



インターネットに載せる前に 「出しても大丈夫かな？」を考えよう

SNS や動画投稿サイトでは、毎日たくさんの写真や動画、コメントが投稿されています。友達との思い出や、学校行事、部活動の写真などを、「みんなにも見てほしい」と思うことは自然なこと。

しかし、インターネットに載せる前には、一度立ち止まって考える必要があります。

「この情報、本当にインターネットに載せても大丈夫かな？」

住所や電話番号、本名などの個人情報に注意するだけでは足りません。写真や動画、投稿した言葉、アカウントからも、思っている以上に多くのことが伝わってしまうことを理解しておいてください。



1. 写真や動画には、たくさんの情報が写っている

学校行事や体育祭、部活動の写真を投稿するとき、顔が隠れていれば大丈夫だと思いませんか。写真には、顔以外にもさまざまな情報が写っています。

例えば、このような情報から場所が分かることもあります。

制服や体操服

名札・ゼッケン

学校名が書かれた横断幕

部活動のユニフォーム

窓から見える景色や建物

家の表札

車のナンバー

一つだけでは分からない情報でも、いくつかを組み合わせることで、学校や住んでいる地域、所属する部活動、学年などが分かってしまう場合があります。

さらに、自分は投稿してもよいと思っていても、写真には友達や家族が写っているかもしれません。自分の写真だからといって、自分だけで公開を決めてよいとは限りません。

写真や動画を載せる前には、目立つ部分だけでなく、背景まで確認することが大切です。

2. アカウントからも、その人のことが見えてくる

名前や住所を書いていなくても、SNS のアカウントから、その人について多くのことが分かる場合があります。投稿している写真、よく使う言葉、好きなもの、投稿する時間帯、よく行く場所、友達とのやり取りなどが積み重なると、その人の生活や行動が少しずつ見えてきます。

例えば、

今日は家に一人

親は旅行中

今、駅に着いた

毎週この時間に部活が終わる



といった投稿は、本人にとっては何気ない報告かもしれませんが、見る人によっては、現在地や生活のパターンを知る手がかりになります。

インターネットでは、知らない人が自分の投稿を見ている可能性があります。友達だけに向けて書いたつもりでも、スクリーンショットを撮られたり、別の場所へ転載されたりすることもあります。「本名を出していないから大丈夫」ではなく、アカウント全体から何が伝わるかを考える必要があります。

3. 怒りや悲しみなどの感情も、大切な情報

インターネットに載せない方がよいものは、個人情報だけではなく、怒りや悲しみ、不安、寂しさなどの感情を、そのまま何度も投稿することにも注意が必要です。

もう最悪

誰でもいいから話を聞いて

学校に行きたくない

家に帰りたくない

このような投稿は、心配してくれる人に届くこともあります。しかし、困っている人や不安を抱えている人に近づき、信用させようとする人に見つかる可能性もあります。

つらいときに助けを求めることは悪いことではありません。ただし、不特定多数の人が見る場所ではなく、信頼できる家族、先生、友達、相談窓口など、相手を選んで伝えることが大切です。

また、怒ったまま友達の悪口を書いたり、相手とのやり取りを公開したりすると、落ち着いたあとに後悔しても、完全には消せないことがあります。

感情が大きく動いているときほど、すぐに投稿せず、少し時間を置くことが自分を守ることに繋がります。

4. 投稿する前に、「誰が見ても大丈夫か」を考える

インターネットに載せる情報は、一度公開すると、自分の手を離れて広がる可能性があります。だから大切なのは、単に「個人情報ではないから載せてもよい」と判断しないことです。

写真、動画、言葉、現在地、予定、感情などを含めて、「この情報を、知らない人が見ても大丈夫かな？」と考えることが必要です。

投稿する前には、次のことを確認してみましょう。

- | | |
|--|--|
| ☐ 自分や友達の学校、名前、場所が分からないか | ☐ 怒りや悲しみのまま投稿しようとしていないか |
| ☐ 今いる場所や、これからの予定が伝わらないか | ☐ 知らない人に見られても困らない内容か |
| ☐ 友達や家族が勝手に写っていないか | |



すぐに投稿せず、ほんの数秒立ち止まるだけでも、危険に気づけることがあります。

インターネットで守るものは、個人情報だけではなく、自分の生活、行動、気持ち、そして一緒に写っている人の情報も守る必要があります。「出しても大丈夫かな？」を考える習慣が、自分と周りの人を守ります。



