

6 ちょっと待って、睡眠を削ってまでネットをしないで！

過ぎた時間はとりもどせない、ムダに使わないで。



ケータイ・スマホ中心生活 勇気をもってとめる宣言を！友だちに自分の気持ちを話してみよう！

■解説

左のマンガのように、メールやチャットの返信が遅いと友だちに心配をかける、きらわれると思って、常にケータイやスマホを気にしていたり、自分からメールを終わらせると友だちに悪いと思って、延々とメールを送り続けたりしてしまう人がいるかもしれない。でも、最初に誰かが勇気を出して自分の困っていることや考えを話してみるといい。例えば、こんなふうな宣言を試みたらどうだろう？

- ・夜6時から7時は食事中なのでケータイチェックはできないの。
- ・夜8時から10時は勉強や好きなことをするので、すぐには返事をしないからね。
- ・夜10時以降は電源を切ってるよ。
- ・どうしてもすぐに返事できないときもあることをわかって！

こうすれば、メールにふりまわされず、相手もラクになるはず。メールに夢中になるときもあるかもしれないけれど、宣言するだけでも全然違う。いつでも送れるのだから、目の前に大事なことがあるときは、無理してすぐに返信しないでいい。「急ぎなら電話で」という約束をするのもいい。とにかく大事なものは、ケータイやスマホにふりまわされないこと。

■参考

インターネット使用が青少年に及ぼす悪影響に関する調査より

コミュニティサイトに依存している人が、どのような時間を犠牲にしていると感じているのかと確認した結果、依存者の65%が「睡眠時間」を、40%が「勉強の時間」を、33%が「趣味に使う時間」を犠牲にしていると感じることがわかった。ネット利用そのものが、他の生活時間を削ってしまう。依存的傾向が強い場合、とくに睡眠時間に支那せが及びやすい。また、友人との関係が満足度が低いほど依存傾向が高まり、依存傾向が高い青少年は親との会話時間が減少する傾向が見られた。

身体健康のためにも、ネット利用を抑え目にしよう。また、ネット依存の背景には、友人関係や親とのコミュニケーションが関係する。現実の世界における良好な人間関係を大切にネット依存にならないようにしよう。(出典：安心ネットづくり促進協議会 http://good-net.jp/research-study_release.html)

ルールを作って安心を、フィルタリングをかけて安全を。

自分を守りながらネットを楽しむために、最低限やっておきたいこと。

ネットを利用する際にどんな機械を使うかという違いはあっても、基本は人と人がつながる世界。楽しく安心して使うためには、ルールをつくることがおすすぬ。

それぞれの家庭と環境に合わせて、家の人といっしょに話し合いながら、自分が実行できるような無理のない具体的なルール作りを考えてみよう。ルールが決まったら、紙に書いて宣言してみるといいね。

1. 自分たちのルールを作る。
2. ルールを守れなかったときのルールを考えておく。
3. 自分たちのルールを作ったら、家の人と話し合う。

保護者のみなさまへ

インターネットの有害なページの閲覧をブロックする仕組みが「フィルタリング」です。

現在、「青少年インターネット環境整備法」という法律により、18歳未満の子どものためにケータイやスマホを購入する場合には、携帯電話事業者等に未成年者が利用することを申し出たうえで、フィルタリングを利用するよう義務付けられています。フィルタリングの方法はいくつかの種類がありますので、子どもの判断力に応じたフィルタリング設定をしてあげてください。よくわからなければ、購入窓口や携帯電話会社等へ問い合わせして利用しましょう。

一方、携帯ゲーム機や携帯音楽プレイヤー、テレビなど、インターネットを利用できる機器が多くなってきました。こうした機器でも、危険を避けるために、「ペアレンタルコントロール」機能を利用して、インターネットの閲覧を制限したり、Wi-Fi回線に対応したフィルタリングを活用するようにしましょう。

