

今はどんなことに
気をつけたいの？

保護者が知っておきたいインターネットの落とし穴

毎日ネットに触れる 子どもたちを守るために

2026年
1月発行

子ども家庭庁/警察庁/消費者庁/総務省/法務省/文部科学省/経済産業省



子ども家庭庁「子ども若者★いけんぶらす」において、子ども(小学生～高校生年代)からいただいた意見等に対して、大学生からのアドバイスとともに対策や取組等を掲載しています。

(「子ども若者★いけんぶらす」の意見は一部内容を調整しています)

▶監修(敬称略・五十音順)

上沼 紫野(弁護士・一般社団法人安心ネットづくり促進協議会理事)
山崎 篤史(全国国立幼科連盟・子ども園PTA連絡協議会会長)

▶協力

・大学生/高等専門学校生
・「子ども若者★いけんぶらす」に参加してくれた皆さま

どういうことに
気をつけたいの？

やっていいこと
だめなことって
ある？

犯罪やトラブルに
巻き込まれないように
注意しないと

なにかあったら
どこに相談
すればいいの？



ネットは便利で楽しい！
だから安心して使えるように
みんなで話し合おう！

みんなで楽しく
便利にネットを
使っていききたいね！

どうしたら安心して
ネットを使えるか
調べていこう！



目次

- | | |
|-----------------|--------------|
| 01 SNS投稿に関するリスク | 04 自画撮り被害 |
| 02 誹謗中傷/ネットいじめ | 05 長時間利用/課金等 |
| 03 同意のない顔写真等の利用 | 06 闇バイト |

コラム

オンラインカジノは犯罪です！

参考リンク

家庭や学校で活用できる事例集・教材集

すべての年代の保護者の方へ

▲ 子どもたちは見た！体験した！こんなネットのトラブル

01 SNS投稿に関するリスク

こんなことがあったんだ



友達の(SNSの)アイコンが、「こらへんに住んでるんだな」と場所がわかる写真で、怖いと思った。

なんでも気軽にアップしちゃだめ！

自分の顔や住んでいる場所がわかるような写真はなるべくSNSにあげないほうが良いです。どんな人が見ているかわからないので、つきまとわれたり犯罪に巻き込まれることも。



これだけは知っておこう！

●最近では、生成AIを使って子どもの写真が悪用されるケースがあります。(ディープフェイクボロノ等)

② ディープフェイクとは

深層学習(ディープラーニング)を使用して実在する人物の画像等を編集・加工して偽の情報を組み込み、あたかも本物のように見せかける方法で作成された画像等のこと。



POINT

✓ SNS投稿するときのポイント

保護者が気をつけるポイント

POINT ① ネットになんでもアップしない！

お風呂の写真、水着、裸に近い写真は、SNSなどのネットには絶対あげないで！家族や親戚など、信頼できる近しい人だけの大切な思い出として扱きましょう。投稿して良いか迷う場合は、投稿前に信頼できる人に相談したり、複数人で投稿内容が問題ないか確認しましょう。

子どもが気をつけるポイント

POINT ② 自分も他人も顔は見せない！

SNSに写真をアップする場合は、顔が分からないようにするなど工夫しましょう。

POINT ③ 著作権を守ろう！

「著作権」とは、音楽やイラスト等「著作物」を創作した者に与えられる、自分が創作した著作物を無断でコピーされたり利用されない権利です。著作物を、著作権者の許可なく複製し、SNSにアップするなどの行為は、著作権侵害になる場合があるので注意しましょう。

ディープフェイクボロノ被害にあった場合の相談窓口

NPO法人ぱっぷす
<https://www.paps.jp/>



小学校高学年 / 中学生 / 高校生の保護者の方へ

▲ 子どもたちは見た！体験した！こんなネットのトラブル

02 誹謗中傷 / ネットいじめ

こんなことがあってすごくイヤだった



自分の写真を勝手に(SNSに)あげられて、誹謗中傷を受けたことがある。



好きな人とか応援している人への誹謗中傷の言葉が目に入ると、嫌な気持ちになる。

それは本当に言っていていい言葉が考えよう！

スマホやPCなどに慣れてきた時こそ、うっかり攻撃的な投稿をしてしまわないように気を付けよう！聞いて嫌になる言葉は、SNSでも使わないようにね。

小学生からのアドバイス



これだけは知っておこう！

- 相手の人格を否定する言葉や言い回しは正当な批判ではなく、「誹謗中傷」です。
- 気軽な投稿で他人を傷つけてしまうおそれがあります。投稿した言葉や写真は「なかったこと」にはできません。子どもと一緒にどのような投稿が誹謗中傷にあたるのか、話し合ってみましょう。



