

## 保護者向け啓発コラム

### 1 『スマホデビューは何歳から？』家庭で考えるルール作り

「うちの子にもスマホを持たせるべき？」—多くの保護者が一度は悩むテーマです。周囲の友達が持ち始めると、子どもからの「欲しい！」という声も強くなります。しかし、スマホは便利な道具である一方、使い方次第で大きなリスクも伴います。だからこそ、年齢だけでなく「家庭の準備」がスマホデビューの鍵となります。

まず考えたいのは、子どもがスマホを使う目的です。連絡手段として必要なのか、学習や調べものに使いたいのか、それともゲームやSNSが主な目的なのか。目的によって、必要な機能やルールも変わってきます。

次に、家庭でのルール作りが重要です。使用時間、利用可能なアプリ、SNSの投稿ルール、トラブル時の相談先など、事前に子どもと話し合みましょう。「使っていい時間は夜8時まで」「知らない人とはやりとりしない」など、具体的なルールがあることで、子どもも安心して使えます。

また、スマホを持たせた後も「見守り」は続きます。定期的に使い方を確認したり、困ったことがないか声をかけたりすることで、子どもとの信頼関係も深まります。スマホは「渡して終わり」ではなく、「一緒に使い方を育てていく」ものなのです。

スマホデビューのタイミングに正解はありません。大切なのは、子どもが安全に使える環境を整え、家庭でルールを共有すること。家庭ごとの「スマホとの付き合い方」を、ぜひ一度話し合ってみてください。

### 2 SNSでのトラブルを防ぐために保護者ができること

今や子どもたちにとってSNSは、友達との交流や情報収集の場として欠かせない存在です。しかし、その裏には誹謗中傷、個人情報への漏えい、なりすましなど、さまざまなトラブルが潜んでいます。保護者として、子どもが安心してSNSを使えるようにするためには、どんなことができるのでしょうか。

まず大切なのは、「SNSは公共の場である」という意識を子どもに持たせることです。LINEやInstagramなどは、気軽に使える反面、発信した内容は多くの人に届き、時には予期せぬ形で拡散されることもあります。「友達だけに見せるつもりだった写真が、知らない人に見られていた」—そんな事態を防ぐためにも、投稿前に「これは誰に見られても大丈夫か？」と考える習慣をつけさせましょう。

次に、家庭でのコミュニケーションが鍵になります。SNSの使い方について、日常的に話し合える関係性を築くことが重要です。「困ったことがあったら、すぐに相談してね」と伝えておくことで、子どもがトラブルに巻き込まれた際にも早期に対応できます。逆に、保護者がSNSに対して過度な不安や否定的な態度を示すと、子どもは隠れて使うようになり、かえってリスクが高まります。

また、保護者自身もSNSの仕組みや流行をある程度理解しておくことが大切です。子どもが使っているアプリの特徴や、最近のネット上のトラブル事例などを知っておくことで、具体的なアドバイスができるようになります。

SNSは使い方次第で、子どもにとって大きな可能性を広げるツールにもなります。だからこそ、保護者が「禁止する」のではなく、「見守る」「話し合う」姿勢を持つことが、トラブルを防ぐ第一歩なのです。

### 3 家庭で話そう！ネットいじめの現実と対策

「ネットいじめ」と聞くと、どこか遠い世界の話に感じるかもしれません。しかし、スマホやSNSが日常に溶け込んだ今、子どもたちはいつでも、どこでも、誰かの言葉に傷つく可能性があります。しかも、ネット上のいじめは目に見えにくく、気づいたときには深刻化していることも少なくありません。

ネットいじめの特徴は、匿名性と拡散力です。悪意あるコメントや画像が一瞬で広まり、消すことが難しいため、被害者の心に長く残ります。また、加害者も「軽い冗談のつもりだった」「みんながやっていたから」と罪の意識が薄いまま加担してしまうケースもあります。

保護者としてできることは、まず「ネットいじめは現実には起きている」という認識を持つこと。そして、子どもが安心して話せる環境をつくることです。「何かあったら話してね」と日頃から声をかけておくことで、子どもは困ったときに保護者を頼りやすくなります。

