

2025年11月29日

スマホ・SNS安全セミナー ～安全な使い方を学ぼう～

株式会社教育ネット
AI事業部 シニアマネージャー
教育ネット総合研究所 室長

古賀 大吉



1

昭和のコンテンツ



- ・テレビ
・「あの番組は、毎週土曜日の8時から！」
- ・ゲーム
・そのゲームをクリアしたらおしまい。
・その場に集まった友だちと一緒に遊ぶ。
- ・音楽
・流行の音楽が半年に1度リリース
・有料なので頻繁には聞けない

2

令和のコンテンツ

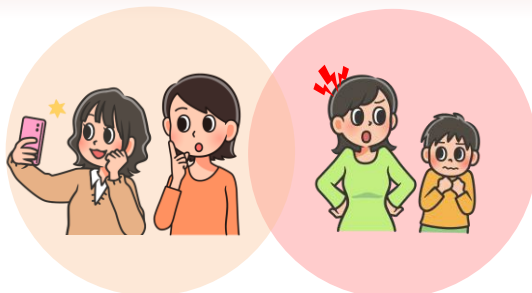


- ・テレビ、動画
・好きな動画を、好きな時に
1.5倍速視聴、10秒送り視聴でとにかくたくさん！
- ・ゲーム
・クリアしても追加コンテンツがある
・いつでもネットで対戦できる
- ・音楽
・好きな曲を、好きな時に、好きなだけ聞ける
・無料で聞ける曲が多い



3

子どもとの関わり方は？



4

各国のSNS事情

- ・フランス
→ 15歳未満は保護者の同意が必要
- ・韓国
→ 「ゲームシャットダウン制（夜間のオンラインゲーム禁止）」など青少年保護のための規制はあった→2021年に廃止、SNS利用に関しては制限なし
- ・オーストラリア
→ 世界初の法律で、16歳未満のSNS利用を全面禁止
- ・ノルウェー
→ 規制強化を検討中

日本はSNSを規制する法律はない。
13歳未満は利用不可のサービスも
(X, TikTok, インスタ...)

5

子どもは、いずれひとり立ちします

- ・自分で判断しなければなら
ない場面で、正しい判断がで
きるか
- ・新しいアプリやサービスが出た
ときに、適切に使いこなすこと
ができるか



そのために
保護者としてできることは？

6

本日のおはなし

- ① ネットの向こうとのつながり
- ② ネットを使った友だちとのつながり
- ③ 使い過ぎとルール

7



① ネットの向こうとのつながり

8

ネット社会に参加できる子どもたち



社会とつながっている！という自覚は薄い

9

① クイズさんか



② チャットたいけん

10

クラウドクイズサービス

出題コード	1129
出席番号	すきなすうじ
ニックネーム	すきななまえ
グループ番号 (数字で入力)	
<small>グループ番号は指示がある場合のみ入力してください。</small>	
<button>参加する</button>	