ネットトラブル相談窓口

24 時間、チャット bot で相談いただけます！





リラとカイがみんなの 疑問や不安に 答えます。

ネットに困っていることがあれば、チャットを使って相談してね。
解決方法を一緒に考えます。

15:00～19:00の間は、必要であれば相談員さんにもチャットできるよ。

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要綱」
委託事業名：TETA事業協賛組合

©2025 TETA



ネットトラブルの相談窓口を開設しています。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することも可能です。

インターネット上での 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 | ●暴力的な表現の投稿を見つけた |
| ●無断投稿を削除してほしい | ●危険な行為の投稿を見つけた など |

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。インターネットのトラブルに関連するさまざまな解決をお手伝いします。



やってみよう！ 投稿○×クイズ

- 1 制服を着た友達との写真を、友達に確認せず投稿した。
- 2 学校名が写っている体育祭の写真を投稿した。
- 3 景色の写真を投稿したら、自宅の表札が小さく写っていた。
- 4 部活動のユニフォーム番号が見えている写真を投稿した。
- 5 旅行から帰ってきたあとに、旅行中の写真をまとめて投稿した。
- 6 「今日は家に一人！」と投稿した。
- 7 「今〇〇駅にいます！」とリアルタイムで投稿した。
- 8 スマートフォンの画面が写った写真を投稿した。
- 9 友達が写っていたので、投稿する前に許可をもらった。
- 10 イライラして、友達の悪口を書き込んだ。
- 11 「誰でもいいから話を聞いて」と公開アカウントで投稿した。
- 12 投稿する前に、背景に学校名や住所が写っていないか確認した。
- 13 写真の位置情報（位置情報サービス）をオフにして投稿した。
- 14 一度書いた投稿を読み返し、「知らない人が見ても大丈夫か」を考えてから投稿した。
- 15 個人情報は書いていないので、何を書いても安全だと思う。

「これはインターネットに載せても大丈夫かな？」と考える習慣を身につけていきましょう



答え

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ① × 友達の写真は本人の許可をもらいましょう。 | ⑨ ○ 写っている人への配慮が大切です。 |
| ② × 学校が特定される可能性があります。 | ⑩ × 投稿は残り続け、トラブルにつながります。 |
| ③ × 小さな情報でも住所が分かることがあります。 | ⑪ × 悪意のある人に狙われるきっかけになることがあります。 |
| ④ × 学校や本人を特定する手がかりになります。 | ⑫ ○ 背景まで確認する習慣はとても大切です。 |
| ⑤ ○ リアルタイムではないため、現在地が分かりにくくなります。 | ⑬ ○ 位置情報を公開しないことは安全につながります。 |
| ⑥ × 留守であることを知らせる情報になります。 | ⑭ ○ 「誰が見ても大丈夫？」と考えることがネットリテラシーです。 |
| ⑦ × 現在地を知らせる投稿は危険です。 | ⑮ × 個人情報だけでなく、行動・感情・生活も大切な情報です。 |
| ⑧ × 通知や個人情報が写ることがあります。 | |



心理 Q

娘が友達との集合写真を SNS に投稿しています。場所や学校名は書いていませんが、制服や背景が写っています。本人は「思い出を残したいだけ」と言っています。なぜこどもたちは危険性よりも共有したい気持ちを優先してしまうのでしょうか？



<心理学の視点から>

1. 思い出を共有したい

デジタルネイティブの「共有」の仕方

ICT が身近な世代にとって、SNS への投稿は、思い出を周囲と共有するための自然な手段の一つです。かつて現像した写真を親しい人に見せていた交流が、デジタル化により、より手軽で自然な形へと進化したものといえます。

共有することで満たされるもの

「私たちは仲が良い」と確認し合い、安心感を得る意味があります。充実した学生生活を送っていると実感したり、周りからも思われたいという気持ちが満たされたりすることもあります。投稿を友達と一緒に振り返ることで、楽しかった時間をもう一度味わえることも楽しみの一つです。

3. 自己表現

思春期は、「自分はどんな人なのか」を見つけていく大切な時期です。好きな人や世界、心惹かれるものについて発信することは、こどもにとって自分らしさを表現し、自分自身への理解を深める機会にもなると考えられます。

2. つながりの重視

つながりを可視化し実感すること

SNS での投稿や共有は、一人で過ごしているときにも、誰かとのつながりを感じるための手段になります。発信に反応してもらったり、受け入れられたりすることで、自分の存在や感覚を肯定できることもあります。

