

第2章

スマホ・ケータイの使い方

友だち

上手にスマホ・ケータイを 使いこなそう

インターネットに簡単につながるスマートフォンや携帯電話。そのまわりには多くの危険が潜んでいます。この危険から身を守る手段はいくつもあります。正しい使い方を身につけて、上手に使いこなしましょう。

スマホの正しい
使い方を知ろう

- | | |
|--|----|
| 1 スマホ・ケータイを使っているあなたに
気をつけてほしいこと | 14 |
| 2 スマホを使うことは、インターネットを使うこと! | 15 |
| 3 【トラブル事例①】 個人情報公開のリスク | 16 |
| 4 【トラブル事例②】 ネット炎上 | 17 |
| 5 【トラブル事例③】 誹謗中傷・犯行予告等、悪質な投稿 | 18 |
| 6 【トラブル事例④】 スマホ越しのコミュニケーション | 19 |
| 7 【トラブル事例⑤】 インターネット上での交流 | 20 |
| 8 【トラブル事例⑥】 自撮り被害 | 21 |
| 9 【トラブル事例⑦】 スマホゲームへの依存 | 22 |
| 10 【トラブル事例⑧】 架空請求の被害 | 23 |
| 11 【トラブル事例⑨】 闇バイト | 24 |
| 12 トラブル回避法 | 25 |
| 13 スマホ利用のルール みんなで話し合ってみよう! | 26 |
| 14 振り返ろう、スマホ・ケータイの使い方 | 27 |
| 15 それでもトラブルにあってしまったら | 29 |



スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

1

スマホ・ケータイを使っているあなたに 気をつけてほしいこと

スマホ・ケータイは、電話をかけたり受けたりするだけでなく、インターネットやメールなども使うことができる、とても便利なコミュニケーションツールです。しかし、間違った使い方をすると、事件やトラブルに巻き込まれてしまうこともあります。そのようなことがないように、気をつけてほしいポイントがあります。スマホ・ケータイを楽しく使うために、正しい使い方を身に付けましょう。

気をつけるポイントは？

他人を傷つける言葉は
使わない

インターネット上に
個人情報を公開しない

フィルタリングサービス
を設定する

その場の状況に応じて
ルールやマナーを守る



やってみよう!

正しい対応には○、間違った対応には✕をつけよう。

- ①身に覚えのないサイト利用料金の請求メールが来たので、返信メールを送り、自分の個人情報を削除してもらおうことにした。
- ②知らない人から突然にファイルが添付されたメールが届いたので、添付ファイルを開けずに削除した。
- ③ネット上では言論や表現の自由が保障されているので、匿名の相手の意見に自分の名前を名乗って反論した。
- ④友達から、ポイントをあげるから ID とパスワードを教えて欲しいと頼まれたが、トラブルの元になるので断った。

〈正解〉①✕②○③✕④○

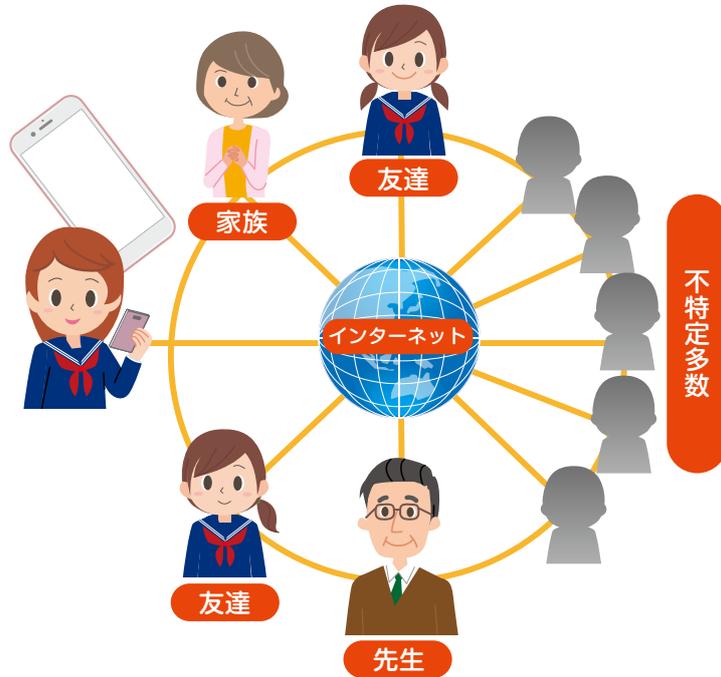
①と③は個人情報が漏れるおそれがあります。全部できたかな？

2

スマホを使うことは、インターネットを使うこと!

