

夏休みはとくに注意！ SNSトラブル防止ガイド

夏休み中は、SNSによるトラブルが急増します！長期の休みになると、どうしてもスマホをさわる時間が増え、SNSの閲覧や交流が盛んになることから、犯罪に巻き込まれてしまう子供がたちが増加する傾向にあります。普段以上にSNSの利用方法やネットでの出会い、友達とのチャットでのコミュニケーションなど、気をつけて行動するようにしましょう。トラブルにならないように、注意点をおさらいし、夏休みを楽しく安全に過ごしましょう。

絶対に会いに行かない！気軽に話さない！



SNSやゲームで知り合った人と直接会うのはとても危険です。たとえ共通の趣味で話が盛り上がり、ゲームが上手でも、親切な人に見えても、ネット上では簡単に「ウソ」をつくことができ、「なりすまし」も可能です。ネット上のやりとりだけでは、相手の本当の姿や目的を見抜くことはとても難しいものです。

また、学校名やよく行くお店など、自分を特定される情報は絶対に教えないようにしましょう。SNSのやりとりから、自分の居場所を簡単に特定されストーカー被害にあってしまうこともあります。SNSで知り合った人には絶対に会いに行かないようにし、個人を特定される情報は話さないようにしましょう。

その画像・動画、送ってはダメ！

夏休み中に増える被害のひとつに、友達や先輩、SNSで知り合った相手から、性的な画像や動画を送ってほしいと言われ、つい送ってしまいトラブルになるケースがあります。一度でも相手に画像や動画を送ってしまうと、流出や拡散、脅迫などにつながり、一生苦しむことになります。たとえ親しい相手でも、絶対に送ってはいけません。また、金銭的な援助を求めて、性的な画像や動画を送ることは犯罪です。もし、誰かから性的な画像や動画を求められたり、送ってしまいトラブルになった場合は、親や先生、信頼できる大人にすぐに相談しましょう。早めに対応することで、被害の拡大を防ぐことができます。



長時間のスマホ使用に注意！



長期休暇に入ると、SNSやゲームなどでついスマホを長い時間使用してしまいがちです。長時間の使用は、視力の低下や姿勢が悪くなるなどの身体的影響だけでなく、睡眠障害、集中力の低下、コミュニケーション能力の低下など、さまざまな悪影響を引き起こします。

一日の利用時間を決めたり、寝る前には使用を控えたりするなど、スマホから離れる時間をつくりましょう。夏休み中はスマホの使い方のルールを決めて、それを守ることが大切です。読書や運動、趣味の活動、友人や家族との交流など、スマホ以外の活動に目を向けて、充実した時間を過ごしましょう。



一人一人が安全に過ごすために、スマホやSNSの使い方には、十分に注意を払いましょう。ルールを守り、リスクを避けることが大切です。自分の身を守るためにも、そして将来の自分のためにも、適切な行動を心がけましょう。