

つかいはじめる前に(行動編)

01

お母さんからスマホ使いすぎ
って怒られて、使う時のルールを
決めることに。
でも何を決めたらいいの？

Q

つかいはじめる前に(行動編) 01

スマホを使う時のルール、
どんなことを決めたらいい？



A

つかいはじめる前に(行動編) 01

使っていい時間・場所・相手・アプリなどを決めるといいよ！

ルールの例

使っていい時間を決める



知らない人と
友だち登録
しない

ご飯中はスマホ禁止



友だちといふ時は目の前の友だちを大切に



アプリを勝手に
ダウンロードしない
アプリで勝手に
お金を使ったり
しない

自分一人でスマホと上手につきあうのって、なかなかむずかしい。それに何かトラブルが起きてしまった場合、子どもだけじゃ対応できないこともあるんだ。

だから、あらかじめおうちの人といっしょに「使い方のルール」を決めておくことをオススメするよ。スマホとの付き合い方の目安になるし、何かトラブルが起きた時に、おうちの人もルールを知っていた方が相談にのりやすいんだ。

一日どのくらい使っていいか、何時まで使っていいか、他にはどんなことがNGなのか……他の家のルールも参考にしつつ、自分にとってちょうどいいルールを考えよう。そして、学年や習いごとなど、生活が変わった時にはルールを見直してね。

保護者の方へ

スマホを買い与える時には、「使い方のルール」を子どもと相談して決めておきましょう。初めに親と子の双方が守るべきルールを決めることで、長時間のスマホ利用やそれに伴う依存、危険なコンテンツへの接触などのリスクを、ある程度は防ぐことができます。

また、ルールに盛り込む項目は以下のようないがあります。子どもと話し合う時の参考にしてください。

- ・利用時間

一日○時間まで、週累計○時間まで、夜○時～朝○時は利用不可など

- ・利用場所や利用シーン

自室への持ち込み不可、塾の行き帰りのみ利用可、ながらスマホは不可など

- ・やりとりしていい相手

オンラインのみの友人は可か不可か

- ・パスワードの設定

端末のパスワードを親と共有、各種アカウントのパスワードを親に開示するなど

- ・プライバシー設定

利用履歴を親が閲覧できるようにする、定期的に監査を行うなど

- ・コンテンツやアプリのダウンロード、課金

課金は不可、お小遣いの範囲なら可、ダウンロードは親の許可が必要など

- ・フィルタリングの導入

- ・ルール違反時のペナルティ

違反○回でスマホ没収など

- ・ルール見直しのタイミング

学年が上がる時、見直しの必要を感じたらその都度家族会議をするなど

つかいはじめる前に(行動編)

02

友だちとアスレチックに行ったよ。
みんなでとった写真、私のブログ
(インターネット上の日記)に
のせたいな！

Q みんなでとった写真、ブログにのせててもいい?

つかいはじめる前に(行動編) 02



A

つかいはじめる前に(行動編) 02

ダメだよ! みんなの気持ちや 犯罪(はんざい)のリスクを考えよう!



みんなで写っている写真をインターネットに出す時は、まず写っている人全員に「のせていい?」って確認(かくにん)を必ずるようにしよう。他の友だちに見られたらこまるとか、インターネットに出すのはちょっと……っていう子もいるかもしれないよ。

さらにどんな形でインターネットに出すか、その方法にも注意。ブログなどだれからも見られる場所に出すのは危ないよ。

なぜなら、写真一枚から読み取れる情報って実はたくさんあるんだ。いつどこでだれが何をしていたかを知らない人に知られるのは、犯罪(はんざい)のリスクを考えるところわいよね。

写真是プリントしてわたすか、メールやLINE(ライン)など、ほかの人から見られ

保護者の方へ

写真から読み取れる情報には様々なものがあります。背景に写り込んでいるものや、過去の写真から推理すればその人のプロフィールを辿ることもできます。近所の写真やお気に入りのお店などの写真を元に行動範囲を特定されることもあります。

GPS機能がついたスマホやカメラで撮影した場合、写真データの中には画像以外にもメタデータと呼ばれるデータが付随していて、GPSによる位置情報や撮影日時、撮影したカメラに関する情報などが含まれています。ですから、このメタデータごと写真を公開してしまうと、かなり詳細な情報を知られてしまうことにつながります。これらのデータは撮影前にスマホの設定を変更することで削除できるほか、SNS（エスエヌエス）によっては投稿時に自動で削除する設定もあります。