また、家庭でネットの使い方やマナーについて話し合う時間を持つことも大切です。「人を傷つける言葉は、画面の向こうにも届く」「見て見ぬふりも加担になる」といった価値観を共有することで、子ども自身が加害者にも被害者にもならない力を育てられます。

学校や行政も対策を進めていますが、家庭での対話こそが、子どもを守る最前線です。ネットいじめは、家庭で一緒に考え、向き合うべき現代の課題。まずは今日、子どもと「ネットで嫌なことがあったらどうする？」と話してみませんか。

#### 4 子どもが知らずに加害者に？ネットでの言葉の責任

「うちの子がネットいじめの加害者に？」—そんなことはないと思いたい。しかし、SNSやチャットアプリが日常に溶け込んだ今、子どもが軽い気持ちで書き込んだ一言が、誰かを深く傷つけてしまうことがあります。悪意がなくても、結果的に加害者になってしまうケースは少なくありません。

ネット上では、顔が見えない分、言葉の重みが軽く感じられがちです。「冗談のつもりだった」「みんなが言っていたから」—そんな理由で投稿された言葉が、相手にとっては深刻な攻撃になることもあります。特に子どもは、言葉の影響力や相手の受け取り方を十分に理解していないことが多く、無意識のうちに加害行為に加担してしまうことがあります。

保護者としてできることは、まず「ネットの言葉にも責任がある」という意識を子どもに持たせることです。画面の向こうには感情を持った人がいること、そして一度発信した言葉は簡単には消せないことを、具体的な事例を交えて伝えると効果的です。

また、家庭での会話も重要です。「こんな投稿を見たけど、どう思う？」「もし友達が傷ついていたらどうする？」といった問いかけを通じて、子ども自身が考える力を育てましょう。禁止や監視だけではなく、対話を通じて価値観を共有することが、予防につながります。

ネットは便利で楽しい場所ですが、同時に「言葉の責任」が問われる場でもあります。子どもが知らずに誰かを傷つけないよう、保護者としてできることはたくさんあります。まずは今日、子どもと「ネットでの言葉」について話してみませんか。

#### 5 「バズりたい」子どもの承認欲求とどう向き合うか

「いいねが欲しい」「バズりたい」—そんな言葉を子どもが口にするのは、今や珍しくありません。SNSの世界では、注目されることが“価値”として扱われがちで、子どもたちもその波に自然と巻き込まれています。けれども、承認欲求が過剰になると、危険な投稿や無理な行動につながることもあります。保護者として、どう向き合えばよいのでしょうか。

まず理解しておきたいのは、「承認欲求」は誰にでもある自然な感情だということです。特に思春期の子どもは、自分の存在を認めてもらいたいという気持ちが強くなります。SNSはその欲求を手軽に満たせる場であり、投稿に対する反応が“自分の価値”と直結してしまうこともあります。

だからこそ、保護者ができるのは「SNS以外の承認の場」を家庭の中に作ることです。日常の

中で「頑張ったね」「あなたらしくて素敵だね」と声をかけることで、子どもは自分の価値をSNSの反応だけに頼らずに済むようになります。小さな努力や個性を認める言葉が、子どもの心を支えるのです。

また、SNSでの投稿について子どもと話し合うことも大切です。「どんな投稿がバズると思う?」「それって誰かを傷つける可能性はない?」といった問いかけを通じて、子ども自身が考える力を育てましょう。禁止するのではなく、一緒に考える姿勢が信頼関係を深めます。

「バズる」ことは一時的な注目にすぎません。子どもが本当に求めているのは、安心して自分らしくいられる場所です。家庭がその場所であるように、保護者としてできることを少しずつ積み重ねていきましょう。

## 6 “推し活”とSNS投稿：子どもの熱中と情報リスク

近年、子どもたちの間でも「推し活」が広がり、アイドルやアニメキャラクター、YouTuberなどへの応援が日常の一部になっていることもあります。SNSでは「推しの画像を共有したい」「ライブの感想を発信したい」といった投稿が盛んですが、そこには情報モラルの視点から見過ごせないリスクも潜んでいます。

