



トラブル事例と対策

1. 着信音のトラブル

静かな公共の場で着信音やメール受信音が鳴ると、驚きや不快感を与える可能性があります。

対策

事前に「マナーモード」や「機内モード」の設定に変更しておく

- ・ マナーモード：着信音が鳴らなくなります。
- ・ 機内モード：受信する電波を止めます。

※手順やアイコンは機種によって異なります。余裕があるときに設定方法を確認し、変更の手順をおぼえましょう。



公共の場所で音を消すことは、基本的なマナーです。特に図書館や静かな演奏会、葬儀場^{そうぎじょう}など、静けさが求められる場所では、他人への配慮^{はいりょ}が重要です。

相談先 スマホ購入店舗や身近で詳しい方など

2. 迷惑メール・不審な電話など

知らない方からメール（ショートメール）が来たり、非通知や身に覚えのない番号から電話が来たりしませんか？基本的には無視してかまいません。

対策 基本的には無視して、折り返しの電話やメール返信、URLを押したりしない

- ・ 電話は留守電機能を使い、内容を確認しましょう。
- ・ 迷う場合は、あわてずに身近な人や詳しい人に相談しましょう。



迷惑電話・メールや詐欺への対策💡

- ・ 知らない番号からの電話は基本的に無視しましょう。
- ・ 通販サイトや宅配業者等でも、**怪しいアドレスが含まれたメールは無視し**、不審な点があれば削除しましょう。
- ・ 「**未払いの請求があります**」「**賞品が当たりました**」「**お得なプランがあります**」などの内容で、個人情報やパスワードを求めるメールや電話は詐欺の可能性が高いです。
- ・ 迷う場合は**公式サイトや店舗に直接確認**しましょう。

相談先 188（消費相談窓口）

3. 撮影やSNS掲載時の注意

撮影した画像をSNS（交流するためのアプリ）やネット上に載せると、個人情報の流出や場所の特定など、トラブルにつながる可能性があります。

対策

個人や自宅を特定するよう物や景色が写ってる画像は掲載しない

- ・ 高解像度のカメラでは、小さく写っていても拡大すると見えることがあるので注意しましょう。
- ・ ご自身だけでなく、ご家族や第三者の情報も掲載しないようご注意ください。
- ・ 掲載目的で撮影する場合、位置情報をオフにしましょう。



その画像と発言、ネット上に残ります

～デジタルタトゥーにご用心～

インターネットに画像や発言が載ると、永くネット上にその情報が残り、大きなトラブルや悩みになることがあります（デジタルタトゥーといいます）。

写真や文章を載せるときや、第三者に送るときは、インターネット上に残ってもいい内容かどうかを考え、慎重に行動することが重要です。



4. まちがった情報等の拡散

スマホは情報を探したり送ったりしやすい道具ですが、まちがった内容や、偏った情報が入ってくることもあります。

あなた自身がそのような情報を広げないように、転送や掲載をするときは慎重に内容を確認しましょう。



対策

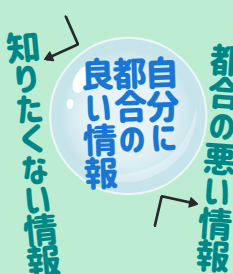
- ① 情報源を確認し、正しい内容を伝える
- ② 情報源が不明な場合は送信しない

有名人の画像や映像を使ったり、災害時や弱者の情報を利用して事実と異なる内容が拡散されることもあります。混乱やトラブルの原因になるので、慌てずに事実を確認しましょう。

フィルターバブルとエコーチェンバー ～広い視野で正しい情報を～

フィルターバブルとは、利用者が自分にとって心地よい情報や意見だけに触れることで、入手する情報が偏る原因になります。

意識的に異なるニュースを読んだり、異なる意見を持つ人々をフォローしたりするなど、広い視野を持ち、情報のバランスを取りましょう。



エコーチェンバーとは、自分の意見を信じるために同じような考えを持つ人々とだけ交流する現象で、考えが偏り、他者を理解することが難しくなります。

多様な意見を尊重し、異なる視点を理解するために、多様な情報源を取り入れる努力が求められます。



5.その他SNS等のトラブル

個人情報の流出や間違った情報以外にも、SNS（交流するためのアプリ）にはさまざまな危険性があります。

『自分は大丈夫!』と思っている方も、あらためてご注意ください!