11

Q クイズ

こじんじょうほうに
あたるものは
どれでしょうか

12

被害者になるケース

13

動画をみてみましょう



IPA「はじめまして、ペアコです。～親と子のスマホの約束～」

14

ペアレンタルコントロール

- ・ペアコ＝ペアレンタルコントロール
- ・保護者による見守り、機能制限などの機能
- ・iPhone、Androidのどちらにも用意されている

15

「まってまって」はなぜ？



16

Q クイズ

こじんじょうぼうが
ばれそうなものを
すべてえらぼう

すべてえらんで をおす

17

? 何が問題でしょうか？

- ・自分の顔を世界中に公開している。
- ・制服がうつっている。
→学校名が知られてしまう。

個人情報が流出

18

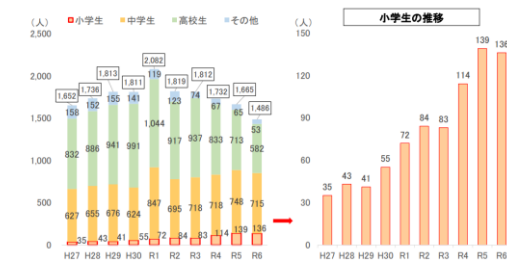
被害者になるケース

- 個人情報の拡散
– TikTokやYoutubeにまとめられる
- メールやDMがくる
- 闇バイトへの誘導
- 会いたいといわれる



19

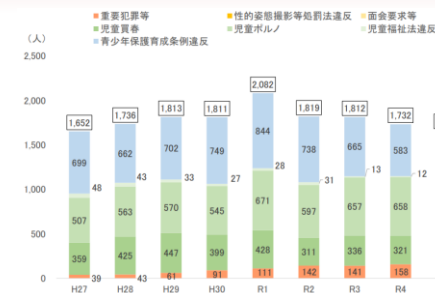
SNS起因の小学生犯罪被害人数



警察庁「令和6年における少年非行及び子供の性被害の状況(更新版)」より

20

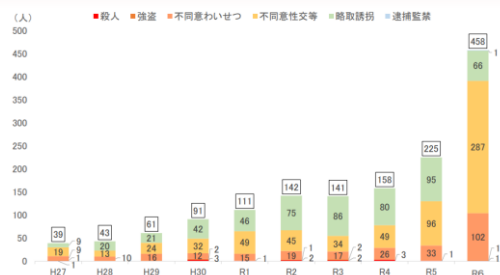
【SNSに起因する事犯】 罪種別の被害児童数の推移



警察庁「令和6年における少年非行及び子供の性被害の状況(更新版)」より

21

【SNSに起因する事犯】 重要犯罪等の被害児童数の推移



警察庁「令和6年における少年非行及び子供の性被害の状況(更新版)」より

22

リスクを知らない人はいない

闇バイトは危険

犯罪も多い

ネットで知り合った人に
個人情報を渡さないほうが良い

知っているのにやってしまう人がいるのだろう

相手との関係と断りづらさ

- ① グループで趣味の話をする関係(ゲーム・漫画・推しなど)
- ② グループで日常生活のグチを言い合う関係
- ③ 1対1でチャットしたりDMしたりする関係
- ④ 相手から欲しかったプレゼント(スタンプなど)をもらう関係
- ⑤ こちらの秘密を伝える関係
(家族のこと、悩みなど)

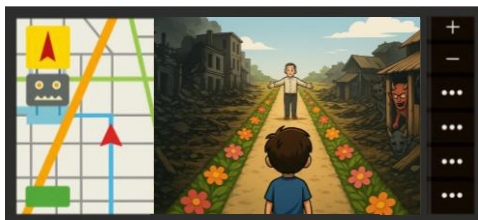
チャイルドグルーミング

ゆっくりと時間をかけて、心をつかむ



見えるところだけ「優しく」は簡単

- 見せたい部分だけ整えて「信頼できる人」に見せることは簡単
 - 優しい言葉、親しみやすさは戦略として使われることがある
 - いい人かではなく、「何を目的としているか」で考える



断りづらいときの4つのポイント

- 相手の目的を考える
- 誰かに話す
- 即決しないで、ひと晩寝かせる
- 「断る練習」をしておく

「断る練習」のもつ意味

- 他者の期待に流されない言葉を持つ
 - 危険な状況でも、自分で行動を選び、自分で行動するという心理的な自信
 - 自分の中に言葉がないと、沈黙、不安になる
- 「断っても大丈夫」という感覚を持てる
 - 練習の中で「断っても関係は壊れない」「自分を守ることは悪くない」と理解できる
 - 共依存(相手の機嫌に左右される)の予防にもつながる



「ありがとう」と「NO」は両立できる

断るために持っておきたい言葉

「ありがとう。
でもそれはできないかな。」
「それはちょっと言えない。
でも話せることは話すよ」
「そうしてくれるのは嬉しいけど、
ちょっと考えさせてほしい」

信頼できる？見分ける方法はない

- 信頼は「履歴」
 - 一緒に過ごした時間、何度もやりとりした記憶、価値観がぶつかった時の対応…
- ネットの相手は一面しか見えない
 - 相手の過去、家族関係、価値観…
 - 自分との関係の積み重ねがない



Copyright © 2024 Edu-net Co., Ltd. All Rights Reserved.

