

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

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)



たいま 大麻

脳への悪影響

依存症

暴力団の資金源

みんな知らない
本当の怖さ

近年、若者を中心とした大麻の乱用拡大が問題になっています。「大麻は他の薬物より安全、害がない」などの誤った情報をうのみにして、軽い気持ちで大麻に手を出すことが大変危険であることを覚えておきましょう。

コレってウソ？ホント？よくある勘違い

SNSで見ただけ
大麻って身体に
害はないらしいよ



ウソです！

大麻にはテトラヒドロカンナビノール (THC) という、脳に作用する成分が含まれていて、乱用すると時間や空間の感覚がゆがみ、集中力がなくなり、情緒が不安定になります。また、乱用を続けると何もやる気がしない状態（無動機症候群）や知的機能の低下などが引き起こされ、社会生活に適應できなくこともあります。

少ない量の大麻
なら依存症には
ならないらしいよ



違います！

初めは少量でも、使い続けるうちに使用量を自分でコントロールできなくなる例は後を絶ちません。大麻は覚醒剤などほかの薬物に比べると激しい身体症状が出ていくので、自分でも気付かないうちに大麻依存症になっていることもあります。また、さらに強い刺激を求めて大麻よりも毒性の強い薬物に手を出す例が多いことから、大麻は「ゲートウェイドラッグ」と言われています。

他人に害はないし
自己責任だから別に
いいでしょ？



ノー！

大麻は国際条約に基づいて、日本の法律で規制されています。心身に悪影響を及ぼす以外にも、組織的な大麻栽培が暴力団組織の資金源となるなど、大麻を乱用することで、社会の安全に悪影響を与えてしまうのです。

大麻取締法での罰則（例）

所持・譲渡・譲受

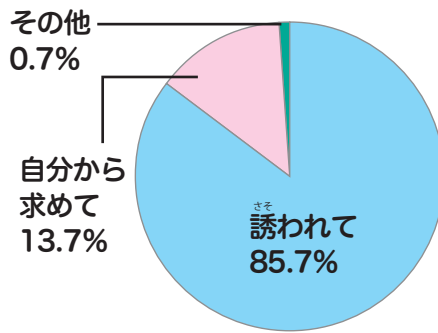
5年以下の懲役

輸入・輸出・栽培

7年以下の懲役

大麻を初めて使用した経緯

左のグラフは、20歳未満の大麻乱用者が「大麻を初めて使用した経緯」の割合を示したものです（2019年警察庁調べ）。8割以上の若者が「誘われて」大麻を始めたことが分かります。



大麻使用に誘われた！どうする…？

もしもあなたが大麻に誘われたら…。断ったら空気が悪くなる？友達から嫌われる？逆らえない相手だったら？ いざという時の対応方法を覚えて、きっちり断る練習をしておきましょう。

A. 友達に誘われたら



B. 断りにくい先輩に誘われたら



C. 公園で知人に



D. ネットで知り合った人に



誘われてもきっぱり断る！

断りにくい場合はとにかくその場から離れる！

困ったら専門の相談窓口にご相談しよう！



違法大麻に関する詳しい情報はこちら



I'm CLEAN

(警察庁大麻乱用防止サイト)

https://www.npa.go.jp/bureau/sosikihanzai/yakubutujyuki/illegal_cannabis/



薬物乱用や交友問題など、少年の問題に関するあらゆる相談を受け付けています

少年相談窓口 (各都道府県警察本部)

<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/soudan.html>



薬物関係で困った時にはすぐに電話で相談を！

薬物相談電話 (各都道府県警察本部)

https://www.npa.go.jp/bureau/sosikihanzai/yakubutujyuki/potal/pc/yakubutsu_tel.html



専門家が秘密厳守で相談にのってくれます

精神保健福祉センター (全国)

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/iyakuhin/yakubutsuranyou_taisaku/hoken_fukushi/index.html

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!

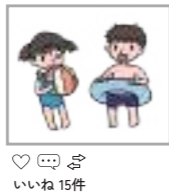
不適切な画像や動画の撮影をAIが検知し、警告を出したり保護者等に知らせたりしてくれるサービスもあります。



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

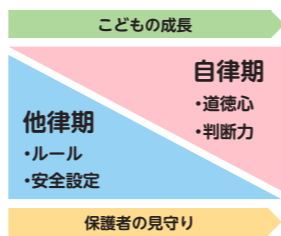
大切なのは、こどもの成長にあわせたルールづくり

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

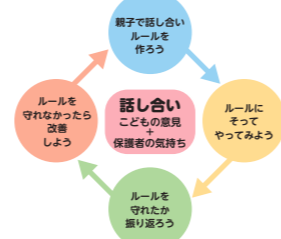
発達段階に合わせて、フィルタリングを含むペアレンタルコントロール機能を上手に活用して、こどもたちを守ってあげましょう。

※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みません!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

悪ふざけではすみません。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
削除したいけど自分でできない
誹謗中傷ホットライン
相手に賠償等を求めたい
法テラス
迅速な助言がほしい
違法・有害情報相談センター
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
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!