- ・ご自身が限られた人だけに見せるつもりで掲載した画像や文章が、**意図しない拡散**をしてしまうことがあります。
- ・**なりすまし**による個人情報の収集や詐欺にも注意。慌てずに相手が本物か確かめましょう。画像や映像が付いていても本人とは限りません!
- ・不適切な内容や誤解を招くような投稿は**炎上や誹謗中傷**の原因となることもあり、大きな損害につながる可能性も。



参考：NHK ネズリテ（ネズミ親子と学ぶネットリテラシー）
アニメーションでネット利用の注意点を学べます。→



対策

一時的な気分や軽い気持ちで投稿や返信をせず、必ず落ち着いて確認・相談する

相談先 #9110（警察相談専用電話）

犯罪の入口にもなるスマホ

スマホはインターネットで簡単にやり取りができるため、犯罪行為につながることもあります。

生活に困っている人や、楽をして利益を得ようという方がターゲットになりやすいので、取り返しのつかない状態になる前に立ち止ましましょう。



- スマホの^{めいぎが}名義貸しは大きなトラブルの原因になるので、絶対にやめましょう。
- いわゆる闇バイトや違法な取引など、**悪意のある人とつながる**入口にもなります。楽なもうけ話やおいしい話には慎重に対応し、いったん止めて下記の相談先や、詳しい第三者に相談しましょう。（悪質な相手ほど急がせてくることが多いので注意！）



参考：インターネットトラブル事例集（総務省）→
違法行為以外も多数の事例があります。

対策

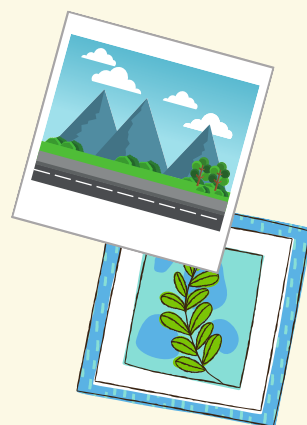
- ①一人で悩まず、すぐに相談する
- ②簡単に得をするような誘いは必ず疑う

相談先 #9110 または 188など

著作権問題～ネット上の著作物について～

著作権とは、画像や作品などの権利を保護するための制度です。インターネット上にある他者の創作物（画像・イラスト・映像・文章・音楽など）を使いたいときは、著作権に配慮し、使用できるものか確認しましょう。

- ・ 一般の方がスマホ等で撮影した画像にも著作権は適用されます。無断で使わないようご注意ください。
- ・ 画像やイラストの素材はサービスや作品ごとに使用できる範囲が明記されています。必ず規約の範囲内でご利用ください。