しかし、ブログや個人間での写真の交換には、そうした機能が標準では設定されていません。また、モザイクやスタンプを使って顔を隠した写真がありますが、これもメタデータに含まれるものを使って元の画像を見られてしまう場合があります。

他にも、高性能なカメラで撮影した写真から、虹彩や指紋など、個人を特定する生体認証の情報を読み取ってしまう場合があります。この情報をコピーされ、個人の生体認証に関わる情報を悪用された事件が実際に起きています。

生体認証に使われる情報は、パスワードのように変更することができません。一度漏えいすると同じシステムが使われているもの全てにアクセスされてしまう可能性があります。生体認証は個人を厳密に特定する必要がある場面で使われているものなので、注意が必要です。

写真から読み取れる位置情報、顔写真、生体認証に使われる情報類、これらは全て大切な個人情報です。写真に写っている相手の事情やプライバシーへの配慮に加え、防犯の意識を持つよう子どもに促すと同時に、大人もまたインターネットで写真を公開する際には、十分注意しましょう。

つかいはじめる前に(行動編) 03

誰かがかいたステキなイラストを
インターネットで発見!
かわいいから、
私のブログで使いたいな。

Q インターネットで見つけたかわいいイラスト、
私のブログで使っちゃっていいかな?

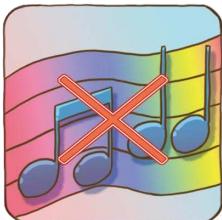
つかいはじめる前に(行動編) 03



A

つかいはじめる前に(行動編) 03

イラストなどの作品は作った人のものだよ。
だから勝手に使うのはNG!



ひどい!!

ごめんなさい!!



だれかが描（か）いたイラストは、描いた人のもの。だから、勝手に使ってしまうとドロボウといっしょで、犯罪（はんざい）になるんだ。イラストだけでなく、文章や音楽、写真や動画でも同じだよ。人の作品を使いたい時は、まず「コピーしてもいい」「シェア（みんなに回す）してもいい」と作者が言っているかどうかを確認しよう。その上で、自分の作品に使う時は、だれのどんなものをコピーしたのかきちんと書いておこうね。

それから、インターネットにはイタズラで作ったウソの写真や文章が出ていることもあるんだ。うっかりウソを広めてしまうといけないから、情報を広める時はそれが本当かどうか、人をきずつける内容（ないよう）じゃないか、よく考えようね。

保護者の方へ

インターネットに上げられているイラストや文章、音楽や写真、動画などは全て作成した人のものです。無断でコピーして使用してしまうと違法になります。

ブログなどで他の人の作品を紹介したい場合は、作品の作者の許可が必要です。また、他のサイトにあった記事を転載する場合も同じです。コピーする際には必ず、作者がシェアやコピーを許可しているかどうかを確認し、使用した先にも誰の何をコピーしたのか明記しましょう。

また、音楽や映画、書籍やソフトウェアなどが正規版より安く販売されていたり、無料でダウンロードできることがあります、これらは海賊版を疑う必要があります。違法と知りながら購入・ダウンロードをすると、刑罰の対象となります。

他にも注意すべき事柄として、フェイクニュースというものがあります。これは主にSNS（エスエヌエス）などで流布される虚偽のニュースのことを指します。ウソとわかっているながら面白がってシェアする人や、ウソと知らずにシェアする人によって、フェイクニュースは広まっていきます。

これらはイタズラで作られたり、あるいは世論誘導を狙って流されたりすることもありますが、中には「仲間内で面白がられた作り話をSNSに流したら想像以上に広がってしまった」というケースもあります。流した当人に悪気がなかったとしても、デマの発信源としてさまざまな人から攻撃されたり、内容によっては名誉毀損などにあたる場合があるので注意が必要です。また、フェイクニュースをシェアすることは、社会的混乱を引き起こす原因になります。情報を拡散する時には、事の真偽や誰かを傷つける内容ではないかをよく考えるように促しましょう。

一方で、多くの人に知ってほしいことを広めたい時には、インターネットはとても有効な手段となります。インターネットは良い情報を広めるために、使っていきたいものですね。

