



キミの言葉、キミの返信は大丈夫？
「いいね！」も「こわい！」も全部知っところ！

じぶんを守るSNSルール

～SNSあんしんガイドブック～



目次

1 ページ	はじめに
2 ページ	第 1 章 SNS にひそむ「こわい！」
4 ページ	第 2 章【具体例】 危険なNGワード・NG会話集
25 ページ	もしも危険を感じたら...
26 ページ	おわりに



はじめに

友だちとの楽しいやり取り、好きなことの情報集め、新しい発見。SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）は、友だちとつながり、楽しく情報を共有でき、あなたの世界を広げてくれる、便利なツールです。スタンプ一つで気持ちが伝わったり、面白い動画を共有して楽しんだり、毎日の生活をまた違ったものにしてくれます。

しかし楽しいSNSも、使い方間違えると、人を傷つけたり、あなた自身が危険な目に遭ったりする「こわい！」道具に変わってしまうことがあります。あなたが送った絵文字やスタンプを、あなたが思っていた気持ちと違う意味で相手がとってしまい、トラブルになることも。

SNSでの悪口や仲間外し。これらは、見えない場所で行われ、相手の心を深く傷つける、決して許されない「いじめ」です。実は、「いじめ防止対策推進法」という法律では、「児童等は、いじめを行ってはならない」（第4条）と定められています。また、ネット上のいじめに対しては、対策をするよう定められています（第19条）。

そして、あなたを守るための「こども基本法」という大切な法律もあります。この法律は、あなたたち一人ひとりが、かけがえのない存在として大切にされ、安心して過ごす権利があることを約束しています。その権利は、SNSの世界でも、もちろん守られるべきものです。

このガイドブックで、SNSの安全な使い方を学び、あなたと、あなたの周りのみんなが、もっと楽しくコミュニケーションできる世界を一緒につくっていきましょう。いじめたり、いじめに加わったりしてしまわないよう、また、いじめにあわないためにも、SNS上でのエチケットやルールを守ることが、とても大切です。

第1章 SNSにひそむ「こわい！」

～気づかないうちに「いじめ」の加害者に？～

「これくらい平気だろう」「みんなやっているから」。そんな軽い気持ちで送った一言が、相手を深く傷つけ、学校生活をこわしてしまふ「いじめ」につながる場合があります。

からかっただけのつもりでも、仲間内のノリで言った言葉でも、相手にとっては忘れられないキズになります。悪口を言う、仲間外れにする、変なウワサを流す、相手がイヤがる写真や動画を勝手にアップする…。これらはすべて、絶対に許されない「いじめ」です。

SNSでのいじめは、学校が終わった後も、夜中でも、24時間どこにでも届いてしまい、相手をずっと苦しめることになるのです。



～何気ない投稿で、あなたの個人情報が見えに？～

あなたが「楽しい！」と思って投稿した一枚の写真や動画から、名前や学校、家の場所まで他の人にバレてしまうとしたら…？

制服や体操服が写った写真、背景に見える駅やお店の看板、友だちとの会話に出てくるあだ名や場所の名前。そんなささいなことから、あなたの個人情報（名前、住所、学校、電話番号など）は、あっという間に特定されてしまう危険があります。

個人情報は、あなた自身を守るための大切な「カギ」のようなもの。このカギが悪人の手に渡ると、ストーカー被害にあったり、あなたや家族が危険な目に遭ったりするかもしれません。そして一番怖いのは、一度ネットに広まった情報を完全に消すのは、ほぼ不可能だということです。

～楽しいはずが「犯罪」のターゲットに？～

SNSには、あなたの個人情報をねらったり、だましてお金をとろうとしたり、エッチな目的で近づいてきたりする悪い大人がひそんでいます。

「キミのことがもっと知りたいから、顔写真を送って」「相談に乗るよ、今どこにいるの？」「誰にも言わなければ、お金をあげるよ」。そんな優しい言葉や、あなたの好きなもののお話で巧みに近づいてくるので、見分けるのはとても難しいのです。

軽い気持ちで誘いにのってしまうと、あなた自身はもちろん、友だちや家族まで巻きこむ、取り返しのつかない犯罪被害につながってしまいます。

第2章【具体例】危険な

NGワード・NG会話集

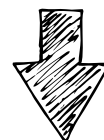
ここでは、実際に危険につながる言葉や会話の例を見ていきましょう。「こんなやりとりに出会ったら、どうするかな？」と考えながら読んでみてください。

ケース1:【いじめ編】

NGな状況①：グループでの仲間外し



〇〇さんだけを
招待しない
グループを作る



特定の子だけ仲間外しにすることは、心を深く傷つけるいじめです。「自分だけが知らない」という状況は、とてもつらく、悲しい気持ちにさせます。

じょうきょう ことば
NGな状況②：言葉のナイフ



かげぐち い あ
陰口を言い合ったり、本人に見える
ばしょ わるぐち か
場所で悪口を書いたりする



めん む いか わる
面と向かって言えないような悪
ぐち か ぜったい
口を、SNSで書くのは絶対にや
めましょう。文字はいつまでも
のこ もじ
残り、相手を苦しめ続けます。
あいて くる つづ
「w」や絵文字をつけても、言
えもじ
われた方は全く笑えません。
ほう まった わら



