インターネット上で問われる
情報モラルについて
考える

Winc
2025年度版

インターネット活用ハンドブック

# 光と影

# CONTENTS

❶ インターネットの利便性とは?(光) …… P02

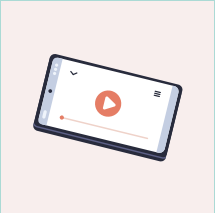
❷ インターネットの危険性とは?(影) …… P04

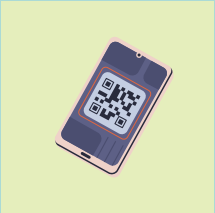
1. サイバー犯罪
2. 個人情報流出の危険性
3. 掲示板サイトの無法地帯化
4. 著作権の侵害

❸ インターネット利用の際の注意点 …… P11

1. インターネットリテラシーを身につけよう
2. 情報の信憑性
3. 心身への影響

❹ ICTが変える未来 …… P14





# 光と影
LIGHT&SHADOW

## ●便利さと危険を理解して賢く使う

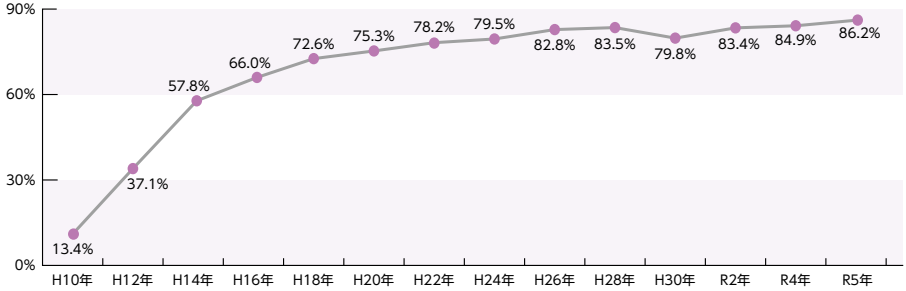
インターネットは、私たちの生活に大きな影響を与えている現代社会の重要なツールです。スマートフォンやパソコンを使って、いつでもどこでも情報を調べたり、友達とコミュニケーションを取ったり、動画や音楽を楽しんだりすることができます。しかし、インターネットには「光」と「影」の両面があります。便利で楽しい一方で、使い方を間違えると危険やトラブルに巻き込まれることもあります。

インターネットの「光」の部分として、膨大な情報にアクセスできる点が挙げられます。勉強や趣味、ニュースなど、知りたいことをすぐに調べられますし、SNSやメッセージアプリを通じて、人と人をつなぐ力もあります。また、オンラインショッピングやデジタルサービスにより、日常生活も非常に便利になっています。

一方で「影」の部分も見逃せません。例えば、ネット上の誤った情報（フェイクニュース）に騙される危険や、SNSでのトラブル、個人情報の漏えいや詐欺のリスクがあります。また、長時間のネット利用が健康に悪影響を与えることもあります。

このように、インターネットは使い方次第で「光」にも「影」にもなります。大切なのは、正しい知識を持ち、上手に活用することです。本稿では、インターネットの「光」と「影」についてさらに詳しく見ていきます。そして、インターネットを安全かつ有意義に使うために、どのようなことに注意すべきかを一緒に考えていきましょう。

●インターネットの利用状況の推移 （総務省令和6年版情報通信白書より抜粋）



01

# インターネットの利便性とは？(光)

「インターネットが便利」といわれる理由に、

01 いち早く、世界中に情報を発信できる「情報発信力」

02 一度にたくさんの情報を集めることができる「情報収集力」

03 自分の知りたい情報にだけアクセスできる「情報検索力」

の3つがあります。

また、インターネットでは、X(旧Twitter)、Instagram、ブログなど、誰もが手軽に情報を発信でき、世界中の人とコミュニケーションをとることが可能です。令和3年にはインターネットの利用目的として電子メールに代わり、初めてSNS利用が“最も利用されているツール”となりました。Ⓐ

現在では、スマートフォンやテレビ、ゲーム機といったインターネット通信が可能な機器の普及Ⓑ、無料Wi-Fiスポットの増加、定額かつ高速のインターネット接続(ブロードバンド)の普及Ⓒなどから、音楽や動画、ゲームといった多種多様なコンテンツがより快適に利用できるようになりました。

インターネットは、その情報力に加え、利用環境やコンテンツの充実、コミュニケーションエリアの広さ、そして何より、“いつでも、どこでも、誰でも、すぐに”といった手軽さ、この“手軽さ”こそが、インターネット最大の特徴であり、最大のメリットである、といっても過言ではないでしょう。