まず注意したいのは、無意識のうちに個人情報が出てしまうこと。たとえば、ライブ会場で撮った写真に写った制服や顔、チケットやグッズの画像から居住地や学校が特定されることもあります。推しへの熱中が高まるほど、「誰かに見てほしい」「共感してほしい」という気持ちが強くなり、投稿のハードルが下がってしまうのです。

また、SNS上で同じ推しを応援する仲間とつながることは楽しい反面、トラブルの火種にもなり得ます。価値観の違いや言葉の行き違いから、誹謗中傷や仲間外れが起きるケースもあります。特に未成年の子どもは、感情のコントロールや言葉の選び方が未熟なため、意図せず加害者・被害者になってしまうこともあります。

保護者としてできることは、まず「推し活」を否定せず、子どもの気持ちに寄り添うこと。「どんなところが好きなの?」「どんな投稿をしてるの?」と興味を持って聞くことで、子どもは安心して話せるようになります。そして、「投稿する前に確認する習慣」や「個人情報を守る意識」を家庭で育てていくことが大切です。

推し活は、子どもにとって大切な自己表現のひとつです。だからこそ、安心して楽しめる環境づくりが必要です。子どもと一緒に、SNSとの上手な付き合い方を考えてみませんか。

## 7 家庭でできるフィルタリングとペアレンタルコントロールの活用法

子どもがインターネットを使う機会が増える中で、保護者が不安に感じるのが「有害な情報に触れてしまうのでは?」という点です。そこで役立つのが、フィルタリングとペアレンタルコントロールの機能です。これらは、子どもが安全にネットを使うための“デジタルな見守り”のツールと言えます。

まず、フィルタリングとは、子どもに不適切なサイトやコンテンツへのアクセスを制限する機能です。スマホやタブレット、パソコンなど、ほとんどの端末に設定が可能で、年齢に応じた制限レベルを選ぶことができます。たとえば、暴力的な動画やアダルトコンテンツ、詐欺サイトなどを自動でブロックしてくれるため、安心感があります。

一方、ペアレンタルコントロールは、利用時間の制限やアプリの使用管理、位置情報の確認など、より細かく子どもの端末利用をコントロールできる機能です。たとえば「夜9時以降はスマホを使えないようにする」「SNSアプリは使えないようにする」といった設定が可能です。これにより、生活リズムの乱れや依存の予防にもつながります。

ただし、これらの機能は“万能”ではありません。技術的な制限だけでなく、子どもとの信頼関係や日常の会話があってこそ、真の安全が守られます。「なぜこの設定が必要なのか」「困ったときはどうすればいいか」を家庭で話し合いながら導入することが大切です。

フィルタリングやペアレンタルコントロールは、子どもを守る“壁”ではなく、“橋”です。安心してネットを使える環境を整えながら、家庭で情報モラルを育てていきましょう。

## 8 子どもに伝えたい「本当の情報」と「フェイクニュース」の見分け方

インターネットやSNSが情報の主な入り口となった今、子どもたちは日々膨大な情報に触れています。しかし、その中には事実とは異なる「フェイクニュース」や誤情報も多く含まれており、知らずに信じてしまうことで誤った判断や偏った価値観につながる危険性があります。保護者として、子どもに「情報を見極める力」を育てることが重要です。

まず伝えたいのは、「ネットの情報はすべてが正しいわけではない」という前提です。見た目が立派な記事でも、出所が不明だったり、意図的に誤解を招くような表現が使われていたりすることがあります。特に、感情を強く揺さぶるようなタイトルや画像には注意が必要です。

「本当かな？」と一度立ち止まる習慣をつけることが、フェイクニュースへの第一の防御になります。

次に、情報の出典を確認する力を育てましょう。信頼できるメディアか、専門家の意見か、複数の情報源で同じ内容が報じられているかなど、情報の裏付けを取ることが大切です。子どもと一緒にニュースを見ながら、「これはどこが発信しているの？」「他のサイトでも同じことを発信している？」と問いかけることで、自然とリテラシーが身につきます。