【コラム①】メッセージでよく見る「w」ってなんだ？

友だちとのメッセージやSNSのコメントで、「昨日のテレビ面白かったw」「それなw」のように、文の最後に「w」がついているのを見たことはありませんか？

これは「笑い」を意味するネットスラング（ネットの世界で生まれ使われている流行りの言葉）で、面白いときや楽しい気持ちを表すために使われます。

「w」はどうやって生まれたの？言葉の変身の歴史！

この「w」、実は長い時間をかけて形を変えてきた言葉なんです。

①「（笑）」の時代

昔、文章の中で「面白い」という気持ちを伝えるときは、「（笑）」と書くのが一般的でした。今でも、見かけることがありますね。

②「w」の誕生

パソコンやスマホで日本語をローマ字入力するとき、「笑い（warai）」と打ちます。その頭文字の「w」だけを打つほうが早いことから、だんだんと「w」が使われるようになりました。

すごく面白いときは、気持ちの大きさに合わせて「めっちゃウケるwwww」のように、「w」の数を増やすこともあります。

③「草」へ進化！

「wwwwww」と「w」がたくさん並んでいる様子が、まるで地面から草が生えているように見えることから、いつしか「面白い」という意味で「草」や「草生える」という言葉が生まれました。

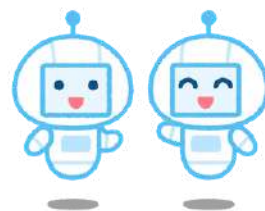
使うときには「思いやり」を！注意点

「w」や「草」は、友達とのコミュニケーションを楽しくする便利な言葉です。でも、使う方には少し注意が必要です。

楽しい気持ちを表す一方で、相手をバカにしたり、からかったりするような悪い意味の「笑い」として使われることもあります。

あなたにそのつもりがなくても、話の流れや相手によっては、「真面目に聞いてくれないのかな？」「バカにされた？」と、相手を不快な気持ちにさせてしまうかもしれません。

目上の人に使ったり、相手がケガをした、失敗したというような話のときに使ったりするのはやめましょう。便利な言葉だからこそ、使う相手や場面を考える「思いやり」の心が大切です。



じょうきょう しゃしん どうが あくよう
NGな状況③：写真と動画の悪用



あいて きよか
相手の許可なく、
は しゃしん
恥ずかしい写真や
どうが こうかい
動画を公開する



ひと しゃしん かって の
人の写真を勝手に載せるのは、
プライバシーの侵害です。
おもしろ おも
面白いと思ってやったことが、
あいて いっしょうき
相手にとっては一生消えない
「デジタルタトゥー」という
きずあと かのうせい
傷跡になる可能性があります。