なお、スマホや携帯音楽プレイヤーは従来のケータイとは大きく異なり、パソコンと同様に基本ソフトのアップデートやセキュリティソフトの導入が必要になりますので、契約時によく確認しましょう。これらのことを十分考えて、子どもと一緒にケータイやスマホの安全な使い方について、話し合ってみてください。

携帯電話等問い合わせ窓口

- NTT ドコモ 0120-800-000
- KDDI(au) 0077-7-111
- ソフトバンク 0800-919-0157
- イーモバイル 0120-736-157
- ウィルコム 0570-039-151

我が家のオリジナルのルールを作ってみよう

ひととおりチェックしてみましょう

- | 1. どんな時に使う
時間が心配 | 2. なんのために使う
やりとりが心配 | 3. 使うための約束
料金が心配 |
|---|--|---|
| <p>(例)</p> <input checked="" type="checkbox"/> 食事中は使わない | <p>(例)</p> <input type="checkbox"/> 自分の個人情報を書かない | <p>(例)</p> <input type="checkbox"/> 明細で料金を確認する |
| <input type="checkbox"/> お風呂に持ち込まない | <input type="checkbox"/> 悪口を書き込まない | <input type="checkbox"/> 料金が____円を超えた分はおこづかいで払う |
| <input type="checkbox"/> 夜____時をすぎたら利用しない | <input type="checkbox"/> 迷惑メールに返信しない | <input type="checkbox"/> 料金が____円を超えた翌月はケータイを使用しない |
| <input type="checkbox"/> 利用は1日____分まで | <input type="checkbox"/> チェーンメールを転送しない | <input type="checkbox"/> 着メロ、音楽、ゲーム等は勝手に会員登録やダウンロードをしない |
| <input type="checkbox"/> 家ではリビングで使う | <input type="checkbox"/> 知らない人からメールがきたら保護者に報告する | |
| <input type="checkbox"/> 充電器はリビングにおく | | |

ちょっと待って！ケータイ&スマホ



ネットで起きていることをよく知らないままケータイやスマホをはじめると、ちょっと待って！まずは6つの事例を読んで、ケータイやスマホを使う目的をしっかりと考えよう。

1 ちょっと待って、その書き込みはだいじょうぶ？

悪口やいじめやウソの書き込みをすると、どうなってしまうのか。

ネットいじめは、人としてカッコ悪いこと

たくさんの人が見ることができるネットに、悪意のある書き込みや投稿をするとどんなことになるのだろう。短期間で極めて深刻になる場合もあるし、相手に大きな苦痛を与え、その人の人生も変えてしまうような事態になることも。自分のことが書かれていたらどういう気持ちになるか考えてみよう。

他の書き込みを組み合わせれば、個人がわかってしまうことも

自分のやったことだと分からないだろうと思っても、複数のサイトのプロフィール情報、ページのリンク先や検索結果等から個人がある程度わかることがある。また、誰のしわざか気づいている人がネットに書き込み、バレしてしまうことも多い。警察が調べなくてもこうやって個人がわかることがあり、次はやられる側になってしまうことも。もちろん、警察が調べればもっと個人が特定できる。考えてみて！ネットは通信記録が残っているから、メールを集中して送ったり、掲示板で悪口を書いたり、悪質な画像を掲載したりする人を追跡できるんだ。大変なことになる前に気がつかないでね。誰がやったのかばれないなんてありえない！

■ネットの発言も罪になる

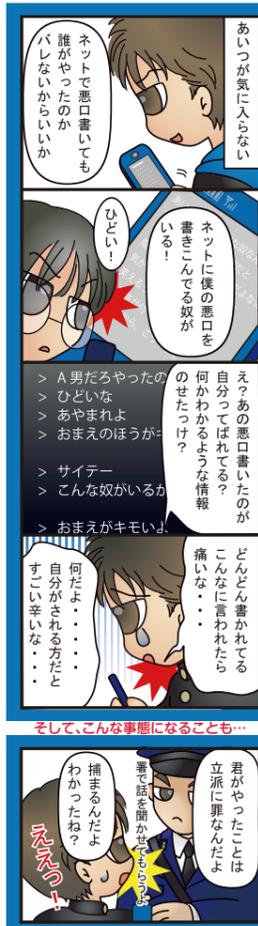
姿が見えないからといって「言いつばなし」は通用しない。たとえ面白半分のもつりでも、多くの人が見て騒ぎになるような投稿や書き込みは犯罪になり、未成年者でも逮捕されている。例えば、特定の個人への悪口や中傷は、「名誉毀損罪」や「侮辱罪」などの対象になる。