また、子どもが情報を発信する側になることもあります。SNSでの投稿やシェアは、他人に影響を与える行為です。「自分が広める情報は正しいか」「誰かを傷つけていないか」を考える力も、情報モラルの一部です。

情報を鵜呑みにせず、疑問を持ち、確認する力は、これからの時代を生きる子どもにとって欠かせないスキルです。家庭での会話を通じて、子どもと一緒に「情報との付き合い方」を育てていきましょう。

## 9 ゲーム依存・動画依存を防ぐための家庭のルールづくり

「気づけば何時間もゲームや動画を見ている」「やめようと言っても反発される」—そんな悩みを抱える保護者は少なくありません。ゲームや動画は、子どもにとって楽しく魅力的なコンテンツですが、使い方を誤ると依存につながり、生活や学習に悪影響を及ぼすこともあります。だからこそ、家庭でのルールづくりが重要です。

まず大切なのは、「使いすぎ=悪」ではなく、「使い方を整える」ことを目的にすることです。ゲームや動画には、創造力や情報収集力を育てる側面もあります。否定するのではなく、健全に付き合うためのルールを家庭で話し合うことが、依存予防の第一歩です。

ルールづくりのポイントは、具体的で守りやすい内容にすること。「1日1時間まで」「食事中は使わない」「夜9時以降はオフ」など、生活リズムに合わせた制限を設けましょう。また、ルールは一方的に決めるのではなく、子どもと一緒に考えることで納得感が生まれ、守りやすくなります。

さらに、使う時間だけでなく「使った後の過ごし方」も大切です。ゲームや動画の後に、家族との会話や読書、運動などの時間を意識的に取り入れることで、バランスの取れた生活が実現します。保護者自身もスマホやテレビの使い方を見直し、子どもにとっての良いモデルになることも忘れてはいけません。

依存は、急に起こるものではなく、少しずつ積み重なっていくものです。だからこそ、日々の習慣と家庭での対話が予防につながります。「どう使うか」を一緒に考え、「使いすぎたらどうするか」も共有しておくことで、子どもは安心してデジタルと向き合えるようになります。

## 10 「ながらスマホ」が学力に与える影響とは？

食事中、勉強中、移動中一気づけばスマホを手にしている。そんな「ながらスマホ」が、子どもたちの生活で見られることがあります。しかし、便利さの裏で、学力や集中力に悪影響を及ぼしている可能性があることをご存じでしょうか。

「ながらスマホ」とは、何か別の行動をしながらスマホを操作すること。特に勉強中の「ながらスマホ」は、脳の働きに大きな負荷をかけます。人間の脳は、複数の作業を同時にこなすのが得意ではなく、スマホの通知や動画に気を取られることで、学習内容の定着率が下がることが研究でも示されています。

また、スマホの画面は強い刺激を伴うため、読書や問題演習といった地道な学習に比べて、脳が「楽しい」と感じやすくなります。その結果、勉強への集中が続かず、「やる気が出ない」「すぐ飽きる」といった状態に陥りやすくなるのです。

保護者としてできることは、まず「ながらスマホ」の習慣を見直すこと。勉強時間はスマホを別の部屋に置く、通知をオフにする、タイマーを使って集中時間を区切るなど、環境づくりが効果的です。また、「なぜ集中できないのか」「どうすれば勉強がはかどるか」を子どもと話し合うことで、子ども自身が意識を持つようになります。

スマホは便利な道具ですが、使い方次第で学力に差が出る時代です。「ながら」ではなく「メリハリ」を意識した使い方を、家庭の中で一緒に育てていきましょう。

## 11 子どもがネットで困ったときに相談できる保護者になるには

「もしネットで困ったことがあったら相談してほしい」—そう願う保護者は多いでしょう。しかし実際には、子どもがトラブルに巻き込まれても、言い出せず一人で抱え込んでしまうケースが少なくありません。では、子どもが安心して相談できる保護者になるには、どうすればよいのでしょうか。