注意

ないよう
内容によっては、
はんざい
犯罪につながります。

【コラム②】「デジタルタトゥー」ってなんだ？

タトゥー（入れ墨）のことは知っていますか？タトゥーは、一度肌に彫ると、かんたんには消せませんね。

デジタルタトゥーは、そのインターネット版です。

インターネット上に一度アップした写真、動画、書いた言葉（悪口やふざけた内容）は、タトゥーのように完全に消すことが、ものすごく難しいんです。

なんで消せないの？

あっという間にコピーされるから

あなたが「やっぱり消そう！」と思っても、その前にもう誰かがスクリーンショットを撮っているかもしれない。

世界中に広がってしまうから（拡散）

面白い写真や動画ほど、たくさんの人にシェアされて、世界中の人が見ることができるよう状態になってしまうんだ。

自分では消したつもりでも…

あなたが自分のスマホから投稿を削除しても、他のサイトやいろいろな人のスマホにはデータが残っていることが多いんだ。

デジタルタトゥーの何がこわいの？

個人情報 がバレてしまう

写真に写りこんだ制服や家の近くの風景から、あなたの名前や学校、住んでいる場所が他の人に知られてしまう危険があるよ。

いじめやトラブルの原因に

友だちの悪口や、誰かをからかうような投稿が、大きなトラブルにつながってしまうことがあるよ。

どうすればいいの？ 大事な心がけ

インターネットに何かを投稿する前に、一瞬だけ立ち止まって考えてみよう。

「これ、世界中の人に見られても大丈夫？」

「10年後の自分が見て、はずかしくないかな？」

「誰かがイヤな気持ちにならないかな？」

もし「ちょっとでも不安だな」と思ったら、投稿するのはやめておこう。

NGな状況④：なりすまし



あいつのIDとパスワードは…



本人が言っていない悪口を、その子になりすまして投稿する



他人になりすまして、その人の評判を落としたり、人間関係を壊したりする行為は、とても悪質なじめになります。

注意

内容によっては、
犯罪につながります。

NGな状況⑤：見えない仲間外し



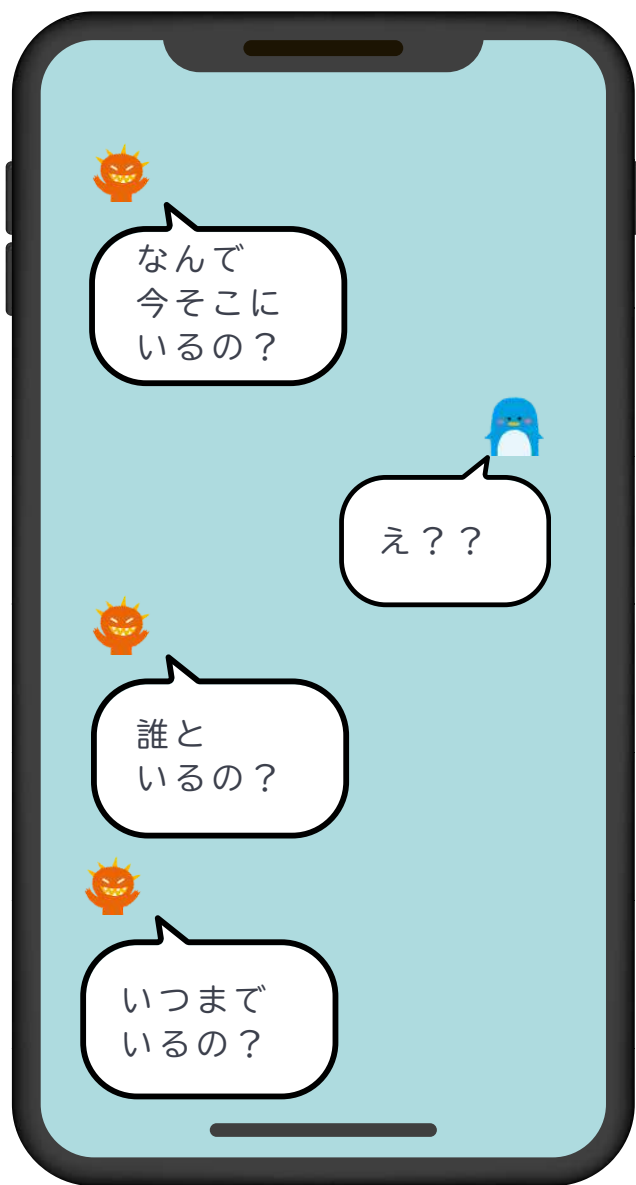
特定の子の投稿だけ無視をしたり、仲間外れにしたりする



「何もしていない」ように見せかけて、相手を精神的に追い詰める陰湿ないじめです。証拠が残りにくく、被害者が「自分の考えすぎかも」と一人で悩み、相談しにくい状況を作っています。



NGな状況⑥：位置情報アプリでの監視



特定の子の行動を
詮索したり、監視
したりする



便利なアプリでも、友だちのプライバシーを侵害し、常に見られているという恐怖感を与えることにつながります。

特定の子にわざと知らせずに集まり、アプリでその子が一人であることを確認して笑いものにすることもあります。

これらは、いじめやストーカー行為につながる、大変危険な使い方です。



NGな状況⑦：軽いノリでの写真加工



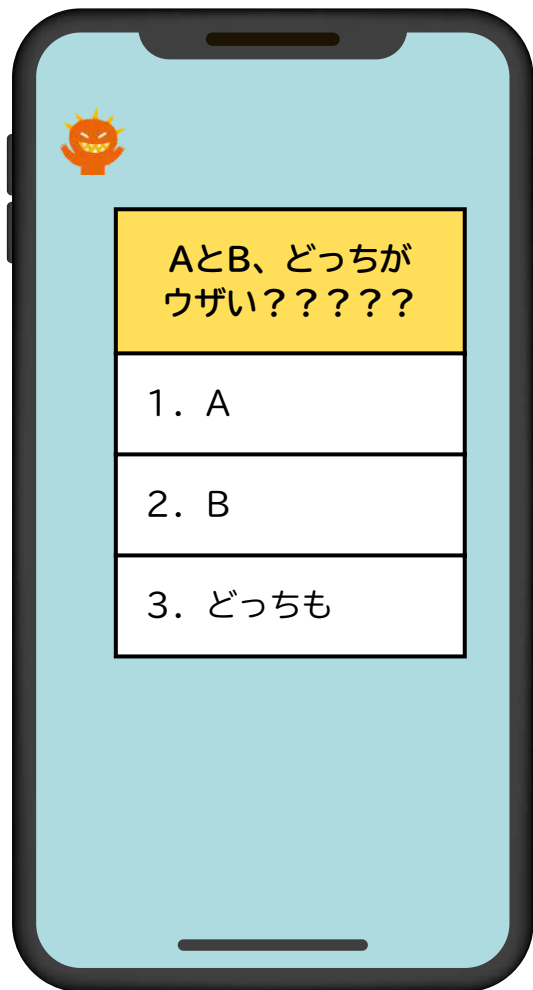
人の顔写真を無断
で加工し、グルー
プで回して笑う

別人の顔と身体を
組み合わせる加工
をして、笑う

「ネタだから」
「ウケ狙いだよ」
と言って、相手が
嫌がっているの
に、やめない

「遊び」や「冗談」のつもりでも、やられた側が嫌だと感じれば、それは「いじめ」です。ネット上に一度公開された写真は、たとえ自分たちだけのグループでも、完全に消すことは難しく、相手に深い傷を残します。

NGな状況⑧：ストーリー機能での
“公開処刑”



ストーリーで、「AとB、どっちがウザい？」
「〇〇の私服、アリ？
ナシ？」といった、悪意のあるアンケートを実施する。

匿名で投票できるため、多くの人気が気軽に参加してしまう



遊びに見せかけて、大勢の前で特定の人を評価し、傷つける行為です。投票した人も、気軽な気持ちでいじめに加担してしまうことになります。



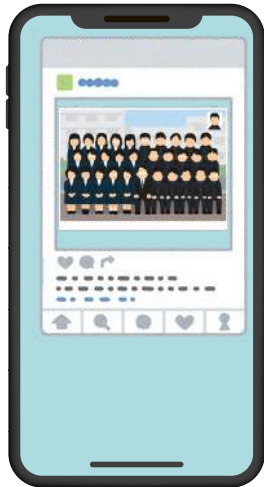
匿名って??