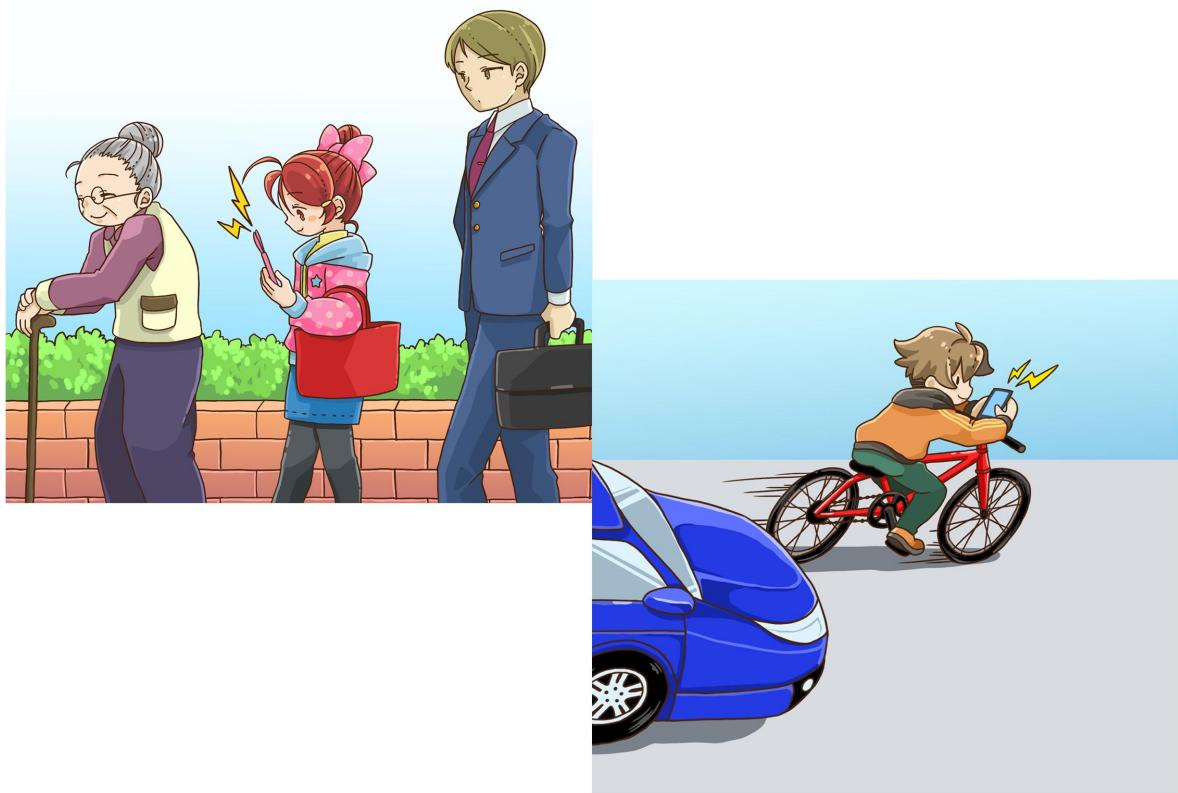
つかいはじめる前に（行動編）

04

お母さんに「歩きスマホや
自転車スマホはダメ」って
怒られちゃった。
ちゃんと周りも見ながら歩くし、
だいじょうぶなのになあ。

Q どうして歩きスマホや
自転車スマホをしちゃいけないの？

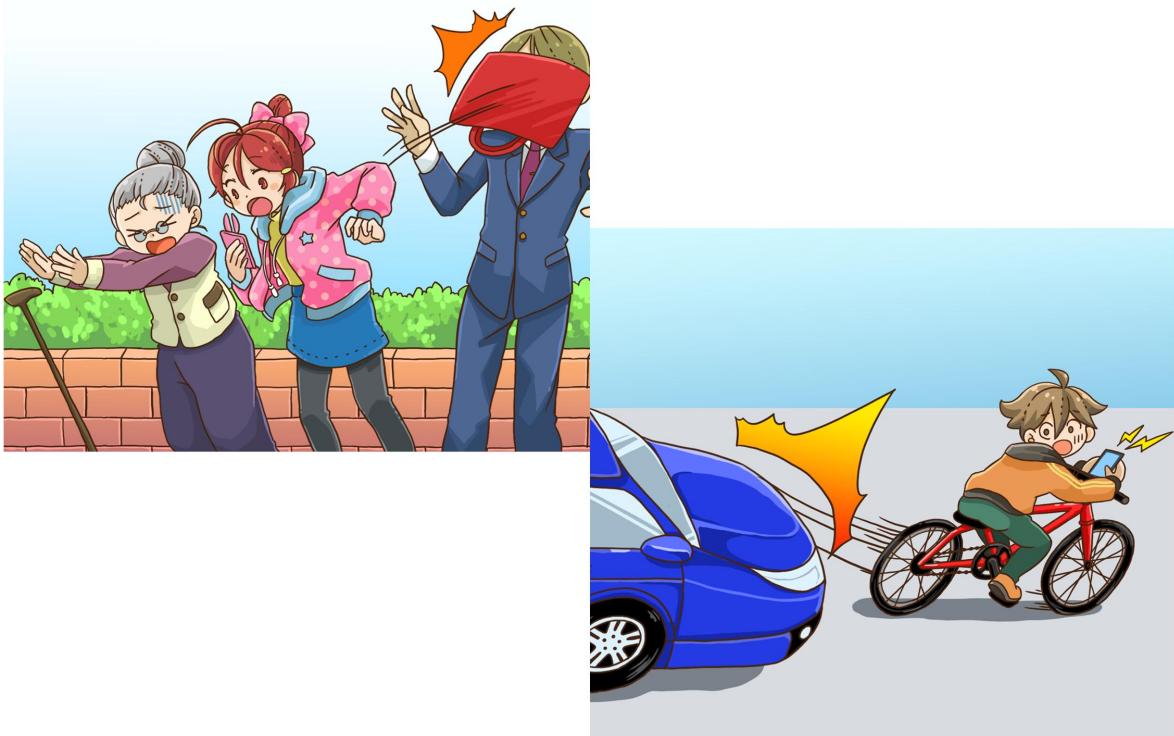
つかいはじめる前に（行動編） 04



A

つかいはじめる前に（行動編）04

交通事故（こうつうじこ）や、 大きなケガのもとになるからだよ！



道ばたで、ちょっとした返信やゲームのためにスマホを使うことがあるかもしれない。だけど、歩きスマホや自転車スマホが原因で事故にあったり、ケガをしたりする人はとても多いんだ。自分では「周りもちゃんと見えているから大いじょうぶ」と思うかもしれない。

でも、実際の実験から、スマホに視界（しかい）をうばわれ、ふだんより周りが見えていなかったり、歩き方や運転がふらつきがちになったりする、という結果が出ているんだ。自分がケガをするだけではなく、人を電車のホームからつき落としたり、自転車で人をひいてしまったりと、歩きスマホや自転車スマホで大ケガをさせてしまったケースもたくさんあるんだよ。

だから、少しだけガマン。スマホは安全な場所・めいわくにならない場所で、落ち着いた状態（じょうたい）で使うようにしよう。

保護者の方へ

歩きスマホや運転中のスマホは、子供への注意も必要ですが、大人もついやってしまいがちな行動です。

自転車スマホは道路交通法で禁止されています。また、車の運転中のスマホ操作についても2019年12月から厳罰化されており、罰金、反則金、違反点数がいずれも引き上げられています。一方、歩きスマホについては、日本ではまだマナーの範囲に留まっていますが、ハワイでは2017年から道路横断中の歩きスマホを禁止する法律が施行されています。

