

画面の向こうの「知っている人」は、 本当に知っている人？

こんな場面、ありませんか？

ある日、こどもがオンラインゲームをしながら、楽しそうに誰かと話している。「誰と遊んでいるの？」と聞くと、「ゲームで知り合った友達だよ」と答えた。毎日のようにオンライン上で一緒に遊び、悩みを相談することもあるらしい。

「会ったことのない人だけど、大丈夫なのかな」と心配になることもあるでしょう。こどもにとっては、学校の友達には話せないことを聞いてくれたり、困ったときに助けてくれたりする、大切な「友達」や「理解してくれる人」になっていることもあります。

だからこそ、その相手を『危険な人か、安全な人か』と決めるのではなく、画面越しでは確かめられないことがあると知ったうえで、どう行動するかを一緒に考えてみましょう。

SNSやオンラインゲームでは、学校や地域では出会えない人とも、同じ趣味や目標を通してつながれます。一緒に遊び、毎日メッセージを交わすなかで、会ったことがなくても強い仲間意識が生まれることがあります。

オンラインの出会いがすべて危険なわけではありません。ただし、親しさと安全は別です。仲良く感じることも、相手の身元や目的を確かめられていることは同じではありません。

1. そのアカウントを、今だれが使っている？

画面に見える名前や写真、過去の投稿、フォロワーは、「今やり取りしている相手が誰か」を証明するものではありません。例えば、次のような場合があります。

年齢・性別・立場の偽装	大人がこどもと同年代を装うなど、年齢や性別、学校、住んでいる地域を偽っている。
他人の写真や投稿の流用	別人の顔写真や日常の投稿をコピーし、実在する人物のように見せている。
AIや自動応答による会話	生成AIや自動応答を使い、人が一対一で話しているように見せている。
アカウントの乗っ取り	友達や実在する人のアカウントを第三者が奪い、本人のふりをして操作している。
売買・譲渡されたアカウント	過去の投稿やフォロワーが残ったアカウントを、以前とは別の人が使っている。
複数人による運用	一人だと思っていた相手を、複数人が交代しながら演じている。

長く話している、共通の友達がいる、投稿が多い、返信が自然といったことも、安全の証明にはなりません。「アカウント」と「今そこにいる相手」は、同じとは限らないのです。

2. 少しずつ近づく誘いに気づこう

危険な相手は、最初から怖い言葉を使うとは限りません。「君だけは特別」「家族より自分の方が理解している」「誰にも言わないで」などと言い、二人だけの関係を作ろうとすることがあります。連絡先を別のアプリへ移す、住んでいる地域や学校を聞く、顔や体の写真を求める、プレゼントやゲーム内アイテムを渡す、断ると不機嫌になる——こうした行動は注意が必要です。特に「大人に言ったら会えなくなる」「信じているなら来て」と秘密や罪悪感を使う誘いは、大きな危険サインです。信頼できる相手は、あなたが相談することや安全を確かめることを嫌がりません。



3. 「会う」は、オンラインの関係が現実になる境目

会えば、画面を閉じたりブロックしたりするだけでは離れられません。

相手が説明と違う人だった

別の場所へ連れて行かれた

車に乗るよう求められた

写真を撮られた

という事態も起こり得ます。また、自宅・学校・よく行く場所を知られると、その後も接触されるおそれがあります。「人が多い場所なら大丈夫」「友達と一緒になら平気」とは限りません。相手が途中で場所や人数を変える可能性もあります。会いたいと思った時ほど、約束をする前に立ち止まり、信頼できる大人へ、相手とのやり取りを隠さず見せることが必要です。