自分の名前を隠して、誰だかわからないようにすることだよ。

ケース2:

【個人情報流出編】

NGな状況⑨：何気ない写真の投稿



投稿する写真をよく見ると…

- ① 背景に自宅近くの公園や最寄り駅の看板が写っていた…
- ② 窓ガラスに部屋の様子や制服が反射している…
- ③ 卒業アルバムや名札が写っている…
などなど



本人は気づいていなくても、写真の背景や反射物、写り込んだ物から、住所・氏名・学校・行動範囲などの個人情報が特定されてしまう可能性があります。また、犯罪者がストーカー行為などのために情報を集めている危険もあります。

じょうきょう お かつ きょうゆう
NGな状況⑩：押し活の共有



いま
 今、どこに居るのがわかるような、
 イベント参加の投稿を
 繰り返す



好きなことを共有したい純粋な気持ち
 が、自分の行動パターンを悪い大人に
 教えてしまうことにつながるがあり
 ます。投稿が蓄積されると、あなた
 の生活範囲が簡単に分析されてしま
 います。

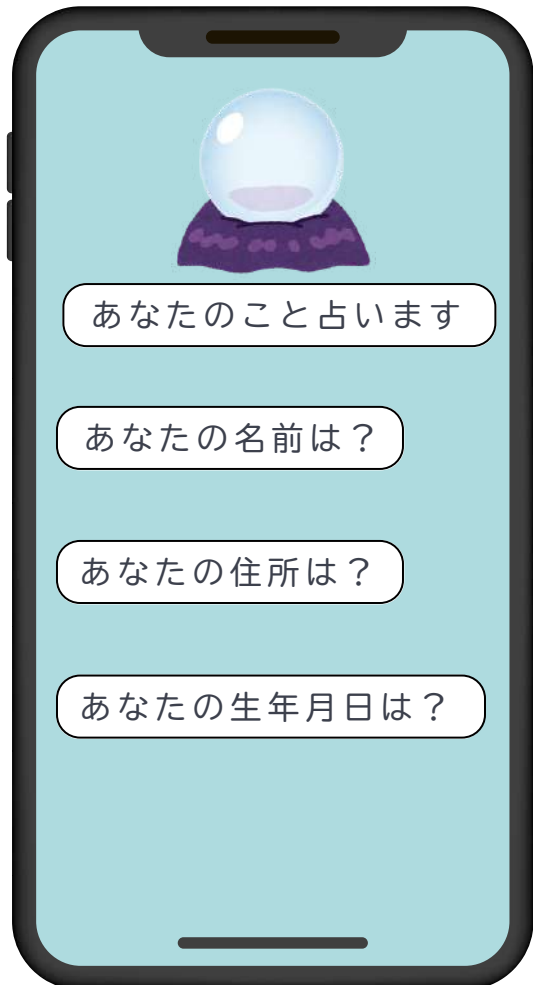
お かつ
押し活って??



「押し活」は、自分が「この人、このキャ
 ラクターの色んな形で一番好き!」って思う「押し」
 だよ。例え「応援する!」「楽しい!」「頑張る!」
 「集める!」「毎日かたり、何たり、
 推し活たり、何たり、何たり、
 な気ももらえな
 な活動なんだ。



NGな状況⑪：診断系アプリや心理テストの利用



「あなたの本当の性格は？」 「前世の姿を占います」と言って、名前、生年月日、出身地などを
入力する



楽しんでるうちに、個人情報を抜き取られている危険性があります。その情報が悪用されたり、他の情報と結びつけられてネット上で売買されたりすることもあります。

どんなサイトでも??

すべての診断系アプリや心理テストで個人情報が抜き取られるということではありません。しかし、SNSアカウント連携による情報抜き取りと乗っ取り等のリスクは少なからずあります。利用する際は、その手軽さと面白さの裏にある危険性を認識し、慎重に行動することが求められます。

NGな状況^{じょうきょう}⑫：他人^{たにん}からの意図^{いと}しない投稿^{とうこう}



〇〇中の皆、お疲れ！
#〇〇中
#山亀太郎
#本町次郎
#教委花子

誰^{だれ}かの投稿^{とうこう}に、自分^{じぶん}が
タグ^{タグ}付け^{つけ}されている。
「〇〇中^{ちゅう}の皆^{みんな}、お疲れ^{つか}れ！」
とコメント^{コメント}して
自分^{じぶん}の学校^{がっこう}がバレ^{バレ}てしまう

