

ゲームやスマートフォンを使っ<sup>つか</sup>ていて  
困<sup>こま</sup>ったことないですか？

✓ チェックしてみましょう！

- ☐ 寝<sup>ね</sup>ないといけ<sup>い</sup>ない時間<sup>じかん</sup>なのに、  
動<sup>どう</sup>画<sup>が</sup>を見るのがやめられない
- ☐ ゲームをしているとき、  
言<sup>こと</sup>葉<sup>ば</sup>がきつくなって友<sup>とも</sup>だちとケンカした
- ☐ SNSに勝手<sup>かって</sup>に自分<sup>じぶん</sup>の写<sup>しゃ</sup>真<sup>しん</sup>が投<sup>とう</sup>稿<sup>こう</sup>されていた
- ☐ 知らない人<sup>ひと</sup>に自分<sup>じぶん</sup>の個<sup>こ</sup>人<sup>じん</sup>情<sup>じょう</sup>報<sup>ほう</sup>を教<sup>おし</sup>えてしまった

上<sup>こう</sup>の項<sup>こう</sup>目<sup>もく</sup>に一つでも当てはまる場合は、  
「青少年SNS・ネット悩<sup>なや</sup>みご<sup>ご</sup>と相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>窓<sup>まど</sup>口<sup>ぐち</sup>」にご相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>く<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>さい

困<sup>こま</sup>ったときやつらいときは、  
信<sup>しん</sup>頼<sup>らい</sup>できる大人<sup>おとな</sup>に相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>してく<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>さい。

青少年SNS・ネット悩<sup>なや</sup>みご<sup>ご</sup>と相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>窓<sup>まど</sup>口<sup>ぐち</sup>（鳥<sup>とっとり</sup>取<sup>けん</sup>県<sup>けん</sup>）

☎ 0857-26-7798

✉ seishounensoudan@pref.tottori.lg.jp

対<sup>たい</sup>応<sup>おう</sup>時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup> 月<sup>げつ</sup>～金<sup>きん</sup> 13:00～17:00



鳥<sup>とっとり</sup>取<sup>けん</sup>県<sup>けん</sup>は県<sup>けん</sup>民<sup>みん</sup>が情<sup>じょう</sup>報<sup>ほう</sup>を見<sup>み</sup>極<sup>きよく</sup>めるこ<sup>こ</sup>の重<sup>じゅう</sup>要<sup>よう</sup>性<sup>せい</sup>  
を「食<sup>しょく</sup>」に例<sup>たと</sup>えて、幅<sup>はば</sup>広<sup>ひろ</sup>い世<sup>せい</sup>代<sup>だい</sup>に届<sup>とど</sup>けるプロジェ  
クトを推<sup>すい</sup>進<sup>しん</sup>しています。



きょういく い いんかい  
教育委員会

電<sup>でん</sup>子<sup>し</sup>メ<sup>め</sup>ディアと<sup>と</sup>の  
付<sup>つ</sup>き合<sup>あ</sup>い方<sup>か</sup>学<sup>がく</sup>習<sup>しゅう</sup>ノ<sup>の</sup>ー<sup>う</sup>ト  
(シ<sup>し</sup>ー<sup>ー</sup>ト)



SNSTラブル<sup>ぼうれい</sup>防<sup>ぼう</sup>止<sup>し</sup>標<sup>ひょうご</sup>語<sup>ご</sup>  
啓<sup>けい</sup>発<sup>はつ</sup>キ<sup>き</sup>ャ<sup>あ</sup>ラ<sup>ら</sup>ク<sup>く</sup>タ<sup>た</sup>ー  
か<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>ば<sup>ば</sup>と



小学校3年生から6年生向け

# 「とりのからあげ」でまもろう！ スマホとゲーム のルール

インターネットを使うときは「とりのからあげ」を  
まも<sup>まも</sup>ろ<sup>ろ</sup>う<sup>う</sup>し<sup>し</sup>ゃ<sup>や</sup>う<sup>う</sup>に<sup>に</sup>守<sup>まも</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>ょう<sup>う</sup>

