

子どもたちの隣にある SNS

——光と影の中で、私たちにできること

国際大学准教授

山口 真一

1. 子どもたちの隣にある SNS— 日常に溶け込んだ光と影

いまの子どもたちにとって、SNS やインターネットは、もはや特別な存在ではありません。使える年齢になれば自然に使いはじめ、友人とのやりとりや動画視聴、調べものなど、日常的に活用しています。画面越しに気になる話題を調べたり、自分の感じたことを共有したりする様子からは、表現の幅や想像力が広がっていることが見て取れます。

ただ、その便利さと楽しさの陰で、さまざまなトラブルも同じ速度で子どもたちのもとに届いてしまうのが、デジタル時代の現実です。たとえば SNS では、匿名性の高さや情報の拡散力があいまって、悪意のある投稿が一気に広まり、誹謗中傷やネットいじめが深刻化する例もあります。事実と異なる情報を信じてしまったり、他人の楽しそうな投稿と自分の生活を比べて落ち込んでしまったり……。さらに、「スマホひとつで簡単に稼げる」といった甘い誘いに乗せられ、詐欺や違法行為に巻き込まれるリスクも指摘されています。

こうした問題は全体として、情報環境の変化として捉えることが重要です。便利さと危うさが同居するこの環境の中で、大人が考えるべきなのは「どう守るか」だけではありません。「どう関わり、どう使いこなせるように導くか」という視点が、これからますます重要になっていくように思われます。

本稿では、子どもたちが直面しやすい SNS まわりのトラブルを取り上げ、その実情や背景を紹介します。そのうえで、現場の先生方や保護者が、子どもたちとどのように向き合い、どのように支えることができるのかを一緒に考えていきたいと思えます。あわせて、国内外の制度の動きや社会全体の対応の方向性についても触れながら、今、できること、今後に向けて必要なことを整理していきます。

2. 子どもの SNS トラブルの実態と子どもとの接し方

(1) スマホが手放せない子どもたち

子どもたちにとって、スマートフォンは「特別な道具」ではありません。通学や休み時間、寝る前など、あらゆる場面でスマートフォンを手にし、SNS や動画などを通じて世界とつながっている姿が当たり前になっています。

その一方で、「気づいたら何時間もスマホを見ていた」「寝るつもりだったのに、つい夜更かししてしまった」という声もよく耳にします。とくに SNS やメッセージアプリでは、メッセージのやりとりが途切れず、返信のタイミングを巡って人間関係に気を遣うような場面もあります。スマホの便利さが、子どもたちの日常をかえって不安定にしてしまう—そんな皮肉な側面も見えてきます。

私が Google Japan と共同で行った調査では、インターネットを利用している中高生のうち、約 4 割が「何らかのトラブルを経験した」と回答しました。その中でも最も多かったのが、「使いすぎによる学業や生活への支障」でした。これは、親だけでなく、当の子ども自身も、「これはちょっと良くないかも」と感じていることを意味します。つまり、“使いすぎ” は本人にとっても無自覚ではないのです。

では、なぜ止められないのでしょうか。

そこには、アプリ側の設計にも一因があります。たとえば、次々に動画が表示される「おすすめ機能」や、止まることのないタイムライン、ほんの一瞬でも空白を作らせない仕組みが、無意識のうちに「あと少し」「もう一本だけ」と引き込んでいきます。さらに、「今ごろみんなが何かしているかも」「見逃したくない」という FOMO (Fear of Missing Out / 見逃すことへの不安) も、スマホを手放しにくくする要因のひとつです。

“使いすぎ” は単なる時間の浪費にとどまりませ

ん。心の安定を揺るがしたり、人間関係をギクシャクさせたり、自信のなさにつながったりすることもあるのです。だからこそ、大人ができることは、「もうやめなさい」と頭ごなしに注意することではありません。「なんでやめられないんだろうね」と、子ども自身がその理由に目を向けられるような対話を重ねていくことが、むしろ近道になります。

スマートフォンとどのように向き合うか。その問いに正解はありません。ただ、仕組みや習慣のクセと一緒に理解しながら、「どうすればうまく使えるか」とともに探っていく。そんな姿勢こそが、将来、子どもたち自身がスマートフォンとの距離感を自分の手でコントロールする力につながっていくのではないのでしょうか。

(2) 誰かの“キラキラ”がつかなくなる時— SNSと自己肯定感

SNSの中では、写真や動画を通じて「自分らしさ」や「日々の楽しさ」を伝えようとする投稿が数多く見られます。特にInstagramなどでは、カフェの一皿、旅先の風景—いわゆる“映える”瞬間を切り取った投稿が目を引きまします。そこには確かに、その人なりの喜びや工夫が込められているのでしょう。