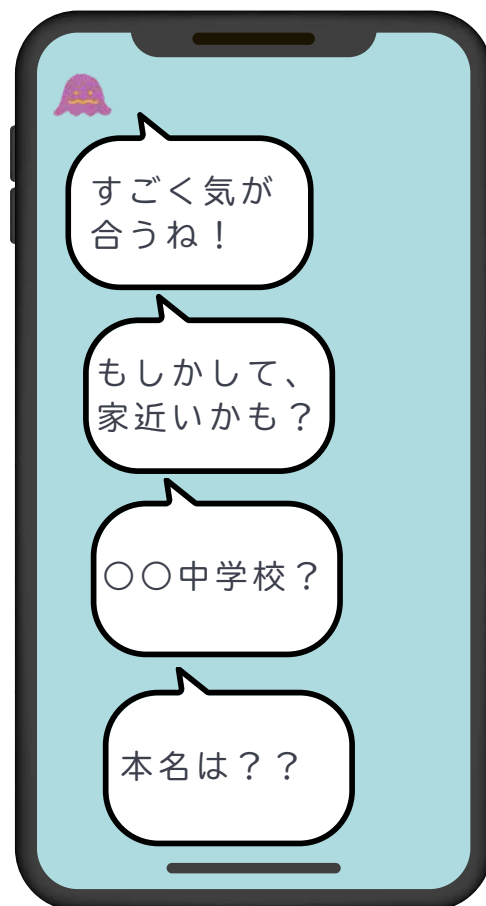
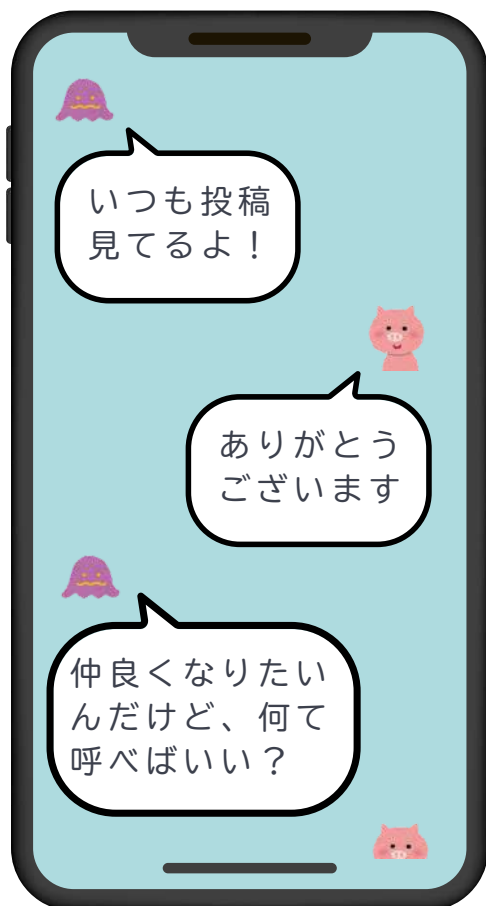
自分^{じぶん}自身^{じしん}が気^きを付けていても、友人^{ゆうじん}・知人^{ちじん}の投稿^{とうこう}から情報^{じょうほう}が漏^もれて
しまうケース^{ケース}があります。悪気^{わるき}のない投稿^{とうこう}が、あなた^{あなた}を危険^{きけん}にさら
す可能性^{かのうせい}があります。

#タグって??

「タグ」っていうのは、投稿^{とうこう}につける「し
るし」や「キーワード」のことだよ。
「#」（ハッシュマーク）の後ろ^{うしろ}に言葉^{ことば}を
入れることで、タグになるんだ。

タグはたくさん^{たくさん}の投稿^{とうこう}の中^{なか}から、見^み
たいものを探^{さが}したり、自分^{じぶん}の投稿^{とうこう}をだれ
かに見^みつけてもら^{もら}ったりするた^ための
「合^あい言葉^{ことば}」みたいなものなんだ。

NGな状況⑬：個人情報^{じょうきょう}を聞き出すワナ

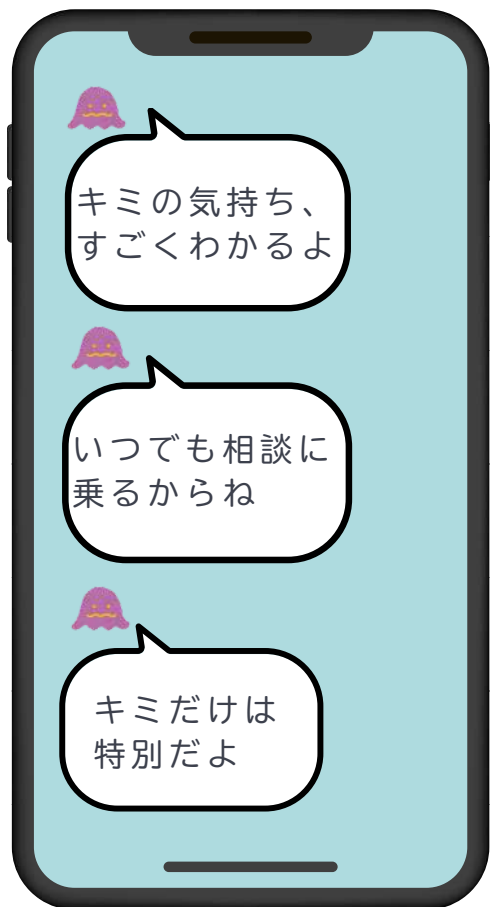


優しい言葉^{やさしいことば}で油断^{ゆだん}させ、名前^{なまえ}・学校^{がっこう}・住所^{じゅうしょ}・電話番号^{でんわばんごう}などの個人情報^{こじんじょうほう}を少しずつ集めようとしています。
集めた情報^{あつめられたじょうほう}で、ストーカー行為^{こうい}をしたり、別の犯罪^{べつはんざい}に利用^{りよう}したりするのが目的^{もくてき}の場合^{ばあい}があります。



ケース3：
【犯罪・トラブル編】

NGな状況⑭：優しい「ネットの知り合い」
との長期間の交流

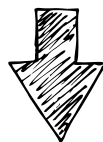


この人は
信頼できるなあ



悪い大人が「良い人」を演じ、時間をかけて信頼関係を築く「グルーミング」という手口です。
「この人だけは信じられる」と思い込まされ、気づいた時には危険な要求を断れない状況に陥ることがあります。

じょうきょう お かつ こうじつ あま さそ
NGな状況⑮：押し活を口実にした甘い誘い



あなたの「欲しい」や「会いたい」という純粋な気持ちを
利用して、直接会ったり、個人情報^{こじんじょうほう}を聞き出したりするこ
とを目的^{もくてき}に近づいてくる人がいます。
善意^{ぜんい}を装^{よそお}っていますが、裏^{うら}には、わいせつ目的^{もくてき}や誘拐^{ゆうかい}など
の危険^{きけん}がひそんでいることがあります。



