



SNS利用ガイド

中学生と保護者のための安全利用研修

学校・家庭で今日から使える、安心・安全なSNSの基礎と実践



講師

ICT支援員 大友 三郎

日付

2025年12月3日



本日の内容（目次）

- | | | | |
|---|---------------------------------------|----|------------|
| 1 | SNSとは？ | 7 | 写真から特定の危険性 |
| 2 | 各SNSの特徴と注意点 (BeReal/Instagram/TikTok) | 8 | 安全な利用ルール |
| 3 | SNS利用のメリットとリスク | 9 | 保護者へのお願い |
| 4 | トラブル時の対応① | 10 | 相談窓口 |
| 5 | トラブル時の対応② | 11 | まとめ／質疑 |
| 6 | 著作権・肖像権 | | |



SNSとは？（基本）

-  **スマホやPCで写真・動画・文章を投稿し、交流できるサービス**
Social Networking Service（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の略です
-  **公開範囲：全体公開／友だちのみ／グループ内など**
投稿ごとに設定できるサービスが多く、自分で管理することが大切です
- ！ 中学生が気をつける点：個人情報・時間管理・他者への思いやり**
投稿は一度すると完全には消えません。自分の将来のためにも注意しましょう
-  **保護者のポイント：ルールづくり、設定確認、対話**
禁止するだけでなく、子どもと一緒に使い方や危険性について話し合いましょう



SNSは便利なツールですが、使い方次第で思わぬトラブルにつながることがあります。正しい知識を身につけて、安全に楽しく活用しましょう。



中学生のSNS利用状況（調査データ）



BeReal



■ 知っている・使ったことがある □ 知らない

Instagram



■ 知っている・使ったことがある □ 知らない

TikTok



■ 知っている・使ったことがある □ 知らない

X (旧Twitter)



■ 知っている・使ったことがある □ 知らない



各SNS①：BeReal／Instagram／YouTube



i 特徴

BeReal

- 1日1回ランダム通知→2分以内に前後カメラで撮影
- 加工なしの日常を共有する「等身大SNS」
- 友人の「リアルな日常」だけを見る設計

Instagram

- 写真・動画共有、ストーリーズ（24h）、リール（短尺）
- フィルター・エフェクトが豊富
- DMでメッセージ交換も可能

TikTok

- ショート動画（15秒～3分）中心のプラットフォーム
- 音楽・編集機能が豊富でトレンドに乗りやすい
- 拡散力が強く、短期間で多くの人に見られる可能性

▲ 注意点

BeReal

- 焦って投稿すると背景の私物や位置情報が写りやすい
- 通知が授業中に来ることも（投稿を焦らない）
- 「リアルな瞬間」でも個人情報には注意

Instagram

- タグ付け・位置情報で自分の居場所が特定されるリスク
- 公開範囲設定を確認（非公開アカウントの検討）
- ティーン向け保護機能の活用（13-16歳）

TikTok

- 顔出し動画は制服・背景から個人特定のリスク
- コメント欄や「デュエット」機能で意図せぬ拡散も
- DMは見知らぬ人からのメッセージに注意

巫 SNSのメリットとリスク

⊕ メリット

目 情報収集・学習・表現の場

- ✓ 興味のある分野の最新情報を簡単に収集できる
- ✓ わからないことを調べたり、勉強の質問ができる
- ✓ 自分の考えや作品を発信する場になる

友人・地域・世界とつながる

- ✓ 離れた友人や家族と簡単にやりとりできる
- ✓ 同じ趣味や関心を持つ仲間と出会える
- ✓ 世界中の文化や考え方につれられる

創作活動の発表・記録

- ✓ 自分の作品（絵・写真・文章など）を発表できる
- ✓ 日々の成長や思い出を記録できる
- ✓ 感想や反応をもらい、スキルアップにつながる

⚠ リスク

個人情報の特定

- ✗ 写真や投稿から学校・自宅が特定されることも
- ✗ 位置情報から行動範囲がわかつてしまう
- ✗ 投稿の組み合わせから個人が特定される

誹謗中傷・炎上・デマ拡散

- ✗ 悪口や嫌がらせのターゲットになる可能性
- ✗ 軽い気持ちの投稿が思わぬ炎上を招くことも
- ✗ 間違った情報が拡散して迷惑をかける

その他のリスク

- ✗ 依存症になり、睡眠不足や成績低下を招く
- ✗ 著作権・肖像権の侵害トラブル
- ✗ 見知らぬ人からの勧誘や詐欺被害
- ✗ 投稿が保存・拡散され、将来影響する可能性