まず大切なのは、日頃から「話しやすい雰囲気」をつくることです。ネットの話題に対して否定的な態度ばかりを示していると、子どもは「怒られるかもしれない」「使うこと自体が悪いと思われる」と感じ、相談をためらってしまいます。「困ったときはいつでも話してね」

「一緒に考えよう」という姿勢を、普段の会話の中で伝えておくことが信頼につながります。

また、子どもが話しかけてきたときには、まず「聞くこと」に徹しましょう。すぐにアドバイスや注意をするのではなく、「そうだったんだね」「それは不安だったね」と共感することで、子どもは安心して話を続けられます。保護者が冷静に受け止めることで、「次も相談してみよう」と思えるのです。

さらに、ネットの仕組みや流行について、保護者自身もある程度の知識を持っておくことが大切です。子どもが使っているアプリやSNSの特徴を知っていれば、具体的なアドバイスや対応がしやすくなります。「知らないから任せる」ではなく、「知っているから一緒に考えられる」保護者であることが、子どもにとっての安心材料になります。

ネットの世界は、子どもにとって時に楽しく、時に危険な場所です。だからこそ、保護者と子どもとの信頼関係が何よりのセーフティネットになります。今日から少しずつ、ネットについて話す時間をつくってみませんか。

## 12 大人が知らない「子どもたちのネットスラング」入門

「それ、ガチで草」「神ってる」「バズった」—子どもたちの会話に登場するネットスラングに、戸惑った経験はありませんか？ SNSや動画配信サービスの普及により、若者の言葉は日々進化しています。保護者が知らないままでは、子どもとの会話にズレが生じたり、トラブルの兆候を見逃したりすることもあります。

ネットスラングとは、インターネット上で使われる略語や流行語のこと。たとえば「草」は「笑った」という意味で、「w(笑)」が草に見えることから生まれました。「バズる」は「話題になって拡散される」、「神」は「すごく良い・最高」といった意味で使われます。これら

は一見無害ですが、時に攻撃的な言葉や差別的なニュアンスを含むスラングも存在します。

保護者がスラングを理解することで、子どもとの距離がぐっと縮まります。「その言葉、どういう意味？」と聞いてみるだけでも、子どもは「保護者が自分の世界に興味を持ってきている」と感じ、安心感につながります。また、スラングの中にはいじめや誹謗中傷に使われるものもあるため、意味を知っておくことで早期のトラブル発見にも役立ちます。

ただし、すべての言葉を覚える必要はありません。大切なのは、子どもが使っている言葉に関心を持ち、必要に応じて一緒に調べたり、話し合ったりする姿勢です。ネットスラングは、子どもたちの文化の一部。否定するのではなく、理解しようとすることで、子どもとの信頼関係はより深まります。

まずは今日、「最近よく使っている言葉ってある？」と声をかけてみませんか。そこから始まる会話が、情報モラル教育の第一歩になるかもしれません。

### 13 保護者のSNS利用が子どもに与える影響とは？

SNSは今や大人にとっても日常の一部。育児の記録や家族の思い出を投稿したり、情報収集や交流の場として活用したりする方も多いでしょう。しかし、保護者のSNS利用が子どもにどんな影響を与えているか、意識したことはありますか？

まず注目したいのは「保護者の投稿が子どものプライバシーに関わる」という点です。何気なく載せた写真やエピソードが、子どもにとっては恥ずかしくなったり、知らない人に見られたくない内容だったりすることがあります。「うちの子、こんなことして笑っちゃった！」という投稿も、本人の気持ちを確認せずに公開すれば、信頼関係を損なう原因になりかねません。

また、大人がSNSに夢中になる姿を見て、子どもが「スマホばかり見ている」「話しかけても反応がない」と感じることもあります。これは、家庭でのコミュニケーション不足につながり、子どもが「自分よりSNSが大事なのかも」と誤解することも。保護者の行動は、子どものメディアとの付き合い方に大きく影響します。