インターネットは世界につながっている

検索で出てくる情報や動画は、スマホの中に入っているわけではありません。インターネットを介して外部に保存されているデータを見ていることがほとんどです。あなたのスマホは、インターネットを通じて世界とつながっています。



インターネットの6つの特徴

①世界中に公開

世界中に開かれている。誰が見るか分からない。

②情報がずっと残る

一度発信した情報は誰かにコピーされ、広がり続ける可能性がある。完全には削除できない。

③正しい情報だけではない

誰でも自由に発信できるため、情報や相手の発言の真偽を確認しにくい。自分で正しい情報かどうか確認する必要がある。

④匿名ではない

警察は情報の発信元の機器を特定できる。また、別々の場での発言を寄せ集められ、第三者に個人を特定されてしまうこともある。

⑤不正なアクセスも

悪意を持った誰かに不正使用される可能性がある。不正プログラムによって情報が漏れてしまうこともある。

⑥インターネットは公共の場

自分や仲間たちだけのプライベート空間ではない。

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

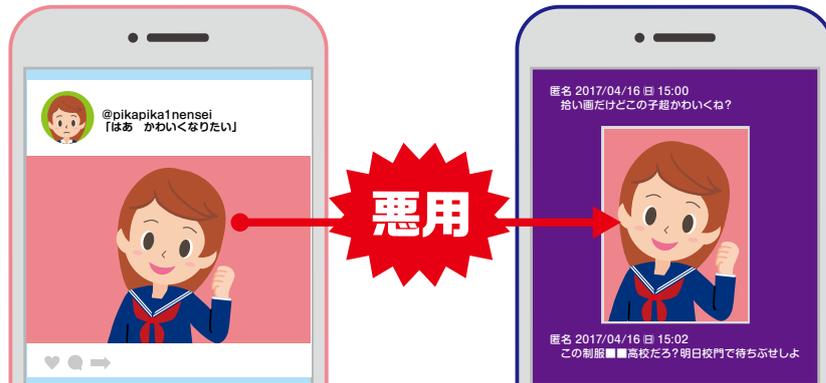
3

【トラブル事例①】個人情報公開のリスク

Aさんは、SNS[※]上に自分の制服姿の顔写真を公開しました。この後、どのようなトラブルに巻き込まれると思いますか？



制服から学校が特定されたり、写真が悪用されたりしてしまうことに！



例えば、以下のようなトラブルに巻き込まれる危険性があります。

- 写真をコピーされ、他のサイトに転載されて別の目的で悪用される
- 写真から学校や名前を突き止められる
- 写真に位置情報が含まれていて、自宅の住所がわかってしまう
- 「ネットにばらまく」などと脅されて、会うことを強要される

インターネットで公開した情報は、いろいろな人が閲覧する可能性があります。そのため、インターネット上で、氏名、年齢、住所、電話番号、自分の写真といった作成者自身の個人に関する情報を公開することの危険性について、きちんと認識しておかなければいけません。

住所や電話番号が公開されていれば、そのホームページを見た人があなたに興味をもって、自宅の周りをうろついたり、電話をかけてきたりといったストーカー行為を行うかもしれません。また、公開している個人情報を収集され、脅迫行為や特殊詐欺などの別の犯罪に利用される可能性もあります。

被害にあわないために、インターネット上では、個人に関する情報は公開しないようにしましょう！

※SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）

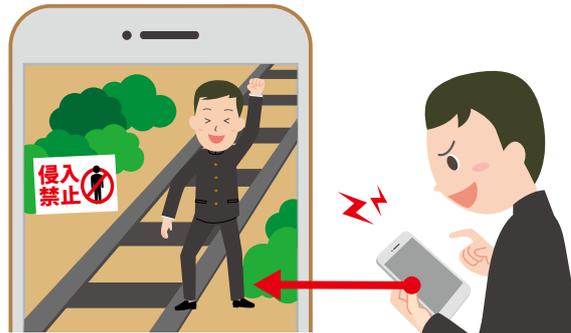
4

【トラブル事例②】 ネット炎上

Bさんはちょっとしたノリで、悪ふざけをしている画像を SNS に投稿しました。この後、どのようなことが起こるでしょうか？



Bさんの画像が SNS で広がり、批判されることに！



例えば、以下のようなことが起こる可能性があります。

- いろいろなところにコピーされて拡散し、Bさんを誹謗中傷するコメントがインターネット上にたくさん載ってしまう
- いったん流出した写真や個人情報は、インターネット上に残ってしまう
- 学校や自宅などにいやがらせ行為をされてしまう
- 損害賠償請求をされてしまう