① トラブル時の対応① (基本)

II あわてて反応しない／相手に返さない

感情的な返信は事態を悪化させることができます。一度冷静になってから対応しましょう

証拠を必ず保存 (スクショ、URL、日時、相手ID)

削除される前にスクリーンショットを撮り、日時やURLも記録しておきましょう

公開範囲を一時的に狭める・非公開にする

被害拡大を防ぐため、アカウントを一時的に非公開設定に変更することも検討しましょう

通報・ブロック・ミュートを実行

各SNSの機能を使って問題のあるアカウントを通報・ブロックすることで自分を守りましょう

保護者・先生にすぐ相談 (ひとりで抱えない)

トラブルを一人で解決しようとせず、必ず信頼できる大人に相談しましょう

 トラブルが大きくなる前に早めの対応が重要です。相手に直接言い返したり、同じような行為で仕返したりすると、問題がエスカレートすることがあります。冷静に対応しましょう。

② トラブル時の対応② (状況別の手順)

! 状況

赤い顔のアイコン 詐謗中傷を受けた

悪口や嫌がらせのコメント・メッセージを受け取った場合

金のドキュメントのアイコン 個人情報が流出した

自分の名前・住所・電話番号などが勝手に投稿された場合

自 対応手順

赤い顔のアイコン 詐謗中傷への対応

- 1 スクリーンショットで証拠を保存（投稿・コメント・日時・ID）
- 2 投稿者をブロックし、投稿を通報（各SNSの通報機能を使用）
- 3 保護者・先生・相談窓口に相談（証拠を見せて状況説明）

金のドキュメントのアイコン 個人情報流出への対応

- 1 投稿のスクショを撮り、SNS運営に削除依頼（通報機能）
- 2 全てのSNSのパスワードを変更し、二段階認証を設定
- 3 必ず保護者と相談し、深刻な場合は警察にも相談

② トラブル時の対応②（状況別の手順）

！ 状況

✉ 知らない人からDM

見知らぬ人から不審なメッセージやリンクが届いた場合

⌚ なりすまし／乗っ取り

自分になりましたアカウントが作られた、または自分のアカウントに勝手にログインされた場合

自 対応手順

✉ 不審なDMへの対応

- 1 リンクや添付ファイルは絶対に開かない・タップしない
- 2 返信せずに送信者をブロック・通報する
- 3 心配な場合は保護者に見せて相談する

⌚ なりすまし／乗っ取り対応

- 1 なりすましアカウントを運営に通報、乗っ取られた場合はアカウント回復手続き
- 2 パスワードを複雑なものに変更し、全てのデバイスからログアウト
- 3 関連サービス（メールなど）のパスワードも一緒に変更

