

中高生のための ネット利用啓発

—トラブルは、特別な誰かの話じゃない—



今の時代、SNSやネットは、世界とつながるための“リアルな日常”的一部です。学びのヒントを見つけてたり、同じ想いを持つ仲間と出会えたりするチャンスもあります。でもその一方で、誤解やトラブルが生まれることもあります。大切なのは「危ないからやめる」ではなく、「どうすれば安全に楽しめるか」「困ったときに誰を頼れるか」を考えながら使うことです。つながる力を、守る力に変えていきましょう。

インターネットでどんなサービスを利用していますか？
※令和7年度「大分県青少年のネット利用実態調査」より引用

| 内 容 | 中学生 | 高校生 |
|---------------------|------|------|
| SNSの利用 | 79.9 | 94.7 |
| 動画の視聴 | 88.0 | 91.4 |
| 動画の公開 | 27.5 | 37.3 |
| 音楽視聴 | 85.6 | 92.1 |
| オンラインゲームをする | 62.7 | 57.8 |
| ゲーム中にチャットやボイチャを利用する | 24.1 | 17.7 |
| 情報検索 | 74.3 | 77.7 |
| Mapやナビゲーションを使う | 38.2 | 57.2 |
| 読書をする | 24.3 | 42.2 |
| 勉強のためのサイトやアプリを使う | 25.9 | 33.6 |
| 生成AIを使う | 11.6 | 18.5 |

単位(%)

スマホの中のリアルを見つめよう

今、ほとんどの中高生がSNSを使っています。ネットでは、同じ趣味の人とつながったり、気軽に話したりできる時代です。でも、「リアルの友達」と「ネットの友達」の境界はどんどんあいまいになっています。ネットは遊び場であり、相談相手であり、居場所でもある一一。だからこそ、「どう使うか」を自分で考えることが大切です。安全に楽しむために、もう一度ネットとの付き合い方を見直してみましょう。



#自分チェック — ネットの世界でどう生きてる？



コミュニケーション編

- 相手の気持ちを考えてコメントやメッセージをしているかな？
- ネットでトラブルが起きたとき、一人で抱え込まずに相談できているかな？
- 冗談でも、人を傷つけるような言葉を使っていないかな？



投稿・発信編

- 投稿する前に「これを誰が見ても大丈夫か」って考えているかな？
- 写真や動画に他の人が写っていないか確認しているかな？
- 著作権や他人の作品の扱いに気をつけているかな？



情報リテラシー編

- 見つけた情報をすぐに信じず、確かめているかな？
- フェイクニュースやAI生成の画像を見分けようとしているかな？
- 炎上している投稿を面白がって拡散していないかな？



時間・心の健康編

- SNSを見すぎて睡眠や勉強の時間が減っていないかな？
- SNSを見て気持ちが落ち込むとき、うまく距離をとれているかな？
- スマホを使わない時間を意識的につくれているかな？



自分の価値観・行動編

- 他人の評価より、自分の本当の気持ちを大切にできているかな？
- ネットの中でも、現実と同じように「思いやり」を持てているかな？
- 「楽しい」だけでなく、「安全」も意識して使っているかな？

大分県のホームページに安全安心にスマホやインターネットを使うための情報や相談機関をまとめています。



スマホでの投稿、SNSでのやりとり、軽い気持ちの課金やバイトの応募——。

ほんの少しの行動が、思いがけずトラブルを生むことがあります。

気づかぬうちに、自分が“被害者”にも“加害者”にもなってしまうこともあります。ここで紹介するのは、特別な誰かの話ではなく、ふつうの中高生が関わった実例です。

「もし自分だったら？」と置きかえて考えてみてください。

そして、友達や家族とも話してみてください。

あなたの“気づき”が、誰かを守る力になります。

事例1

「顔出し動画」が拡散され、学校名が特定

SNSに投稿したダンス動画に制服が映っており、コメント欄から学校名が特定され、嫌がらせが発生。本人は「誰かに見つかると思わなかった」

ポイント

- ◆顔や制服など個人情報が特定される情報は映さない。
- ◆投稿の公開範囲は最小限に。
- ◆思わぬ情報からでも身バレにつながる。最大限の注意を。

事例2

「軽いノリ」で悪ふざけ動画を投稿し炎上

友人と撮影したふざけた動画をSNSに投稿。瞬く間に拡散され、「内容が不適切だ」と批判が殺到。学校にも苦情が入り、後日謝罪と削除対応に。

ポイント

- ◆SNSでは“その場のノリ”が大きなリスクになる。
- ◆「面白ければOK」の感覚を見直す必要がある。
- ◆「何のために投稿するのか」を考える習慣を親子で話しておく。

事例3

「闇バイト」で加害者に

SNSのDMで「簡単なバイトがある」「顔を出さなくてOK」と言われ、荷物を受け取る“受け子”に。実は詐欺グループの手先にされており、逮捕されてしまった。

ポイント

- ◆中高生が“加害者”として警察沙汰になる事件が増加中。
- ◆「簡単に稼げる」「スマホで自由に収入」は詐欺の常套句！
- ◆SNSでの「バイト募集」は基本的に要注意。

事例4

「知らない人とのDM」から写真を送ってしまった

オンラインゲームで知り合った“優しい人”とSNSでつながり、悩み相談をするように。その後、相手から要望され、下着姿の写真を送ってしまった。

ポイント

- ◆グルーミング*行為は“優しさ”を装って近づいてくる。
- ◆家庭内で「困った時に話せる空気」を作るのが予防策。
- ◆ネットではなく、まずは顔の見える人に相談しませんか。

*グルーミングとは大人が性的行為目的のため、子どもたちに優しい言葉をかけ、信頼させる行為

「自分は大丈夫」——そう思っていても、トラブルはふとしたきっかけで近づいてきます。だからこそ、日ごろからまわりの人と話したり、相談したりすることが大切です。