

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”の一部です。学びのヒントを見つけたり、同じ思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、「リアルな友達」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。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りけているかな？

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」も意識して使えているかな？

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。

気づかないうちに、自分が“被害者”にも“加害者”にもなってしまいうちもあります。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」——そう思っている、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。