Q クイズ

あやしいものを
みつけよう

すべてえらんで をおす

まじめにつかっている人も



- ・サギメール、めいわくメールがくることはある
- ・すべて無視して大丈夫
- ・もし気になる時はお家の人に相談



31

アカウント乗っ取りも増えています

- ・〇〇診断
 - あなたの心の間深さ診断
 - ブロックしている人一覧
- ・お金あげる系
- ・応援系
 - 投票してください
- ・リンクを触らせる、アカウント連携させる

こんにちは！オンラインインフルエンサープログラムのアンバサダーに立候補しています。私に投票していただけますか？👉👉👉👉👉



このアカウントをフォローしてRTした人に抽選で10万円をプレゼント！詳しくはこちらのURLをクリック！
リッパ！

31分

乗っ取りアプリを解説 | キャンセル

- ・このアカウントのタイムラインは表示されるツイート（非公開ツイートを含む）や、リストとコレクションを確認する。
- ・このアカウントでプロフィール情報とアカウントの設定を確認する。
- ・フォロー、ミュート、ブロックしているアカウントを確認する。
- ・他のアカウントをフォロー、フォロー解除する。
- ・このアカウントでプロフィールとアカウントの設定を変更する。
- ・このアカウントでツイートを返信およびリプライする。他のアカウントのツイートをエンゲージメント（いいね、いいねのやり直し、ツイートへの返信、リツイートなど）する。
- ・このアカウントでリストやコレクションを作成、管理、削除する。
- ・他のアカウントをミュート、ブロック、報告する。

乗っ取られると、踏み台、他のサービスも…

Copyright © 2024 Edu-net Co., Ltd. All Rights Reserved.

ポイント

- ・ネットは親しくなりやすい
 - ・同じ趣味、ほめられる、共感できる達成できるなど。
- ・実生活に足りないものを求めることも
 - ・「ネットの人のほうが気が合う」
 - ・「信用できる」



写真を含む個人情報をわたさないように注意

33

加害者になるケース



34

Q クイズ

デジタルタトゥーになりえるものはどれでしょうか

35

動画を見て考えよう



IPA「あなたの書き込みは世界中から見られてる ―適切なSNS利用の心得―」

36

！トラブルになってしまったのは

- ・ケーキでふざけてしまった。
- ・その写真や動画をとった。
- ・SNSにアップすることで、多くの人の目にふれた。
- ・店の場所や個人が特定された。
 - ・店にもめいわくをかけてしまった。

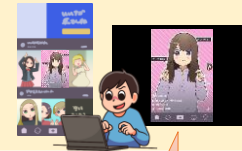
37

デジタルタトゥー

- ・コピー、転載されてネット上にのこる



別サービスで勝手に利用



この画像や動画は、消すことができない



個人でも動画をアップできる時代



再生数が収益源の人 = 注目が重要

グループがみんな慣れると



過激行動のハードルが下がることも

38

ネットで交流することの課題



- ・対面コミュニケーションへの影響
- ・エコーチェンバー現象

- ①人の意見を聞かなくなる。
- ②人の意見をすぐに否定する。
- ③意見の合わない人やよくない行動をする人を自分の正しさで攻撃してもよいと感じる



バランスのとれた利用が必要

39

「情報発信」のポイント

- ・個人情報をおたさない **知識**
 - ・「ここからは絶対だめ」という一線を
- ・炎上してから消しても遅い **知識**
 - ・炎上した瞬間コピーが取られる
- ・「変な人」を見抜けるか **スキル**
 - ・親身になってくれる。優しくしてくれる人の悪意を見抜くのは難しい。

知識の伝達と、スキル向上が必要

40

②ネットを使ったコミュニケーション

43

「送る言葉に
気を付けよう！」

だけでは
解決しない

44

送る言葉に気を付けていても

- 受け手に悪意がある
 - 悪意の解釈をする
 - 送り手が悪いことにして正当化する
- ついつい送ってしまう
 - 気持ちに余裕がない
 - 考え方のクセ



45

悪意の解釈をされる

• どんな発言も「悪意の解釈」ができてしまう

犬はかわいくないって
言いたいのか？

ネコはかわいいよね

学校が嫌なら
ずっとなくていいよ

つかれた。
学校休みたいな

良い点とれなかった人
は勉強を頑張っ
てないって言いたいのか？

テスト勉強がんばったから、
良い点とれたー

46

気持ちに余裕がない

イラっ
とした

冷静な
判断

感情的な
反応

眠い、
ケンカした、
怒られた...