ただ、それが他人の目にどのように映るかとなると、少し話が変わってきます。

多くの写真は、何度も撮り直し、編集アプリで整えられたうえで投稿されています。背景や肌の質感、色合い、体型なども加工されていることが珍しくありません。けれど、そうした「演出」が見抜けないまま画面を眺めていると、見る側の子どもたちはどのように感じるのでしょうか。「なんだか自分の毎日が地味に思える」「こんなに楽しそうに過ごしている人ばかりなのに、私は……」。そんな気持ちが生々しく湧いてくるのも不思議ではありません。

SNSでは失敗や悩みが表に出にくく、投稿の多くが「良いところ」だけで構成されているからこそ、他人の生活が非常に充実して見えてしまうのです。しかも、相手が芸能人やインフルエンサーではなく、同じ学校の友だちやクラスメート、ネットで知り合ったフォロワーであればなおさら。「自分だけがうまくいっていないのではないか」と、比較の意識が強まってしまいます。

私が総務省と行った調査でも、「SNS上の他人の投稿と自分を比べてストレスを感じた」という回答は、「使いすぎ」に次いで2番目に多く、とくに中学生女子や高校生男子で顕著でした。この種のストレスは見た目ではわかりにくく、子どもたちも言葉にしにくいいため、大人が気づきにくいという難しさがあります。

この問題に対して、海外ではすでに対策が始まっています。ノルウェーでは、SNSに加工済みの画像を投稿する際には、そのことを明記することを義務づける法律が2021年に施行されました。イギリスでも広告における過度な画像修正を禁じる規制が導入されています。いずれも、SNSが若者の心に与える影響を重く見た対応です。

もちろん、こうした制度があるからといって、比較によるストレスがすべて解消されるわけではありません。

思春期は、まだ自分自身の軸が定まらず、まわりの評価に敏感になる時期です。しかも日本社会には、「みんなと同じであること」が無言のうちに求められる空気があり、それが余計に他人との比較を加速させてしまいます。

だからこそ、学校や家庭の中では、「昨日の自分と比べてどうだったか」「できなかったことができたようになったね」といった、成長の視点を意識した声かけが欠かせません。失敗も含めて、その子らしさを認めていく姿勢が、SNSとの距離の取り方にも自然とつながっていきます。

SNSが身近になった今の時代、子どもにとって一番の支えになるのは、「自分はこのままで大丈夫なんだ」と思える感覚ではないのでしょうか。その安心感こそが、他人のキラキラした投稿に過度に揺さぶられることなく、自分のペースを保つ力につながっていくのだと思います。

(3) 誹謗中傷・ネットいじめ— 言葉の暴力が奪うもの

SNSやメッセージアプリの普及によって、今は誰でも自由に発信できる時代になりました。けれども、その「自由」はときに、人を深く傷つけるものへと姿を変えてしまいます。中でも、言葉によって心を追い詰める「誹謗中傷」や「ネットいじめ」は、子どもたちの身近にある深刻な問題のひとつです。

ネットの空間では、匿名性が高く、誰が何を言ったのかもわかりにくいいため、強い言葉が投げつけられやすい傾向にあります。そしてその矛先は、芸能人や有名人だけではなく、まったく普通の子どもたちにも、ふとしたきっかけで誹謗中傷が降りかかることがあります。

たとえば、ある事件に関する誤情報が SNS 上で広まり、無関係な人が加害者と決めつけられてしまったケースがありました。その人のもとには数百件の中傷のメッセージが届き、大きな心の傷を負いました。発信した側にとっては軽い気持ちだったとしても、受け取った側には強烈に残る一言葉とはそれほどまでに力を持つものなのです。

私が Google Japan と行った調査でも、誹謗中傷を受けた人の半数近くが「悲しみ」や「怒り」といった感情を抱き、1割以上が体調やメンタルの不調に見舞われていました。中には、それが引き金となって命を落としてしまった、というあまりに痛ましい出来事もあります。画面の向こう側で起きていることでも、現実の暴力と変わらない重さを持っていることを、大人も子どもも知っておかなければなりません。

このような誹謗中傷は、SNS に限らず、掲示板、コメント欄、グループチャットなどさまざまな場で発生しています。特に、メッセージアプリを使ったネットいじめは、かつてのいじめとは性質が異なります。24時間いつでも送れてしまうこと、証拠が残りにくいこと、冗談のように見せかけられること…。子どもたち自身も「これはいじめかどうかわからない」と感じながら、じわじわと追い詰められていくことがあるのです。仲間外れ、悪口のりレー、なりすまし、遠回しな嫌味—その手口は日々巧妙になっています。