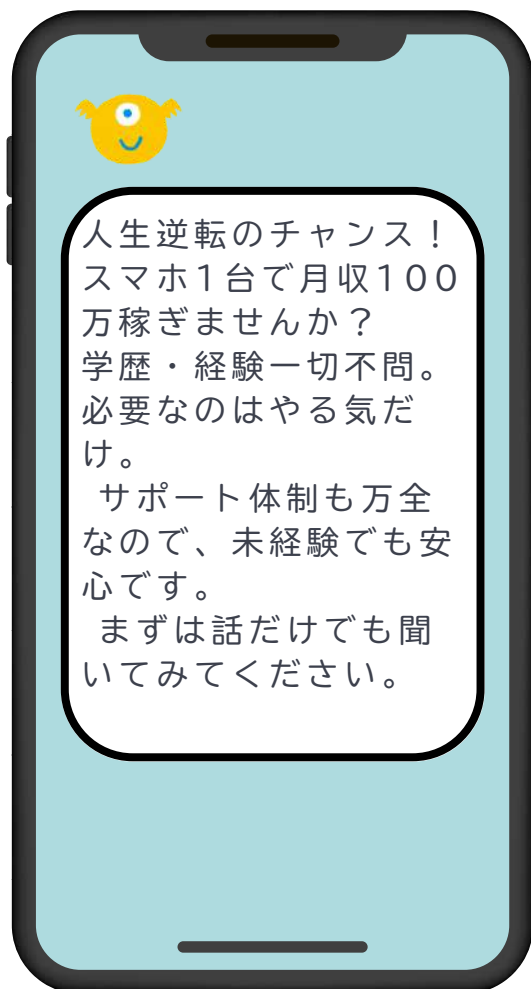
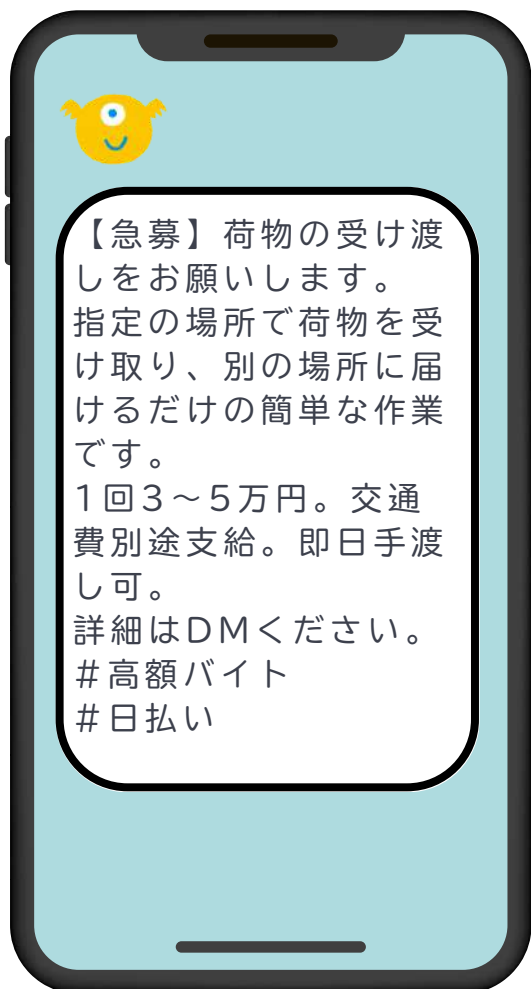
NGな状況①⑥：危険な「お願い」



友だちや知り合いのアカウントを乗っ取ったり、本人になりすましてお金をだまし取る詐欺の手口があります。困っている姿を見せた上で、「友だちを助けたい」という善意を利用する、巧妙な手口です。



NGな状況①⑦：「簡単・高収入」な
アルバイトのお誘い



「簡単なアルバイト」の正体は、詐欺の「受け子」や、強盗の「見張り役」など、犯罪の片棒を担がされる「闇バイト」だったということがあります。「知らなかった」や「だまされた」では済まされず、あなた自身が犯罪者として逮捕されることがあるので注意が必要です。



【コラム③】「闇バイト」ってなんだ？

みんなは「アルバイト」って言葉を知っているかな？お店で働いたり、何かをお手伝いしたりして、お給料（お金）をもらうことですね。

でも、「闇バイト」は全然ちがいます。その「闇」という名前の通り、法律で禁止されているような、こわくて危険な「ウラの仕事」のことです。

《どうやってさそわれるの？》

闇バイトは、みんながいつも使っているSNSの中にひそんでいることが多いです。

- ・ あまい言葉でさそう
- ・ 「カンタンな仕事でたくさんお金がもらえるよ！」
- ・ 「荷物を受け取るだけ！」
- ・ 「1日10万円も可能！」

こんな風に、ものすごく都合のいい言葉で募集していることが多いです。でも、そんな“うまい話”が簡単にあると思っではいけません。

《闇バイトの何がこわいの？》

軽い気持ちで始めてしまうと、取り返しのつかないことになるのが闇バイトのおそろしさです。

- ・ 知らないうちに犯罪者になってしまうかも
- ・ 「ただ荷物を受け取るだけ」だと思っていたら、実はそれは詐欺の荷物で、あなたは犯罪の仲間（共犯者）にされてしまうかも。知らなかったとしても、警察につかまってしまう、あなたの未来が台無しになってしまう危険があります
- ・ 個人情報がかうばわれて、おどされる