47

AIとチャット体験を してみよう

あなたが家にいると、友だちの「ヨシコ」
からLINEがきました。
「私、私がいけないグループで悪口言われ
ている気がする」

さて、どのように返事をしますか？

48

教育ネット
Education Network

①クイズさんか

②チャットたいけん

※この会場のみ利用可


49

教育ネット
Education Network

考え方のクセ(認知の偏り)

AIチャット、どう感じましたか？

①完璧思考
②「いつも」思考
③読心術
④「べき」思考
⑤レッテル貼り



50

教育ネット
Education Network

こんな友達、まわりにいるかな？

完璧思考 少しでもミスがあると「完全に失敗だ」
少しでも考えが合わないと思認定

「いつも」思考 ミスがあると「自分はいつも失敗する」

読心術 相手が自分の事を悪く考えると思ひこむ

「べき」思考 「自分はこうすべきだ」
「あなたはこうすべきだ」

レッテル貼り 「自分はダメ人間だ」「あなたらしくないね」
相手が間違っていると決めつける

「治す」ではなく「自覚する」

51

これらは
ネット、リアルに
関わらず
こくふくすべき
課題

52

教育ネット
Education Network

ネット固有の問題として

- ・グループが明確化している
 - ・グループをはずされた人が明らかで、はずされた本人が傷つく。周りも仲間外れと認識することも
- ・言葉が残る
 - ・傷つく言葉を何度も見てしまい何度も傷つくことも
- ・不明な部分があっても問い返しにくい
 - ・問い = 攻撃と感じる子どもがいる
 - ・問い返せずに誤解が生じたまま関係がこじれることも

53

教育ネット
Education Network

質問形式の説教をしていませんか？

- ・質問形式の説教
 - ・「どうしていつもそうなの？」
 - ・「そんなこともわからないの？」
 - ・「聞いてなかったの？」
- ・答えても否定される、黙っていたほうがいい→質問は相手への攻撃？
- ・学校や友だち関係でも問いかけが苦手になることも。

「問い」は対話の入り口
子どもの思考を広げ尊重するもの

54

ネット、リアル、さまざまな価値観にふれる



「べき」思考
レッテル貼り

完璧思考
いつも思考
読心術

どのような「場」にしていきたいかが重要

「コミュニケーション」のポイント

- ・お互いに「時間」をしばってないか 気付き
 - ・交友を深めるのにそれが最適な方法だろうか
- ・お互いに「関係」をしばってないか 気付き
 - ・言いたい事を言えない、疑心暗鬼になってなか
- ・人間関係の問題解決をさけてないか 気付き
 - ・ブロックや抜けるのも一つの方法だが、問題解決が必要な場面もある。

子ども自身の
現状認識と気付きが必要

使いすぎとルール

Q しつもんです

スマホのルールを
作っても、守られずになあなあになった
経験がありますか？

ルールを決めても
つつい
使い過ぎるのはなぜ？

途切れない楽しさがある

- ・動画
 - ・1つの動画が終わると次の動画が再生される
 - ・終わると関連動画が出る
- ・ゲーム
 - ・目標達成、協力、収集、エフェクト…
- ・SNS
 - ・無限に人の投稿が出てくる
 - ・自分にとって面白いものを見つけ出す

でも、楽しさだけではありません

依存的デザイン



①エンドレス・スクロール

コンテンツが途切れずに表示され、「終わり」を感じにくい。

②報酬システム

アイテムやコインなど、手に入れたい、集めたいと思うようなものを用意する。
また、ただ新しいいうだけでもうれしい。

61

依存的デザイン



③プッシュ通知

スマホに注意を向けさせる。誰かを待たせるかもという気持ちから確認することも。

④フィードバックループ

「イイネ」やコメントが通知されることで、社会的承認欲求が満たされる。
さらに使いたくなる。

62

なぜ
「改善しよう！」は
失敗するのか

「心」を変えよう！は むずかしい

体

体調、習慣
欲求
(遊びたい、休みたい
寝たい、食べたい、
認められたい…)

心

環境

人間関係、
学校、家
スマホ

意思を強くもう！
ルールを守ろう！がんばろう！！

どれが一番変えやすいだろう？

Copyright © 2024 Edu-net Co., Ltd. All Rights Reserved.

