



## ネットリテラシー特集

## 情報モラルの土台となるインターネットの知識

# 褒められたい、認められたいという気持ちがネットトラブルにつながる！？

インターネットは、人と人が気軽につながれる便利な場所です。

一方で、誰にでもある「褒められたい」「認められたい」という気持ちが、思わぬ落とし穴につながることがあります。特に子どもや若い世代にとって、オンライン上の承認は現実よりも即時で強烈です。だからこそ、その「気持ちの動き」を理解することが、ネットトラブルを防ぐための第一歩になります。



## 1 満たされていない心のサインを見つけよう

人は誰でも、自分を肯定してくれる存在を求めています。大人でもこどもでも、「すごいね」「頑張ったね」と言われば嬉しいものです。では、SNSやゲームでは何が起きるのでしょうか？

- “いいね”が増えると嬉しい
- コメントで褒めてもらえるともっと投稿したくなる
- ゲームで活躍すると仲間に称賛される

このサイクルは、気持ちを満たし、また次の行動へと背中を押します。

ただし、この仕組みは「気軽に承認が手に入る」反面、承認に依存しやすい構造もあります。

特に、学校や家庭で「自分の良さを実感しにくい」と感じている子ほど、オンライン上の称賛に強く惹きつけられます。これは責められるべきことではなく、むしろ「満たされていない心のサイン」といえます。



## 2 「認められたい」が悪用される～巧妙な誘いのパターン

問題は、この「自然な欲求」を利用して近づいてくる存在がいることです。

SNSを悪用する詐欺や犯罪の多くは、相手の承認欲求を刺激することで心を開かせようとします。

例えば、次のような声かけです

あなたのセンス、本当に素敵ね

こんなに話が合う人初めて

君のこと、ずっと応援してるよ

家族よりあなたの気持ちわかると思う



これらのセリフは、一見すると優しく寄り添っているように感じます。しかし、実際には“距離を詰めるためのテクニック”として使われます。長期間にわたり信頼関係を築くケースも珍しくありません。相手はAIの場合もあれば、年齢や性別を偽った人物の場合もあります。



信頼した結果 ...

個人情報を引き出される

オンライン上で弱みを握られる

闇バイトや詐欺の勧誘につながる

高額商品の購入や送金を求められる

など、深刻なトラブルに発展する危険があります。「自分は大丈夫」と思っている人ほど、その「油断」を突かれます。承認欲求は誰にでもあるものだからこそ、冷静さを保つ仕組みが必要です。

### 3 「欲求を否定しない」ことが、最初の予防線

よくある誤解が、「ネットの使いすぎ=悪い」「承認欲求=悪い」という考え方です。しかし、欲求を否定したり押し付けて制限したりすると、反発が生まれます。これは心理学で「心理的リアクタンス」と呼ばれます。



重要なのは、次の3つの視点です。

#### ①本人が何を求めているのかを理解する

「なぜそこまでSNSにのめりこむのか？」

「何が満たされているのか？」

この問いを大切にすることで、表面の行動だけでなく、心の背景が見えてきます。



#### ②オンライン以外でも承認が得られる環境をつくる

家庭や学校で、「努力」「優しさ」「工夫」などに対して小さな承認を積み重ねることは、オンライン依存の防止にもつながります。

承認欲求は「悪」ではなく、  
向き合うべき「心の動き」

褒められたい、認められたい――

その気持ちは、とても自然で、とても人間らしいものです。

大切なのは、その気持ちが悪用されないように、

“自分で自分を守る感覚”を育てることです。欲求を否定するのではなく、「どう満たすか」「どう距離を取るか」と一緒に考えていくことで、ネットとの上手な付き合い方が見えてきます。



