

しとく 知っ得！かしこい消費者

【編集・発行】台東区 区民部くらしの相談課消費者担当

スマホの上手な使い方

～一日中、スマホやネットばかりになっていませんか？～



スマホを使ってSNSで友達とやり取りをしたり、オンラインゲームをやったり、動画を見たりしている人も多いのではないのでしょうか。ネットやスマホはとても便利ですが、思わぬ危険に巻き込まれることがあります。どうすればうまく使えるのか、考えてみましょう。

マナーを守ろう！

長時間の利用はさげよう！

時間を忘れて夢中になっていない？
ちゃんと眠れてる？



ついつい長くなるけど「スマホやネットばかり」にならないよう自分でコントロールすることが大切！
睡眠不足は体調不良や集中力低下のもとになります。

いつまでもやり取りを続けない！

友達とおしゃべりできるSNSやメッセージアプリは楽しいけど、無理に続けているときはない？



トークを終わらせるのが難しいと悩んでいませんか。
「〇時まで」など仲間同士でルールを決めることもオススメです。

いじめや仲間外れが起きないために！



見えない相手とやり取りするときは、いつもと違う心構えが必要だよ。

ちょっとしたことで誤解や行き違いが生じやすいグループトーク。友達や知り合いとのやり取りでも、相手が目の前にいるとき以上に気を配りましょう。

情報を発信するときは気をつけよう

- GPS機能が付いたスマホやデジカメで撮影した写真は、位置情報の設定に注意しましょう。
- 匿名で発信した内容でも、実名登録のSNSとの関連性から個人情報が特定されることがあります。匿名の書き込みでも責任が伴うことを忘れずに！
- 顔のわからない画像でも制服や持ち物、周りの景色等から個人が特定される場合があります。
- 他人の写真や情報を本人に無断でネットに掲載するとトラブルに発展することがあります。
- アプリの多くは読んでもいい人の設定ができます。必ず公開・非公開の設定をしましょう。
- 一度投稿したら世界中に拡散され、完全に削除することはできません。発信は慎重に！



こんな相談、ありました！

① オンラインゲーム

家にあるタブレットでオンラインゲームをして友達と対戦した。無料のゲームならやってもいいことになっていた。どうしても強いアイテムが欲しくなったので購入できるかやってみたら、親のクレジットカードの情報が画面に残っていて買うことができた。何度か繰り返したら、10万円も請求がきて怒られてしまった。



クレジットカードは保護者の許可なく勝手に使ってはいけません。必ず相談しましょう。なお未成年者が親権者の許可なく契約した場合は未成年者取消ができる場合があります。

② SNSの投稿

遊びのつもりでふざけた写真や動画をSNSに投稿したら、炎上してしまった。住んでいる場所や学校を特定されて情報がネットに流れてしまった。



軽い気持ちで投稿したつもりでも大きな問題になることがあります。将来の就職などに影響が出ることもあります。



③ 著作権

SNSに、他人の楽曲を使った動画を投稿したら、無断で使ったので著作権法違反だと言われてしまった。



ネット上の写真やコンテンツは自由に誰もが使えると勘違いをいませんか？
作った人の許可なく勝手にコピーして使うと、著作権の侵害になる場合があるので安易にアップロードしてはいけません。また、違法なアップロードとわかっていながら、ダウンロードすることもいけません。



④ ながらスマホ

スマホを見ながら歩いていたら、前から来る人にぶつかりケガをさせてしまった。



ながらスマホは危険です。「道を歩きながら」「自転車に乗りながら」は絶対にやめましょう。



トラブルに巻き込まれないために

SNSやネットで知り合った人による犯罪被害
ネットで知り合った相手とやりとりしない！
悪意があり近づいてくる人もいますので、簡単に自分の名前や電話番号を教えない！



なりすまし投稿による誹謗中傷
誰かになりすましたり、誰かを陥れるような書き込みは違反行為なので絶対にしない！
書き込んだ人が特定される場合があります。



台東区消費生活センター

困ったときはすぐに相談して下さい！

相談専用電話 (03) 5246-1133

受付時間 月～金曜日 9時～16時(祝日・年末年始除く)