■中学生がいじめ暴行の動画投稿 2012年7月

中学2年の男子生徒4人が、同級生の男子生徒2人に対し、お互いに殴り合ったり蹴り合ったりさせ、うち1人がその映像を2人の実名を入れたタイトルで動画投稿サイトに投稿した。学校はいじめと判断して4人を指導し、動画を削除させた。

■中学生がネットの掲示板で犯行予告 2011年2月

ネットの掲示板に「新宿駅バス乗り場近くで通り魔を起こす」などと書き込んだ男子中学生を威力業務妨害で逮捕。近所のスーパーのネット回線を利用し、携帯型ゲーム機を使って書き込みしていた。「1人でやった。どのくらい騒がれるのかわかっていた」と容疑を認めている。警察は、解析で書き込みをした位置を特定し警戒を続け、捜査員が男子生徒を発見した。



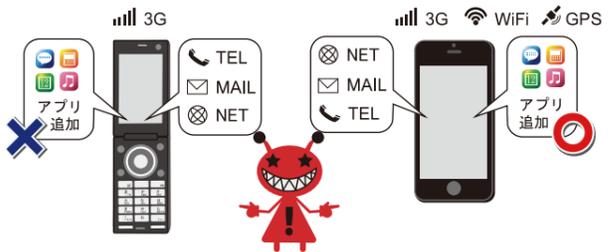
2 ちょっと待って、ケータイとスマホ何が違うの？

スマホは、小さなパソコン。性能も危険性もケータイの比じゃない！



おもに3つの違いがある

1. ケータイは、電話の機能にメールやウェブ等の機能を加えたもの。スマホは本質的にはパソコンで、電話は機能の一部にすぎない。そして、後から自分が必要とする機能「アプリ」を追加することができる。スマホのサービスは、アプリ提供者や運営者、広告配信事業者等、多種多様な企業や団体に関わっているため、利用条件や安全基準もバラバラ。気をつけることはケータイの比じゃない。
2. スマホは、携帯電話会社の電波(3G、LTE等)に加え、無線LANの電波(Wi-Fi)が利用できる。
3. スマホには、GPS(位置情報)機能があり、カメラの位置情報を「ON」のまま写真撮影すると、写真の画像ファイルには、撮影した場所の位置情報が記録される。(設定等で変更できる)



■事例

ネットで知り合った人とメールアドレスを交換して写真を送ってしまった。すると、「自宅の特定ができたから住所や電話番号をネットにさらす。」と言われた。すごく怖い。むこうには自分の個人情報もわかっているようだ。メールアドレスで住所の特定などできるのだろうか？ネットに公開されると心配だ。

■解説

住所などの個人情報は電話会社が法律にしたがって管理しているため、一般の人がメールアドレスから住所を調べることができない。ところが、スマホの位置情報をオンにした状態で撮影した写真には、位置情報が記憶される場合があり、撮影場所を特定することはある程度可能。その写真をネット上に公開すれば、自分の行動や自宅のおおよその場所等が見ず知らずの人たちに知られてしまうかも。スマホで写真を撮る前に、位置情報の設定を確認しよう。また、ネットの向こう側にいる見えない相手は、身近な友だちとは違うということを意識して、メールアドレスや写真の交換を安易に行うことは絶対にやめよう。

■参考情報「保護者のための青少年のスマホ利用のリスクと対策」

(出典：安心ネットづくり促進協議会 <http://sp.good-net.jp/>)