#### ③“距離感”的センスを身につける

ネット上では、相手の本質を判断しにくいものです。

「褒めてくれる=良い人」とは限りません。

一定の距離を保ち、個人情報をすぐ渡さない習慣を身につけることで、リスクは大きく下がります。



## ネットリテラシー 今月のポイント

- 満たされていない心のサインに目を向ける
- 承認欲求を利用して心を開かせようとする犯罪者も存在する
- 距離を保ち、自分で自分を守る感覚を育てる



## Q こどもが SNS の影響を受け、整形をしたいと言い出しました

中学3年の娘が、「SNSで見る子たちみたいにかわいくなりたい」と言って、整形をしたいと言い出しました。「高校生になつたらやりたい」「お小遣いを貯める」とまで話しており、冗談ではなさそうです。私としてはまだ早いと思うのですが、否定すると娘が傷つきそうで、どう声をかけたらいいのかわかりません。こどもが“自分の顔”に価値を感じられなくなっているようで、どう寄り添えばよいでしょうか。



### 「かわいくなりたい」と願う気持ちの背景を考える

中学生がSNSに登場する子たちに憧れ、「自分もあんなふうになりたい」と思うことは決して特別なことではありません。心理学者エリクソンによれば、子どもの発達には段階があり、学童期（6～12歳）は周囲と比べながら優越感や劣等感を抱いたり、周囲から認められることで自信を伸ばしていったりする時期。青年期（12～20歳）は自分らしさ＝アイデンティティを形成する時期だとされています。つまり、他者と自分を比べ、認められたいと願う気持ちは、発達過程で自然に生まれるものです。

一方で、「そのままの自分を認めてもらう体験」が少なかつたり、自分の得意なことを見つけられなかつたり、傷ついた経験が重なつたりすると、周囲からの評価で自分の価値を見つけたいと考えがちになります。外見のように“わかりやすく評価されやすい部分”的価値を目指すことで、自分を認めたい、好きになりたいという思いが背景にあるかもしれません。まずは、どんな子に憧れているのか、どこが好きなのか、「その子たちみたいになつたら何をしたい?」「どんな気持ちになりそう?」など、本人が求めているものを丁寧に聞くことが大切です。憧れている子の投稿を見ることで、子どもの価値観や悩み、何を望んでいるのかを知る手がかりを得られる場合もあります。

### 今の「考えている姿勢」を認める

「かわいくなりたい」と思うこと自体は自然なことです。自分で自分のことを好きになるために努力をしようとしている表れでもあります。整形したいと話してくれたことをまず認めてあげると良いですね。

なぜ自分のお小遣いでやろうと思っているのか、中学生のうちはやめておこうと思っているのはどうしてかを聞くことも大切です。そのうえで本人なりに考えている“現在の姿勢”を受け止め、言葉にするとよいでしょう。「そう思ったんだね」「自分で考えているんだね」と伝えることが安心につながります。

コンプレックスを感じている子どもに「かわいいよ」「あなたらしい良さがあるよ」と伝えて、心に届かないことは多いものです。「そこが気になるんだね」「私はかわいいと思うけど、自分でそう思えないとしんどいよね」と気持ちに共感することも大切です。

#### 背景として考えられるもの

- 周りの人と自分を比べたり、認められたいと思う気持ちは発達過程の一環
- 自分の価値を見つけられていない
- 自分を認めたい、好きになりたいという思い

### 一緒に情報を整理する

事実・主観・想像に分けて考えることが重要です。

SNSの写真には加工が多いこと、成長とともに顔つきは変化すること、メイクや姿勢・表情でも印象は大きく変わることなど、事実を共有します。「私はかわいくない」「みんなそう思っている」などの言葉に対しては気持ちに寄り添いながら、「本当にそうかな?」という視点で一緒に主観と想像に整理しましょう。

また、「あなたが素敵だと思う人は、顔だけが理由かな?性格や雰囲気、表情も含めて素敵だと思っているのでは?」と聞いかけることで、外見以外の価値にも目を向けられるようになります。「まずはそこから真似してみるのはどう?」と気持ちを切り替えられるとよいですね。