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。



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

～子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に勝手に操作しちゃう、などということも防げます。



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。ぜひご利用ください。

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

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
	北海道医務業務課	☎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	滋賀県業務課	☎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	京都府業務課	☎075-414-4790
	青森県医療業務課	☎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
	岩手県健康国保課	☎019-629-5467	大阪府業務課	☎06-6941-9078
	岩手県精神保健福祉センター	☎019-629-9617	大阪府こころの健康総合センター	☎06-6691-2811
	宮城県業務課	☎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	兵庫県業務課(県内全域)	☎078-362-3270
	秋田県医療事業課	☎018-860-1407	ひょうご・こころ依存症対策センター(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	奈良県業務課	☎0742-27-8664
	福島県業務課	☎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	和歌山県業務課	☎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	中国四国厚生局麻薬取締部	☎082-228-8974
	茨城県業務課	☎029-301-3388	鳥取県医療・保険課	☎0857-26-7203
	茨城県精神保健福祉センター	☎029-243-2870	鳥取県立精神保健福祉センター	☎0857-21-3031
	栃木県業務課	☎028-623-3779	島根県薬事衛生課	☎0852-22-5259
	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	☎0852-21-2045
	群馬県業務課	☎027-226-2665	岡山県医薬安全課	☎086-226-7341
	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	☎086-201-0828
	埼玉県業務課	☎048-830-3633	岡山市こころの健康センター	☎086-803-1273
	埼玉県立精神保健福祉センター	☎048-723-3333	広島県業務課	☎082-513-3221
	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	☎082-884-1051
	千葉県業務課	☎043-223-2620	広島県精神保健福祉センター	☎082-245-7731
	千葉県精神保健福祉センター	☎043-307-3781	山口県業務課	☎083-933-3018
	千葉市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	☎083-902-2672
	東京都業務課	☎03-5320-4505	四国厚生局麻薬取締部	☎087-823-8800
	東京都立中部総合精神保健福祉センター	☎03-3302-7575	徳島県業務課	☎088-621-2233
	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	☎042-376-1111	徳島県精神保健福祉センター	☎088-602-8911
	東京都立精神保健福祉センター	☎03-3844-2210	香川県業務課	☎087-832-3300
	神奈川県業務課	☎045-210-4972	香川県精神保健福祉センター	☎087-804-5566
	神奈川県精神保健福祉センター	☎045-821-8822	愛媛県薬事衛生課	☎089-912-2393
	横浜市中心の健康相談センター	☎045-671-4455	愛媛県心と体の健康センター	☎089-911-3880
	川崎市精神保健福祉センター	☎044-200-3195	高知県薬事衛生課	☎088-823-9682
	相模原市精神保健福祉センター	☎042-769-9818	高知県立精神保健福祉センター	☎088-821-4966
	新潟県感染症対策・業務課	☎025-280-5187	九州厚生局麻薬取締部	☎092-431-0999
	新潟県精神保健福祉センター	☎025-280-0111	九州厚生局麻薬取締部小倉分室	☎093-591-3561
	新潟市中心の健康センター	☎025-232-5560	福岡県業務課	☎092-643-3287
	山梨県衛生業務課	☎055-223-1491	福岡県精神保健福祉センター	☎092-582-7500
	山梨県立精神保健福祉センター	☎055-254-8644	福岡市精神保健福祉センター	☎092-737-8829
	長野県薬事管理課	☎026-235-7159	北九州市立精神保健福祉センター	☎093-522-8729
	長野県精神保健福祉センター	☎026-266-0280	佐賀県業務課	☎0952-25-7082
東海北陸	東海北陸厚生局麻薬取締部	☎052-961-7000	佐賀県精神保健福祉センター	☎0952-73-5060
	富山県薬事指導課	☎076-444-3234	長崎県業務行政室	☎095-895-2469
	富山県心の健康センター	☎076-428-1511	長崎県子ども・女性・障害者支援センター	☎095-846-5115
	石川県薬事衛生課	☎076-225-1442	熊本県薬事衛生課	☎096-333-2242
	石川県こころの健康センター	☎076-238-5761	熊本県精神保健福祉センター	☎096-386-1166
	岐阜県業務水道課	☎058-272-8285	熊本市こころの健康センター	☎096-362-8100
	岐阜県精神保健福祉センター	☎058-231-9724	大分県業務室	☎097-506-2650
	静岡県業務課	☎054-221-2413	大分県こころからの相談支援センター	☎097-541-5276
	静岡県精神保健福祉センター	☎054-286-9245	宮崎県業務対策課	☎0985-26-7060
	静岡市中心の健康センター	☎054-262-3011	宮崎県精神保健福祉センター	☎0985-27-5663
	浜松市精神保健福祉センター	☎053-457-2709	鹿児島県業務課	☎099-286-2804
	愛知県医薬安全課	☎052-954-6305	鹿児島県精神保健福祉センター	☎099-218-4755
	愛知県精神保健福祉センター	☎052-962-5377	九州厚生局沖縄麻薬取締支所	☎098-854-0999
	名古屋市精神保健福祉センター	☎052-483-3022	沖縄県衛生業務課薬務班	☎098-866-2055
	三重県業務課	☎059-224-2330	沖縄県立総合精神保健福祉センター	☎098-888-1443
	三重県こころの健康センター	☎059-223-5241		
近畿	近畿厚生局麻薬取締部	☎06-6949-3779		
	近畿厚生局麻薬取締部神戸分室	☎078-391-0487		

●全国各保健所
●各都道府県警察署

厚生労働省 〒100-8916 東京都千代田区霞が関 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年度版)



学生のみなさんへ

薬物 大麻 のこと 誤解して危険! のこと



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

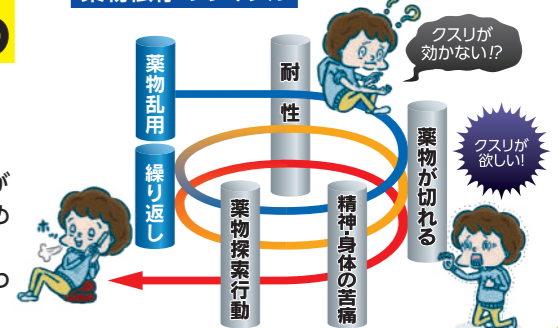


薬物はやめられなくなる から危険!

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