

おとうさん・おかあさん間違えないで!

保護者が同伴でも深夜、興行場等に青少年(18歳未満)は入れません。

(沖縄県青少年保護育成条例・沖縄県風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律施行条例)

※興行場等とは、映画館、演劇場、ボウリング場、ビリヤード場、スケート場、ゲームセンター、カラオケボックス、インターネットカフェ、マンガ喫茶などをいいます。



ゲームセンター ※一部は午後10時~午前4時まで



カラオケボックス

ダメ!深夜はいかない



映画館



ボウリング場



マンガ喫茶・インターネット

そのほか、深夜営業のコンビニ、飲食店を含め、全ての県民には青少年の深夜のはいかいを防止する努力義務があります。

- 青少年に規則正しい生活習慣(早寝・早起き・朝ご飯)を
- 県民みんなで青少年の深夜のはいかいを防止しましょう

沖縄県・沖縄県警察・沖縄県教育委員会・(社)沖縄県青少年育成県民会議

9 安心してスマホを使うためのお役立ち情報①

フィルタリングの活用

携帯電話事業者が提供するフィルタリング



保護者に代わってこどもの安全を守るツール

フィルタリングは、青少年がインターネットを利用する際、薬物などの違法な情報や出会い系・アダルト系のサイト等の不適切な情報の閲覧及び年齢区分に合わないサービスやコンテンツの利用の制限・調整ができる、こどもの安全を守るためのツールです。

こども家庭庁のウェブサイトでも紹介中!



保護者には、お子様の発達段階に応じ、フィルタリングを利用するなどの方法によりお子様のインターネット利用の適切な管理に努める義務が定められています。

10 安心してスマホを使うためのお役立ち情報②

OS事業者が提供するサービス

OS事業者が提供するペアレンタルコントロール機能で、閲覧できるWEBコンテンツや起動できるアプリの、年齢に合わせた制限やサイト・アプリごとの個別の管理ができます。



スクリーンタイムやDigital Wellbeingは、大人の時間管理ツールとしても有効活用できます。

Google検索では、セーフサーチを使用してヌードや性行為の描写や露骨な性表現を含むコンテンツを除外する、またはぼかしを入れることができます。(Googleアカウントが必要です)



便利な機能やサービスを活用して安全で楽しいネット利用を!

周囲の大人も! 保育士も! 幼稚園の先生も! 学校の先生も!

ネット・スマホ活用世代の保護者が知っておきたいポイント

～こどもたちが安心して楽しく使うために～



監修・御協力 (※敬称略・五十音順) 上沼紫野(弁護士・(一社)安心ネットづくり促進協議会 理事) 尾花紀子(ネット教育アナリスト) 山崎篤史(全国国公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会 会長)

こどもにスマホを貸して使わせる時
思わぬ操作をしたり
長々と使い続けたり
するのが心配で...



保護者のスマホを貸して使わせるときは
こどもに安全なサイトや
アプリだけが使える
環境が理想です



11 安心してスマホを使うためのお役立ち情報③

中高生より乳幼児の方が、実は危険かも!? 設定のひと手間で安全利用



フィルタリングなどの安全設定がされていない保護者のスマートフォンを、乳幼児に貸し出すときには、端末の機能を一時的に活用する方法もあります。

OS別「チャイルドロック」の方法 (※詳しくは各社公式サイトへ)

夕飯の支度などで、こどもの操作している画面の見える距離から離れるときは、ひと手間かけて、こども向けのアプリだけが使えるようにすれば、こどもが知らず知らず勝手に操作しちゃう、などということも防げます。

▶ アクセスガイド iPhoneなど ▶ 画面の固定 Androidスマホ



小さいころから、スマホの安全利用設定になじむことで、成長にあわせた親子のルールづくりもしやすくなります!

12 安心してスマホを使うためのお役立ち情報④

参考リンク

ご家庭でのルールづくりや、学校の授業の教材など、さまざまな場所で使える便利な情報を掲載しているサイトです。ぜひご活用ください。

<p>いまお悩みの保護者の皆さまへ</p> <p>子どもとネットのトリセツ</p> <p>安心ネットづくり促進協議会</p>	<p>学校の授業の教材にもおすすめ!</p> <p>情報セキュリティ教材</p> <p>情報処理推進機構 (IPA)</p>
<p>実際に起きていることを通して学ぶネットの使い方</p> <p>インターネットトラブル事例集</p> <p>総務省</p>	<p>動画でわかりやすく学べます!</p> <p>情報化社会の新たな問題を考えるための教材</p> <p>文部科学省</p>
<p>上手に・安全に使うための方法を知りたい</p> <p>#NoHeart NoSNS</p>	<p>このリーフレットは、こども家庭庁のウェブサイトでもご覧いただけます。</p> <p>▶ 詳しくはこちら</p>

大人もこどもも楽しく学んで考えてネットを安全に使っていきましょう!

園のお知らせやウェブサイトにもこどもたちの様子が伝わる写真を載せたいけれど大丈夫かな...?



ウェブサイトやSNSは園の関係者や園児のご家族以外の目に触れる場所
細心の注意が必要です



宿題や自宅学習にもスマホやタブレットが必要な時代
安全に使わせるにはどうすればいい?



こどもが危険なサイト・アプリに触れたり、自ら危険な投稿をしないよう、フィルタリングその他の設定を利用しましょう



1 特に、小学校高学年・中高生のいるご家庭に

児童ポルノ被害の4割近くは、自分で提供した写真—自撮り被害にご注意を!