4. 大切なのは、一人で決めないこと

誘われた時は、

- ①返事を急がず止まる
- ②メッセージやプロフィールを消さずに保存する
- ③保護者・先生・相談員など信頼できる大人に相談する

の三つを行いましょう。



すでに個人情報や写真を送った、会う約束をした、実際に会った場合も、叱られることを恐れて隠す必要はありません。悪いのは、信頼につけ込んで危険な要求をする側です。大人も、最初から「会うな」「どうして返信したの」と責めるのではなく、会いたい理由や断りにくさを聞き、何が確認できず、何が不安なのかを一緒に整理しましょう。禁止だけで終わらせず、「安全を確かめる間は進まない」という判断のものをさしを共有することが、次の危険からも自分を守る力になります。



やってみよう！

“会いたい”と言われた時の対話ワーク

—「相手は安全か」ではなく、「私は何を求めている？」を考える—

このワークの目的 オンライン上の情報だけで、相手が安全な人かどうかを完全に見極めることはできません。このワークでは相手を評価するのではなく、「会いたい」と言われた時に自分の中に生まれた気持ちや欲求に気づきます。会いたい気持ちを否定せず、その欲求を満たすために本当に会う必要があるのか、別の行動を選べるのかを一緒に考えます。

場面 オンラインゲームで知り合ったAさんとは、半年ほど一緒に遊んでいます。話が合い、悩みを聞いてもらったこともあります。ある日、Aさんから「今度、実際に会って話してみたい」と言われました。うれしい気持ちもありますが、少し迷いもあります。断ったら、今の関係が終わってしまうような気もしています。

STEP 1 誘われた時の気持ちに気づく

「会いたい」と言われた瞬間、どんな気持ちになりましたか。当てはまるものはいくつ選んでも構いません。

- ☐ うれしい ☐ 特別に思われた気がする ☐ わくわくする ☐ 本当にどんな人か知りたい ☐ 少し怖い ☐ 迷っている
☐ 断りにくい ☐ 嫌われたくない ☐ よく分からない ☐ 本当はあまり会いたくない ☐ その他 ()

その時、最初に浮かんだ言葉や考えは何でしたか？

STEP 2 「会うことで得たいもの」を探す

会うことによって、何が得られそうだと感じていますか。当てはまるものに○をつけてください。

- もっと仲良くなりたい
- 自分たちの関係が「本物」だと確かめたい
- 自分が特別な存在だと感じたい
- 自分を分かってくれる人と一緒にいたい
- 相手のことをもっと知りたい
- 助けてもらったお礼をしたい
- 誘いを断って嫌われるのを避けたい
- 相手を信じていることを証明したい
- 寂しさや退屈を埋めたい
- その他 ()

私が一番求めているのは、「 _____ したい」という気持ちです。

STEP 3 「欲求」と「会うこと」を分けて考える

会いたい気持ちの奥にある欲求と、実際に会うという行動は同じではありません。欲求を大切にしながら、行動は選び直すことができます。

- もし「今は会わない」と伝えても関係が変わらないとしたら、それでも会いたいですか？ _____
- 会わなかった場合、何を失うように感じますか？ _____
- それは本当に失われるものでしょうか。それとも、自分がそう想像しているのでしょうか？ _____
- 自分が求めているものを、会う以外の方法で満たすとしたら、何ができますか？ _____

私は「_____」したい。

そのために、会う代わりに「_____」を試みる。

STEP 4 今の自分が選ぶ行動

今の気持ちに近いものを選びましょう。正解を選ぶのではなく、今の自分が納得できる行動を考えます。

- ☐ すぐに返事をせず、考える時間を取る
- ☐ 「今は会わない」と伝える
- ☐ 会わなくても続けられる関わり方を考える
- ☐ 少し距離を置く
- ☐ 信頼できる大人に、自分の気持ちを相談する
- ☐ それでも会いたい気持ちが残っているなら、約束する前に大人と一緒に考える
- ☐ その他（_____）