## ●インターネットの利便性とは?

私たちの日常生活での具体例。

### 例えば…

**●情報がすぐに手に入る**
調べ物が一瞬でできる(宿題・ニュース・趣味の知識)

**●コミュニケーションが便利**
LINEやSNSで友達とすぐに連絡がとれる。
オンライン通話で遠くの人とも会話できる。

**●買い物や予約が簡単**
スマホで服やゲームを買える。
映画やイベントのチケットもオンラインで予約できる。

**●エンタメが豊富**
YouTubeやNetflixで動画が見られる。
音楽配信サービスで好きな曲をすぐに聴ける。

**●オンライン学習ができる**
授業の動画や講座を無料で視聴できる。
わからない問題を解説してくれるサイトがある。

**インターネットは私たちの生活に必要不可欠になっているね！**

### オンライン学習のススメ！

コロナ禍で注目されたオンライン学習。文部科学省では、皆さんが安心して各家庭で学習ができるよう学習支援コンテンツをまとめたポータルサイトを2020年3月から公開しています。サイトでは小・中・高の教科ごとに活用できるテレビ局や出版社、学習塾のオンライン教材のほか、オススメ本や動画コンテンツなどを紹介しています。登録不要・無料で活用できるものがたくさんありますので、ぜひ活用してみましょう。

文部科学省『たのしくまなび隊』はコチラ

## Ⓐ インターネットの利用目的（R5）

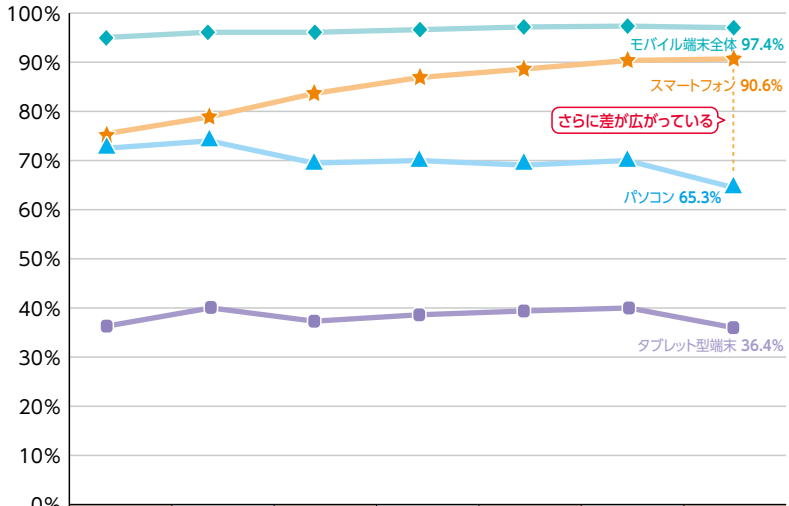
最も利用されているものは「SNSの利用」。

（　）内は昨年度

| | |
|---|---|
| ❶SNS（無料通話機能を含む） | 80.8%（80.0%） |
| ❷電子メールの送受信 | 76.0%（78.5%） |
| ❸情報検索（天気情報、ニュースサイト、地図・交通情報などの利用） | 74.7%（73.7%） |
| ❹商品・サービスの購入・取引 | 59.9%（59.0%） |
| ❺ホームページやブログの閲覧、書き込み又は開設・更新 | 59.2%（58.3%） |

## Ⓑ 主な情報通信機器の世帯保有状況（H29～R5）

スマートフォンを保有している世帯の割合が、パソコン・固定電話保有世帯の割合を上回り、その差は年々広がっている！




| | 平成29年 | 平成30年 | 令和元年 | 令和2年 | 令和3年 | 令和4年 | 令和5年 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| モバイル端末全体 | 94.8 | 95.7 | 96.1 | 96.8 | 97.3 | 97.5 | 97.4 |
| スマートフォン | 75.1 | 79.2 | 83.4 | 86.8 | 88.6 | 90.1 | 90.6 |
| パソコン | 72.5 | 74.0 | 69.1 | 70.1 | 69.8 | 69.0 | 65.3 |
| タブレット型端末 | 36.4 | 40.1 | 37.4 | 38.7 | 39.4 | 40.0 | 36.4 |

※当該比率は、各年の世帯全体における各情報通信機器の保有割合を示す。

## Ⓒ インターネット接続回線の利用状況（R5）

自宅のパソコンやタブレット型端末等からのインターネット接続にブロードバンド回線を利用している世帯の割合は93.2%（内59.1%が光回線を利用）。前年の94.1%から微減となっている。

［令和6年6月発表　総務省通信利用動向調査（令和5年調査）］を元に一部加筆・抜粋しています。

02

# インターネットの危険性とは？(影)

インターネットは必要不可欠な社会基盤として私たちの生活に定着しました。そうした中、増えてきているのがインターネットを利用した犯罪です。近年ではコンピュータの発展に伴って、新しい技術を用いた犯罪の高度化・多様化が進んでおり、手口もどんどん巧妙化しています。

## 1 サイバー犯罪

日本におけるサイバー犯罪は警察庁が以下の3つの類型に分類しています。それぞれの特徴や具体例を紹介します。

3

### 1 不正アクセス行為関連犯罪

他人のIDやパスワードを無断で使用して、コンピューターやネットワークに不正にアクセスする犯罪です。

具体例

- **●不正ログイン**
  他人のSNSやメールアカウントに勝手にログインする。
- **●個人情報の窃取**
  ハッキングにより、企業の顧客データベースから個人情報を盗む。
- **●システム侵入**
  企業や自治体のサーバーにアクセスし、機密情報を抜き取る。