POINT

✓ 誹謗中傷のトラブルを避けるために

POINT ① アプリを活用しよう！

危険なメッセージのやり取りについてお知らせしてくれるアプリや、12歳以下の子ども向けSNSアプリもあります。

POINT ② 相談窓口を活用しよう！

迅速な助言が欲しい
違法・有害情報相談センター



悩みや不安を聞いてほしい
子供のSOSの相談窓口
(文部科学省)



適切な助言が欲しい
子どもの人権110番
(法務省)



警察に相談したい
少年相談窓口
(都道府県警察)



削除したいけど自分でできない
誹謗中傷ホットライン
※相談対応は行っておりません。



みんな味方だよ！
安心して相談してね



相手に賠償等を求めたい
日本司法支援センター
(法テラス)



小学校高学年 / 中学生 / 高校生の保護者の方へ

▲ 子どもたちは見た！体験した！こんなネットのトラブル

03 同意のない顔写真等の利用

こんなことをされてイヤだった



友達に無断で自分の顔写真をSNSに投稿されて嫌だった。他にも、自分の変顔を勝手にSNSのアイコンにされたこともある。

友達だから問題ないよねと思ってはだめ！

友達はもちろん、他人の顔が写った写真は、基本的にSNSにはあげないこと。誰でも簡単に生成AIを活用できる今、ディープフェイクについてもみんな気を付けなければいけないよ。

小学生からのアドバイス



これだけは知っておこう！

以下の行動は、法的に罰せられたり、訴えられるケースがあります。お子さんがされない・しないよう、保護者の注意が必要です。



友達を隠し撮り・有名人を無断撮影 ▶ 肖像権の侵害に

性的な部位や下着が写った写真・動画を、盗撮したり、イヤと言っているのにむりやり撮影、イヤと言えない状態で撮影 ▶ 撮影罪に

18歳未満の裸、性交または性交類似行為の撮影や所持 ▶ 児童ポルノ製造罪や所持罪に

POINT

✓ 同意なく顔写真等を利用されてしまった時の相談窓口

ぴったり相談窓口
(警察庁)



子供のSOSの相談窓口
(文部科学省)



少年相談窓口
(都道府県警察)



弁護士子どもSNS相談
(第二東京弁護士会)



子どもの人権110番
(法務省)



LINEじんけん相談
(法務省)



もし性被害(撮影罪など)にあってしまったら、迷わず下記相談窓口にご連絡してください。

性犯罪被害相談電話
「#8103」
(警察庁)



性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター
「#8891」
(内閣府)



△ 子どもたちは見た！体験した！こんなネットのトラブル

04 自撮り被害

こんな話を聞いたんだけど……



ある女の子が、男の子に個人情報を教えてしまい、性的な面で脅され「写真を送らないと住所をさらす、家に行く」などと言われたと聞いた。

→だまされたり脅されたりして、自分の裸などの写真を撮影させられ、送られることを「自撮り被害」と言います。

性別や年齢を問わず注意が必要！

被害は、女の子、男の子、性別や年齢を問わずあり、注意が必要です！

大学生からのアドバイス



これだけは知っておこう！

- 18歳未満の裸の撮影は、児童ポルノ製造罪にあたります。違法な要求には応じないように、お子さんに伝えましょう。
- さらに、16歳未満の子どもに対しては、要求するだけでも犯罪※となります。

※被害者が13歳以上16歳未満である場合は、その人より5歳以上年上の人が行ったとき



POINT

✓ 自撮り被害を防ぐために

POINT ① スマホのOS機能を活用

たとえば、iPhoneではヌードが含まれる可能性がある写真をお子様を受信した場合や送信しようとした場合に警告し、対応に役立つ情報を提示してくれる機能があります。

POINT ② 民間サービスの活用

不適切な画像や動画の撮影をAIが検知し、警告を出したり保護者等に知らせたりしてくれるサービスもあります。

POINT ③ 家庭内のルールづくり

困ったことがあったら保護者に相談することを約束しましょう。

POINT ④ 警察等への相談

自撮りを要求されたらすぐ相談！最寄りの警察署や相談窓口の利用も！



△ 子どもたちは見た！体験した！こんなネットのトラブル

05 長時間利用 / 課金等

あんまりよくないなあとは思ってる



楽しくなると長く(ネットを)続けてしまう。帰ってきて見始めたら、もう夕方になってたとか。



(学校では)課金とかゲームとかでお金を使ったり、親にも言わないで買ったりしないよう言われている。



うちでは、課金するときに必ず親に言うというルールがあるよ。

話し合ってルールを作ろう！

保護者と話し合っ、お互いが納得できる家庭内ルールを作ろう！

大学生からのアドバイス



これだけは知っておこう！

- OS事業者が提供するペアレンタルコントロール機能を活用しましょう。
- アプリの時間調整機能の活用がおすすめ。アプリ内の設定で利用時間の調整ができるものもあります。