私が今選ぶ行動は「_____」です。

その理由は「_____」です。

このことを相談したい人は「_____」です。



対話の例

こども 「Aさんに会いたいと言われた。半年も話しているし、少し会ってみたい」

大人 「会ってみたい気持ちがあるんだね。誘われた時は、どんな気持ちだった？」

こども 「うれしかった。やっと本当の友達になれる感じがした」

大人 「友達としての関係が本物だと感じたいんだね。もし会わなくても、その関係がなくならないとしたら、それでも今すぐ会いたい？」

こども 「それなら、今すぐじゃなくてもいいかもしれない」

大人 「会いたい気持ちが悪いわけではないよ。あなたが求めているものを大切にしながら、どう行動するかは一緒に選べるよ」

大人の方へ

「相手は本当に同年代？」「怪しい人ではない？」と相手の見極めを迫ると、こどもは相手を守ろうとして「この人だけは大丈夫」と考えやすくなります。まず、「誘われてどう感じた？」「会うことで何が得られそう？」「会わないと何を失う気がする？」と、こどもの内側にある欲求を言葉にしてください。欲求は否定せず、同時に「その欲求を満たす方法は、会うことだけではない」と伝えます。

このワークは、会うための許可を出すものではありません。気持ちを整理できた場合も、オンラインで知り合った相手と実際に会う約束をこどもだけで決めないことは変わりません。すでに約束している、個人情報や写真を送っている、相手から脅されている場合は、やり取りを削除せずに保存し、学校・相談窓口・警察などへ相談してください。



心理 Q

息子がゲームのレベル上げ代行やチート情報を紹介するアカウントをフォローしていました。「みんな使っているし、早く強くなりたいだけ」と言います。なぜ子どもたちは、ルール違反だと分かっているのに、こうしたサービスに魅力を感じるのでしょうか？

<心理学の視点から>

1. 目の前のメリットを優先しやすい

子どもは、理性や自己コントロールを担う脳の部分がまだ発達途中にあります。そのため、長期的なリスクよりも、「早く強くなりたい」「すぐに楽しみたい」という目の前の欲求を優先し、行動にブレーキをかけにくいことがあります。また、将来得られる大きな利益よりも、すぐに手に入る小さな利益や楽しさを高く評価する「現在バイアス」が影響している可能性もあります。

3. 忙しさによって失われる「心の余白」

学校や塾、習いごとなどで忙しい毎日を送る中、レベル上げのような単調な作業に使える時間がないと考え、効率を重視している可能性があります。コツコツと積み上げる過程を楽しんだり、自分で試行錯誤しながら情報を集めたりするための「心の余白」が少なくなっていることも考えられます。

2. 「みんな使っている」という安心感

「みんな使っている」と感じると、ルール違反に対する抵抗感や罪悪感が薄れることがあります。その背景には、「みんなと同じことをしていないと、仲間から外されるかもしれない」「自分だけ置いていかれるかもしれない」という、所属するコミュニティに対する不安があるのかもしれません。

4. ゲーム内の評価が、自分の価値につながっている

ゲーム内でのレベルや活躍が、仲間からの評価につながっている可能性があります。ゲームの中で一目置かれたり、認められたりすることが、本人の自己肯定感や「自分ならできる」という感覚に大きく影響している場合もあります。周囲の大人にとっては「ただのゲーム」に見えても、本人にとっては、自分の価値に関わる大きな問題なのかもしれません。

物理的にも心理的にも余裕がないと、人は視野が狭くなり、さまざまな角度から物事を考えることが難しくなります。そのような状態の子どもに、ルールを守ることの大切さや「ゲームだけがすべてではない」と伝えても、「自分を否定された」という思いだけが残り、反発につながる可能性があります。

