

一人で悩まず、 困ったら相談しよう！

困ったときには専門機関へ相談しましょう	
学校での悩みやいじめに関する相談やインターネット・携帯電話に関する悩み事・トラブルに関する相談（多摩市立教育センター）	
学校での悩みやいじめの相談	☎042-372-1030
インターネットなどのトラブル相談	☎042-372-1038
いじめで困ったり、自分や友人の安全に不安な時は（文部科学省）	
24 時間子供 SOS ダイヤル	☎0120-0-78310
いじめに関する相談 24 時間対応（東京都）	
東京都いじめ相談ホットライン	☎0120-53-8288
こどものネット・ケータイのトラブル相談（東京都）	
こたエール	☎0120-1-78302
迷惑メール（迷惑メール相談センター）	
http://www.dekyo.or.jp/soudan/contents/denwa/index.html	
ウイルス・不正アクセス（IPA 情報セキュリティ安心相談窓口）	
https://www.ipa.go.jp/security/anshin/index.html	
ネット上での詐欺・悪徳商法（警視庁サイバー犯罪相談窓口）	
https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/cyber/cyber_sodan.html	
架空請求・不当請求、消費トラブルの相談（多摩市消費生活センター）	
消費者相談室	☎042-374-9595
消費者ホットライン	☎局番無しの 188

上記の連絡先は令和 8 年 8 月現在のものです。

多摩市版

インターネット・スマホなどの 安全な利用のために (家庭・子ども編)



多摩市の学校ではインターネットの安全な利用のために、SNS 学校ルールを作り、市内全域に広げています。それに加えて、家庭でのルール作りも大切になります。

スマホなどを持ち始めるときには、このシートを使って、保護者と子どもが一緒になって「家庭の SNS ルール」を作りましょう。

※SNS ルール：いじめ等のトラブルや犯罪に巻き込まれないようにするとともに、学習への悪影響を防ぐため、メールや無料通信アプリを利用する際のルール

中学生による生徒会サミットに、多摩市内全ての公立中学校が参加し、「3つのSNSルール」を守るように決めました。さらに各ご家庭でもお子さんと一緒に、左下にあるような「学校のSNSルール」をもとに「家庭のSNSルール」を決めましょう。

学校のSNSルール

記入日 年 月 日()

家庭のSNSルール

記入日 年 月 日()

多摩市立中学校生徒会サミットで決定した「SNSルール」

- 1 時間に注意する ※原則 22 時までとする
- 2 個人情報を扱う際は責任を負い、相手から許可を得る
- 3 相手のことを考えて、言葉を選び、悪口は書かない

家庭内でSNSルールを決めよう

子どもと一緒によく相談して納得いくルールを作りましょう

1 年後に、上のルールが守れたか
振り返ります
守れたこと・今後さらに取り組ん
でいくことを確認します

記入日 年 月 日()