こうした現実の中で、まず伝えておきたいのは、「ネットの中であっても、他人を傷つける言葉は法律に触れる可能性がある」という事実です。名誉毀損や侮辱、脅迫といった罪にあたるケースもあることを、子どもにもわかりやすく伝えることが大切です。そして同時に、子どもが加害者にも被害者にもならないよう、日頃から声をかけ合える関係を築いておくことが何よりの予防になります。

たとえば、家庭や学校で次のようなポイントを子

どもと一緒に確認しておく、いざというときの支えになります。

- 投稿する前に、「これで誰かを傷つけないか？自分が言われて嫌な言葉ではないか？」と、ひと呼吸おく習慣を持つ
- 冗談でも、相手が不快に感じたらそれは「いじめ」になりうることを理解する
- 自分が被害にあったら、証拠を保存し（スクリーンショットなど）、できるだけ早く誰かに打ち明ける
- セーフティーインターネット協会（SIA）、文科省の24時間子供 SOS ダイアル、法務省の人権擁護機関など、信頼できる相談先を家族や学校で共有しておく

SNS の言葉には、心を励ます力もあれば、深く傷つける力もあります。言葉が持つ影響力を忘れず、大切に扱う感覚を育てていくこと。それが、今を生きる子どもたちを守るだけでなく、言葉で人とつながる豊かさを実感できる未来にもつながっていくのではないのでしょうか。

(4) フェイク情報—

“信じる前に、立ち止まる”習慣を

SNS が日常生活にすっかり溶け込んだいま、誰もが気軽に情報を発信できるようになりました。その一方で、事実とは異なる情報—いわゆるフェイク情報が、想像以上の速さで広まってしまう場面も増えています。

これらの情報の中には、最初から人をだます意図をもって拡散される偽情報もあれば、誤ったまま信じて拡散されるケース（誤情報）もあります。どちらも、子どもたちにとっては決して他人事ではありません。だまされて傷つくだけでなく、本人も気づかぬうちに「フェイク情報の送り手」になってしまう可能性すらあるのです。

たとえば、災害時には不確かな情報が飛び交いやすくなります。2024年の能登半島地震では、過去の津波映像が「今回の被害映像」として出回ったり、「外国人窃盗団が現地に集結している」といった事実無根の内容が拡散されたりしました。中には、不正な寄付サイトに誘導する投稿まで見られました。こうした情報は、人々の不安をおおるだけでなく、救援や支援の妨げになるという深刻な問題も抱えています。

「冗談のつもり」で投稿されたものが、見る人によっては本物の情報に見えてしまい、大きな影響

を及ぼすこともあります。熊本地震の際には、「ライオンが動物園から逃げた」という全くの虚偽がSNSで拡散され、投稿者が業務妨害の疑いで逮捕された事例もありました。

なぜこうしたフェイク情報は、これほどまでに広がりやすいのでしょうか。

背景には、SNSの構造や私たちの感情の動きが関係しています。驚きや怒り、不安といった強い感情を刺激する投稿ほど、反応されやすく、拡散されやすくなる傾向があります。

フェイク情報はファンタジーでいくらかでも創作できるため、そのように目を引く要素や感情を揺さぶる要素を多く含んでいるのです。その結果、事実の6倍のスピードで拡散していくことがわかっています。

私が行った調査でも、フェイク情報を見聞きした人のうち、誤りに気づいていた人は、1割強しかいませんでした。そして、フェイク情報はSNS上にとどまらず、家庭での会話や子ども同士のやり取りでも拡散されており、ネットと現実を行き来しながらどんどん広がっていきます。

さらに近年では、AI技術を使って作られた「ディープフェイク」も登場し、状況はより複雑になっています。著名人が実際には言っていない発言をしているように見せかける映像や、家族の声を模した詐欺の電話など——大人でも見抜くのが難しい内容が、子どもたちの目にも届いてしまう時代になりました。

こうした情報環境の中で、子どもたちを守るには、大人が「正しい情報の見分け方」や「情報にどう向き合うか」を意識的に伝えていく必要があります。ただ「すべて信じるな」と言って済ませるのではなく、「ちょっと立ち止まって考えてみよう」と促す習慣を、子どもと一緒に育てていくことが大切です。

たとえば、次のような問いかけを、親子や教室の中で共有してみてもいいでしょうか。

- この情報の出どころは信頼できるか？
- 他のニュースでも同じように報じられているか？
- 驚いたり、怒ったり、不安になったりしていないか？
- その動画や画像は、本物と言えるか？加工されていないか？