対策

使用して良いと書かれている創作物以外は勝手に使わない

相談先 03-5333-0393（著作権電話相談室）

生成AIで作った画像の著作権と偽画像（映像）問題

生成AIが進化し、リアルな画像・映像・音声を作成できるようになりましたが、これに伴う問題も出てきています。

AIが既存の作品などを学習している場合、著作権で保護されているものを利用して創作物を生成することは、法律的に問題となる可能性があります。

また、二セ画像が間違った情報として広まる危険性があったり、政治家や有名人の画像・映像が使われることで、誤解や混乱を引き起こしたりすることもあります。

生成AIのリスクと利点を理解し、情報を確認する能力と努力が求められます。

6.ながらスマホ・健康上の注意

スマホが原因で事故にあったり、心身の健康を損なったりするおそれがあります。

適度な使用を心がけ、生活や健康に悪い影響が出ないようにしましょう。



対策

移動中や寝る前はスマホを利用せず、長時間使うときは定期的に休憩する



- **運転中のスマホ使用は禁止**です。
- 歩行中や道路横断中も転倒や交通事故の原因になりますので、使用の場合は立ち止まって、安全な場所で使用しましょう。
- スマホの使いすぎで**家族や知人との交流が減る**ことも、心の健康に良くない影響となります。実際の会話や触れ合いも大切にし、豊かな暮らしを心がけましょう。

- 長時間使用する場合は、定期的に休憩し、目や脳を休めましょう。
- **スマホ依存症にならないよう**、使用時間を見直しましょう。
- 寝る前に使用すると睡眠の質が下がると言われています。なるべく使用を控えましょう。



相談先 健康増進課または医療機関など

7. 通信料・課金等のトラブル

未成年者が親のスマホを使って高額な課金^{かきん}をしたり、無料期間後に自動的に有料サービスになり、多額の請求が発生したりすることもあります。

管理や規約を確認し、不要な出費を避けましょう。



参考：消費者トラブル解説集（国民生活センター）→

対策

支払いにつながる情報・端末は厳重に管理し、サービスや契約の内容は必ず確認を

- 保護者はお子様が不適切な使用やトラブルにならないよう、**使用の設定を確認**しましょう。
- セキュリティ対策（5ページ）を確認し、スマホを紛失した場合に他者に利用されないようにしましょう。
- 自動的に有料に切り替わるお試しサービス**にもご注意ください。
- ネットでの買い物では**信頼できるサイトを利用**し、値段が安すぎる商品や評価が低いものは注意しましょう。
- 次ページに「だまされやすさを測る心理傾向チェック！」を掲載しています。「とてもあてはまる」という項目が多い方は、買い物・契約をする際に、特に慎重に行動しましょう。点数が低い方も油断は禁物です！



相談先 188または身近で詳しい方など

だまされやすさを測る 心理傾向チェック！

心の弱さを
診断！

「自分は大丈夫」と思っていませんか！？
点数を付けて合計点を出してみましょう。

1点:ほとんど当てはまらない
2点:あまり当てはまらない
3点:どちらともいえない
4点:やや当てはまる
5点:とても当てはまる

A	1 择まれるようにお願いされると弱い	☐	点
	2 おだてに乗りやすい	☐	点
	3 自信たっぷりに言われると納得してしまう	☐	点
	4 見かけの良い人だといつ信じてしまう	☐	点
	5 素敵な異性からの誘いだと思えない	☐	点
B	6 マスコミで取り上げられた商品はすぐ試したくなる	☐	点
	7 好きな有名人が勧める商品は買いたくなってしまう	☐	点
	8 新しいダイエット法や美容法にはすぐにとびつく	☐	点
	9 専門家や肩書きがすごい人の意見には従ってしまう	☐	点
	10 無料だったり返金保証があるならいろいろ試してみたい	☐	点
C	11 資格や能力アップにはお金を惜しまない	☐	点
	12 良いと思った募金にはすぐ応じている	☐	点
	13 欲しいものは多少のリスクがあっても手に入れる	☐	点
	14 どんな相手からの電話でも最後まで聞く	☐	点
	15 試着や試飲をしたために、つい買ってしまったことがある	☐	点

合計 ☐ 点

心の弱さを知っておくことが
被害防止の第一歩！

合計点が高い人ほど特に危険！
勧誘には、意識的に注意しまし
よう！

「性格的に自分は被害に遭わな
い」と思えるような人でも…
4人に1人は契約！油断は禁物！

勧誘を受けたときに契約してしまう確率

60点以上：約70%
50点台：約50%
40点台：約40%
30点台：約30%
30点未満：約25%

高
危険度

詳しくはこちら