グループ内で共有したものであっても、インターネットでは誰が見ているか分かりません。仲間から賞賛を得ることに夢中になって、モラルに反した行為をしてしまわないように、やっていいこと、やってはいけないことの分別をつけることが大切です。匿名だから大丈夫だと勘違いしている人も多いですが、誰が書いたかは警察が捜査するとすぐに分かっけてしまいます。実際に逮捕されたケースもあります。

インターネット上には、誰かが非難されるのを楽しんでいる人もいます。実名や学校名、顔写真を知られたら大変なことになります。一度インターネット上に載った情報は、拡散し、完全に消すことはできません。

インターネットに載せたものは、誰が見ているか分かりません。
悪ふざけで、誰かにとがめられる行為や発言はしないようにしましょう。

5

【トラブル事例③】 誹謗中傷・犯行予告等、悪質な投稿

Cさんは匿名だから、何を書いても誰にも分からないだろうと思って、事件を起こすという予告の書き込みをしました。どんなことが起こるのでしょうか？



Cさんは逮捕されてしまいました。

この犯行予告に対して、大勢の警察官が動員されるなど、その地域は混乱しました。しかし、実際には何も起こりませんでした。その後、この書き込みから書き込んだ日時や場所が特定され、Cさんは逮捕されました。「いたずら」の犯行予告をネット上に書き込んだ場合、書き込みの内容が抽象的であっても犯罪になります。

また、ネット上に人の悪口を書き込んだ場合、以下のような犯罪になる場合があります。個人情報^{ひびょう}をのせながら人を誹謗中傷することは悪質です。書き込んだ個人が特定され、家族も巻き込み、名誉毀損罪^{きそんざい}、侮辱罪^{ぶじやくざい}へと発展することがあります。顔が見えないからといって人が傷つくことを書き込んではいけません。

誹謗中傷



悪質な投稿は犯罪になる

言葉・投稿の内容

「断ると殺すぞ」
「××は援助交際している」
「○×会社を爆破する」
「○○はバカ」
他人の裸の写真 公開

罪名

きょうはくざい
脅迫罪
めいよきそんざい
名誉毀損罪
いりやくぎょうむぼうぼうがいざい
威力業務妨害罪
ぶじやくざい
侮辱罪
こうぜんちんれつざい
公然陳列罪
めいよきそんざい
名誉毀損罪
ぶじやくざい
侮辱罪

顔が見えないからと言って、人が傷つくこと、人が迷惑するようなことは書き込んではいけません。

なお、令和5年7月13日から「性的姿態撮影等処罰法」が施行され、性的姿態等の画像（「性的映像記録」）の撮影、提供、保管、送信、記録についての処罰の対象になることもありますので注意しましょう。

また「盗撮」は犯罪行為として処罰される場合があることも覚えておきましょう。

6

【トラブル事例④】スマホ越しのコミュニケーション

DさんはEさんとコミュニケーションアプリを使って、以下のような言葉のやりとりをしました。しかし、誤解が生まれ、トラブルに発展してしまいました。どうしてこのようなことが起こったのでしょうか？

Dさん「今すごく落ち込んでるんだ」

Eさん「大丈夫？明日話きくね」

Dさん「面倒ならいいよ」

Eさん「え？なに？話きくよ？」

Dさん「もういい！もう話さない！」

Eさん「は？まじ意味わかんないんだけど」



Dさんは、仲がよかったEさんとの関係を壊してしまいました。

直接会って話したり、電話で話したりする場合に比べて、文字だけのやりとりでは、お互いの感情は伝わりにくいものです。

この行き違いが、ネットいじめに発展することもあります。コミュニケーションアプリのグループ機能で、楽しくやりとりをしていたのに、このようなやりとりをきっかけとして、グループから外されるようなことが起こったりするケースもあります。