SNSで趣味の話が盛り上がり仲良かった同年代の女の子。スタイルの話題になり下着姿の写真を送りあったら、急に友達の態度が変わって…。本当は年上の男性だったのです。実名入りで下着姿の写真をばらまかれたくなければ、裸の写真を撮って送れ!と脅迫されてしまいました。

裸の自撮り画像を撮って送信するように要求してくる人を信用しない!

18歳未満の裸の撮影は、児童ポルノ製造罪にあたります。違法な要求には応じないように、お子さんに伝えましょう。



さらに、相手が16歳未満の場合、要求するだけでも法律違反※となります。

※被害者が13歳以上16歳未満である場合には、その人より5歳以上年上の人が行ったとき

ご家庭でルールについて話し合う際に、困ったことがあったら保護者に相談することも確認しましょう。

自撮りを要求されたら、すぐ相談! 最寄りの警察や相談窓口の利用も!

2 特に、小学校高学年・中高生のいるご家庭に

自撮り被害にあわないようにペアレンタルコントロール機能でできること

便利な機能をうまく使おう!

スマホのOS機能を上手に活用して

たとえば、iPhoneではヌードが含まれる可能性がある写真をお子様を受信した場合や送信しようとした場合に警告し、対応に役立つ情報を提示してくれる機能があります。

※メッセージアプリでコミュニケーションの安全性機能を使うには、iOS 15.2以降、他のアプリでコミュニケーションの安全性機能を使うにはiOS 17以降が必要



▲詳しくはこちら

▲センシティブな内容の警告について

AI検知対応サービスの活用も!

不適切な画像や動画の撮影をAIが検知し、警告を出したり保護者等に知らせたりしてくれるサービスもあります。



スマホのOS機能やアプリを活用してお子さまを危険から守りましょう!

3 乳幼児・低学年児童のいるご家庭に

こどもの写真や動画の投稿はここに注意!



こどもたちの成長はあっという間。我が子のかわいい姿や表情は、写真や動画に残しておきたいし、見てもらいたいと思っても、安全のための注意が不可欠です。

こどもの写真・動画は特に注意!



SNSでの投稿は事前に複数人でチェック!

お風呂の写真、水着、はだかに近い写真は、SNSなどのネットには上げずに、家族や親戚など、信頼できる近い人だけの大切な思い出として扱きましょう。

SNSにアップする場合は、顔がわからないようにするなど加工しましょう!

保育園・幼稚園、学校のウェブサイトでも気をつけて!



成長記録としてSNSに投稿した写真や動画が、わいせつ目的などの望まないかたちで知らない人に悪用されてしまうケースもあります

リスクを知って、SNSでの楽しみ方を考えましょう!

4 すべてのご家庭に

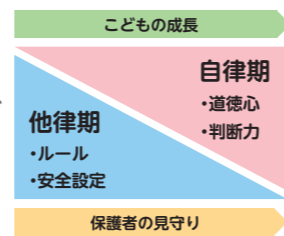
大切なのは、こどもの成長にあわせたルールづくり

我が家のルールはオーダーメイドで

ペアレンタルコントロールからセルフコントロールへ

発達段階に合わせて、フィルタリングを含むペアレンタルコントロール機能を上手に活用して、こどもたちを守ってあげましょう。

※ペアレンタルコントロールとは、フィルタリングの利用や親子のルールづくり等により、こどもの発達段階に応じてインターネット利用を保護者が適切に管理することです。



ルールをつくる・見直すタイミングは?

スマホを買う時、入園・進学・進級などのライフイベント時に、また夏休みや冬休みに親子で見直しを!



家族で話し合っ、ルールの見直しや更新をお互いが納得したルールは続きやすい!

5 小学校高学年・中高生のいるご家庭に

知らなかったではすまない!? 写真や動画の撮影



スマホを活用する世代の保護者や学校の先生、周りの大人がおさえておきたいこと。

友人を隠し撮り・有名人を無断撮影

肖像権の侵害となり、訴えられることも!?

迷惑動画の撮影

悪ふざけではすまない。犯罪になることも!?

全部NG!!

性的な部位や下着が写った写真・動画を

- 盗撮
「イヤ」と言っているのにむりやり撮影
「イヤ」と言えない状態で撮影

これらは撮影罪にあたります(2023年7月に法律施行)。

※撮影される人が16歳未満の場合は、「イヤ」かどうかに関わらず撮影罪(被害者が13歳以上16歳未満である場合には、その人より5歳以上年上の人が行ったとき)

18歳未満の裸、性交または性交類似行為の撮影や所持

児童ポルノ製造罪や所持罪にあたります。

裸や性的部位、下着が写っている写真や動画はグループLINEで共有や転送、リポスト、リグラムで罪に問われることが!

7 小中高生のお子さまのいるご家庭に

SNSを快適に使うために... 毎日使う便利なものだからこそ安全に使ってほしい。

・スマホやPCなどに慣れてきた時こそ、攻撃的な投稿をうっかりしてしまわないように気を付けましょう。
・ほとんどのSNSには誹謗中傷を禁じる利用規約があります。確認してみましょう!

・気軽な投稿で他人を傷つけてしまうおそれがあること、投稿した言葉や写真は、「なかったこと」にはできません。こどもと一緒にいろいろ話してみましょう。

アプリの活用も!