64

今日も
動画とスマホばかり
使ってしまった

ぼくは
自制心が
弱いのだろうか

そういえば、親もよく
「あなたは意思が弱い」って
言うなあ…



Copyright © 2024 Edu-net Co., Ltd. All Rights Reserved.

65

体 心 環境

環境がいちばん
変えやすい

Copyright © 2024 Edu-net Co., Ltd. All Rights Reserved.

自制できる人は
意思が
強いのだろうか？

Copyright © 2024 Edu-net Co., Ltd. All Rights Reserved.

自制心が強いように見えるあの人も…

- 環境を変えて使いすぎる状況をさける場合も多い



見るとさわりたくなるから、
見えない場所に置く

ソファに座るとさわりたくなるから、今日は座らない

意思が強くなくても工夫次第

Copyright © 2024 Edu-net Co., Ltd. All Rights Reserved.

あとは
習慣を意識する

Copyright © 2024 Edu-net Co., Ltd. All Rights Reserved.

意識せずにする行動 = 「習慣」

- 服を脱ぐ動作をひとつひとつ意識しなくても、着替えができる
- 意識せずに外出の動作をするのでカギを閉めたか覚えていない

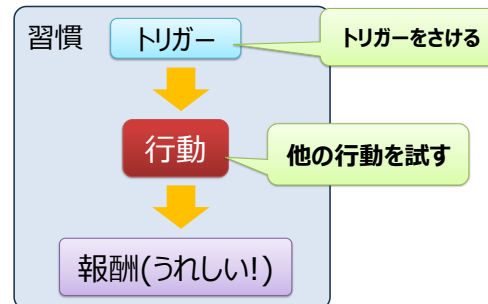


人は一連の動作を「習慣」として
無意識に実行する能力がある！

Copyright © 2024 Edu-net Co., Ltd. All Rights Reserved.

70

習慣化している行動の改善



Copyright © 2024 Edu-net Co., Ltd. All Rights Reserved.

トリガーと行動を意識



トリガーを遠ざける
→ 枕元で充電しない

別の行動を試す
→ 本を読む、起きて運動

面白くない…だと
習慣化は難しい

報酬(うれしい!)を
感じなければ別の行動を試す

Copyright © 2024 Edu-net Co., Ltd. All Rights Reserved.

報酬は自分でつくってもいい

- アメリカ国民に歯磨き粉を普及させた話

Copyright © 2024 Edu-net Co., Ltd. All Rights Reserved.

報酬はお金や物じゃなくてOK

Copyright © 2024 Edu-net Co., Ltd. All Rights Reserved.

Copyright © 2024 Edu-net Co., Ltd. All Rights Reserved.

それでも
使いすぎてしまう！
アプリ紹介

Detoxロック **ブロッキン**

Copyright © 2024 Edu-net Co., Ltd. All Rights Reserved.

Copyright © 2024 Edu-net Co., Ltd. All Rights Reserved.

ルール作りのポイント

・発達段階や能力にあったルール

・どうしてそのルールを作るのか話し合い

- ・「あなたは使いすぎるから」×
- ・「そのままだと使いすぎてしまうものだから」○

・上手く守れるための工夫を一緒に考える

- ・環境を変える
- ・使い方を工夫する
- ・行動を置き換える



79

環境を具体的に变える

種別	使いすぎないための工夫
環境を 変える	[1] 夜寝るときに、スマホを枕元で充電しない
	[2] 家の中にスマホ禁止地帯を作る（例：自分の部屋、ベッド、勉強机 など）
	[3] 勉強中など、集中したい時はスマホを別の部屋に置く
使い方を 工夫する	[3] 動画やSNSを見る前に、次の予定を決める
	[4] ゲームやSNSからの通知が表示されないようにスマホの設定を変更する
	[6] よく使うアプリを、最初のホーム画面ではない場所に移動させる
	[7] よく使うアプリは、毎回ログアウトするようにする
行動を 置き換え る	[8] 読書や運動など「スマホ以外の気持ちの発散先」を見つける
	[9] 「スマホを使いなくなったら○○する」というルールを決める
	[10] 朝は、まず本を読む、運動するなど「スマホ以外の習慣」をつくる

Copyright © 2024 Edu-net Co., Ltd. All Rights Reserved.