トラブルが起きたら、まずは落ち着いて証拠を保存し、対応しましょう。一人で抱え込まず、必ず保護者や先生など信頼できる大人に相談してください。



C 著作権とは？（基礎）



著作権=作品を作った人の権利（人格権・財産権）

作品を作った時点で自動的に発生します。登録や©マークは必須ではありません



対象：音楽、画像、動画、文章、イラスト、番組、マンガ等

インターネット上にあるものも含めて、ほとんどの作品に著作権があります



やってはいけない：無断アップロード／無断使用／二次配布

例：アイドルの写真を自分のSNSに投稿、曲をBGMに使用、画像を加工して再配布



引用のルール：主従関係・必要最小限・出典明記・改変しない

自分の意見・感想が「主」で、引用部分が「従」となるように使いましょう



著作権を守ることは、作品を作った人の努力や才能を尊重することです。友達の作品や学校の作品も同じように大切に扱いましょう。

⚠ 著作権違反した場合の責任

🚫 アカウント停止・削除、投稿削除

各SNSの利用規約違反となり、警告なしでアカウントが停止・削除されることがあります

⚡ 損害賠償請求を受けることがある

著作権者から正式に損害賠償を求められると、数十万円～数百万円の請求になることも

🔨 悪質な場合は刑事罰の可能性

著作権法違反では、10年以下の懲役または1,000万円以下の罰金（またはその両方）

🏫 学校・家庭のルールにも違反→指導・出席停止等のケースも

学校名が特定される投稿は学校の評判にも影響し、校則違反として厳しく指導されることがあります

💡 著作権違反は「みんながやっている」「知らなかった」では済まされません。中学生でも法的責任を問われることがあります。著作物を利用する際は必ず許可を得るか、適切な引用ルールを守りましょう。

🛡️ 肖像権とは？（基礎）

⚠️ 無断で撮影・公開されない権利（誰にでもある）

肖像権は法律で明確に定められていませんが、人格権として裁判で認められている重要な権利です

🚫 他人の顔写真や動画を無断でSNSに投稿しない

友達の写真も、必ず「投稿していいか」と本人の許可を得てから投稿しましょう

👥 集合写真：個人が特定できる場合は許可が必要

修学旅行や部活の写真も、全員の許可なく公開するとトラブルの原因になることも

☑️ 配慮：顔をぼかす／スタンプで隠す／公開範囲を絞る

どうしても投稿したい場合は、個人が特定されないよう工夫するか、非公開設定にしましょう

💡 肖像権侵害はトラブルの原因になるだけでなく、相手の気持ちを傷つけることもあります。自分が写真を撮られて公開されたらどう感じるか、相手の立場になって考えましょう。