あなたをさそった悪い人たちは、あなたが警察につかまっても、助けてはくれません。あなたを「使い捨ての道具」としか思っていないから、何かあったらすぐに関係を切られて、あなただけが罪を背負うことになってしまうかもしれません。

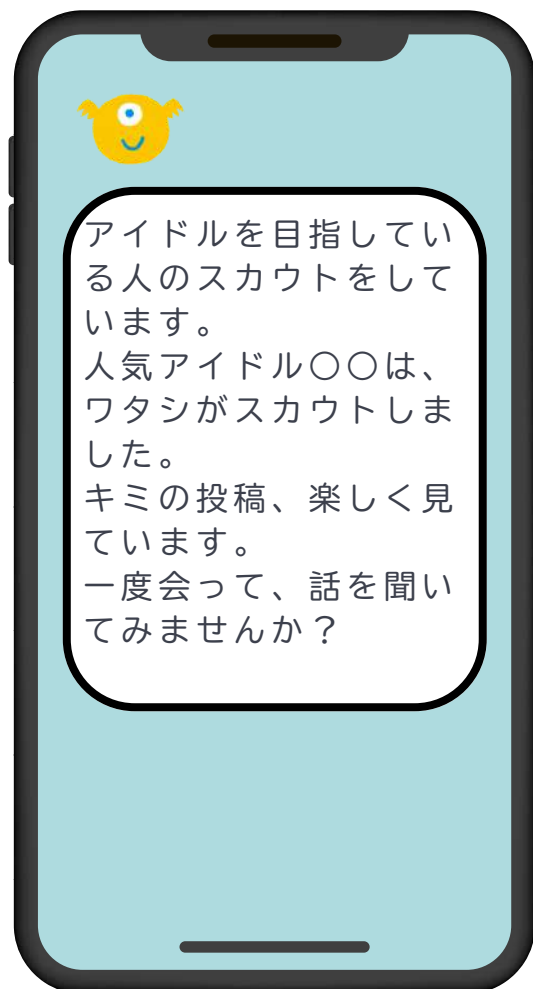
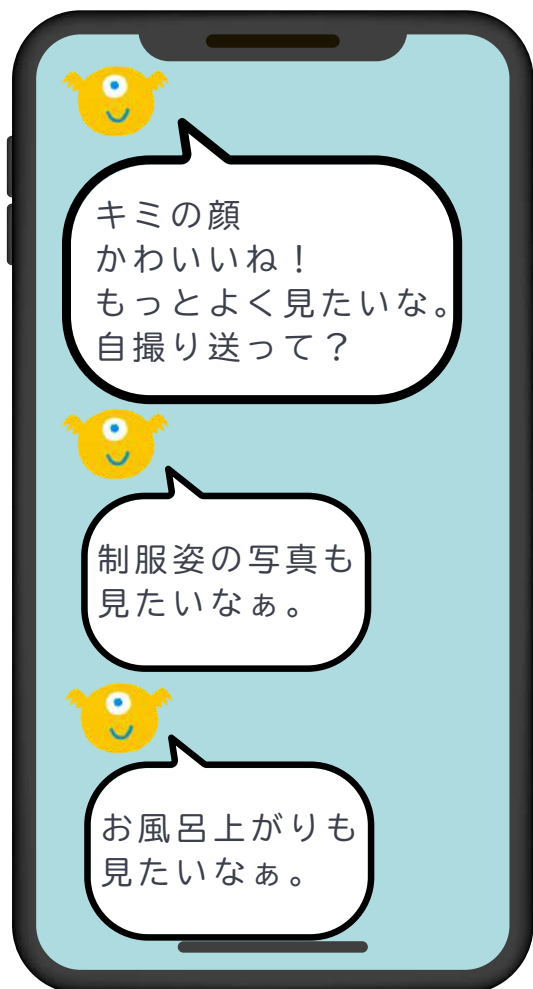
《どうすればいいの？ 大事な心がけ》

あまい言葉のさそいに、絶対に乗らないようにしましょう。

- ・ 「うまい話」は、ウソだと考える
- ・ 「カンタンに」「すぐに」「たくさん」お金がもらえる、なんて話はあやしいと思おう
- ・ SNSのあやしい募集は、さわらない・返事しない
- ・ 知らない人からのDMや、「#闇バイト」のような投稿は、すぐに無視して、ブロックしよう。興味本位で連絡をとるのはNG。

少しでも「おかしいな？」と思ったら、一人でなやまないで、すぐにおうちのひと、学校の先生、警察（110番や相談窓口#9110）に相談しよう。あなたを守るために、大人はいつでも話を聞いてくれるよ。

NGな状況^{じょうきよう}⑱：「危険な^{きけん}」お誘い^{さそ}



知らない人の「会いたい」は怪しい・危険だと思ってください。実際に会って、わいせつな行為をしたり、誘拐したりするのが目的ということがあります。また、あなたの写真（特に裸や下着の写真）を送らせて、それをインターネット上にばらまくと脅したり、さらに過激な写真を要求したりする（性的搾取）人もいます。一度送ってしまった写真は、二度と取り戻せないと思ってください。

第3章 もしも危険を感じたら…

SNSで「いやだな」「こわいな」と感じたら、それはあなたの心が出している、SOSのサインです。

すぐに行動しましょう。

～あなたを守る3つのアクション～

1. 【証拠を残す】スクリーンショットを撮る！

いやなことや悪口を言われたら、その画面をすぐにスクリーンショット（スクショ）で保存しましょう。

あとで大人に相談するときの、大切な証拠になります。

2. 【その場を離れる】ブロック・ミュートする！

相手に返信したり、言い返したりする必要はありません。すぐにブロックやミュート機能を使って、相手からのメッセージが見えないようにしましょう。

あなたの心を守るための壁になります。

3. 【必ず相談する】おうちの人や先生に話す！

一番大切なことです。

どんな小さなことでも、「言ったら心配されるかも」「怒られるかも」と思わず、必ず信頼できる大人（おうちの人、学校の先生、スクールカウンセラーなど）に相談してください。