4 ちょっと待って、それ本当にしてもいいの？

みんながやっているから、やっていいことなの？



簡単に信じないで…怖くて転送してしまうメール

「1週間以内に20人に転送すること」などと、不特定多数の人に転送させようとするのがチェーンメール。転送を止めさせないために、「転送しないと怖い人が家に行きます」「転送しないと料金を請求します」といったこわがらせる内容が書かれていることもある。

■解説

自分がもらって困るようなメールは、友だちも同じように困る。メールをとめてもだれにもわからないし、おどしにきたり、パケット代金を請求されたりしない。チェーンメールはとめよう！自分でとめるのがこわかったら、チェーンメールの転送を受け付ける窓口を利用しよう。撃退！チェーンメール 携帯サイト <http://www.dekyo.or.jp/soudan/chain/mobile/>

違法ダウンロード

自分で楽しむためであっても違法な配信と知っていて音楽・映像をダウンロードするのは法律違反だ。これを違法ダウンロードといい、一定の場合には、刑罰の対象になる。さらに、音楽・映像を勝手に配信するのは、もっと重い刑罰の対象だから気を付けて！



■解説

個人的な利用目的でも、違法配信されている音楽・映像と知りながらダウンロードすることは違法(著作権侵害)であり、2012年10月からは、特に、そのダウンロードした音楽・映像が①販売または有料配信されていること、②違法配信されていることの両方を知りながらダウンロードした場合には、2年以下の懲役または200万円以下の罰金、あるいは両方の刑罰が科されることになった。また、音楽・映像の作者やそれらを販売する会社などに無断で作品をネットにアップロードすることも、厳しい刑罰の対象となっているので注意が必要だ。音楽や映像を買うときに払うお金は、作品を創作する人たちが次の作品を作るために必要な。違法配信など、音楽や映像が不正利用されると、新しい作品やアーティストも生まれなくなり、音楽や映像を楽しむみんなにも、大きなマイナスになる。好きな音楽や映像を守るために、正規のコンテンツを楽しもう。

■参考：2012年10月1日施行 違法ダウンロードの刑事罰化について (出典：文化庁 <http://www.bunka.go.jp/chosakuken/online.html>)



「エルマーク」

音楽や映像などの配信コンテンツを正しく利用するためのマーク。このマークがあるサイトは安心して利用できる。一般社団法人日本レコード協会が発行機関。

あるかな？

エルマーくん

3 ちょっと待って、コミュニティで知り合った人は本当に友だちなの？

プロフ、ゲーム、メル友、ブログ、チャットアプリ…にひそむワナ！

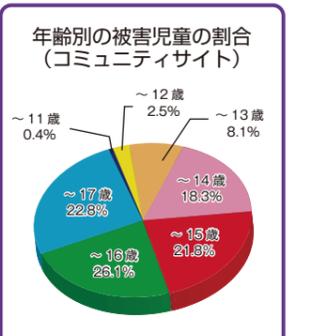


自分は絶対にだじょうぶと思わないで

「同じ趣味をもった人が集うサイトなら、気の合う友だちが見つかるはずだし、あやしい出会い系サイトじゃないから安心」と思ってしまうのが落とし穴。実は年齢や性別を問わず、想像と全く違う人だったりすることもある。友だちのつもりで、名前や学校名を教えたら、暴行、誘拐、恐喝などの恐ろしい事件に巻きこまれてしまうかもしれない。

■解説

優しいのは、相手の狙いだったりすることもあるので、「自分の情報を教える=危険」そして「会う=もっと危険」と思しましょう。他人の写真を使うこともできるのだから、本当の顔が見えないケータイやスマホで素敵な出会いを求めないで。また、「お金をあげるから」と写真や私物を送らせる手口もある。特に顔写真は危険。相手がネットに流してしまうこともあり、一度でもネットに出てしまった写真は、あちこちにのせられたり加工されたりして、取りもどすことはまずできないんだ。警察庁の調査では、2012年にコミュニティサイトで犯罪被害にあった18才未満の子どもは1,076人で、出会い系サイトの218人より多い。コミュニティサイトの例は、SNS、プロフ、ゲームサイト。犯罪者はあやしげなサイトではなく、子どもが使いそうなサイトに良い人をよそおって忍びこんでいるので、十分注意しよう。被害者は11歳未満から17歳まで幅広く狙われていることもわかる。



