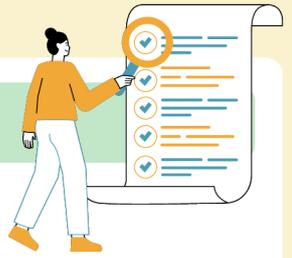


ネットで自分を守る力 & 相談する力 アップデートガイド



✔ ネット・SNSとの付き合い方チェックリスト

「できているかな？」と思うものにチェックを入れてみましょう。
チェックがつかなかった項目は、右側の番号の資料を読み返してみましょう。

※過去の資料は「いばらき子どもSNS相談」のWEBサイトから確認できます。

🔒 情報の安全

- ネットやAIの情報をそのまま信じず、確かめている (No.1・3-1・5)
- 個人情報をネットに載せていない (No.3-2・4・5)
- 「今すぐ」「無料」「高収入」などの言葉にあわてて反応しない (No.3-1・9)

🗣️ コミュニケーション

- 送信・投稿する前にひと呼吸して相手の気持ちを考えている (No.4・6)
- 悪口や誹謗中傷を書かない・広めない (No.4・6・9)
- 知らない人からのメッセージに返信しない、反応しない (No.4・9)

🕒❤️ 生活と心の健康

- スマホやゲームの時間を決めている (No.8)
- 寝る30分前にはスマホを置いている (No.8)
- 疲れたときにリラックスする方法を知っている (No.2・7)
- 自分のことを大切にしている行動ができている (No.2・7)

🤝 「相談する力」を身につけよう

悩んだり、心が疲れたりしたときに誰かに助けを求められるのは、あなたが「自分を大切にできる強さ」を持っている証拠です。SNS相談ではどんな悩みでも相談できます。

相談のきっかけ	具体的な悩みの例
学校・友達	友達や先生との関係がしんどい、学校に行きたくない
SNS	グループで無視された、ネット上に悪口を書かれた、写真を勝手に使われた
自分の心	なんとなくモヤモヤする、何もしたくない、辛いことばかり思い出す



いばらき子どもSNS相談

身近な人にはなかなか言えない悩みについて、名前を言わずにチャット形式で相談できます。