ルールや手助けが効果的

- ・「奪う」ルールは反発をまねく
 - ・○○しない、××しない… 反発しやすい
- ・「与える」ルール…代替行動まで考える
 - ・「○○しない」ではなく「○○する」
 - ・親子で一緒に活動（外出、ボードゲームなど）
- ・守れていないときは「声がけ」
 - ・叱るではなく「声がけ」
 - ・守れたらほめる、くらいがちょうどいい



禁止ルールだけでスマホの魅力から逃れるのは大人でも難しい



82

家庭でできる代替行動例

- ・外出、散歩
- ・料理・お菓子づくり
- ・ボードゲーム、カードゲーム
- ・音楽タイム（演奏、一緒に歌う）
- ・工作・DIY
- ・撮影コンテスト
 - ・家で面白い写真を撮る
- ・掃除
 - ・掃除＝嫌なものという意識だとやりにくい



83

「使い過ぎ」のポイント

- ・ゲームやスマホは魅力に満ちている 保護者の認識
 - ・意思だけでは抵抗しにくい
- ・ルールよりも「守れる工夫」が大事 保護者の認識
 - ・トリガーをさける、時間をまとめる、枕元に置かない、遠ざける 等
- ・節度をもって使えるのはすごい事 保護者の認識
 - ・守れて当然、ではなく守れていることをほめる
 - ・保護者自身が「節度をもって使う」姿を見せる

「できて当然」ではない。
保護者の認識を新たに

84

さいごに

85

心を育てるには

体
体調、習慣
欲求
(遊びたい、休みたい
寝たい、食べたい、
認められたい...)

心

環境
人間関係、
学校、家
スマホ

ネットだけでは、心の栄養が偏る
「情報の新型栄養失調」

86



87

本屋はいろんな本が目に入る

園芸

熱帯魚

哲学

ボード
ゲーム

経済

問題集

心に種まき

88

こころのSNS



プリントの裏面にあります

89

こころのSNS



相談 S 相談される雰囲気づくり
一方的な注意が多いと、子どもが相談するのをためらって
しまうことがあります。まずは「聞き役」に徹しましょう。

認識 N 子どもの興味・関心を知って
子どもが興味をもっているものごと知り、日頃から
それを話題にして話をする時間を持ちましょう。

承認 S 子どもの気持ちを受け止めて
家や学校で褒められたり認められたりする機会が少ないと、
ネット上に自分を認めてくれる人を求める場合もあります。

90

相談 S 相談できる雰囲気づくり

◆誰にも相談できない→隠れて使用
◆命令、指示、禁止ではなく、I&YOUメッセージ

修辞疑問は特に危険！

相談したらおこられるかも…

ネットの話題はできない

91

認識 N 子どもの用途を認識

◆どんなアプリやサービスをどのように使っているのか聞いて知る。

学校のタブレットで、どんなことをしているの？

このゲーム、どうやってやるの？今、流行っている動画を教えて！

92

承認 S 子どもの利用を承認

◆ネットの利用を前向きに承認
・好奇心を広げ、やる気を活かす方法はないか
◆役割の提供と、日々の「うれしい」
・家庭内で役割を与える(達成感と自己効力感)
・「助かったよ」「ありがとう」の声がけ

おもしろいゲームを知ってるね！このキャラクターは歴史上の人物をモチーフにしているよ。

おかたづけありがとう！

いそがしい中、宿題も遊びも頑張ってるすごいね！

93

生活に支障がある場合は制限も

・iPhone
・Android

18歳未満のお子様向け Google ファミリーリンク

94

何歳まで制限すべき？

・年齢ではなく「習慣」で判断
・生活に支障をきたしていないか
・自律的に調整できているか
・フィルタ、制限は補助
・なぜ、どこが危ないのかを話し合い子ども自身が判断できるように
・制限と自由のバランス
・安心のための過剰制限が続くと、子どもは「信用されていない」と感じる

制限はゴールではなく、
子供が自律するまでの橋渡し

95

子どもは、いずれひとり立ちします

子どもが
「自分で判断できる力」
を養う

96