さらに、保護者がSNSで過激な言葉や偏った情報を発信していると、子どもはそれを「普通」と受け止めてしまう可能性もあります。家庭での情報モラル教育は、まず保護者自身の姿勢から始まるのです。

SNSは便利で楽しいツールですが、使い方には責任が伴います。子どもの写真や情報を投稿する際は、本人の気持ちを尊重すること。スマホを使う時間や場面を意識し、家庭での会話を大切にすること。そして、発信する言葉が誰かを傷つけていないかを考えること—これらを意識するだけで、子どもにとって安心できる家庭環境が整います。

まずは自身のSNSの使い方を振り返ってみませんか。

### 14 「見守る」と「監視する」の違いを考える

子どもがスマホやSNSを使うようになると、保護者としては「ちゃんと安全に使えているだろうか」「トラブルに巻き込まれていないか」と心配になるものです。そこで、利用状況をチェックしたり、アプリの履歴を確認したりする方もいるでしょう。しかし、その行動が「見守り」なのか「監視」なのか—この違いを意識することが、子どもとの信頼関係を築くうえでとても重要です。

「監視」とは、子どもの行動を一方向的にチェックし、問題があればすぐに指摘・制限すること。保護者が安心したいがために、子どものプライバシーを無視してしまうこともあります。これでは、子どもは「信用されていない」と感じ、保護者に本音を話さなくなってしまう可能性があります。

一方、「見守り」は、子どもの成長を信じながら、必要なときに手を差し伸べる姿勢です。たとえば、「困ったことがあったらいつでも話してね」と声をかけたり、「どんなアプリを使ってるの？」と興味を持って聞いたりすることで、子どもは「保護者は味方だ」と感じるよ

うになります。見守りは、子どもが自分で考え、選び、失敗から学ぶ力を育てる土台にもなります。

もちろん、年齢や状況によっては、ある程度の制限や確認が必要な場面もあります。ただし、その際も「なぜこの設定が必要なのか」「どうすれば安心して使えるか」を家庭で話し合うことが大切です。ルールを一方向的に押しつけるのではなく、納得感を持って共有することで、子どもは自分の行動に責任を持てるようになります。

「見守る」と「監視する」の違いは、保護者の姿勢にあります。子どもを信じ、対話を重ねることが、情報モラル教育の第一歩です。今日から少しずつ、「見守る保護者」への一歩を踏み出してみませんか。

## 15 子どもとの信頼関係を築くためのデジタル会話術

スマホやSNSが日常に溶け込んだ今、子どもたちはデジタルの世界で多くの時間を過ごしています。保護者としては「安全に使えているか」「トラブルに巻き込まれていないか」と気になるものですが、ただ心配するだけでは信頼関係は築けません。大切なのは、子どもが「話したくなる」保護者になること。その鍵となるのが、デジタル会話術です。

まず意識したいのは、「否定から入らない」こと。子どもが使っているアプリや見ている動画に対して、「そんなのばかり見ていて大丈夫？」と不安をぶつけると、子どもは心を閉ざしてしまいます。代わりに「それってどんなところが面白いの？」「友達とどんなふうに使っているの？」と興味を持って聞くことで、自然な会話が生まれます。

次に、「共感」を意識しましょう。たとえば、SNSで嫌なコメントを受けたとき、「そんなの気にしなくていい」と突き放すのではなく、「それはつらかったね」「私も似たような経験があるよ」と寄り添うことで、子どもは安心して話せるようになります。共感は、信頼の土台です。

また、保護者自身がデジタルに関心を持つことも重要です。「最近こんなニュース見たよ」「このアプリ便利だったよ」といった話題を共有することで、子どもは「保護者も同じ世界にいる」と感じ、距離が縮まります。知らないことは素直に「教えて」と聞く姿勢も、子どもにとっては嬉しいものです。

信頼関係は、日々の積み重ねで育まれます。デジタルの話題は、子どもとの会話のきっかけにもなります。スマホやSNSについて、子どもに「最近どんなことがあった？」と聞いてみましょう。その一言が、信頼への第一歩になるかもしれません。