### 2 ネットワーク利用犯罪

インターネットを利用して行われる詐欺や違法行為です。電子メール、SNS、通販サイトなどを悪用します。

具体例

- **●フィッシング詐欺**
  偽サイトに誘導し、クレジットカード情報を盗む。
- **●ネットオークション詐欺**
  商品を送らずに代金だけ受け取る。
- **●SNS詐欺**
  架空の投資話やプレゼント企画で個人情報やお金をだまし取る。
- **●違法コンテンツの配布**
  著作権を侵害する映画や音楽の違法ダウンロードサイトの運営。

### 3 コンピュータウイルス関連犯罪

ウイルスやマルウェア（悪意のあるソフトウェア）を使い、コンピューターやシステムに被害を与える犯罪です。

具体例

- **●マルウェア配布**
  偽のアプリやファイルを通じてウイルスを拡散する。
- **●ランサムウェア攻撃**
  コンピューター内のデータを暗号化し、弱みにつけこみ復旧のための身代金を要求する。
- **●ボットネット構築**
  多数のデバイスにウイルスを感染させ、DDoS攻撃（サービス妨害攻撃）に利用する。

## Check

### インターネットトラブル事例集

総務省のサイトでは、ネットやスマホを安全に使うために、トラブルや被害の事例がまとめられています。SNSなどで見かける「簡単に稼げる」仕事に騙されないよう、注意が必要です。犯罪に関与すれば、未成年者でも逮捕され、取り調べを受けることになります。

**正しく“疑う力”を身につけ、真偽の分からない情報には近づかないことが重要です！**

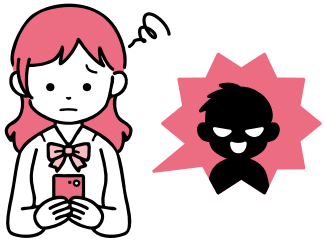
●総務省：実際に起きていることでネットの使い方を考えよう！ インターネットトラブル事例集
https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/

最近、特殊詐欺の被害が増えており、高校生が詐欺グループに利用されるケースが増えています。詐欺グループは、SNSやアルバイト募集サイトを通じて近づいてきます。しかし、その裏には危険な罠が潜んでいます。

詐欺グループは、個人情報を巧妙に引き出そうとします。「振込先が必要だから、銀行口座を教えて」と言われ、実際には特殊詐欺の振込先として使われ「受け子」として利用されたケースや本人確認が必要だから、身分証の写真を送って」と言われ、生徒手帳などの個人情報を提供してしまい、抜け出そうとしたときに「家族や学校にばらす」「お前も共犯だ」と脅迫される事例もあります。一度脅迫されてしまうと、恐怖で断れなくなり、さらに危険な役割を強要される場合もあります。

また、詐欺グループの片棒を担ぐと、たとえ「頼まれただけ」「アルバイトだと思った」と言っても、法律的には犯罪の共犯者となり、逮捕や前科がつく可能性があります。前科がつくと、進学や就職にも大きな影響を与え、家族や友人にも迷惑をかけてしまいます。

このような被害に遭わないためには、うまい話に飛びつかず、不審に思ったらすぐに家族や先生、信頼できる大人に相談しましょう。また、警察や学校が提供する詐欺防止の情報を確認し、正しい知識を身につけることも大切です。慎重な行動と冷静な判断力を持ち、特殊詐欺の片棒を担がないように自分の身を守りましょう。



**よくある誘い文句の事例**

**●楽して稼げるバイトあるよ!**
「スマホを貸すだけで月5万円」「口座を提供するだけで簡単に報酬がもらえる」など、手間がかからないように見せかけます。

**●未成年でもOK!即日現金払い!**
高校生がアルバイトしづらい状況を逆手に取り、特別扱いするように感じさせます。

**●モニター調査、簡単なお手伝い**
「荷物を受け取って転送するだけ」「書類を預かるだけ」など、罪悪感を感じさせない内容で誘います。

# 2 個人情報流出の危険性

個人情報とは、名前、住所、電話番号、メールアドレス、生年月日、学校名、家族構成、写真、位置情報、パスワードなど、個人を特定できる情報のことです。また、SNSの投稿内容や、趣味・興味に関する情報も、組み合わせ次第で個人が特定される場合があります。

## 個人情報が流出することで想定される4つの危険性 4

### 1.なりすまし被害

他人があなたの名前や写真を使って、SNSで偽のアカウントを作成することがあります。この偽アカウントを使って友達や家族に接触し、金銭をだまし取ろうとするケースもあります。また、あなたの評判を傷つけるような投稿をされたり、トラブルに巻き込まれる可能性もあります。

### 2.詐欺や金銭被害

クレジットカード情報や銀行口座情報が流出すると、不正に買い物をされたり、お金を引き出されたりする危険性があります。また、フィッシング詐欺といって、実在する企業やサービスを装った偽のサイトに誘導され、個人情報を盗まれるケースもあります。