歩きスマホによる事故で最も多いのは、人や物にぶつかる事故、次いで転倒、転落の事故が多く、入院が必要になるものや命に関わる事故も増えています。また20～40代の事故が最も多く、次いで10代・50代の事故が多くなっています（※1）。本人がケガをするだけではなく、駅のホームから人を転落させてしまったり、自転車で衝突して多額の賠償金が必要となったケースもあります。さらに最近は、歩きスマホをしている人にわざとぶつかり、ケガをしたなどのクレームをつけて金銭を要求する犯罪もあります。

「スマホの画面を見ながらでも、周りは見えているので大丈夫」という方もいますが、実際には視界の95%（※2）を失っているという実験結果も発表されています。視界に入った=見えているということではありません。人は、視界に入った車や他人に視線を移動させて、脳で認識をして、初めて「見えている」という状態になります。スマホを操作しながらでは、何となく見ているつもりでも、実際には脳が危険を認識しておらず、事故に繋がってしまうわけです。また、同実験では、自転車の運転中にスマホ操作をしていると2～3m手前までしか見えていないという結果も出ています。これではブレーキをかけても間に合わないかもしれません。また、スマホを操作しながら歩いた場合、どうしても平衡感覚が失われがちになります。転落、転倒が増えるのもこのためです。

ご家庭での注意喚起はもちろんですが、具体的な対策として、歩きスマホを感知すると注意を呼びかける「歩きスマホ防止アプリ」などを導入するのも有効です。

※1. 東京消防庁「歩きスマホ等に係る事故に注意！」

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/topics/201503/mobile.html>

※2. 西日本新聞 「自転車『ながらスマホ』で視界95%減 歩行者と衝突急増、死亡事故も」

<https://www.nishinippon.co.jp/item/n/451979/>