危険なメッセージのやりとりについてお知らせしてくれるアプリや、12歳以下のこども向けSNSアプリもあります。



便利で手軽なツールだからこそ、SNSでの言動に注意しましょう!

6 小学校高学年・中高生のいるご家庭に

もし、被害にあってしまったら?



性的な部位や下着が写っている写真や動画を盗撮されたり、「イヤ」と言ったのにむりやり撮影されたり※、怖くて「イヤ」と言うのが難しい状況で撮影された場合※は、「撮影罪」という犯罪の被害にあたります。

※撮影されている人が16歳未満の場合は、その人が「イヤ」かどうかに関わらず、「撮影罪」の被害です。また、そのように撮影された写真や動画を他の人に提供されることも「提供罪」の被害です。

迷わず相談窓口へ!

被害をくいとめるためにはやくSOSを!

- びったり相談窓口
最寄りの警察署や交番
性犯罪被害相談電話
こどもの人権110番
LINEじんけん相談
24時間子供SOSダイヤル
性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター
性暴力に関するSNS相談
児童相談所虐待対応ダイヤル

こどもの性被害は、周囲の大人が早期に気づくことが大切!



8 すべてのご家庭に

インターネットで誹謗中傷にあった時の相談窓口



助言がほしい
こどもの人権110番
迅速な助言がほしい
違法・有害情報相談センター

削除したいけど自分でできない
誹謗中傷ホットライン
警察に相談したい
最寄りの警察署または警察相談専用電話

相手に賠償等を求めたい
法テラス
悩みや不安を聞いてほしい
まもろうよこころ

相談できる場所を知っていればなにかあった時も安心です!

守りたい

大切な自分 大切な誰か

～忘れないで! ネットには危険がいっぱい!～

SNSを通じて多くの子供たちが性被害等にあっています。ここで2つの事例を紹介します。

事件 1

スマホゲームで仲良くなった同い年の子に会いに行ったら…

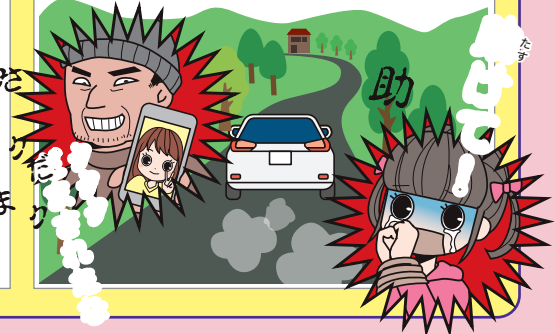
1 ゲーム内で同学年の友達ができた



2 「親にナイショで会おう」と誘われ…



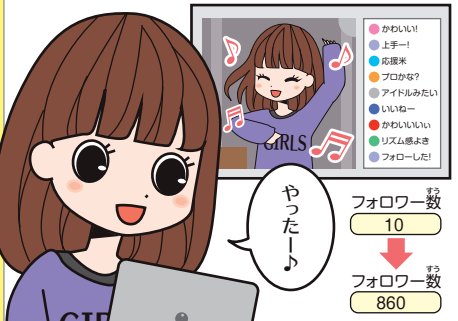
3 しかし待ち合わせ場所にいたのは知らないおじさんで、車で誘拐されそのまま閉じ込められてしまった!



事件 2

SNSで知り合った友達と、写真のやりとりをしていたら…

1 動画をあげていたらフォロワーがどんどん増えてきたAさん



2 DMをくれたお兄さんと友達になり、写真を送りあうようになって…



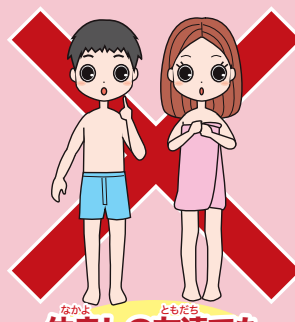
3 イヤだったけど断りきれず、裸の写真を送ってしまった!



会ったことのない人と子供だけで会うのはダメ!