- と も<sup>も</sup>だ<sup>だ</sup>ち<sup>ち</sup>が<sup>が</sup>き<sup>き</sup>ず<sup>ず</sup>つ<sup>つ</sup>く<sup>く</sup>こ<sup>こ</sup>を<sup>を</sup>し<sup>し</sup>ない
- り よ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>を<sup>を</sup>き<sup>き</sup>め<sup>め</sup>よ<sup>よ</sup>う
- の せ<sup>せ</sup>ない<sup>ない</sup>個<sup>こ</sup>人<sup>じん</sup>情<sup>じょう</sup>報<sup>ほう</sup>
- か き<sup>き</sup>ん<sup>ん</sup>し<sup>し</sup>ない
- ら い<sup>い</sup>ん<sup>ん</sup>は<sup>は</sup>相<sup>あ</sup>手<sup>て</sup>の<sup>の</sup>こ<sup>こ</sup>を<sup>を</sup>考<sup>こう</sup>え<sup>え</sup>て<sup>て</sup>送<sup>そう</sup>信<sup>しん</sup>
- あ わ<sup>わ</sup>ない<sup>ない</sup> SNSで<sup>で</sup>知<sup>ち</sup>り<sup>り</sup>あ<sup>あ</sup>った<sup>た</sup>人<sup>ひと</sup>
- げ ー<sup>え</sup>む<sup>む</sup>ソ<sup>そ</sup>フ<sup>ふ</sup>トの<sup>の</sup>年<sup>ねん</sup>齢<sup>れい</sup>制<sup>せい</sup>限<sup>げん</sup>を<sup>を</sup>守<sup>まも</sup>る



## 「とりのからあげ」の の と あ

Q1

SNSでいろんな写真を投稿したんだけど、最近知らない人からメッセージが届くようになった。



SNSに投稿したものは誰でも見ることができる、と覚えておきましょう。

親しい友達だけに見せるつもりでも、誰かが拡散してしまうかもしれません。SNSでのやり取りについて、不安を感じたときは、必ず大人に相談しましょう。



防ごう！  
悪用・詐欺被害・  
個人の特定



? SNSにどんな投稿をすると、自分の住んでいる家や地域が他の人に知られてしまう危険があると思いますか？おうちの人と話し合ってみよう！

## 「とりのからあげ」の の と あ

Q3

オンラインゲームで知り合った人が親切なんだけど、私のことを色々質問してくる。どこまで答えば良いのかな？



どんな人であっても、あなたの個人情報やパスワードは絶対に教えてはいけません。

会話の中で個人的なことを答えると、相手は聞いた内容を組み合わせて、あなたの個人情報を特定し、トラブルに巻き込まれるかもしれません。どんなに仲が良い人でも、自分の個人情報やアカウント情報を伝えないでください。また、ネット上で知り合った人と会うのは危険です。会う前に、必ずおうちの人に相談しましょう。



ゲームがきっかけで  
トラブルに発展！？

## ＼こんなとき、どうする？／

# インターネット利用によるトラブル

おうちの人と一緒に話し合ってみよう！

（総務省）上手にネットと付き合おう  
安心・安全なインターネット利用ガイド



## 「とりのからあげ」の と と ら と げ

Q2

オンラインゲームやってたら、ついカッとしてひどいこと言っちゃって、友達とけんかになっちゃった。



インターネット上でのやり取りでは、相手の顔が見えないためつい感情が出てしまいがちです。ただ、見えないだけで必ず相手はいます。自分が言われたらいやだなと思うことは、言わない、投稿しないということに気を付けましょう。

文字や音声だけのコミュニケーションは意外と難しいもの。伝える前に“ちょっと見直す”ことを習慣にしましょう。



文字だけの  
コミュニケーションは  
難しい

## 「とりのからあげ」の り と か

Q4

オンラインゲームが楽しくて、もう寝ないといけないうるのに、やめられない。学校でもねむくて、ボーとしちゃう。



動画、ゲーム…ついもうちょっと、ってなりがちですね。でも寝る時間が不足すると、心と体の調子が悪くなり、学校で十分な活動が出来なくなります。

大人と使い方や時間のルールを一緒に決めて、守りながら使いましょう。



使い方を上手に  
コントロールしよう

? 1日にどれくらいの時間インターネットを利用するのが良いと思いますか？おうちの人と話し合ってみよう！