不安感を和らげる

思春期は、自分がどう見られているか、集団の中で自分がどのような存在なのかを探っている時期です。投稿への「いいね」やコメントは、自分が受け入れられていることや、周囲とのつながり確かめる手段にもなります。

4. 想像力の弱さ

こどもたちは SNS を通じて人とのつながりを求める一方で、関わりたくない人とつながってしまう可能性までは、十分に想像しきれていません。

また、先のことを考えたり行動を抑えたりする働きに関わる脳の部分が発達途中です。将来のリスクよりも、その場の楽しさや欲求を優先してしまうことがあります。

Point 1 まず、投稿したい気持ちの背景を考える

「思い出を残したい」「友達と共有したい」「つながりたい」「周囲から認められたい」。こうした気持ちの奥には、日頃からさまざまな不安や心細さを抱えながら、一生懸命に過ごしているこどもの姿があるかもしれません。

Point 2 気持ちに共感し、関心を持って話を聴く

身近に気持ちを分かち合える人がいることで、不特定多数の人に発信しなくても、つながりたい気持ちや認められたい気持ちが満たされることがあります。「どんな思い出を大切にしたいの?」「その写真のどんなところが好き?」と関心を持って尋ねることは、こどもの価値観を知るきっかけにもなります。また、自分の気持ちを言葉にすることで、こども自身が自分の考えや行動を振り返る力を育てることもつながります。

Point 3 起こり得るリスクを一緒に考える

「投稿してはいけない」と禁止するだけでなく、「大切な友達との思い出を、これからも大切にするために考えよう」という視点で話してみましょう。制服や写真の背景から学校や居場所が特定される可能性があります。また、自分は投稿してもよいと思っていても、一緒に写っている友達やその保護者は、公開してほしくないと考えているかもしれません。友達を大切に思って投稿した写真が、誤解やトラブルを生み、友情を傷つけてしまうことは、本人が望んでいることではないはずです。「あなたにも友達にも、つらい思いをしてほしくない」と伝えながら、実際に起きた事例などを一緒に確認することも役立ちます。

Point 4 気持ちを大切にしながら、安全な方法を探す

こどもの「共有したい」という気持ちを受け止めたうえで、リスクを減らす方法を一緒に考えてみましょう。例えば、公開範囲を限定する、制服や背景をぼかす、学校名や顔をスタンプで隠す、といった方法を考えてみましょう。

禁止するだけでは、こどもの気持ちが満たされず、不満や不安が別の形で表れることもあります。友達を大切にしたい気持ちや、思い出を支えに毎日を頑張ろうとしている気持ちを認めたとうえで、「その大切なものを守るために、発信の仕方を一緒に考えよう」と伝えることが大切です。

こどもが「自分を否定されたのではなく、守ろうとしてくれている」と感じられれば、大人からの助言も受け止めやすくなります。また、身近に理解してくれる人がいるという安心感が、「無理に SNS へ発信しなくても大丈夫」と思える心の支えにもなります。



a spoonful of suger
公認心理師・臨床心理士

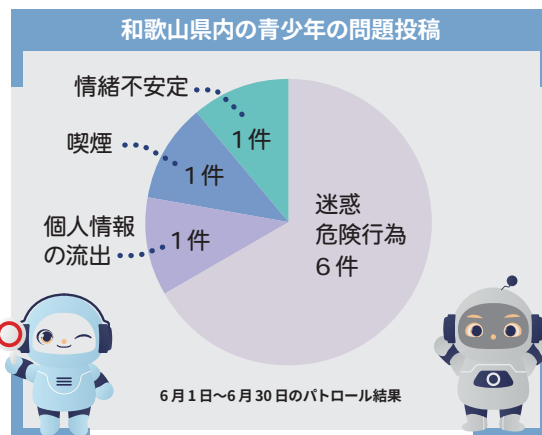
浅井 育子 先生

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。



ネットパトロール報告 2026 年 6 月度調査報告

2026 年 6 月のネットパトロールで発見された問題投稿は 9 件。その内訳は迷惑・危険行為が 6 件、個人情報流出が 1 件、喫煙が 1 件、情緒不安定が 1 件でした。迷惑・危険行為では公共施設の備品で遊んだり、自転車に乗りながら撮影した動画が発見されています。また、撮影した写真の後方に、撮影者とは無関係の人物が写りこんでいる写真なども見つかっていました。



