

つか かた 使い方チェック！

- スマートフォンや携帯電話、ゲーム機などを、毎日1時間以上使っている。
- 友だちの悪口や相手が嫌がる文章や写真を書き込んだことがある。
- SNSなどに顔写真や名前などの個人情報を書き込んだことがある。
- インターネットやゲームのために、睡眠時間が減った。
- SNS やゲームなどで知り合った人と実際に会いたいと思う(実際に会った)。
- 動画や歌などを勝手にダウンロード、アップロードしている。
- インターネットやゲームなどをしていないと、イライラすることがある。
- スマートフォンやゲーム機などに、フィルタリングをしていない。
- 自分のIDやパスワードを他の人に教えたことがある。

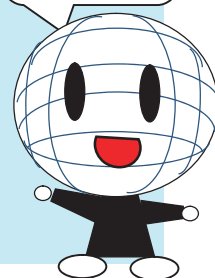
1個でも当てはまった人は要注意だね！



お子様のインターネット管理チェック！

- スマートフォンやゲーム機などを使う時間を制限している。
- 子どもが使うスマートフォンやゲーム機にフィルタリングをしている。
- スマートフォンやゲーム機を何に使っているか、親が確認している。
- インターネットの危険性について、親子で話をしている。
- ゲームなどでの課金は、毎回、親が確認している。
- 寝る時間になったら、スマートフォンやゲーム機などは親が預かっている。
- 勉強や手伝い、家族の会話を優先している。
- 親がお手本になるように、節度をもってスマートフォンなどを利用している。

全ての項目に○が入るように、家庭でのルールを作ってみませんか？



＜ほかにもこんな相談窓口があります＞

トラブルに巻き込まれたときの相談は

警察相談ダイヤル #9110 (24時間対応)

インターネット上のトラブルの相談は

高知県警察サイバー犯罪相談窓口 088-875-3110 (土日祝日を除く 8:30-17:15)

消費者トラブルに関する相談は

高知県立消費生活センター 088-824-0999 (祝日、年末年始を除く日曜～金曜 9:00-16:45)

高知市消費生活センター 088-823-9433 (祝日、年末年始を除く月曜～金曜 9:00-16:30, 土曜 9:00-12:00, 13:00-16:00)