出典：警察庁広報資料 平成25年2月28日 「平成24年中の出会い系サイト等に起因する事犯の現状と対策について」抜粋 <http://www.npa.go.jp/cyber/statics/h24/pdf02-2.pdf>

■「モデル募集」に応募したつもりが、女子中学生暴行される 2012年9月

女子中学生にわいせつな行為をした31才の塾講師を児童買春・児童ポルノ禁止法違反の疑いで逮捕。塾講師は、撮影モデルを募るネット上の掲示板で女子生徒と知り合い、3万円を支払ってセーラー服姿を撮影した上、わいせつな行為をした。

■航空券が送られて、自宅まで誘い出される 2012年10月

20才のコンビニ店従業員を未成年者誘拐で逮捕。SNSを通じて知り合い結婚を約束した女子中学生に「愛知に出てくれば？自分のところと一緒に住めばいい！」と言い、航空券を手配して女子生徒を愛知の空港に誘い出し、自宅に連れ込んだ。

■その他にも事件がある

最近ではメールよりも手軽に使える無料通話・メッセージアプリを使う人が増えているが、こうしたアプリで知らない人と連絡をとることで犯罪の被害にあう青少年が増えている。

5 ちょっと待って、そのアプリやサイトは危ないかも？

無料アプリには、落とし穴があるものも。いつの間にか請求されるサイトもある。



■事例

学校で流行っているアプリを自分もダウンロードした。そうしたら知らないメールアドレスから変なメールが届いた。自分のスマホの電話帳に入っている友だちのケータイやスマホに何回も変なメールが届いているらしい。自分のスマホから友だちの個人情報が盗まれたかもしれないと思うとこわい。急いでアプリを削除してみたが、問題は解決しなかった。

■解説

左のマンガのようにアプリをダウンロードする際、スマホの電話帳の中身に外部に送信されてしまう不正なアプリが出回っている。また、電話がかかってきて料金を請求され、「未成年ですか？」と聞かれ「未成年の証拠に生徒手帳を送るよう。」と言われる手口もある。知らない番号や非通知の電話には慎重に対応するか番号拒否設定をするとうい。また、知らないメールアドレスからのメールも同様に拒否設定しよう。このようなトラブルにならないために、アプリは公式サイトからダウンロードするように注意し、利用する際には、利用規約をよく読んでから利用しよう。

いつの間にか登録されたり、いつの間にか有料になったり・・・

■どこまでが無料なのか確認して

右のマンガのように、「無料」とうたったゲームサイトにアクセスして、高額な請求をされた。「表示がわかりにくいために、ゲームやアパターのアイテムが有料なのに気づかず、不用意にどんどん利用してしまっ」というトラブルが起きている。携帯電話会社から請求がきたあとに支払いを拒絶するのは難しい。ゲームサイトを利用する前に、表示や説明をよく読んでおこう。

■事例(クリック詐欺)

懸賞サイト、占いサイトでもトラブルが起きている。例えば「懸賞に応募しよう」とメールアドレスなどを入力した後、個人情報使用の承諾を求められたが、よく読まずにOKをクリックした。その後、サイトの登録画面が現れ、登録料金3万円の請求メールが届いた。1日に何十通もメールが届くので退会したいと問い合わせたがメールは全く減らない。」というトラブル。メールは無視し続けるかメールアドレスを変更する対策をお金の請求がきても払わなくてだいじょうぶ。

■「電子契約法」

申込みの確認画面がない場合には、操作ミスで入力してしまった申込みなどの無効を主張できる。



「エルマーク」

音楽や映像などの配信コンテンツを正しく利用するためのマーク。このマークがあるサイトは安心して利用できる。一般社団法人日本レコード協会が発行機関。

あるかな？

エルマーくん