目標や、こうなりたいというイメージがあることは肯定しつつ、「今できることからやってみよう」「高校生になつても同じ気持ちなら、そのときまた一緒に考えよう」という気持ちを伝えましょう。さらに、親から見て魅力的だと感じる部分を伝えることも大切です。そのときは真っ直ぐ受け取れなくても、褒められた事実は心の隅に必ず残ります。



a spoonful of suger  
公認心理師・臨床心理士  
浅井 育子 先生

田辺市上屋敷でカウンセリングルームを主催。病院での勤務経験やスクールカウンセラーの経験を生かし、ひきこもり・不登校などの課題の解決に向けたカウンセリングを実施している。

2025年10月のネットパトロールで発見された問題投稿は11件。そのうち迷惑・危険行為が8件、喫煙が1件、個人情報流出が1件、その他が1件発見されました。9月のパトロールで発見された問題投稿は20件だったため、減少傾向にあります。学校での行事が増えたことや、10月後半にはテスト期間に入ったため出かける機会が減ったなどの理由が考えられます。

問題投稿の中には、QRコードの画像を掲載し「PayPay ちょうどいい」と金銭のやり取りを求めるものも発見されています。トラブルに発展する可能性もあるため、これからもパトロールを続けていく予定です。

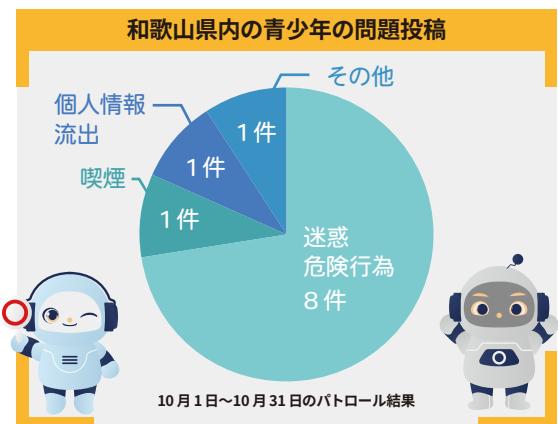
## 分析 その投稿は大丈夫？消すことの難しい「デジタルタトゥー」

SNSや動画投稿サイトなど、私たちは日々インターネットを通じて情報を発信しています。楽しい思い出や友人との交流の場として便利な一方で、何気なく投稿した写真やコメントが、思わぬトラブルを招くことがあります。インターネット上の情報は、一度公開すると完全に消すことが難しいという特性を持っています。これを「デジタルタトゥー」と呼びます。

例えば、軽い気持ちで載せた写真に他人の顔や個人情報が写っていた場合、プライバシー侵害につながることがあります。これは家族や友人間でも同様で、親しい中であっても許可がなければトラブルに発展する可能性があります。また誤解を招く発言や不適

切な投稿は、拡散されて炎上する可能性もあります。削除しても、スクリーンショットや転載によって情報が残り続けることがあります。後から進学や就職などに影響を及ぼすケースも報告されています。

投稿する前に、「この内容は誰に見られても大丈夫か」「本人の許可を得ているか」「将来の自分が見ても恥ずかしくないか」といったことを考えることが大切です。インターネットは便利で楽しいツールですが、正しく使わなければ自分や他人を傷つける危険もあります。デジタルタトゥーを残さないために、一つひとつ投稿に責任を持ち、思いやりと慎重さを心がけましょう。



## 出張情報モラル講座



## インターネット上の一度の失敗で人生を棒にふるかもしれないというリスク

今月の講座は計7件で、小学校・中学校・高等学校にて、それぞれの実情に合わせた内容で講座を実施しました。小学校では2校で授業参観に合わせて講義を行い、保護者のみなさまにもご参加いただきました。生徒のみなさんと一緒に熱心に耳を傾けてください、「内容が分かりやすかった」などのご感想もいただいております。一方で小学生による

YouTubeへの個人情報投稿や、中学生のLINEトラブル、SNSでの写真の無断掲載など、具体的な相談も寄せられています。今後は、画像・動画を安易に投稿する危険性や、他人の写真を無断で掲載することの問題点について、より具体的な事例を交えて伝えていく必要があると感じています。