何かトラブルが生じたら、文字だけによるやりとりで済ませずに、お互いに早い段階で会って話したり、電話で話したりして、誤解を解くようにしましょう。

また、コミュニケーションアプリはリアルタイムでやりとりできる反面、すぐに返信しなければいけない状況を作り、利用者は自分の時間を拘束されてしまいがちです。相手の都合も考えて、「即返信」を期待しないこと、自分も早く返信することにこだわらないことなど、ルールを決めて上手に使いましょう。

ネットによるコミュニケーションは会っているとき以上に気持ちを丁寧に伝えましょう。相手の気持ちを、想像してやりとりをしましょう。

7

【トラブル事例⑤】インターネット上での交流

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

Fさんはゲームサイトを利用していましたが、ゲームサイトのメール機能を利用して仲良くなった男性と会ってしまいました。どうなると思いますか？

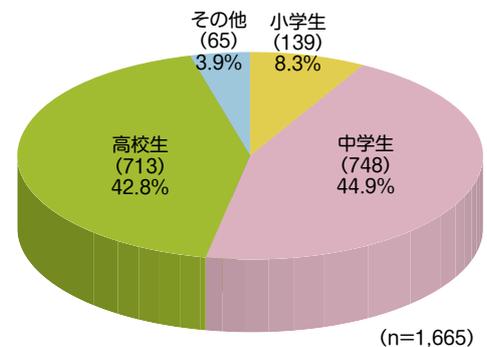


Fさんは複数の男に連れ去られそうになってしまいました。



あなたの趣味や興味のあることに合わせて嘘をつくことは、高校生をだましてお金を脅し取ったり、性暴力をふるおうと考えている悪い大人にとっては簡単なことです。高校生は、インターネットを通じて新しくできた友達との関係に夢中になりすぎて嘘を信じてしまいがちです。インターネット上の自己紹介は本当のことが書いてあるとは限らないことを覚えておきましょう。

SNSに起因する事犯に係る学職別の被害児童数の構成比



令和5年における少年非行及び子供の性被害の状況（警察庁）

インターネット上で知り合った人とは、自分の判断だけで直接会わず、周囲の大人に必ず相談しましょう！

- 自分の個人情報や行動を**書き込まない**
- インターネット上で知り合った人と**実際に会うことはしない**
- ちょっと変だなと思ったら**やりとりをやめる**

8

【トラブル事例⑥】自画撮り被害

友だち

GさんはSNSで知り合った男子高校生を好きになりました。ある日、その彼から下着姿の写真を送ってほしいと言われたGさんは、信頼を裏切らないために、自画撮り画像を送信してしまいました。その後、何が起こるのでしょうか。

スマホ・ケータイの使い方

Gさんは、この男子高校生から、様々な脅迫を受けるようになりました。

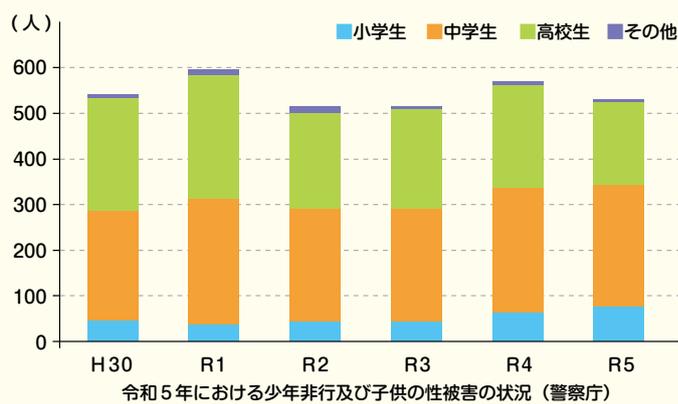


学習と進路

実はこの男子高校生は成人男性のなりすましでした。さらにGさんは「下着姿の写真を拡散されなくなかったら、裸の写真を送って送信しろ!」と脅されるようになり、すぐに保護者へ相談しましたが、送ってしまった下着姿の写真を完全に回収することはできませんでした。Gさんは自分の写真がインターネット上で広まることを恐れながら生活するようになりました。

実際相手や友達などに下着姿や裸の写真を送るように求め、そのような画像をスマホで撮影・保存した場合、児童買春・児童ポルノ禁止法違反の犯人として検挙・補導されてしまう恐れがあります。