### 3.ネットいじめ・誹謗中傷

SNSや掲示板で、個人情報がさらされる「晒(さら)し行為」が行われることがあります。これにより、学校や家庭での生活が苦しくなったり、精神的なダメージを受けることがあります。また、悪意のあるコメントや中傷が拡散され、修復が難しくなる場合もあります。

### 4.プライバシーの侵害

位置情報や行動履歴が流出すると、ストーカー被害や不審者に行動を把握される危険性があります。自宅の場所が特定されたり、日常の行動パターンが知られてしまうと、身の安全にも関わります。

## スマホアプリのアクセス許可は、よく考えてすること!

カメラのフラッシュライトを使って懐中電灯のような使い方ができる無料アプリ。停電などの非常時に便利に使えそうなアプリですが、このアプリのアクセス許可に「ネットワーク通信」「個人情報」「電話発信」「位置情報」は必要ないはずです!

便利そう!と、軽い気持ちでアプリをインストール、起動すると……

情報漏えい!
- 電話番号
- メールアドレス
- 電話帳のデータ
- 位置情報　等

アクセス許可の表示画面例

【参考:警視庁サイト(スマートフォンを利用している方へ)】

**上記、これらの行動は個人情報の提供になり、第三者に悪用されかねません。注意して利用しましょう。**

**無料アプリには注意しよう!!**

## 個人情報を守るためにできること

### ■ パスワードを強化する

「123456」や「password」といった簡単なパスワードは避け、英数字や記号を組み合わせた複雑なものを使いましょう。また、複数のサイトで同じパスワードを使い回さないことも大切です。

### ■ SNSの公開範囲を確認する

SNSの設定を見直し、公開範囲を「友達のみにする」など、プライバシーを守る設定にしましょう。個人情報が含まれる投稿や、位置情報が特定される写真には特に注意が必要です。

### ■ 怪しいリンクやメールに注意する

知らない人からのメッセージや、見慣れないメールのリンクはクリックしないようにしましょう。特に「今すぐパスワードを変更してください」や「賞品が当たりました」といった内容には警戒しましょう。

### ■ 必要以上の個人情報を登録しない

アプリやWebサイトに登録する際、必須ではない情報(住所や電話番号など)は入力しないようにしましょう。また、SNSのプロフィールに過剰に情報を載せるのも避けるべきです。

## SNSを利用するときの4つのポイント

**1.情報の公開範囲を設定しよう!**

多くのSNSには、投稿を閲覧できる人を制限できる機能があります。『面倒だから』と初期設定のままにせず、情報の公開範囲は必要最小限に設定し、不用意な発言は絶対にしないこと!

**2.個人を特定できるものは投稿しない!**

個人情報や顔写真など投稿内容によっては他人のプライバシーや肖像権を侵害するなどしてトラブルに発展する可能性があります!　投稿前にもう一度しっかり確認しよう!

**3.画像の位置情報(GPS情報)に注意!**

GPS機能をONにしたまま撮影した画像をSNSなどで投稿すると自宅や居場所が他人に特定されてしまう危険性があります! 位置情報の削除や設定をOFFにするのを忘れずに!

**4.SNSは公のメディアであることを忘れずに!**

SNSで投稿した内容は、それが例え引用やリツイート、転載であってもすべて自分自身の発言として法的責任が問われます。見ているのは友達だけだったとしても、内容によっては自らが中傷被害を受けたり、罪に問われる可能性があることを忘れないようにしよう!

## ココに注意!! 偽サイトの見分け方

(1)リンク(URL)を不用意に開かない

リンクを開くと同時にウイルス感染してしまうこともあるので注意してね。

(2)URLをチェック!

SSLサーバー証明書が導入されているサイトであることを確認しよう。(個人情報の入力ページ等のURLの始まりが「https」になっている、鍵マークが表示されていることをチェックしてね)

(3)セキュリティソフト(アプリ)を導入しよう!

OSを最新の情報に保つ、セキュリティアプリを導入するなど、セキュリティ対策はしっかりしてね。

## ココに注意!! アプリのダウンロード

(1)アプリのダウンロードは必ず公式サイトで! アプリの評価もしっかり確認しよう!

公式サイトの中にも、悪質アプリが紛れ込んでいることもあるので注意してね。

(2)インストール前に「アクセス許可(権限)」や「利用規約」などの項目を必ず確認しよう!

少しでも怪しいと感じたらダウンロードはしないでね。

(3)セキュリティアプリやフィルタリングを活用しよう!