Point 1 ゲームが本人にとってどのような存在かを知る

まず、その子にとってゲームがどのような存在なのかを知ることが大切です。大人が見ている世界と、子どもが見ている世界は異なります。「どんなゲームをしているの?」「どんなところが面白い?」「一緒に遊んでいるのはどんな人?」と、詮索するのではなく、関心を持って教えてもらう姿勢で尋ねてみましょう。話を聴くときは、大人の価値観をいったん横に置くことも大切です。子どもが「否定されない」と感じれば、自分のことを話してくれる可能性があります。そこから、その子が何を大切にしているのか、どのようなことに惹かれるのか、どのような人と関わっているのかが見えてくる可能性があります。ゲームのレベルが高いことや、特別な情報を持っていることが、本人のどのような欲求や願いを満たしているのかを考えてみましょう。



a spoonful of sugar
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。

Point 2 実際の利用状況を確認する

アカウントをフォローしているだけなのか、実際にサービスや情報を利用しているのかを確認します。まだ利用しておらず、自分でブレーキをかけることができているのであれば、「何が止まる理由になったのか」を尋ねてみましょう。そして、そのときに本人が感じたことや考えたことを認め、言葉にして伝えることが大切です。実際に利用していた場合も、頭ごなしに責めると、今後は行動を隠すようになる可能性があります。まずは、正直に話してくれたことを認めたうえで、話を進めていきましょう。

Point 3 気持ちには共感し、行動には境界線を示す

「早く強くなりたい」という気持ちには共感しながらも、ルールに反する行動には賛成できないという境界線を、はっきり示すことが大切です。

そのためには、保護者自身が「なぜ反対するのか」を考え、言葉にできるようにしておく必要があります。

「普通はしない」「ほかの家庭でも禁止されている」といった理由では、こどもの「みんな使っている」という理由と同じになってしまいます。

「ほかの友達や家庭のことは分からないけれど、少なくとも私は、親としてあなたを守るために賛成できない」と、毅然とした姿勢で伝えましょう。周囲に流されず、自分の考えを示す保護者の姿は、こどもが同調行動にのみ込まれないための手本にもなります。

Point 4 別の方法を一緒に考える

危険と思われることやルール違反をしなくても、本人の欲求や願いを満たすには、どのような方法があるのかを一緒に考えてみましょう。

レベル上げに使う時間がないということは、それだけ今、忙しい中で頑張っているということでもあります。

「そこに時間を使う余裕がないくらい、今いろいろなことを頑張っているんだね」と伝えるだけでも、こどもは現在の自分を認めてもらえたと感じられるかもしれません。今の自分を認めてもらうことで、将来のために目の前の欲求を我慢しようとする力も生まれます。

同時に、保護者自身も、こどものために悩み、一生懸命に考えている自分を労わってください。いろいろと言いたくなるのは、こどもに安全で元気に過ごしてほしいという願いがあり、真剣に向き合っているからです。

お互いが今の自分を認めたらうで、「安心して楽しめる方法を一緒に考えたい」という思いを伝えていくことが大切です。



出張情報モラル講座



児童・生徒だけでなく、教職員や保護者の皆様にご参加いただく機会も増えています。こどもたちを取り巻くインターネット環境が変化する中、学校と家庭の双方で、インターネットの使い方や情報との向き合い方を考えることが、ますます重要になっています。

今後も、学校・家庭・地域が一緒にこどもたちを見守り、安全にインターネットを利用できる環境づくりにつながるよう、「知る」だけでなく、「自分で考え、適切に判断する力」を育む情報モラル教育と継続的な啓発に取り組んでまいります。