児童が自らを撮影した画像に伴う被害に遭った児童の推移



心と体

送った写真を完全に消すことはできません。信頼している相手でも、自分の露出し過ぎた写真を送ってはいけません。なお、令和5年7月13日から「性的姿態撮影等処罰法」が施行され、性的姿態等の画像（「性的映像記録」）の撮影、提供、保管、送信、記録についての処罰の対象になることもありますので注意しましょう。また「盗撮」は犯罪行為として処罰される場合があることも覚えておきましょう。

9

【トラブル事例⑦】スマホゲームへの依存

Hさんはスマホゲームに夢中になり、食事や入浴以外はずっとゲームを続け、深夜の午前2時まで起きています。この後、Hさんはどうなると思いますか？



Hさんは学校に行くことができなくなりました。

Hさんは学校にいる間もスマホゲームのことが気になり、授業に集中できなくなってしまいました。また、レアアイテムを手に入れるために高額の課金をしてしまい、ある月の請求は10万円以上になりました。家族から注意されますが、反発して暴言を吐き、ゲームをやめようとしません。こんな状況が続くと、やがて登校できなくなり、部屋に閉じこもって、ひたすらゲームを続ける生活になりそうです。



スマホゲームへ依存しているサイン

〈生活面〉

- ・夜更かし、学校での居眠り
- ・食事の量、回数が減る
- ・家に閉じこもる、体力の低下
- ・ゲームに関して嘘をつく

〈身体面〉

- ・頭痛、吐き気、だるさ
- ・目が痛い、視力の低下

〈精神面〉

- ・イライラする、攻撃的になる
- ・楽しいと思うことが減る

依存しないための対策

- スマホ利用時間のルールを決める。ルールを家族に話し、協力してもらう。
- スマホ利用時間や課金について、記録してみる。自分の行動を客観的に見ることができます。
- 課金はコンビニなどで購入できるプリペイドカードを、お小遣いの範囲で購入する。
- 運動や他の趣味に取り組む時間を、積極的につくる。

「自分はまだ大丈夫」「いつでもやめられる」と甘く考えず、ルールを決めて利用時間をコントロールしましょう。

10

【トラブル事例⑧】架空請求の被害

友だち

Iさんは動画を見ていて、怪しいサイトにつながってしまい、間違えてタップしたところ「会員登録完了ありがとうございます」と表示され、「10万円を3日以内に振り込んで下さい」と請求されました。この後、何が起こるのでしょうか？

スマホ・ケータイの使い方



Iさんは、10万円の退会手続き料を支払ってしまいました。



学習と進路

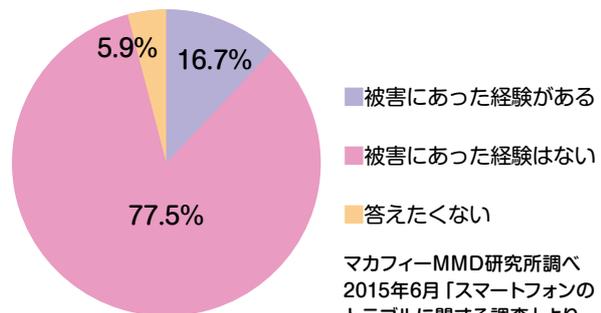
この後、Iさんは、記載されていた電話番号に連絡してしまい、退会手続き料を請求されました。怖くなったIさんは、指示通りに電子マネーギフト券をコンビニで購入し、決済用番号を送信してしまい、お金をだまし取られてしまいました。

『会員登録完了ありがとうございます。』や『10万円を3日以内に振り込んで下さい』と表示された状態では、相手にこちらの個人情報は通知されません。メールや電話で連絡を取ることで、かえって自分の個人情報を相手に知らせることになります。

相手に連絡してしまった場合、料金請求メールがたくさん届いたり、電話がかかってきたりする可能性が非常に高くなります。メールアドレスの変更や番号非通知の着信ブロック、不審な電話番号からの着信は無視するなどの対応も検討しましょう。

ワンクリック詐欺の被害経験

(N=648:ワンクリック詐欺を見かけた経験のある方)