講義担当者は毎月チャット相談スタッフと合同でスーパーバイズ・勉強会を行っています。今月は最近の相談事例について共有し、現状の課題および今後に向けて意見交換をしました。

講座日	学校名	講座内容	対象生徒の学年	人数
10/1	慶風高等学校	情報の利活用	高校1～3年生	30名 (教職員2名)
10/3	白浜第一小学校	犯罪やトラブルの防止	小学5～6年生	47名 (教職員17名)
10/7	日高高等学校中津分校	犯罪やトラブルの防止	高校1～3年生	38名 (教職員2名)
10/10	秋津川小学校	犯罪やトラブルの防止	小学5～6年生	4名 (教職員4名)
10/21	下神野小学校	情報モラル	小学3～6年生	34名 (教職員7名)
10/28	糸我小学校	犯罪やトラブルの防止	小学4～6年生	31名 (教職員12名)
10/28	高雄中学校	情報モラル	中学1～3年生	380名 (教職員30名)

小学校・中学校・高校・支援学校からの  
お申し込みお待ちしております。



# ネットトラブルの相談、お待ちしております

## 24時間、チャットbotで相談いただけます！

ネットトラブルの相談窓口がオープンしました。右下のリラちゃんのボタンからチャットを行うことができます。24時間、チャットbotが自動で対応するため、気軽に相談ができます。平日 15:00-19:00 には希望すれば相談員とお話しすることも可能です。こどもたちからの相談はもちろん、先生方・保護者・青少年の支援機関からの情報提供や相談も受け付けています。

### こんな相談がありました

「過去にお付き合いしていた人にグループLINE上で個人情報や顔写真を晒された。」

人間関係によるトラブルで個人情報を他人にばらされたり、SNS上に愚痴とともに写真を晒されるなどの被害が多くなっています。特にSNS上への拡散は、不特定多数への情報伝達スピードが早いため、見ず知らずの他人から誹謗中傷を受けたり、騒ぎが大きくなつて炎上につながることもあります。また、一度載せてしまうとなかなか消すことができるのが現状です。

今回のケースは、お付き合いしていた相手が友人同士で作成したと思われるLINEのグループ内で、相談者の個人情報が拡散されたというものです。LINEグループ内の投稿を削除するには、拡散した本人に消してもらうかグループ自体を削除してもらうなどの方法が考えられます。InstagramやTikTok、LINEオープンチャットなどのSNSや多くの人が利用するサービスの場合は、2025年4月に施行された「情報流通プラットフォーム対処法」の対象となります。この法律により、被害にあったときに相談や通報がしやすくなり、被害を受けた人をできるだけ早く助けるための対応が、サービスを運営する側に求められるようになりました。



### インターネット上のこんなことを相談いただけます！

- アカウントを乗っ取られた
- 無断投稿を削除してほしい
- 暴力的な表現の投稿を見つけた
- 危険な行為の投稿を見つけたなど

青少年

保護者

学校関係者

支援機関



### こんな機能もあります！

### ネット動物診断や未来予測クイズなどでお試しできます！

チャットで相談する練習ができるように、こどもたちが楽しめる診断やクイズも用意しています。申し込みは不要ですぐにお試しいただけます。ぜひ授業などで試してみてください！

### 先生方や保護者、支援機関からの情報提供・相談も受け付けます。

わかやまネットトラブル相談窓口では、先生方や保護者の方からの相談も受け付けています。問題のある投稿を見つけた、この問題に対しての対処方法を教えて欲しいなど、インターネットのトラブルに関連する様々な解決をお手伝いします。webサイト右下のチャットからアクセスして、ご相談をお寄せください。



令和7年度「青少年ネット安全・安心のための環境整備事業実施業務」  
企画・制作：TETAU事業協同組合

お問い合わせ

TETAU事業協同組合  
050-5536-9139 (平日 10:00~16:00)  
netpat@tetau.jp (担当:森脇・信貴・中村)

和歌山県 共生社会推進部 こども家庭局 こども支援課  
TEL: 073-441-2502 FAX: 073-441-2491  
メール: e1104001@pref.wakayama.lg.jp