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



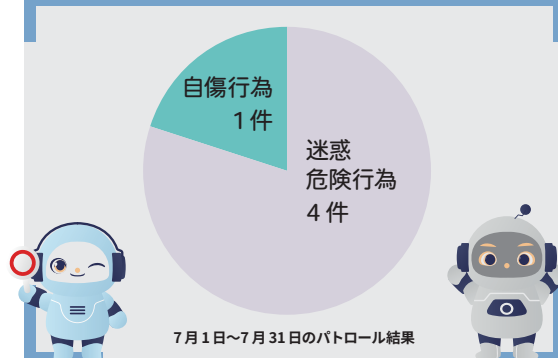
講座日	学校名	講座内容	対象生徒の学年	人数
7/1	海南市立亀川中学校	犯罪やトラブルの防止	中学1～3年生	173名 (教職員17名・保護者数名)
7/3	海南市立大東小学校	SNSなどのコミュニケーション	小学5～6年生	39名 (教職員14名・保護者数名)
7/7	上富田町立上富田中学校	犯罪やトラブルの防止	中学1～3年生	405名 (教職員30名)
7/10	和歌山県立串本古座高等学校	SNSなどのコミュニケーション	中学1～3年生	73名 (教職員6名)
7/13	和歌山県立有田中央高等学校	犯罪やトラブルの防止	高校1年生	60名 (教職員10名)
7/14	田辺市立上芳養小学校	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	57名 (教職員7名)
7/14	田辺市立上芳養小学校	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	57名 (教職員7名)
7/15	和歌山県立和歌山北高等学校北校舎	SNSなどのコミュニケーション	高校1年生	280名 (教職員10名)
7/16	和歌山県立海南高等学校美里分校	SNSなどのコミュニケーション	高校1～3年生	18名 (教職員7名)



ネットパトロール報告 2026 年 7 月度調査報告

2026 年 7 月のネットパトロールで発見された問題投稿は 5 件。その内訳は迷惑・危険行為が 4 件、自傷行為が 1 件でした。迷惑・危険行為では電柱に登っている写真や、原動機付自転車をヘルメットを被らず二人乗りしている動画などが発見されています。また、自傷行為ではリストカットした腕が写っている写真も見つかっています。こういった行為を見かけた際は、1 人で悩まず専門の機関にご相談ください。

和歌山県内の青少年の問題投稿



薬物販売アカウントに注意

SNS をパトロールしていると、違法な薬物の販売をほのめかすアカウントをよく目にします。なんとなく「都会のもの」と人ごとに感じていたのですが、実際に和歌山に関連する投稿を見つけて驚きました。

例えば「和歌山手押し」という言葉。「手押し」は、郵送ではなく直接渡すという意味で使われる隠語です。「明日の予約も受けつけてます」「プレゼント企画します」といった言葉と一緒に、普通に投稿されています。こうした投稿を見ていると、こどもでも興味本位で簡単に接点を持ててしまうことに怖さを感じます。

「無料で試せる」「安全だから大丈夫」など、誘い方もやわらかいです。投稿にはチョコやアイス、キャンディ、花などの絵文字が並んでいて、ぱっと見ただけでは薬物の話だと分からないものもあります。怪しさを感じにくくするような見せ方がされています。

「ゾンビたばこ」と呼ばれるものも一部で広がっています。違法薬物であるエトミデートを含む電子たばこで、意識を失ったり、けいれんしたり、呼吸が苦しくなったりするなど、命に関わる危険があります。

薬物は、一度使うだけでも心や体に大きな影響を与えるおそれがあります。違法な薬物を買ったり、持ったり、使ったりすることは犯罪です。

ただ、こういう投稿を実際に見ていると、こどもにスマホや SNS を使わせないようにするだけでは守りきれないとも感じます。ずっと大人が見張っていることはできません。

寂しい時や、うまくいかないが続いている時、誰かとつながりたい時。そんな時に「無料だよ」「大丈夫だよ」と声をかけられたら、普段なら近づかないものに気持ちに向くこともあると思います。

ネットの危険を教えることはもちろん必要です。でも、それと同じくらい、普段どんなことに困っているのか、誰かに話せる場所があるのか、そういうことも気にしておきたいと思います。



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！

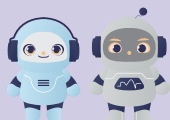


ネットトラブルの相談窓口を開設しています。右下のリラちゃんのボタンからチャットを行うことができます。24 時間、チャット bot が自動で対応するため、気軽に相談ができます。平日 15:00-19:00 には希望すれば相談員とお話することも可能です。

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。



わかやま
ネットパトロール通信

令和 8 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