パソコン同様セキュリティ対策はしっかりしてね。

## 3 掲示板サイトの無法地帯化

**掲示板サイト**(アプリ)は基本的に
- 匿名であること
- 文字だけの世界であること

そのためにトラブルも多く、無法地帯化しているサイトが数多くある。

依然として高水準

2023年インターネット上の
- 人権侵犯事件数(法務局)……1,824件
- プライバシー侵害……542件
- 名誉毀損……415件

○電子掲示板上に、氏名とともに一般公開されていない電話番号が投稿されるなどのプライバシー侵害例などがあった。

社会問題化した「**学校裏サイト**」をはじめ、SNSや動画投稿サイトを利用した“ネットいじめ”も後を絶ちません★。

アジア圏での普及率が高い**無料通話アプリ**『LINE』。世界では2.2億人、日本では9,500万人の利用者がいる人気のアプリですが、近年この『LINE』を使用したいじめが急増し、深刻な問題にもなっています。

- ネットの中傷対策として
  侮辱罪の厳罰化が成立(2022年6月)
- 法定刑に1年以下の懲役・禁錮または30万円以下の罰金が追加
- 時効も3年延長。さらに3年前までさかのぼって罪を問えるようになった

「どうせ匿名だからバレない」、「顔が見えないから大丈夫」。一時の感情やいたずら心で書き込んだあなたの一言が、誰かを深く傷つけたり、誰かの人生を狂わせてしまったりするかもしれないこと、そして自分や家族の人生をも狂わせてしまうかもしれないということを忘れないで下さい。

画面の向こうには、“生身の人間がいること”を決して忘れてはいけません。

### Check

★「いじめ」といわれる行為は下記の法律に抵触する刑事事件となります。

- ◆ネットなどに実名や誹謗中傷などを書き込む
  →名誉毀損罪、侮辱罪
- ◆金銭を要求する、○○したら殴るなどと脅す→脅迫罪
- ◆裸の写真を撮ったりして、ネット上に投稿する
  →児童ポルノ禁止法
- ◆教職員が生徒のいじめを認知しながら放置する
  →いじめ防止対策推進法

実際にいじめの被害にあっているという方に、まずしてほしいのが、“証拠集め”です。LINEやSNSによるいじめは必ずスクリーンショットを撮り、印刷するなどして保存しておきましょう。学校内でのいじめについてはスマホやICレコーダーなどで録音したり、可能なら撮影もしておくこと。学校や警察に相談して解決に至らなかった場合でも、弁護士に相談して民事裁判で慰謝料や損害賠償を請求することも可能です。

**いじめの相談**

- 子どもの人権110番
  0120-007-110 [平日8:30〜17:15]

**SNS上のやり取りや誹謗中傷などで悩む方へ**

- 総務省特設サイト
  相談窓口の案内や削除依頼の方法などが掲載されています

# 4 著作権の侵害

著作権で保護された作品を許可なくコピーしたり、無断で使用したりする行為は違法です。

## ■著作権とは?

創作した作品に対して、作り手が持つ独占的な権利です。例えば、音楽、映画、書籍、絵画、写真、プログラムなど、さまざまな創作物が著作権の対象になります。この権利を持つ人は、自分の作品を誰に使わせるか、どのように使わせるかを決めることができます。

## ■著作権侵害とは?

著作権侵害は、他人の著作物を無断で使ったり、複製したりすることです。例えばYouTubeで他人の音楽や動画を無断でアップロードしたり、インターネット上からコピーした写真を無許可で使用したりすることが該当します。また、他人の作品を自分のものとして発表することも著作権侵害です。著作権を侵害すると、次のようなリスクが伴います。

**法的な処罰**

著作権侵害は違法行為であり、場合によっては損害賠償請求や罰金、さらには刑事罰を受けることがあります。特にインターネット上での著作権侵害は、非常に多くの人が関わっているため、企業や団体が厳しく対応することがあります。

**信用の低下**

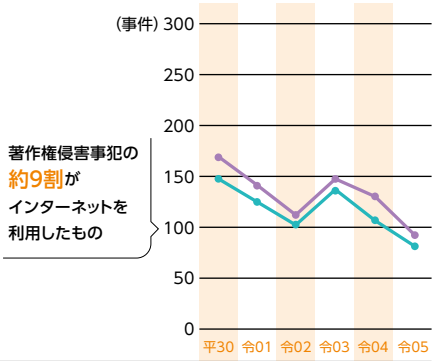
学校や仕事などで著作権侵害が発覚すると、信用を失うことになります。特に、学校のレポートやプレゼンで他人の作品を無断で使用していることがバレると、評価や信頼に大きな影響を与えることがあります。

### 改正著作権法施行
[2021年1月]

“海賊版(※)”と知りながらダウンロードする行為は、私的な利用であっても違法!
悪質な場合には、刑事罰(2年以下の懲役か200万円以下の罰金)が科される

(※)海賊版…著作権者に無断でコピーされた違法コンテンツのこと。それらがアップロードされているサイトのことを海賊版サイトという。

### 過去5年間における著作権侵害事犯の検挙事件数の推移




| | 平30 | 令01 | 令02 | 令03 | 令04 | 令05 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 著作権侵害事犯 | 169 | 141 | 112 | 148 | 130 | 98 |
| うちインターネット利用事犯 | 149 | 123 | 102 | 132 | 107 | 83 |
| インターネット利用事犯の割合 | 88.2% | 87.2% | 91.1% | 89.2% | 82.3% | 84.7% |