写真から個人情報が特定される危険（事例）



マンホールの識別番号から位置特定

マンホールには「マンホール識別番号」があり、これを調べると設置場所の正確な住所がわかります



自動販売機の住所表記から位置特定

2005年以降の屋外自販機には住所が記載されており、写真に写り込むと自宅周辺が特定されます



引っ越し直後の内装写真から住所特定

物件紹介サイトの写真と照合され、不動産会社のページから住所が特定された事例があります



瞳の反射から景色を特定されるケース

高画質カメラでは瞳に映った背景から撮影場所が特定され、ストーカー被害につながった実例があります



花火動画の音の時間差や方角から位置特定

花火の光と音の時間差、動画に映る景色や方角から撮影場所が特定されることがあります



これらの特定方法は実際に犯罪に使われたケースがあります。写真を投稿する前に、背景に何が写っているか必ず確認しましょう。



安全なSNS利用のためのルール



公開前5秒見直し（顔・制服・名札・背景・位置）

投稿する前に写真や文章を一度冷静に確認しましょう。個人を特定できる情報はありませんか？



位置情報オフ／連絡先同期オフ／タグ付けは承認制

アプリの設定を見直して、知らないうちに情報が漏れないよう工夫しましょう



強いパスワード＋二段階認証／共有しない

パスワードは英数字記号を混ぜた12文字以上で設定し、友だちにも教えないようにしましょう



プロフィールは最小限（本名・生年月日・学校は書かない）

趣味や好きなものだけを書くなど、個人が特定されにくい情報にとどめましょう



知らない人と個人的にやり取りしない／リンクは開かない

知らない人からのメッセージやURLは、親や先生に相談してから対応しましょう



これらのルールを家族で話し合い、「SNS利用の約束」として紙に書いて冷蔵庫などに貼っておくと良いでしょう。定期的に見直して、安全に楽しくSNSを活用しましょう。





保護者の方へのお願い



家庭内での合意ルール作り

利用時間・課金・公開範囲・顔出し・就寝前オフなど、お子さんと一緒に決めましょう



フィルタリング／スクリーンタイム等の活用

年齢に適さないコンテンツをブロックし、使用時間を管理できる機能を活用しましょう



ペアレンタルコントロール機能の設定

Instagram/TikTokなど主要SNSには保護者が管理できる機能があります



定期的な対話と振り返り

トラブルを責めるのではなく、まず話を聞いて一緒に解決する姿勢が大切です



学校・地域と連携して見守る

保護者間でも情報共有し、子どもたちの安全なSNS利用環境を一緒に作りましょう



子どものSNS利用を全て把握することは難しいですが、日頃から信頼関係を築き、何かあったら相談できる雰囲気づくりが最も効果的な対策です。



相談窓口の紹介

主な相談先

警察庁「サイバー事案に関する相談窓口」

- ✓ インターネット上の犯罪、トラブルの相談
- ☒ 各都道府県警察本部のサイバー相談窓口

法務省「インターネット人権相談」

- ✓ 詹謗中傷・いじめ・プライバシー侵害
- 📞 みんなの人権110番 0570-003-110

総務省「違法・有害情報相談センター」

- ✓ 違法・有害情報の削除依頼方法をアドバイス
- ☒ Webフォームから相談可能

他の相談窓口

- ✓ 厚生労働省「まもろうよこころ」
- ✓ 学校/教育委員会/自治体の相談窓口
- ✓ 子どもSNS相談「#8700」

相談時のポイント

緊急時の対応

- ⚠ 生命・身体の危険がある場合は110番
- ⚠ 自殺をほのめかす投稿を見つけた場合も緊急通報

証拠を揃える

- ✓ スクリーンショット（画面全体が映るように）
- ✓ URL、投稿日時、投稿者ID/名前
- ✓ やり取りの経緯（時系列でまとめる）

最新情報の確認

- ✓ 公式サイトから最新の連絡先・方法を確認
- ✓ SNSサービス自体の報告機能も活用

相談前に準備すること

- ✓ 落ち着いて状況を整理する（メモを作る）
- ✓ 保護者や信頼できる大人と一緒に相談する



まとめ



SNSは便利だが、使い方次第で危険もある

情報収集や交流に役立つ一方、誹謗中傷や個人情報流出などのリスクを常に意識しましょう



個人情報を守る設定と習慣化がいちばんの防御

位置情報オフ、投稿前チェック、パスワード管理など、日常的な対策を習慣にしましょう



困ったらひとりで抱えず、すぐ相談

保護者・先生・専門窓口に早めに相談することで、多くのトラブルは解決できます



著作権・肖像権を守り、相手を思いやる投稿を

他人の作品や写真を勝手に使わない、相手の気持ちを考えた投稿をすることが大切です



SNSを楽しむためにも、安全に使う知識と習慣を身につけましょう



ご清聴ありがとうございました

✓ 今日の学び：3つのポイント



設定3つ見直す



投稿前5秒チェック



困ったら相談



安全なSNS利用のためのルール



公開前5秒見直し（顔・制服・名札・背景・位置）

投稿する前に写真や文章を一度冷静に確認しましょう。個人を特定できる情報はありませんか？



位置情報オフ／連絡先同期オフ／タグ付けは承認制

アプリの設定を見直して、知らないうちに情報が漏れないよう工夫しましょう



強いパスワード＋二段階認証／共有しない

パスワードは英数字記号を混ぜた12文字以上で設定し、友だちにも教えないようにしましょう



プロフィールは最小限（本名・生年月日・学校は書かない）

趣味や好きなものだけを書くなど、個人が特定されにくい情報にとどめましょう



知らない人と個人的にやり取りしない／リンクは開かない

知らない人からのメッセージやURLは、親や先生に相談してから対応しましょう



これらのルールを家族で話し合い、「SNS利用の約束」として紙に書いて冷蔵庫などに貼っておくと良いでしょう。定期的に見直して、安全に楽しくSNSを活用しましょう。