マカフィーMMD研究所調べ
2015年6月「スマートフォンの
トラブルに関する調査」より

心と体

まずは落ち着いて対応しましょう。信頼できる大人に相談して、安易にお金を振り込まないようにしましょう。

11

【トラブル事例⑨】闇バイト

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

Jさんは、新しいスマートフォンが欲しくなり、親に相談しましたが「アルバイトでもして自分で買ったら」と言われました。SNSで「高額アルバイト」と検索していると、「高額」「即日即金」と書かれた募集を見つけました。秘匿性の高いアプリに誘導され、名前や住所、電話番号、保険証のコピーを求められ、指示されるままに応募しました。この後、どんなことが起こるでしょう。

！ 担当者となのる人物から繰り返し脅迫を受け、Jさんは警察に相談することになりました。

この後、Jさんに、担当者となのる人物から電話がかかってきました。アルバイトの内容を確認したところ、自宅から離れた場所に行かなくてはならないことや、仕事の詳細が説明されないことに不安を覚え、Jさんはアルバイトを断ることにしました。すると担当者となのる人物は、「自宅が分かっているから、これから行く。」「絶対に引き受けてもらう。」と態度が豹変し、怖くなったJさんは電話を切ってしまいました。



それ、「バイト」ではなく「犯罪」です！！

「闇バイト」とは

SNSで「高額報酬」「即日即金」「ホワイト案件」などと投稿し、応募した人を秘匿性の高い通信アプリに誘導し、強盗などの凶悪な犯罪をさせる行為が横行しています。

大金がもらえるとウソをつかれ身分証などの個人情報を送ると、脅されるなど巧妙な方法で、凶悪な犯罪に加わることを断れない状況にされます。

少年であっても、このような犯罪に加われば、必ず逮捕され、厳しく処罰されます！！

「怪しい」「まずい」と思ったら、すぐに周りの信頼できる大人や警察に相談してください。

一度でも「闇バイト」をしてしまうと…

やめたいと思っても、応募したときに送った個人情報から「家に行く」「家族に危害を加える」などと犯罪組織から脅されて、抜け出せなくなります。

抜け出せずに犯罪を続ければ、警察に逮捕されます。逮捕された後に待ち受けるのは懲役や被害者への損害賠償です。もちろん犯罪組織は助けてくれず「闇バイト」は使い捨てです。