警察庁生活安全局 令和5年4月公表
「令和4年における生活経済事犯の検挙状況等について」より

## DL ダウンロードが が違法になるケース

ダウンロードが違法となるのは、違法にアップロードされた著作物を知りながら保存した場合です。

### ① 違法にアップロードされたものをダウンロードする

- 違法と知りながらダウンロードした場合、処罰の対象
- 罰則:2年以下の懲役または200万円以下の罰金、またはその両方
- 映画・アニメ・マンガ・書籍などは、2021年の法改正で規制強化

例
× 違法アップロードされた映画をダウンロード
× 違法サイトの漫画をスクショ保存
× XやYouTubeに違法にアップされた音楽・動画を保存

### ② DVDやBlu-rayのコピーガードを解除して保存する

- DVDやBlu-rayのリッピングは違法(コピーガードを解除する行為がNG)
- 罰則:5年以下の懲役または500万円以下の罰金、またはその両方

例
× レンタルDVDをPCに取り込む
× YouTubeの公式動画をダウンロードソフトで保存

### ③ 違法ダウンロードしたものを他人と共有する

- 違法ダウンロードしたものを配布・販売すると、さらに重い罰則

例
× 違法ダウンロードした映画を友達に送る
× 違法に保存した漫画をSNSで共有

## UL アップロードが が違法になるケース

アップロードが違法になるケースは、主に他人の著作権を侵害する場合です。

### ① 著作権のあるコンテンツを許可なくアップロード

- 著作権者の許可なくインターネット上に公開すると違法
- 罰則:10年以下の懲役または1,000万円以下の罰金、またはその両方

例
× 映画・アニメのワンシーンをSNSに投稿
× 漫画の全ページをスキャンしてブログに掲載
× J-POPのフル音源をYouTubeにアップロード
× ゲームのROMデータをネットに公開

### ② 違法ダウンロードしたものを再アップロード

- 違法ダウンロードした動画・音楽などを再びアップロードすると、さらに罪が重くなる
- 著作権法だけでなく、違法ダウンロードの罰則も適用される可能性あり

例
× 違法サイトからダウンロードした映画をSNSに投稿
× 違法アップロードされたマンガを自分のサイトに再掲載

### ③ 他人の著作物を改変・加工してアップロード

- たとえ編集・加工しても、元の著作権者の許可がない場合は違法

例
× アニメのシーンを切り取ってMAD動画を作成し、YouTubeに投稿
× 漫画のコマを編集して、セリフを変えて投稿
× 映画の一部を使ったGIFアニメをSNSに投稿

03

# インターネット利用の際の注意点

インターネットの特徴や注意点を理解し、ルールやマナーを守っていれば、それは大変便利で楽しいコミュニケーションツールになるはずです。

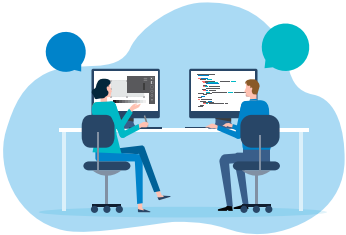
## 1 インターネットリテラシーを身につけよう

インターネットは、相手の顔が見えず、どんな人が書き込んでいるのかもわからない、といった『匿名性』・『覆面性』の高い世界です。このような特徴を持つインターネットの世界では、現実の世界以上のマナーやモラルが重要です。

インターネットトラブルを防ぎ、インターネットを快適に楽しむためには、“インターネットリテラシー”(インターネットを正しく活用できる能力)が欠かせません。

インターネットは一つの社会です。インターネット利用者はそのことを認識し、社会の一員としての自覚と責任を持たなければなりません。

インターネットリテラシーを身につけ、マナーやモラルを守ること。これがインターネットを快適に楽しむための基本です。



### インターネット利用のルール

01 実生活と同じ行動基準を、オンラインでも守る

02 他人のプライバシーを尊重する

03 面と向かって言えないことは書かない

04 利用時間・場所など節度を守る

1 **個人を特定できる情報を書き込んだり、勝手に写真や動画を投稿しちゃダメ!**
➡プライバシー権侵害、肖像権侵害などの罪に問われる可能性があります。

2 **気に入ったフレーズや画像などを、自分のもののように投稿しちゃダメ!**
➡著作権侵害などの罪に問われる可能性があります。

3 **悪口や誹謗中傷は書き込んじゃダメ!**
➡侮辱罪や名誉毀損罪などに問われる可能性があります。

4 **間違った情報やデマを拡散しちゃダメ!**
➡信用毀損罪、業務妨害罪などに問われる可能性があります。

# 2 情報の信憑性

インターネット上の情報は必ずしも正確で信頼できるとは限りません。

誰でも自由に情報を発信できるため、誤った情報や偏った意見、さらには意図的に操作されたフェイクニュースも存在します。そのため、情報の「信憑性」を見極める力が必要です。