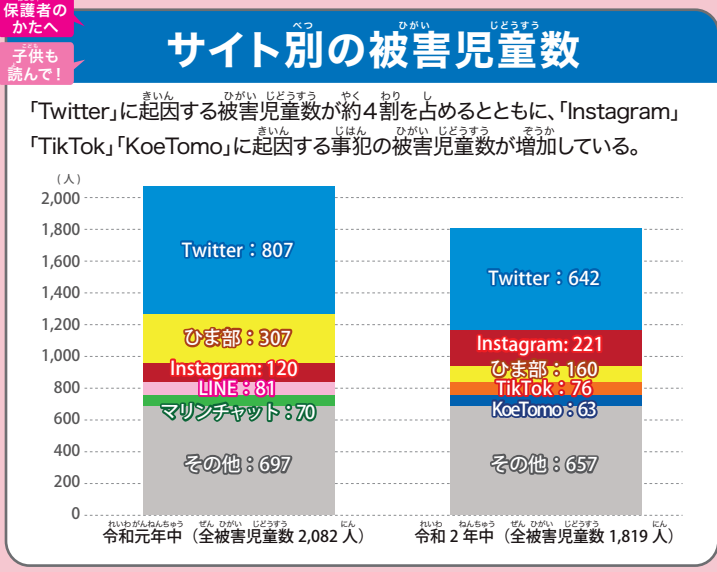
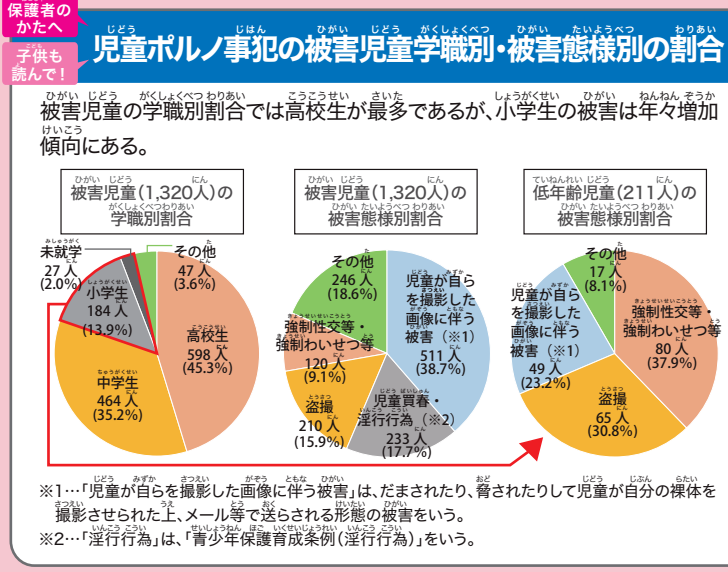
会ったことのない人に名前や住所を教えるのはダメ!



仲良しの友達でも裸の写真や下着姿の写真を送ってはダメ!



SNS やゲームアプリでの出来事を、親にナイショにするのはダメ!



フィルタリングは必ず設定しましょう!!

被害児童の約9割が、被害時にフィルタリングを利用していませんでした。フィルタリングには、子供の年齢等に応じて利用時間を設定したり、アプリケーションの利用を個別に許可または制限することができる機能もあります。また、携帯電話機だけではなく、タブレット端末や携帯ゲーム機等の子供が利用する機器に応じた適切な管理が重要です。子供に携帯電話機等を持たせる場合は、子供を犯罪から守るためにも、保護者の皆様が積極的にフィルタリングの設定をしてあげましょう。

- 詐欺
- 暴力
- 不審者
- 薬物
- アダルト

保護者の皆様のご指導が、子供を犯罪から守ります!

ID、パスワードの適切な利用・管理について教えてあげてください。

- 名前や誕生日といった推測されやすいパスワードは使わない。
- 友達であってもパスワードは、教えない。
- 他人のID・パスワードは、犯罪になる場合があるので、絶対に使わない。

親子で見てもらいたいサイトの紹介

- 警察庁 Web サイト 子供の性被害対策
被害防止のためのマンガや動画を紹介
https://www.npa.go.jp/policy_area/no_cp/prevent/materials.html
- 文部科学省の Youtube 公式サイト
「情報化社会の新たな問題を考えるための教材」の紹介
https://www.youtube.com/playlist?list=PLGpGsGZ3lmbAOd2f-4u_Mx-BCn13GywDI

「ペアレンタルコントロール」の活用

保護者が子供のライフサイクルを見通して、その発達段階に応じてインターネット利用を適切に管理すること(「ペアレンタルコントロール」)が大切です。内閣府では子供が安全に安心してネットを利用できるように親子のルールづくりやペアレンタルコントロール等が紹介されています。

- 内閣府ホームページ
保護者向け普及啓発リーフレット集
https://www8.cao.go.jp/youth/kankyou/internet_use/leaflet.html

性被害に関して悩んでいる、話を聞いてほしいときの相談窓口(民間団体)

NPO法人ぱっぷす (受付時間:24時間365日、いつでも)

☎ 050-3177-5432 (匿名可)

- メールによる相談 メールアドレス: paps@paps-jp.org
- サイトURL : <https://www.paps.jp>

困ったときの相談窓口(行政機関)

ぴったり相談窓口 子供向け

子供の性被害等に関する相談窓口案内Webサイト
<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/annai/index.html>

24時間子供SOSダイヤル 子供向け

いじめて困ったり、自分や友達の安全に不安があったりしたら、すぐに電話を!

☎ 0120-0-78310 (電話代無料)

警察相談専用電話 #9110

▲最寄りの警察本部の相談窓口につながります。

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

(はやくワンストップ)

☎ #8891 (全国共通番号)

性犯罪被害相談電話 #8103

(ハートさん)

性犯罪被害相談電話 #8103

(ハートさん)

守りたい 大切な自分 大切な誰か



～忘れないで！ネットには危険がいっぱい！～

SNSを通じて多くの子供たちが性被害等にあっています。ここで、2つの事例を紹介します。

ケース① 女の子同士だと思って写真のやりとりをしたら…

女の子同士で下着姿の写真を交換したAさん



でも相手は実は男性で、Aさんは脅迫されてしまった！



警察署に相談することとは…



注意!

SNSで、子供が裸や裸に近い画像等を知らない相手に送ってしまう事案が発生しています。一度ネット上に流出した画像を全て削除・回収することはできません。このような事例では、男の子も被害に遭っています。また、子供が加害者になった事案も発生しています。子供が被害者にも加害者にもならないようにするためにSNSの危険性について子供と一緒に考えておく必要があります。

ケース② SNSに「家出したい」と書き込んだら親切な人が現れて…

BさんがSNSに「家出したい」と書き込んだら親切な人が声をかけてくれて…



でも相手の家に行ったら、監禁されて性被害にあってしまいました！



帰ってこないBさんを両親は泣きながら探しています…



注意!