あなたは一人ではありません。

～一人で悩まないで！相談は「お守り」～

相談することは、弱いことでも、恥ずかしいことでもありません。危険から自分を守るための、強くて正しい行動です。

おわりに

～SNSはあなたを輝かせるツール～

このガイドブックでは、SNSの怖い面を紹介しましたが、ルールを守って正しく使えば、SNSは、あなたの毎日を豊かにしてくれる素晴らしいツールです。

～SNSを利用するときの5つの基本ルール～

- ① 本名・住所・電話番号・学校名などの個人情報を絶対に公開しない
- ② 会ったことのない相手とはやり取りしない
- ③ 写真や動画を投稿する前に、写っている人の許可をもらう
- ④ 投稿前に「本当に発信していいか」一度立ち止まる

～SNSを利用するときの4つの心がけ～

- ① 思いやりの心を持つこと
- ② 自分の個人情報を守ること
- ③ 知らない人を信じすぎないこと
- ④ 困ったら、勇気を出して相談すること

この5つのルールと4つの心がけを忘れずに、これからもSNSと上手に付き合ってください。

～困ったときの相談窓口～

もし、おうちの人や先生に話しにくいことがあったら、専門の相談窓口もあります。すべて無料で、秘密は守られます。電話やLINEで相談できるところもあるので、一人で抱え込まずに連絡してみてください。

◎ 24時間子供SOSダイヤル

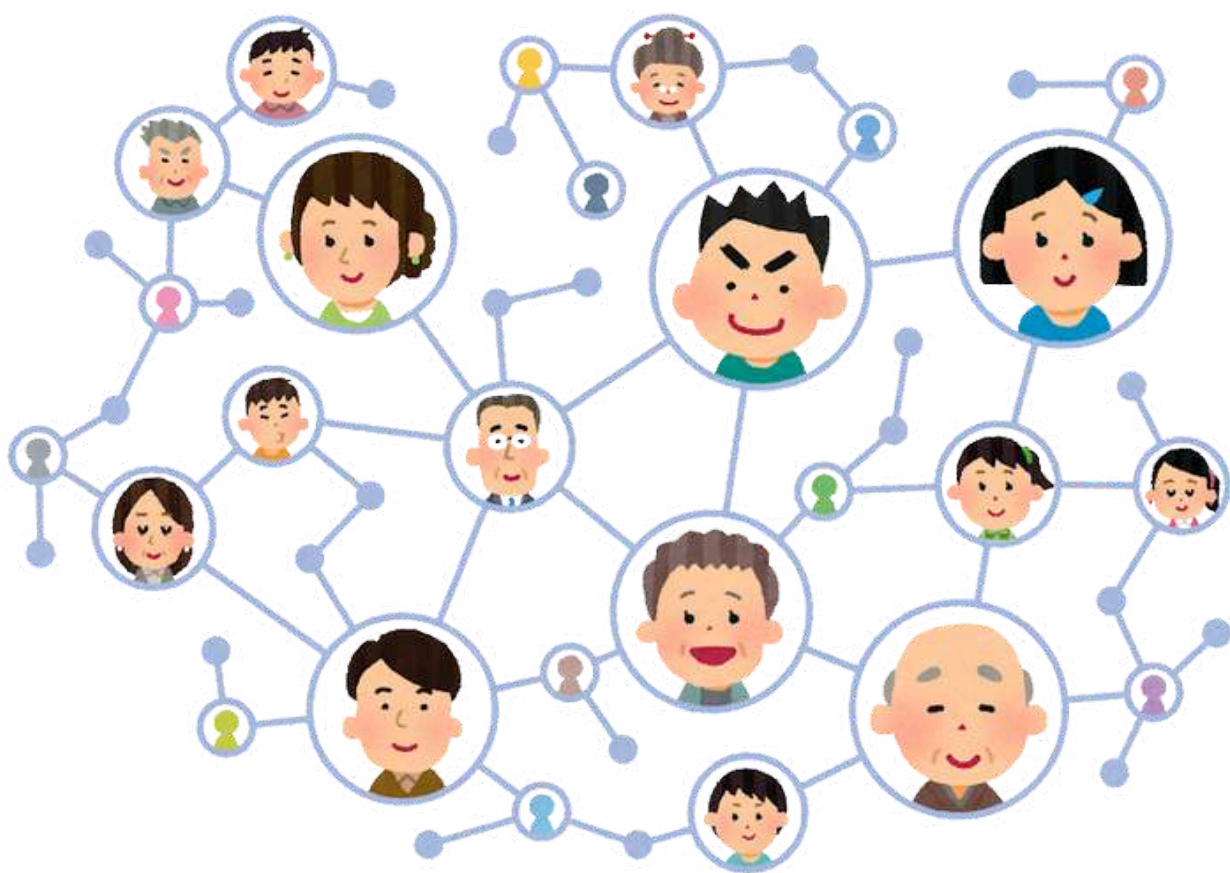
電話番号：0120-0-78310（なやみ言おう）

◎ 子どもの人権110番

電話番号：0120-007-110

◎ 三重県「子どもほっとダイヤル」（子ども専用の相談電話）

電話番号：0800-200-2555



令和7年7月
亀山市教育委員会