

# 茨城県警察からのお知らせ

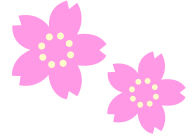
～安全で充実した春休みを送るために～



茨城県警察本部少年課

春休みは、学校があるときよりも、自由な時間が増え、いつも以上に、スマホやゲームを使い過ぎてしまう危険があります。そして、その結果、体調を崩したり、犯罪にまきこまれたりする可能性が高まります。

新しい学年を気持ちよくスタートさせるために、スマホやゲームの使い方や、春休みの過ごし方で注意すべき点などについて、一緒に考えてみましょう。



## スマホやゲーム、使いすぎていないかな？

～スマホ・ゲームの依存度(いぞんど)チェックテスト～



- 予定していた時間よりも長く、スマホやゲームをしてしまう。
- スマホやゲームをしていないと、イライラする。
- スマホやゲームのために、寝不足になることがある。
- スマホやゲームのことで、親からよく怒られる。
- 嫌な気持ちから逃げるために、スマホやゲームを使う。



いくつあてはまりましたか？

注意されてやめられるのは、まだ「健康」ですが、

やめたくてもやめられないのは「<sup>いぞんど</sup>依存」です。



## スマホやゲームの使い過ぎから犯罪に…

- ✓ ゲームの課金のために親のお金を盗む。
- ✓ スマホやゲームのことで、親に暴言や暴力をふるう。
- ✓ スマホで知り合った人に直接会ったら、わいせつな被害にあった。
- ✓ ゲームのチャットで知り合った人に薬物をすすめられて、使ってしまった。
- ✓ スマホで見つけた高額バイトをしたら、「ニセ電話詐欺(さぎ)」の「受け子」のバイトだった。(だました高齢者のお金を受け取りに行く役割)



## スマホ依存、ゲーム依存にならないために



- スマホやゲームの使用時間を記録し、使いすぎていないか確認する。
- 入浴や食事の時間はスマホやゲームをしない。睡眠をしっかり取る。
- 家族と使う時間や使い方のルールを決める。
- 友だち同士でも、使う時間のルールを決める。(夜〇時まで等)
- スマホやゲーム以外の楽しみを見つける。





# SNS被害から自分を守る3つの約束



犯罪に巻き込まれないためには、スマホやゲームを使い過ぎないことや、この3つの約束を守ることが大切です。



- 1 SNSで知り合った人と直接会わない!
- 2 住所や名前など個人情報を載せない!
- 3 自分や友達の写真を送らない!

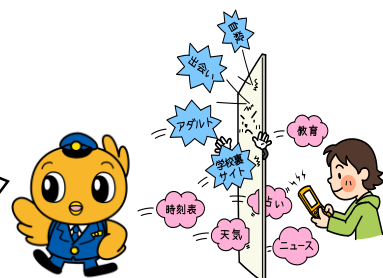
オンラインゲームのチャット機能などで知り合った見知らぬ人と、直接会うことも、キケン!



**「JKビジネス」は危険です!**  
「JKビジネス」とは、女子高生等がマッサージや添い寝、撮影などの様々なサービスを客に提供することです。JKビジネスをきっかけにわいせつな被害にあうなどのケースが目立っています。

## スマホやゲーム機には必ずフィルタリングを!

インターネットには、良い情報だけでなく、有害な情報もたくさんあります。全国では、SNS等がきっかけで被害にあった児童の9割がフィルタリングを利用していませんでした。**スマホやゲーム機には、必ず、フィルタリングを設定しましょう!**



## 大麻は違法薬物です～薬物の誘いに負けない3つの行動～

- 1 きっぱり **「断る」**
- 2 その場から **「離れる」**
- 3 警察などに **「相談する」**

ネットなどを通じて、薬物を手に入れる中高生が増えています。**たった一度の使用でも犯罪です!**



## 少年相談コーナーのご案内



- ◆相談時間 平日8:30～17:15まで  
(夜間・土・日・祝日は警察本部の警察官が対応)
- ◆少年サポートセンター水戸 ☎ 029-231-0900
- ◆少年サポートセンターつくば ☎ 029-847-0919
- ◆メールアドレス: keishonen@pref.ibaraki.lg.jp



少年相談コーナー

悩みを一人でかかえこまずに、相談してください。保護者や教職員の方からのご相談も受け付けています。