犯罪者が優しい言葉をかけてきたり、困りごとを助けるふりをして子供に近づき、徐々に子供の信頼を得た上で会う約束をして犯行に及ぶという事案が発生しています。過去には悩みごとをSNSに投稿した子供が相談に乗るふりをした相手と会って、危害を加えられた事案も発生しています。子供がSNS等で知り合った人と安易に会うことがないように、日頃から子供とコミュニケーションをとり、表情や態度の変化に気をつけるようにしましょう。

SNSに起因する凶悪な犯罪の被害は増加傾向!

令和3年中の重要犯罪等の被害児童数は141人で、略取誘拐事件が年々増加しています。



サイト別の被害児童数

犯人と「Twitter」で知り合った被害児童は約4割で、「Twitter」「Instagram」「Yay!」「KoeTomo」が前年比で増加しています。



フィルタリングは必ず設定しましょう!

フィルタリングの利用の有無が判明した被害児童のうち約9割が、被害時にフィルタリングを利用していませんでした。フィルタリングには、子供の年齢等に応じて利用時間を設定したり、アプリケーションの利用を個別に許可または制限することができる機能もあります。また、携帯電話機だけでなく、タブレット端末や携帯ゲーム機等の子供が利用する機器に応じた適切な管理が重要です。子供に携帯電話機等を持たせる場合は、子供を犯罪から守るためにも、保護者の皆様が積極的にフィルタリングの設定をしてあげましょう。



ID・パスワードの管理について教えてあげてください。

- 1 名前や誕生日といった推測されやすいパスワードは使わない。
- 2 友達であってもパスワードは教えない。
- 3 他人のID・パスワードは、犯罪になる場合があるので、絶対に使わない。

親子で見てもらいたいサイトの紹介

●警察庁Webサイト子供の性被害対策被害防止のためのマンガや動画を紹介
https://www.npa.go.jp/policy_area/no_cp/prevent/materials.html



●文部科学省のYouTube公式サイト
 「情報化社会の新たな問題を考えるための教材」の紹介
https://www.youtube.com/playlist?list=PLGpGsGZ3lmbAOd2f-4u_Mx-BCn13GywDI



「ペアレンタルコントロール」の活用

保護者が子供のライフサイクルを見通して、その発達段階に応じてインターネット利用を適切に管理すること(「ペアレンタルコントロール」)が大切です。内閣府では子供が安全に安心してネットを利用できるように親子のルールづくりやペアレンタルコントロール等が紹介されています。

ペアレンタル
(親としての)

コントロール
(制限)

●内閣府ホームページ
 保護者向け普及啓発リーフレット集
https://www8.cao.go.jp/youth/kankyou/internet_use/leaflet.html



性被害に関して悩んでいる、話を聞いてほしいときの相談窓口(民間団体)

●NPO法人ぱっぷす (受付時間:24時間365日、いつでも)

☎050-3177-5432 (匿名可)

■メールによる相談 メールアドレス:paps@paps-jp.org
 ■サイトURL :<https://www.paps.jp>



困ったときの相談窓口(行政機関)

●ぴったり相談窓口 子供向け

子供の性被害等に関する相談窓口案内Webサイト
<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/anna/index.html>



●警察相談専用電話 ☎#9110

▲最寄りの警察本部の相談窓口につながります。

●性犯罪被害相談電話 ☎#8103 (ハートさん)

●24時間子供SOSダイヤル 子供向け

いじめで困ったり、自分や友達に不安があったりしたら、すぐに電話を!
(なやみおろ)
 ☎0120-0-78310 (電話代無料)



●性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

(はやくワンストップ)
 (全国共通番号) ☎#8891

ココロ キミの心が ザワザワしたら

あなたは悪くありません。

このような被害にあったら信頼できる大人に相談しましょう。



カラダをさわられた・・・



着がえやトイレを
のぞかれた・・・



だきつかれたり、
キスをされたり・・・



服をぬがされた・・・



はずかしい写真や動画を
送れといわれた・・・



被害に
性別は関係ない・・・

警察庁

保護者や大人の方へ

こどもは、被害を打ち明けることが難しい場合もあります。日頃からコミュニケーションをとり、こどもの異変やSOSにいち早く気がつくことが大切です。

こどもが被害を打ち明けたときの対応

- まず、「話をしてくれてありがとう」「あなたは悪くないよ」と伝えてください。
そして、こどもの心に寄り添いながら話を信じて聞き、話を否定しないでください。
- 被害直後の場合は、すぐに警察などの相談機関に連絡してください。
(不適切な写真や動画を消去します。また、医療機関での感染症検査、証拠採取等が必要となる場合があります。)
- こどもに何度も繰り返し詳しく聞きすぎないでください。
(こどもに聞きすぎることが記憶に影響してしまう場合があります。
なるべく早く警察などの相談機関に相談してください。)



困ったときの相談窓口

ぴったり相談窓口

こどもの性被害などに関する
相談窓口を案内する Web サイト



「きくまる」が、あなたにぴったりの
相談窓口へのご案内をサポートします。

ハートさん
#8103

性犯罪被害相談電話

発信した地域を管轄する
都道府県警察の性犯罪
被害相談電話窓口につな
がります。



犯罪被害者等支援シンボルマーク
「ギョっとちゃん」

#9110

警察相談専用電話

最寄りの警察本部の
相談窓口につながります。

はやくワンストップ
#8891

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター

性犯罪・性暴力の被害に遭った方に、
医療的支援、相談・カウンセリングなど
の心理的支援、弁護士相談などの法的
支援、警察への同行支援などを行って
いる相談窓口です。

1人で悩まず相談を!