罰則

詐欺	懲役10年以下
強盗	懲役5年以上 (最大20年)
強盗致死	死刑または 無期懲役

「闇バイト」に手を出さないために

仕事やアルバイトを探すときは「高額バイト」「即日即金」「簡単高収入」など甘い言葉にだまされないでください！ 楽をして大金を稼げる仕事やアルバイトは存在しません。

「闇バイトから抜け出せない…」 「脅されている…」 「申し込んでしまった…」

困ったら勇気を持って引き返し、すぐに相談しましょう！



「これは犯罪なの？」と悩んでいたら
警察相談専用電話
#9110

犯罪等で困っていたら

新潟少年サポートセンター
TEL 025-285-4970
長岡少年サポートセンター
TEL 0258-36-4970

上越少年サポートセンター
TEL 025-526-4970

緊急のときは

110番

12 トラブル回避法

友だち

スマホ・ケータイの使い方

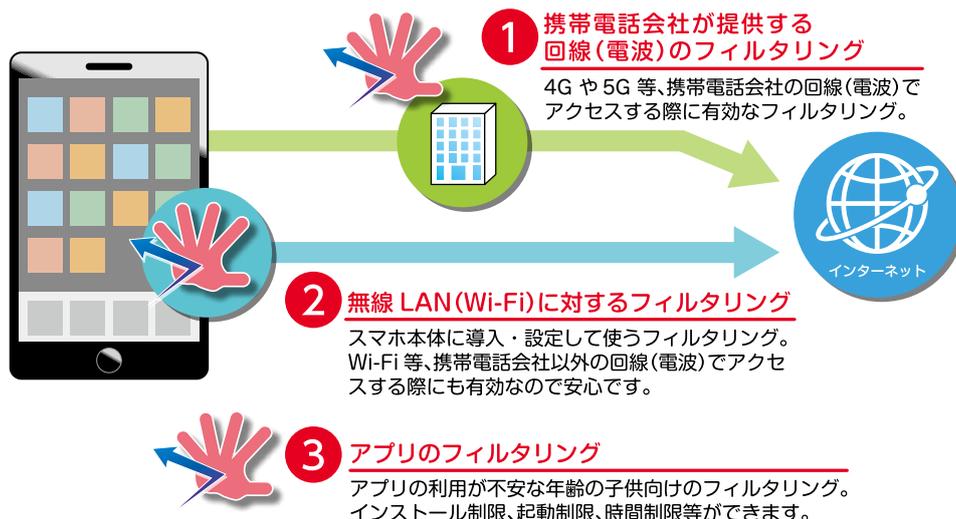
学習と進路

心と体

あなたのスマホにはフィルタリングが設定されていますか？

1. フィルタリングが安心安全の鍵！

スマホのフィルタリングは **3種類!** 悪意の仕掛けがあるようなサイトへのアクセスを防いでくれるフィルタリング(レベルの調整可能)は、子供の安全利用の鍵です。



フィルタリングの設定方法

フィルタリングの設定方法は、携帯会社や機種により対応が異なります。詳細な設定は携帯電話会社、販売店に相談しましょう。

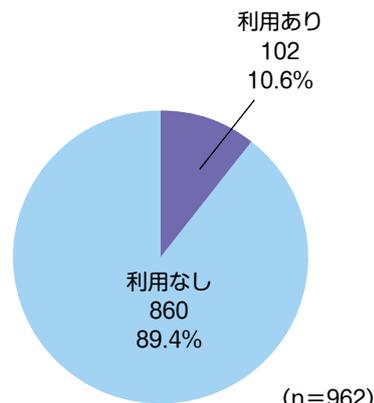
2. 個人情報を守る

プライベート情報や利用情報が山ほど入ったスマホ。不正流出も自ら知らせてしまうのも危険、考えて使おう！



- 個人が特定できる情報は、うっかり発信しない！
- 紛失や盗難には、起動時や画面のロックが有効！
- 本体やアプリはそのまま使わず、設定を見直そう！
- アプリ導入の前に規約や注意事項をよく読み、信頼性を確認しよう！(万が一の際はウィルス対策が有効)

SNS に起因する事犯の被害者児童のフィルタリングの利用状況



令和5年における少年非行及び子供の性被害の状況(警察庁)

ネットトラブルにあった子供の約89%が、フィルタリング未設定。被害にあわないように、今すぐ設定しましょう。

13

スマホ利用のルール みんなで話し合ってみよう!

スマホ・ケータイは便利な道具ですが、今まで見てきたように、様々なトラブルにあう可能性があります。また、生活習慣の乱れや身体の不調にも影響することがあります。それでは、どうすればいいのでしょうか。自分自身で使いすぎないように制限することが大事ですが、個人の自覚だけではうまくいかないこともあります。そんなときには、みんなで力を合わせて取り組むと効果が上がるのではないのでしょうか。

例えば、スマホなどによるインターネットに関するトラブルの内容にはこんなことがあります。

- ① 不適切な書き込み内容についてのトラブル
- ② ゲーム等で多額の金銭を使ってしまうことによるトラブル
- ③ 多くの時間を費やす問題
- ④ コミュニケーションアプリによる人間関係のトラブル

上のトラブル例を参考に、
私たちが考えるスマホの賢い使い方について話し合ってみましょう！

私たちのスマホ宣言

話し合って決めたことを空欄に書いてみよう！

私たちのスマホ宣言の例

1. 夜更かしして、スマホを利用するのはやめよう！
2. SNSの会話より、実際の会話を大切にしよう！
3. 相手を傷つける書き込みは止めよう！



14

振り返ろう、スマホ・ケータイの使い方

こんな使い方していませんか？



友達とやりとりするとき

- 友達に迷惑をかけていることはないか、友達同士で困っていることはないか話し合みましょう。
- 友達同士のルールを作りましょう。
例. 「このメッセージには返信しなくていいよ」とか、「もう寝よう」とか、友達同士のルールを作る。

スマホ・ケータイに振り回されないように

- 自分の使い方を一度振り返ってみましょう。長時間使っている場合は時間を区切って使うようにしましょう。
- ゲームなどで有料アイテムを購入して、知らないうちに請求額が高額になっていたりしていませんか。課金には十分に注意しましょう。