## ■情報源を確認

信頼できる公的機関（政府、自治体、学校など）の公式サイトや、信用のおけるメディア（大手新聞社、ニュースサイトなど）からの情報かどうかをチェックしましょう。

また、発信者が誰なのかも重要です。実名で活動している専門家や、過去の実績が確認できる人であれば、情報の「信憑性」は高まります。

## ■複数の情報を比較

一つのサイトやSNSの投稿だけで判断せず、他のサイトでも同じ内容が書かれているか確認しましょう。

特に、SNSではデマや誤情報が拡散されやすいため、信頼できる情報源と照らし合わせることが必要です。

また、情報の更新日を確認することも大切です。古い内容だと状況が変わっている可能性があります。「いつの情報なのか」を意識することで、より正確な判断と「信憑性」が高まります。

## ■怪しいポイントを見抜く力

「絶対に成功する」「これさえあれば大丈夫」など、極端な表現や根拠のない断言がされている情報は、疑ってかかるべきです。写真や動画が使われていても、編集や加工によって事実と異なる印象を与えている場合もあります。

インターネットは情報の宝庫ですが、すべてを鵜呑みにするのではなく、常に「本当に正しいのか?」と考える姿勢が大切です。自分で情報を精査する習慣をつければ、デマや詐欺に惑わされず、「信憑性」に重きを置いて、安全にインターネットを活用することができるようになります。

### Column

**“SNSの拡散責任について”**

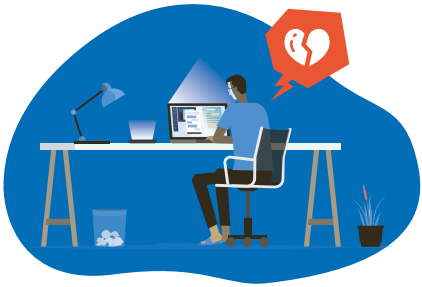
2021年11月、X（旧Twitter）で誹謗中傷を受けたと訴えた裁判の判決が東京地裁から出されました。この裁判では、中傷ツイートを行った人だけでなく中傷ツイートを“リツイート”した人にも賠償命令が下され、話題となりました。

海外の事例では中傷ツイートに対して“いいね”をした人が罪に問われるなどの事例もあり、誰かを誹謗中傷するようなコメントや真偽がわからない情報は拡散しない、“いいね”もしない、ということが大切です。

※ツイート（現ポスト）、リツイート（現リポスト）

# 3 心身への影響

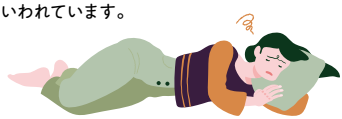
スマートフォンやネット通信可能なゲーム機の普及、さらに定額制の動画配信サービスなどのオンデマンドコンテンツが充実し、インターネットの利用時間が増加している昨今、インターネットが引き起こす心身への悪影響が懸念されています。



## コンピューターの長時間使用によって起こる影響

### VDT症候群
Visual Display Terminals

スマートフォン、携帯ゲーム機、電子辞書などのデジタル機器を長時間使用することによって、目・身体・心に影響を及ぼす健康被害で、新しい現代病といわれています。



**症状**

- 目が乾く、痛い、充血している、ぼやける
- 肩や腕がだるい、手指がしびれる
- 頭痛、腰痛　● 睡眠障害
- 身体がだるい、疲れが取れない
- 食欲不振または過食　など

**対策と予防**

休憩時間をとる、身体に負担のかからない姿勢をとる、意識的にまばたきをする、遠くを見る、ストレッチをするなど

上記症状が出る場合は病院で必ず診断を受けること。ほうっておくと、うつ病などの精神的な病気にかかってしまう場合もあります。

●専門家の診断を受けましょう

### スマートフォン依存症

SNSや動画閲覧、オンラインゲームなどに夢中になり、周囲の人間と会話をしなくなる。部屋に引きこもってしまう、など日常生活に支障をきたしてしまうような状態をスマートフォン依存症、またはインターネット依存症といいます。

**症状**

- スマートフォンを肌身離さず持っている
- 使用禁止場所でも我慢できない
- SNSを何度もチェックする
- 何よりもインターネットが優先
- ネット以外の日常生活はつまらない

**対策と予防**

利用を中止する。スマートフォンは部屋に置き、ゆっくりお風呂につかったり、スポーツをしたり、友達や家族と話をするなど

画面から30㎝以上離す。10分間に1回は画面から目を離し、遠くを見る。使用時間を短くする。

また近年、若年層に急激に増えているのが、片方の黒目が内側に寄ってしまい、物が二重に見えるなどの症状が出る『急性内斜視』です。その原因はスマートフォンやタブレット、携帯ゲーム機等の長時間使用といわれています。目が寄っている、物が二重に見えるなどの症状が出ている場合には、すぐに眼科を受診しましょう。

04

# ICTが変える未来

## ICTが創る未来の生活

ICT(情報通信技術)は、私たちの生活や社会を大きく変える可能性を持っています。ICTとは、スマートフォンやパソコン、インターネットだけでなく、AI(人工知能)やIoT(モノのインターネット)、5G/6G通信、クラウドコンピューティング、VR(仮想現実)やAR(拡張現実)など、情報をやり取りする技術を指します。高校生の皆さんが社会に出るころには、ICTはさらに進化し、新たなチャンスや課題をもたらしているでしょう。