専門家が秘密厳守で相談にのってくれます。

友だちから誘われて
困っているんだ...
仲間外れに
なりたくなくて...

この間、
ノリで使ったやつ
薬物だったら
どうしよう...

毎日が辛くて、
このままだと薬物に
手を出してしまいそう...



薬物について相談できる窓口はこちら

北海道	北海道厚生局麻薬取締部	☎011-726-1000	福井県健康福祉部健康医療局医薬食品・衛生課	☎0776-20-0347
	北海道警察本部	☎011-204-5265	福井県総合福祉相談所	☎0776-26-4400
	北海道立精神保健福祉センター	☎011-864-7121	滋賀県警察本部	☎077-528-3634
	札幌こころのセンター	☎011-622-0556	滋賀県立精神保健福祉センター	☎077-567-5010
東北	東北厚生局麻薬取締部	☎022-227-5700	京都府警察本部	☎075-414-4790
	青森県警察本部	☎017-734-9289	京都府精神保健福祉総合センター	☎075-641-1810
	青森県立精神保健福祉センター	☎017-787-3951	京都市こころの健康増進センター	☎075-314-0355
	岩手県健康福祉課	☎019-629-5467	大府市警察本部	☎06-6941-8078
	岩手県精神保健福祉センター	☎019-629-9617	大府市こころの健康総合センター	☎06-6691-2811
	宮城県警察本部	☎022-211-2653	大阪市こころの健康センター	☎06-6922-8520
	宮城県精神保健福祉センター	☎0229-23-0021	堺市こころの健康センター	☎072-245-9192
	仙台市精神保健福祉総合センター	☎022-265-2191	兵庫県警察本部(県内全域)	☎078-362-3270
	秋田県警察本部	☎018-860-1407	ひょうごこころを応援するセンター(県内全域)	☎078-251-5515
	秋田県子ども・女性・障害者センター	☎018-831-3946	兵庫県精神保健福祉センター(神戸市以外)	☎078-252-4980
	山形県健康福祉企画課	☎023-630-2333	神戸市精神保健福祉センター(神戸市)	☎078-371-1900
	山形県精神保健福祉センター	☎023-674-0139	奈良県警察本部	☎0742-27-8664
	福島県警察本部	☎024-521-7233	奈良県精神保健福祉センター	☎0744-47-2251
	福島県精神保健福祉センター	☎024-535-3556	和歌山県警察本部	☎073-441-2663
関東信越	関東信越厚生局麻薬取締部	☎03-3512-8690	和歌山県精神保健福祉センター	☎073-435-5194
	関東信越厚生局麻薬取締部横浜分室	☎045-201-0770	中国	中国四国厚生局麻薬取締部
	茨城県警察本部	☎029-301-3388		高知県警察本部
	茨城県精神保健福祉センター	☎029-243-2870		高知県立精神保健福祉センター
	栃木県警察本部	☎028-623-3779		島根県警察本部
	栃木県精神保健福祉センター	☎028-673-8785		島根県立心と体の相談センター
	群馬県警察本部	☎027-226-2665		岡山県警察本部
	群馬県こころの健康センター	☎027-263-1156		岡山県精神保健福祉センター
	埼玉県警察本部	☎048-830-3633		岡山市こころの健康センター
	埼玉県立精神保健福祉センター	☎048-723-3333		広島県警察本部
	さいたま市こころの健康センター	☎048-762-8548		広島県立総合精神保健福祉センター
	千葉県警察本部	☎043-223-2620		広島市精神保健福祉センター
	千葉県精神保健福祉センター	☎043-307-3781		山口県警察本部
	千葉県こころの健康センター	☎043-204-1582		山口県精神保健福祉センター
	東京都警察本部	☎03-5320-4505		西国
	東京都立中部総合精神保健福祉センター	☎03-3302-7575		西国厚生局麻薬取締部
	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	☎042-376-1111		徳島県警察本部
	東京都立精神保健福祉センター	☎03-3844-2210		徳島県精神保健福祉センター
	神奈川県警察本部	☎045-210-4972		香川県警察本部
	神奈川県精神保健福祉センター	☎045-823-8822		香川県精神保健福祉センター
	横浜市こころの健康相談センター	☎045-671-4455		愛媛県警察本部
	川崎市精神保健福祉センター	☎044-200-3195		愛媛県心と体の健康センター
	相模原市精神保健福祉センター	☎042-769-9818		高知県警察本部
	新潟県感染症対策・薬務課	☎025-280-5187		高知県立精神保健福祉センター
	新潟県精神保健福祉センター	☎025-280-0111		九州
	新潟市こころの健康センター	☎025-232-5560		九州厚生局麻薬取締部
	山梨県衛生課	☎055-223-1491		九州厚生局麻薬取締部小倉分室
	山梨県立精神保健福祉センター	☎055-254-8644		福岡県警察本部
	長野県警察本部	☎026-235-7159		福岡県精神保健福祉センター
	長野県精神保健福祉センター	☎026-266-0280		福岡市精神保健福祉センター
東北	東北厚生局麻薬取締部	☎052-961-7000		北九州市立精神保健福祉センター
	富山県警察本部	☎076-444-3234		佐賀県警察本部
	富山県心の健康センター	☎076-428-1511		佐賀県精神保健福祉センター
	石川県警察本部	☎076-225-1442		福岡県警行政室
	石川県こころの健康センター	☎076-238-5761		長崎こども・女性・障害者支援センター
	岐阜県警察本部	☎058-272-8285		熊本県警察本部
	岐阜県精神保健福祉センター	☎058-231-9724		熊本県精神保健福祉センター
	静岡県警察本部	☎054-221-2413		熊本市こころの健康センター
	静岡県精神保健福祉センター	☎054-286-9245		大分県警察本部
	静岡県こころの健康センター	☎054-262-3011		大分県こころからの相談支援センター
	浜松市精神保健福祉センター	☎053-457-2709		高崎県警察本部
	愛知県警察本部	☎052-954-6305		高崎県精神保健福祉センター
	愛知県精神保健福祉センター	☎052-962-5377		鹿児島県警察本部
	名古屋市精神保健福祉センター	☎052-483-3022		鹿児島県精神保健福祉センター
	三重県警察本部	☎059-224-2330		九州厚生局沖縄麻薬取締支所
	三重県こころの健康センター	☎059-223-5241		沖縄県衛生課薬務課
近畿	近畿厚生局麻薬取締部	☎06-6949-3779		沖縄県立総合精神保健福祉センター
	近畿厚生局麻薬取締部神戸分室	☎078-391-0487		