POINT

✓ 長時間利用・課金を管理するには



POINT ① ペアレンタルコントロール機能を使う！

次々と興味のある情報が表示されることで、利用を中断できなくなってしまうケースがあります。OS事業者が提供するペアレンタルコントロール機能で閲覧できるWEBコンテンツや起動できるアプリについて、年齢に合わせた制限やサイト・アプリごとの個別の管理ができます。また、アプリのダウンロードやアプリ内課金を管理することで、課金を制限することも可能です。



POINT ② フィルタリングを活用！

フィルタリングを活用することにより、薬物などの違法な情報や出会い系・アダルト系のサイト等の閲覧制限や、対象年齢に合わないサービス・コンテンツの利用制限ができます。



インターネット上の書き込みなどに関する相談・通報窓口のご案内

対面 電話 メール チャット SNS 左記マーク以外は各機関のWebフォームから相談

インターネット上の誹謗中傷やプライバシー侵害等のトラブルにあった

インターネット上の違法・有害情報を見つけた

解決策について相談したい

悩みや不安について話をしたい

違法薬物の販売情報、
違法なわけせつ画像、
児童ポルノ、
爆発物・銃砲等の製造、
殺人や強盗等の犯罪行為の
請負・仲介・誘引、
自殺の誘引・勧誘などを
通報したい

心のSOS まもろうよこころ(厚生労働省)

www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro

生きるのがつらいほどの悩みや不安を抱えている方に対して、気軽に相談できる窓口を紹介しています。



どうしたらよいか
分からない

ネット上の
書き込み・画像を
削除したい

書き込んだ相手に
損害賠償を
求めたい

身の危険を感じている/
脅迫されている・犯人の捜査、
処罰を求めたい

弁護士
または

法的トラブル解決のための「総合案内所」 法テラス

☎0570-078374 www.houterasu.or.jp

問合せ内容に応じて解決に役立つ法制度や相談窓口に関する情報を案内します。経済的に余裕のない方を対象に無料の法律相談や弁護士費用等を立て替える制度があります(要件確認あり)。



サイバー犯罪の情報提供、相談窓口

警察または居住地の
サイバー犯罪相談窓口

www.npa.go.jp/cyber/soudan.html



ネットトラブルの
専門家
に相談したい

人権問題の専門機関に
相談したい

プロバイダ等に削除を
促してほしい(民間機関)

有害情報も
通報したい
(民間機関)

迅速な助言

違法・有害情報
相談センター
(総務省)



www.ihaho.jp

相談者自身で行う削除依頼の方法などを迅速にアドバイスします。インターネットに関する技術や制度等の専門知識や経験を有する相談員が、人権侵害に限らず、様々な事案に対して幅広くアドバイスします。



削除要請・助言

人権相談
(法務省)



☎0570-003-110
www.jinken.go.jp

相談者自身で行う削除依頼の方法などの助言に加え、法務局が事案に応じてプロバイダ等に対する削除要請^(注)を行います。
※削除要請は専門的な知見を有する法務局が違法性を判断した上で行うものでありこの判断には時間を要する場合があります。



プロバイダへの連絡

誹謗中傷
ホットライン



www.saferinternet.or.jp/bullying/

インターネット上の誹謗中傷について連絡を受け付け、一定の基準に該当すると判断したものは、国内外のプロバイダに各社の利用規約等に沿った対応を促す連絡を行います。



迅速な削除の要請

セーフライン



www.safe-line.jp

インターネット上の違法情報や有害情報の通報を受け付け、国内外のサイトへの削除の要請や、警察等への通報を行います。リベンジポルノの被害に遭われた方、いじめの動画の通報も受け付けています。



サイトへの削除依頼

インターネット・
ホットライン
センター(警察庁)



www.internethotline.jp

インターネット上の違法情報及び重要犯罪密接関連情報、自殺誘引等情報の通報を受け付け、ガイドラインに基づいて該当性の判断を行い、警察への情報提供とサイトへの削除依頼をします。



※上記機関以外に、一般的な情報セキュリティ(主にウイルスや不正アクセス)に関する技術的な相談に対してアドバイスを提供する窓口としてIPA「[情報セキュリティ安心相談窓口](#)」があります。

※上記のほか、学校や地方公共団体にある相談窓口も活用してください。