ICTがもたらす「未来の生活」を考えてみましょう。例えば、スマートホーム技術が進化すれば、家の家電や照明、エアコンなどをスマートフォンや声で操作できます。AI搭載の冷蔵庫が食材の残量を管理し、自動で買い物リストを作成したり、ヘルシーなレシピを提案するかもしれません。また、ARやVR技術を使えば、自宅にいながら世界中の名所を訪れたり、本物に近い臨場感で授業を受けたりもできます。

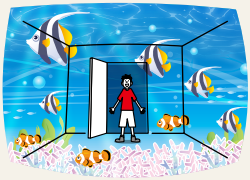
## 私たちの生活と社会の進化

医療や福祉の分野でも、ICTは大きな力を発揮します。遠隔診療が進化すれば、病院に行かずにオンラインで診察を受けられます。また、AIが医療データを解析し、病気の早期発見や個人に合った治療法を提案することも期待されます。特に高齢化が進む日本では、介護ロボットや健康管理アプリが発展し、高齢者の生活を支える取り組みが増えていくでしょう。

### パノラマ教室

壁や天井、机などがディスプレイとなり、プログラミングで作成したアプリのデモ表示やいろいろな場所・時代の体験学習が可能に。

2030年代に実現したい未来の姿〈1〉



### あらゆる翻訳

目や耳が不自由だったり、外国語が苦手でも自分の選択したメニューで(文章・音声等の)内容を翻訳できる。

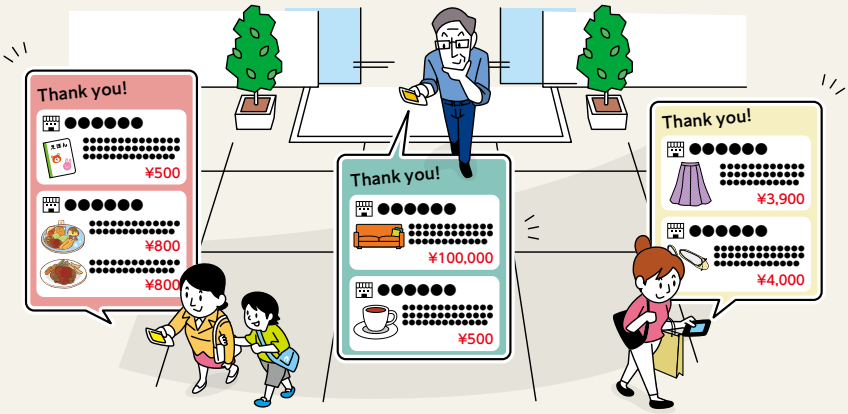
2030年代に実現したい未来の姿〈2〉

「スマートシティ」と呼ばれる新しい都市づくりにもICTは役立ちます。街中に設置されたセンサーやカメラが交通量をリアルタイムで把握し、信号機を自動調整することで渋滞を減らし、事故を防ぎます。災害時には、避難経路をスマホに案内するシステムや、ドローンを使った救助活動も考えられています。ビジネスの世界でもICTは大きな変化をもたらしています。リモートワークやオンライン会議が一般的になり、地理的な制約を超えて仕事ができるようになりました。今後はAIによる業務の自動化が進み、仕事をより効率化できるでしょう。また、eスポーツやデジタルクリエイターなど、ICTを活用した新しい職業も次々に生まれています。

しかし、ICTの進化には「課題」もあります。個人情報の流出やSNS上での誹謗中傷、フェイクニュースの拡散など、ネットの安全性を守ることが重要です。また、AIが仕事を代替することで一部の職業が減る可能性もあります。これからの時代に求められるのは、ICTを「使いこなす力」だけでなく、「正しく付き合う力」です。情報の信憑性を見極める力や、プライバシーを守る意識、インターネットリテラシーを身につけることが大切です。

ICTの未来には、私たちの生活を豊かにする可能性がたくさんあります。その恩恵を最大限に活用するには、一人ひとりが正しい知識を持ち、責任ある行動を取る必要があります。そして、未来のICTをより良い方向に導くのは、これから社会を担う皆さんの力です。興味を持って学び、新しい技術に触れ、自らの可能性を広げましょう。ICTは皆さんの創造力や挑戦を後押しし、明るい未来を切り開く力となるはずです。

2030年代に実現したい未来の姿〈3〉




【らくらくマネー】が実現した未来の社会

**らくらくマネー**

支払いは完全キャッシュレス。端末が自動で通信し、通過するだけで決済が完了する。購買履歴の作成なども自動化でき、家計管理や各種申告も簡単に。

**どこでも手続き**

税金の手続きや健康診断の予約など、いつでもどこでも画面を表示させてやりたいことを伝えればAIが自動で準備。

Wing

インターネット活用ハンドブック**“光と影”**

発　行　日：2025年4月
企画／編集：Wing進学情報センター
住　　所：〒065-0025札幌市東区北25条東8丁目2-1
電　　話：0120-122-185