● 全国各保健所
● 各都道府県警察本部

厚生労働省

〒100-8916
東京都千代田区蔵が関 1-2-2
TEL:03-5253-1111 (代表)

薬物乱用問題についてさらに詳しくは
厚生労働省ホームページをご覧ください。

厚生労働省 薬物乱用 [検索](#)

QRコードで
携帯電話でも
ご覧いただけます。
(2023年版)



学生のみなさんへ

薬物大麻の こと こと 誤解と危険 です!



薬物は脳に ダメージを与えます。

私たちの脳は、すごいスピードで情報を処理し、心と身体をコントロールする優れた仕組みを持っています。しかし、薬物を乱用すると脳の仕組みにダメージを与え、乱用が続けられるなかで様々な障害を引き起こします。そして、一度ダメージを与えられた脳は、薬物を使う前の状態には戻らなくなってしまいます。

主な脳への障害



薬物はやめられなくなる から危険!

薬物は乱用を続けると「耐性」ができて同じ量では効かなくなり、使用量が増えていきます。また「依存性」によって、自分の意志だけではやめたくてもやめられなくなってしまいます。薬物をやめ、通常の社会生活をするまで回復するためには、生涯にわたって適切な治療や周囲のサポートが必要になります。

薬物依存のサイクル



厚生労働省 文部科学省

いま、注意が必要なのは大麻です!

若者の検挙者が急増中!

ここ数年、大麻による検挙者が急増しています。特に、2021年には大麻の検挙者数が過去最多となり、2022年の検挙者数も引き続き高い水準です。大麻の検挙者全体のうち、約70%は30歳未満の若者で、なかでも急増しているのが20歳未満の若者です。

その原因の一つとしてインターネット等に氾濫している「大麻は身体への悪影響がない」などの間違った知識や情報が影響していることが考えられており、注意が必要な状況です。



海外で合法だから大麻は安全? → NO 間違いです!

大麻について「海外では合法的な国があるから安全だ」という主張を耳にすることがあるかもしれませんが、しかし、薬物を取り巻く環境は日本と海外では大きく違います。法律などの規則はそれぞれの国の事情や背景をもとに作られているため、「海外で合法だから大麻は安全」ということではありません。

大麻の所持や使用が犯罪にならない国や地域であっても、大麻の有害性の影響を大きく受ける未成年の所持や使用は禁じられています。間違った主張に流されないようにしましょう!

大麻は心身への悪影響はない? → NO 有害です!

インターネット等で、「大麻は身体への悪影響がない」「依存性がない」などの誤った情報が氾濫しています。しかし、実際には大麻を乱用すると、大麻の花や葉に含まれる成分「THC(テトラヒドロカンナビノール)」が脳に作用して下図のような様々な不具合を引き起こします。特に成長期にある若者の脳に対して影響が強いことも判明しています。また、大麻はうつ病や記憶の障害を引き起こすなど、メンタルヘルスにも悪影響を与えます。間違った情報に流されず、正しい知識で判断しましょう!



大麻の乱用による影響		大麻の有害性	大麻を長く使い続ける影響
知覚の変化 時間や空間の感覚がゆがむ	学習能力の低下 短期記憶が妨げられる	運動失調 瞬時の反応が遅れる	精神障害 統合失調症やうつ病を発症しやすくなる
			IQ(知能指数)の低下 短期・長期記憶や情報処理速度が下がる
			薬物依存 大麻への欲求が抑えられなくなる

SNSでの薬物の誘いに注意!