歩きスマホはしない

- 歩行中や自転車運転中にスマホを使用していて危険な思いをしたことはありませんか。
例. 歩行者に怪我を負わせた場合、多額の損害賠償を請求されることもあります。

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

コラム 18歳成人と契約トラブル

成年年齢を 20 歳から 18 歳へ引き下げる改正民法が成立し、2022 年 4 月 1 日に施行されました。これにより 18 歳になると高校生でも保護者の同意なく、ローンやクレジットカードの契約を結ぶことができます。さらにこれまでは、未成年者を理由に契約を解消することが可能でしたが、今後は成人であるため取り消しができなくなるのです。

国民生活センターによると 20~22 歳は、「サイドビジネス」や「マルチ取引」、「エステ」に関するトラブルの相談が多く、20 歳になった直後に狙われるケースが多いようです。成年年齢の引き下げによって、18 歳に達した高校生が悪徳業者の格好の標的になる恐れがあります。また、スマホがあれば情報収集から勧誘、契約、決済に至るまで一連の行為が可能であるため、さらに巧妙な手口や、より解決が難しいトラブルがみられるようになってきています。このようなトラブルにあわないためには、消費者としての自覚を持つこと、甘い言葉や勧誘に対してきっぱりと「断る勇気」が必要です。



公共の場でのスマホ・ケータイ利用は、まわりの人の迷惑になる場合があります。状況をわきまえて使用するよう心がけましょう。

まとめ

- 周囲に迷惑をかけない
- ネットリテラシーを身に付ける
- 困ったときはすぐに相談する
- フィルタリングサービスを設定する



家族と相談してルールを決め、決めたルールを守りましょう！
スマホ・ケータイを持つときは「責任」を持ちましょう！

15

それでもトラブルにあってしまったら

問題が起きた時は、まず家族に相談し、一人で問題を抱え込まないようにしましょう。また、家族に相談しにくい場合は、以下の連絡先でも相談ができます。

困ったことが起きたら、すぐに相談する

けいさつ相談室 #9110 最寄りの警察署の相談窓口もご利用ください。
性犯罪被害相談電話（警察）…………… #8103（ハートさん）
新潟県消費生活センター…………… 025-285-4196
新潟県教育委員会 生徒指導課…………… 025-280-5124
新潟県こころの相談ダイヤル…………… 0570-783-025

少年相談のご案内

少年サポートセンターは新潟県警察の少年相談機関です。非行や犯罪被害といった少年問題に対して、無料で相談に応じています。秘密は固く守られますので、お気軽にご利用ください。

新潟少年サポートセンター
TEL **025-285-4970**

長岡少年サポートセンター
TEL **0258-36-4970**

上越少年サポートセンター
TEL **025-526-4970**

※開設時間：月曜日から金曜日（祝日と年末年始は除く）8：30～17：15

誹謗中傷などの人権についてのご相談は…

●人権相談所（法務局・地方法務局）

子どもの人権110番 いじめや体罰・虐待などの子どもの人権についての専用相談電話です。相談は無料。

【TEL】 0120-007-110（ぜろぜろなのひゃくとおぼん）

※受付時間：平日午前 8:30 から午後 5:15 まで IP電話など、一部の電話からはつながりません。

常設相談所

全国の法務局・地方法務局の常設相談所（受付時間：平日午前 8:30 から午後 5:15 まで）の所在地、電話番号を掲載しています。

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken20.html>

インターネット人権相談窓口 人権相談をインターネットで 24 時間 365 日受け付けています。

<http://www.jinken.go.jp/>

迷惑メールに関するご相談は…

●日本データ通信協会「迷惑メール相談センター」

広告宣伝に関する迷惑メールやチェーンメールの電話による相談を受け付けています。法律違反の迷惑メール情報の受付も行っています。

【TEL】 03-5974-0068

（10:00-12:00、13:00-17:00 土日・祝日年末年始を除く）

【PC】 <https://www.dekyo.or.jp/soudan/>

迷惑メール転送先 meiwaku@dekyo.or.jp

※チェーンメールが来たら自分のところまで止めるようにしてください。それでも心配な方は右記アドレスに転送してください。

チェーンメール転送先
dakef1@docomo.ne.jp
dakef2@docomo.ne.jp
dakef3@docomo.ne.jp
dakef4@docomo.ne.jp
dakef5@docomo.ne.jp
risu1@ezweb.ne.jp
risu2@ezweb.ne.jp
risu3@ezweb.ne.jp
kuris1@t.vodafone.ne.jp
kuris2@t.vodafone.ne.jp

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体