## 16 学校任せにしない！家庭での情報モラル教育の重要性

「情報モラル教育は学校でやってくれるから安心」—そう思っていませんか？確かに、学校ではネットの使い方やトラブルへの対処法などを教える機会があります。しかし、子どもがスマホやSNSを使う時間の多くは家庭です。だからこそ、家庭での情報モラル教育が欠かせないのです。

家庭での教育が重要な理由は、まず「日常の中で繰り返し伝えられる」こと。学校では年に数回の授業でも、家庭では毎日の会話の中で自然に情報モラルを育むことができます。「その投稿、誰かを傷つけていない？」「知らない人からのメッセージには気をつけようね」—そんな一言が、子どもの意識を変えるきっかけになります。

また、家庭では子どもの性格や成長段階に合わせた対応が可能です。好奇心旺盛な子には「調べる力」を育てる工夫を、慎重な子には「相談する力」を伸ばすサポートを。保護者だからこそできる、きめ細やかな教育があるのです。

さらに、保護者自身が情報モラルを意識することも大切です。スマホを使いながらの食事、無断で子どもの写真をSNSに投稿する行為など、大人の振る舞いが子どもに影響を与えます。「大人がやっているからいいんだ」と思わせないためにも、まずは自分の行動を見直すことが

必要です。

情報モラルは、単なる知識ではなく「生き方の姿勢」です。学校任せにせず、家庭でこそ育てるべき価値観。子どもと一緒に考え、話し合い、日々の中で実践することが、子どもをネット社会の中で守る力になります。

## 17 デジタルタトゥーとは？子どもの未来を守る投稿の責任

「デジタルタトゥー」という言葉をご存じでしょうか？これは、インターネット上に一度投稿された情報が、半永久的に残り続けることを指します。まるでタトゥーのように消すことが難しく、将来にまで影響を及ぼす可能性があるのです。特に子どもに関する投稿は、保護者のちょっとした行動が、本人の人生に思わぬ影響を与えることもあります。

たとえば、幼い頃の写真や動画をSNSに投稿することは、成長の記録として微笑ましいものです。しかし、本人の同意なく公開された情報が、後に本人の恥ずかしさや不快感につながることもあります。さらに、名前や学校名、習い事の場所などが含まれていると、個人情報の漏えいや犯罪のリスクにもつながりかねません。

また、子ども自身が投稿した内容も、将来の進学や就職に影響する可能性があります。過去の発言や写真が検索され、評価の対象になる時代です。だからこそ、保護者は「投稿の責任」を意識し、子どもにその重要性を伝える必要があります。

家庭でできることは、まず「投稿前に確認する習慣」をつけること。「この写真は誰が見る？」「本人はどう感じる？」といった視点を持つことで、無意識のリスクを減らせます。また、子どもが自分で投稿する際にも、「一度ネットに出したら消せない」という意識を持たせることが大切です。

インターネットの便利さの裏にあるリスクを理解し、慎重な発信を心がけることで、子どもの安心と可能性を守ることができます。まずは今日、家庭で「投稿のルール」について話合ってみませんか。

## 18 個人情報ってどこまでが危険？家庭でのリスク管理

「個人情報」と聞くと、名前や住所、電話番号などを思い浮かべる方が多いでしょう。しかし、インターネット上ではそれ以外にも、子どもの写真、学校名、習い事の場所、SNSのユーザー名など、さまざまな情報が“個人を特定できる手がかり”になります。こうした情報が無防備に公開されていると、思わぬトラブルや犯罪に巻き込まれるリスクが高まります。

たとえば、SNSに投稿した写真に制服や通学路が写っていると、学校や生活圏が特定される可能性があります。また、誕生日や家族構成なども、パスワードの推測やなりすましに悪用されることがあります。子どもが無意識に発信してしまう情報も多いため、家庭でのリスク管理が欠かせません。

保護者としてまずできることは、「何が個人情報になるのか」を子どもと共有することです。「顔写真だけでなく、背景やコメントにも注意が必要なんだよ」と具体的に伝えることで、子ども自身が意識を持つようになります。また、SNSの公開範囲を確認し、必要に応じて非公開設定や友達限定の投稿に切り替えることも有効です。