近年、薬物が密売される手段として危険が拡大しているのがSNSです。SNS上では大麻を意味する隠語や絵文字などが使われ、大麻などの購入を促す内容が多く投稿されています。実際に未成年の学生がSNSを通して売人から大麻を購入した事件が複数報告されており、大きな問題となっています。

SNSを通して違法薬物の売人と関わることは、多くの危険を伴います。もし、そのような投稿を見つけても誘いに乗らないようにしましょう。



大麻の加工品や大麻を含んだ食品に気をつけて!

大麻から成分を抽出した「大麻リキッド」や「大麻ワックス」など新しいタイプの加工品の摘発も増加しています。また、海外でお土産として売られているチョコレートやクッキー、キャンディなどの中に大麻が含まれていることがあります。誤って口にして体調不良で救急搬送された事例も発生しているので十分に注意しましょう。



大麻や覚醒剤などの薬物は、持っているだけでも法律によって罰せられます。

大麻	覚醒剤	危険ドラッグ	MDMA
大麻所持・譲渡	覚醒剤所持・譲渡	危険ドラッグ・指定薬物所持・譲渡	コカイン・MDMAなど所持・譲渡
麻薬及び向精神薬取締法 7年以下の懲役	覚醒剤取締法 10年以下の懲役	医薬品医療機器等法* 3年以下の懲役	麻薬及び向精神薬取締法 7年以下の懲役

*医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律

薬物の誘いに、きっぱりNo!と断る勇気を!

薬物を乱用するきっかけは「友人からの誘い」が多いということが報告されています。言葉で断れる場合は勇気をもってきっぱり断ることが大切です。でも、身近な友人から誘われた場合には「仲間外れにされるのが怖い」などの理由で、断りづらいと感じるかもしれません。そんな時は、とにかくその場から立ち去りましょう。立ち去ることも勇気です。一人で問題を抱え込まないで、信頼できる大人や専門の窓口にご相談ください。



医薬品も間違った使い方は乱用です!

- 医師から処方された薬や市販薬を用法・用量を守らずに過量に摂取することは、健康被害を引き起こしたり、やめられなくなったりするおそれがあります。
- 海外サイトで販売している医薬品は、偽造品や思わぬ健康被害が生じる場合があります。安易に医薬品を個人輸入することは、やめましょう。



- 向精神薬は、病院等で睡眠薬や精神安定剤などとして処方され、医療用として用いられています。向精神薬をみだりに譲り渡すことは、法律で処罰の対象となります。自分が処方された薬を、フリマサイトに出品するなどして転売してはいけません。
- 睡眠薬等を相手に飲ませ、性暴力等を行うことは刑事罰の対象になります。

過量服薬(オーバードーズ)は健康被害を引き起こすなど大変危険です!

誰
か
が
い
る

話
し
た
い

今
、

Nogizaka46



学校でのいじめに悩んだら、心配な友達がいたら、
いつでも話を聞きましょう

通話料無料になりました

24時間子供SOSダイヤル

なやみいおう
☎ 0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも開設しております。状況に応じて活用してください。

児童虐待かもと思ったら
☎ 189番
(児童相談所全国共通ダイヤル)

子どもの人権110番
☎ 0120-007-110
(通話料無料、法務局職員または
人権擁護委員による相談窓口)

各都道府県警察本部に
よる少年相談窓口
(右のQRコードから近くの
窓口を調べられます)



ヘルメットは自分の未来を守るため

令和5年4月から全ての自転車利用者に対し、乗車用ヘルメット着用の努力義務が課されました。



ルールを守る!

||
命を守る!

交通ルールを守ることが
事故のリスクを
減少させます

みんながヘルメットをかぶる未来へ

沖縄県警察



ルールを守って、安全!安心!自転車ライフ

自転車安全利用五則

令和4年11月1日、中央交通安全対策会議交通対策本部決定

RULE
1

車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

① 自転車は、車道が原則、左側を通行
道路交通法上、自転車は軽車両と位置付けられており、歩道と車道の区別がある道路では車道通行が原則です。自転車が車道を通行するときは、自動車と同じ左側通行です。道路の中央から左側部分の左端に寄って通行してください。

② 歩道は例外、歩行者を優先
道路標識などにより、歩道を通行できる場合は、車道寄りの部分を徐行しなければなりません。歩行者の通行を妨げるときは一時停止しなければなりません。



RULE
2

交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

交差点では一時停止と安全確認

一時停止標識のある交差点では、必ず止まって左右の安全を確認しましょう。

信号は必ず守る

信号は必ず守り、渡るときは安全を確認しましょう。



RULE
3

夜間はライトを点灯

夜間は必ずライトを点灯する

無灯火は、周りから自転車が見えにくくなるので非常に危険です。夜間はライトを点灯し、反射器材を備えた自転車を運転しましょう。



RULE
4

飲酒運転は禁止

飲酒運転は禁止です!

自動車の場合と同じくお酒を飲んだときは、自転車を運転してはいけません。



RULE
5

ヘルメットを着用

必ずヘルメットをかぶりましょう

事故による被害を軽減させるため、乗車用ヘルメットをかぶりましょう。

※令和5年4月1日から、**全ての自転車利用者**に対して乗車用ヘルメット着用の努力義務が課されています。



「自転車指導啓発重点地区・路線」の設定

都道府県警察では、自転車指導啓発重点地区・路線において、重点的・計画的に自転車通行空間の整備、啓発活動及び指導取締りを推進しています。

自転車指導啓発重点地区・路線は各都道府県警察のウェブサイトをチェック!

安全運転

