

困ったときの相談は…？

困ったときは、一人で悩まずに周りの人に相談することが大切です。
身近な人に相談しづらいときは、気軽に下に書いてあるところに
相談してみてください！

相談窓口

ネットや携帯電話でのトラブルや悩み事を相談したい…



- **東京こどもネット・ケータイヘルプデスク「こたエール」**
[電話相談] 0120-1-78302 月～土… 午後3時から午後9時まで ※祝日、年末年始除く
[メール相談] 24時間受付 https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/net_soudan.html にアクセスして、専用メールフォームへ
[LINE相談] 月～土… 午後3時から午後9時まで (受付は午後8時30分まで) ※祝日、年末年始除く

請求・ネットショッピングなどのトラブルで困っていたら…

- **文京区消費生活センター消費者相談室**
[電話相談] 03-5803-1106 月～金… 午前9時30分から午後4時まで ※祝日、年末年始除く

いじめに悩んでいたら…

- **文京区教育センターいじめ電話相談**
[電話相談] 03-5800-2590 24時間受付 (年中無休)
- **東京法務局人権擁護部 こどもの人権110番**
[電話相談] 0120-007-110 月～金… 午前8時30分から午後5時15分まで ※祝日、年末年始除く
メール相談及びLINE相談も受付 詳しくは下記へ
<https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html>

学校生活・友人関係などで悩んでいたら…

- **警視庁ヤング・テレホン・コーナー**
[電話相談] 03-3580-4970 24時間受付

東京都教育委員会が、いじめやSNSについて考えるアプリを公開しました。



**ココロ空模様
チェック**

簡単なストレスチェック機能があります。いじめ相談ホットラインにすぐ電話をかけることができます。



**ココロストーリー
(いじめ相談・SNS)**

いじめを相談することや、SNSとの上手な付き合い方について、ストーリーを見ながら自分に問いかけることができます。



アプリのダウンロードはこちらから
考えよう！いじめ・SNS@Tokyo
<https://ijime.metro.tokyo.lg.jp/>

東京都教育委員会

インターネットのルールとマナー 児童用

インターネットを 使いはじめたみんなに 知ってほしいこと！

インターネットってとても便利！でも…

スマートフォンやパソコンでインターネットを使うと、知りたい情報を検索できたり、友だちと連絡したり、世界中の人と情報をやりとりすることができ、とても便利です。その反面、使い方に気をつけないと、トラブルに巻き込まれる危険性もあります。ここに書いてある4つのポイントを家族と読んで、正しくネットを使いましょう！！



ネット いぞん



情報の かくさん



とくめい



危険性

インターネット利用のルール(約束)を書いてみよう！

ポイント①「ネットいぞん」にならないために！

[ルール] インターネットの利用は1日 分までしか使いません！

ポイント②「とくめい」を利用した被害にあわないために！(他人を傷つけないように！)

[ルール]

ポイント③「情報のかくさん」によるトラブルをさけるために！

[ルール]

ポイント④「危険性」から身を守るために！

[ルール]

文京区青少年問題協議会

※ネットいぞん(依存)・・・ネットをやっていないと落ち着かないほど、ネットにのめりこむこと。

ポイント 1

ネット いぞん

暇さえあれば
スマートフォンやパソコン・
タブレットを
見ていませんか？

近年、スマートフォンやパソコン・タブレットに依存する人が増えて
います。「ネットができないと落ち着かなくてイライラする」など心
や身体に悪い影響を与える可能性があります。

- ✓ 利用時間などのルールを家庭内で決める。
- ✓ 公共の場でのマナーや安全を守って使う。
(電車や病院での通話はいけません！ 歩きスマホは危険です！)



※とくめい(匿名)・・・自分の名前を隠して知らせないこと。

ポイント 2

とくめい

実名を明かさずに
悪さをする人がいます

ネット上では、直接顔も名前も明かさずに、知らない
人と気軽にコミュニケーションを取ることができます。
しかし、それを利用して悪いことをする人もいます。



- ✓ ネット上で、知らない人を簡単に信じない。
- ✓ SNSやオンラインゲーム等で仲良くなった人に
「住所を知りたい」、「会いたい」と言われても
教えたり会ったりせずに、まずは家族に相談する。

みなさんは気付かないうちに、他人を傷つけるような
ことをしていませんか？
自分自身が加害者になっているかもしれません。
誰が書いたかは調べればわかってしまいます。

- ✓ 匿名だからといって、悪口や他人を傷つけるような
ことを書き込みしない。
(もちろん、実名での書き込みもルールは同じです！)



※かくさん(拡散)・・・広がること。

ポイント 3

情報の かくさん

情報はあっという間に
世界中に広まります

XやインスタグラムのようなSNS※により、私たちは世界中に情報を
伝えられるようになりました。
しかし、使い方を間違ってしまうと、誤った情報や他人に知られ
たくないようなことも、あっという間に広まってしまいます。



- ✓ 名前、住所、電話番号、顔写真などの個人情報情報は簡単に載せない。
(特に自分以外の人の情報や写真を載せるときは、必ず相手の許可を取ろう。)
- ✓ 本当かどうか分からない情報、秘密にしたいことは載せない。
(ウソの情報が本当のように広まってしまいます。)
- ✓ だましたり、おどしたりして青少年に自分の裸の画像等を撮影させた上、
SNS等で送らせる被害(自撮り被害)に注意する。

※ソーシャル・ネットワーキング・サービスのこと。ネット上で日常のことをつぶやいたり、日記を書いたり、誰かの
日記にコメントをすることで、情報交換や会話を楽しむことができます。

ポイント 4

危険性

悪い影響を与えるサイトや
料金がかかるゲームの
使用には要注意！！

みなさんの心に悪い影響を与えるサイト(暴力的なもの、薬物について載って
いるもの)には注意しましょう。その他、特に注意したいのがお金のトラブルです。
ショッピングサイトなどで小中学生がお金をだまし取られる事件もあります。
また、スマートフォン用の課金ゲームに夢中になり、気付いたときには何万円も
支払わなければいけないケースも・・・。

- ✓ 必要のないサイトはむやみに見ない。
- ✓ 家族にフィルタリング※をかけてもらう。
※悪い影響を与えるサイトを自動的に見られなくなるようにする仕組み
- ✓ 会員登録・課金が必要なもの、ネットショッピング・オークションを
使うときは必ず家族に相談する。
(ネット上でのお金のやり取りは注意が必要です！ みなさんをだまそうとする悪い人がいます。)
- ✓ 知らない人からの宣伝や、見覚えのない請求は無視する。