AI と正しく付き合っていくには？

AI で作った画像、本物のように広めて大丈夫？

生成 AI を使うと、実際には起きていない出来事や、本人が言っていない言葉を、本物らしい画像や文章にすることができます。例えば、友達の写

真を使って「変な服を着ている画像」を作ったり、先生や有名人が話したように見える文章を作ったりすることも可能です。

作った本人は「冗談」「仲間内だけ」と思っている、画像だけが別の場所へ転載されると、見た人にはそれが本物かどうか分かりません。「この人が問題を起こした」「こんなことを言っていた」と誤解され、からかいや悪口、いじめにつながる可能性があります。投稿を削除しても、保存された画像やスクリーンショットまで回収することはできません。

また、友達の顔写真や、SNS で見つけた写真を本人に無断で AI へ入力することにも注意が必要です。利用するサービスや設定によって、入力した情報の保存・利用方法は異なります。自分の写真ではないものを、本人の許可なく加工したり、別の目的に使用したりしないようにしましょう。

AI が作ったものを投稿する前には、次の点を確認してください。

- 実在する人が、していないことをしたように見えないか
- 本人や周囲の人を傷つけたり、誤解させたりしないか
- 使用した写真や文章について、本人の許可を得ているか
- AI で作ったものだと、見る人に分かるようにしているか
- 広く転載されても困らない内容か



AI で作った画像や文章であっても、投稿した人の責任がなくなるわけではありません。「作れるか」だけでなく、「作ってよいか」「公開してよいか」を考えることが大切です。迷ったときは投稿せず、本人や家族、先生などに相談しましょう。



出張情報モラル講座



6月には、日曜参観日など保護者と児童・生徒と一緒に受講する講座を含め、計15件の講座を実施しました。

小学校では、講師からの問いかけに積極的に答える児童の姿が多く見られ、楽しみながらインターネットの使い方を学んでいました。中学校・高校では、実際に起きたSNSトラブルやインターネット犯罪の事例をもとに、生徒一人ひとりが自分にも起こり得ることとして真剣に考え、情報モラルや安全な利用方法について理解を深めていました。

情報モラル講座のご案内

限定
80講座

こどもたちが主体的に考えられる分かりやすい情報モラル講習会を出張開催します。

対象者 県内学校の児童生徒 費用 無料

講習時間 40～60分程度 ※学年により要相談

ワークショップのご案内

限定
20校

講座開催後に「ワークショップ」を行います。コミュニケーションなど正解のない部分をグループ対話型として進めます。

小学校・中学校・高校・支援学校からのお申し込みをお待ちしております



専門講師による
無料の講座です！



講座日	学校名	講座内容	対象生徒の学年	人数
6/1	橋本小学校	SNSなどのコミュニケーション	小学4～6年生	123名 (教職員10名)
6/2	和歌山大学教育学部附属特別支援学校	犯罪やトラブルの防止	中学部1～3年生	14名 (教職員7名と保護者)
6/4	西貴志小学校	デバイス（スマホやタブレット、PC）との付き合い方	小学6年生	59名 (教職員2名と保護者)
6/8	岩出市立岩出第二中学校	SNSなどのコミュニケーション	中学1～3年生	596名 (教職員30名)
6/8	耐久高等学校定時制	SNSなどのコミュニケーション	中学1～3年生	588名 (教職員30名)
6/9	和歌山県立海南高等学校海南校舎	SNSなどのコミュニケーション	高校1年生	200名 (教職員10名)
6/10	和歌山工業高等専門学校	SNSなどのコミュニケーション	高校1年生	160名 (教職員5名)
6/11	県立紀北農芸高等学校	SNSなどのコミュニケーション	高校1～3年生	181名 (教職員30名)
6/12	咲楽小学校	デバイス（スマホやタブレット、PC）との付き合い方	全学年	20名 (教職員7名と保護者)
6/14	田辺市立田辺第一小学校	デバイス（スマホやタブレット、PC）との付き合い方	小学1～3年生	約50名 (教職員と保護者)
6/14	田辺市立田辺第一小学校	デバイス（スマホやタブレット、PC）との付き合い方	小学4～6年生	約50名 (教職員と保護者)
6/22	橋本市立隅田小学校	SNSなどのコミュニケーション	小学3～6年生	139名 (教職員6～8名)
6/24	南紀はまゆう支援学校	SNSなどのコミュニケーション	中学部生徒	30名 (教職員10名)
6/29	岩出市立岩出中学校	SNSなどのコミュニケーション	中学1～3年生	657名 (教職員45名)
6/29	和歌山県立向陽中学校	SNSなどのコミュニケーション	中学1～3年生	230名 (教職員10名)