さらに、家庭内で「投稿前に確認する習慣」をつけることも大切です。「この写真、誰が見るの？」「学校名が写ってない？」といったチェックを子どもと一緒に行うことで、自然とリスク管理の力が育まれます。保護者自身も、子どもの情報を投稿する際には、本人の気持ちを尊重し、許可を取ることを忘れないようにしましょう。

個人情報の管理は、子どもの安全を守るための基本です。便利なネット社会だからこそ、家庭での小さな配慮が、大きな安心につながります。

## 19 子どもが巻き込まれるネット詐欺・犯罪の最新事例

スマホやSNSが当たり前になった今、子どもたちがネット詐欺や犯罪に巻き込まれるケースが後を絶ちません。最近では、オンラインゲームやSNSを通じて見知らぬ相手とつながり、重大な被害に発展する事例も増えています。保護者として、最新の傾向を知り、家庭での対策を考えることが重要です。

警察庁の統計によると、SNSをきっかけとした児童の被害は令和6年も高水準で推移しており、特に小学生の被害件数は平成27年の約3倍に増加しています。たとえば、ゲーム配信を通じて知り合った相手に「コスプレ撮影をしよう」と誘われ、児童買春などの犯罪に巻き込まれた事例も報告されています。また、オンラインゲーム内で「女性」を名乗る人物に下着姿の写真を要求され、実際には成人男性だったというなりすまし被害も発生しています。

こうした犯罪は、子ども自身が「友達募集」や「趣味の共有」といった一見無害な投稿をしたことがきっかけになることもあります。SNSに投稿されたプロフィールや日常の写真から、個人情報特定されてしまうケースも少なくありません。

保護者ができる対策としては、まず「ネット上の危険性」を子どもと共有すること。「知らない人とやりとりしない」「個人情報はSNSに載せない」といった基本ルールを家庭で話し合みましょう。また、フィルタリングやペアレンタルコントロールの設定も有効です。何より大切なのは、子どもが困ったときにすぐ相談できる関係性を築いておくことです。

ネットの世界は便利で楽しい反面、危険も潜んでいます。最新の事例を知り、家庭での対策を強化することが、子どもを守る第一歩です。

出典：警察庁「インターネット利用に伴う子供の被害等の状況について」  
政府広報「こどものスマホ利用を安全に！ネット犯罪から守るには」

## 20 AI時代の子育てと情報モラル：保護者が知っておくべきこと

AI技術の進化により、子どもたちの生活は大きく変わりつつあります。学習支援アプリ、チャットボット、画像生成ツールなど、AIは便利で魅力的な存在として身近になっています。しかしその一方で、情報モラルの重要性はこれまで以上に高まっています。保護者として、AI時代に必要な「新しい見守り方」を知っておくことが大切です。

まず理解しておきたいのは、AIが提供する情報は必ずしも「正しい」わけではないということです。生成AIは膨大なデータをもとに回答を作りますが、誤情報や偏った内容が含まれることもあります。子どもがAIを使って調べものをする際には、「情報の真偽を自分で確かめる力」が必要です。子どもと一緒に「この情報は本当に正しいのかな？」と確認する習慣をつけましょう。

また、AIとのやりとりは一見無害に見えても、個人情報の入力や不適切な質問がトラブルにつながることもあります。「名前や住所は入力しない」「困ったことがあったらすぐに相談する」といった基本ルールを家庭で共有しておくことが重要です。

さらに、AIを使ったコンテンツ生成（画像・文章など）では、著作権や倫理の問題も関わってきます。「誰かの作品を勝手に使っていないか」「差別的な内容になっていないか」など、子どもが創作活動をする際にも情報モラルの視点が欠かせません。

AIは子どもたちの可能性を広げる素晴らしいツールです。しかし、それを安全に活用するためには、保護者の理解とサポートが不可欠です。技術に振り回されるのではなく、子どもとともに学び、考え、使いこなす姿勢こそが、AI時代の子育てに求められる情報モラルです。