2 住所や名前など個人情報を **載せない！**
- 3 自分や友達の写真を **送らない！**

オンラインゲームのチャット機能などで知り合った見知らぬ人と、直接会うことも、キケン！

加害者にならないための3つの約束

- 1 悪口や違法行為などの **不適切な投稿をしない！**
- 2 「匿名だから大丈夫」という言葉に **惑わされない！**
- 3 **現実社会のモラルはネットでも守ることが大切！**

鍵アカだから、ストーリーズだからと甘く見ない。ネットに載せた情報は拡散すると思っ

③ スマホやゲーム機には必ず「フィルタリング」を

インターネットには、良い情報だけでなく、有害な情報もたくさんあります。

全国でSNS等がきっかけで被害にあった児童の約9割が「フィルタリング」を利用していなかったんだ。

「フィルタリング」は、年齢や使い方に応じてレベル設定ができ、利用したいサイト、SNS等の個別設定もできるよ。

大切な自分、大切な誰かを守るために必ず「フィルタリング」を設定しよう。

「ペアレンタルコントロール機能」の活用

子どものスマートフォン等の使用状況（例えば、アクセス履歴や利用時間）を保護者が把握したり、安全管理（例えば、利用時間の管理や課金制限）を行うことができる仕組みで、OS事業者、アプリ開発事業者からサービスが提供されています。子供のプライバシーに配慮しつつ、発達段階に応じて上手に活用しましょう。

ネットにあふれる有害情報

「大麻は無害」、
「依存性はない」は嘘！

大麻は違法薬物

「自分はやらない」と言える強さを薬物乱用から身を守るためには自分から近づかないこと。

【薬物に負けない3つの行動】

- 1 きっぱり「断る」
- 2 その場から「離れる」
- 3 警察などに「相談する」

悩みを一人でかかえこまずに、相談してください。
保護者や教職員の方からのご相談も受け付けています。

少年相談コーナーのご案内

相談時間 平日8:30～17:15まで

（夜間・土・日・祝日は警察本部の警察官が対応）

少年サポートセンター水戸 ☎ 029-231-0900

少年サポートセンターつくば ☎ 029-847-0919

メールアドレス：keishonen@pref.ibaraki.lg.jp



少年相談コーナー