また、「友達が言っていた」「SNSで見たから」といった理由で鵜呑みにせず、「それって本当か

な？」と疑ってみること。それが、フェイク情報に巻き込まれないための第一歩になります。

そして私の研究では、自分は批判的に物事を考えられている、と自己評価の高い人ほど、実はフェイク情報に騙されやすく拡散してしまいがちであることがわかっています。保護者や先生自身も、「自分も間違ふことがある」と素直に認め、子どもとともに気を付ける姿勢を見せることが大切です。

フェイク情報は、個人の判断を狂わせるだけでなく、社会そのものに影響を及ぼすことがあります。だからこそ、子どもたちに求められるのは、情報に触れたときに「立ち止まって考える力」、そして「調べて確かめる力」です。

その力は、一朝一夕に身につくものではありません。日々の小さな対話の積み重ねや、迷いながら一緒に考える時間の中で、少しずつ育てていくものです。大人が先回りして答えを用意するのではなく、「どう思う？」と問いかけ、一緒に悩み、考える—その姿勢こそが、情報とともに生きるこれからの時代に必要な土台になるのではないのでしょうか。

(5) 闇バイト・スマホ副業—

“うまい話”の裏にあるリスク

最近、SNSを通じて「簡単に稼げる仕事」や「スマホひとつで副収入」といった誘いが目につくようになってきました。X（旧 Twitter）や Instagram などには、「日給5万円」「在宅でスキマ時間に稼げる」といった投稿が並び、子どもたちの目にも自然に触れるようになってきました。一見、普通のアルバイトのように見えるものもありますが、実際には詐欺や犯罪の入り口になっているケースも少なくありません。

とくに目立つのが、「闇バイト」と呼ばれる特殊詐欺の実行役への勧誘です。実際、未成年が「受け子」や「出し子」として関わっていたという報道は後を絶ちません。多くの場合、SNSで見つけた投稿に反応した子どもが、ダイレクトメッセージ（DM）やメッセージアプリに誘導されてやりとりを始め、気づかないうちに個人情報や渡してしまう。そして、「秘密厳守」「親には内緒で」などと言われ、誰にも相談できないまま、抜け出せなくなっていくのです。

さらに近年では、芸能人や有名インフルエン

サーになりすました偽アカウントによる投資詐欺も急増しています。本物のアカウントをまねたプロフィールを用いて、「ここだけの特別な副業を紹介します」とDMを送りつけてくる—そんな手口も報告されています。最初は雑談で安心させ、次第に別のメッセージアプリに誘導して、そこで本格的な勧誘が始まるという流れが典型です。

また、「スマホ副業」として紹介されるものの中には、詐欺まがいのビジネスも少なくありません。「初期費用なし」とうたいながら、途中で高額な情報商材の購入や“サポート費”を求められ、最終的には収益も出ず、連絡も取れなくなる—そんな被害も繰り返されています。「稼げた」という体験談や口コミも、実はサクラだったり、偽の通帳画像を使った演出だったりすることがあるのです。

中には、わざと「時給1,500円」など、あまりうますぎない金額を掲げて、あたかも普通の求人のように装うパターンもあります。それを見た子どもが「これなら大丈夫そう」と応募し、後から違法行為だったと気づいて慌てる例もすでに報告されています。

こうしたリスクから子どもを守るためには、まず家庭での対話が欠かせません。「楽に稼げる話には、必ず裏があるかもしれない」と、日ごろから話しておくだけでも違います。「こんな誘いが来たら、どうする？」という具体的な場面を想定して、親子でやり取りしてみるのも有効です。

たとえば、「自分の銀行口座を他人に貸さない」「SNSで知り合った相手とLINEだけで連絡を取り続けない」といった基本的なルールを、一緒に決めておくといいでしょう。

また、もし「何かおかしいな」と感じた場合には、ひとりで抱え込まず、ためらわずに相談できるような雰囲気や家庭を整えておくことが大切です。警察の相談窓口「#9110」や、各地の消費生活センター、「若ナビa」など、若者向けの相談機関もあります。「困ったときは助けを求めて良いんだ」という安心感が、子どもを救う力になります。

「うまい話には必ず裏がある」—そうした基本を、具体的な事例とともに、子どもたちに丁寧に伝えていくこと。SNSが身近になった今、大人が担うべき役割のひとつではないでしょうか。

3. 世界はどのように考えているか— 規制と教育の動向

SNS上の誹謗中傷やフェイク情報の深刻化に伴い、「子どもにSNSをどう使わせるべきか」という問いに対し、国によってさまざまな対応が進められています。その中でもとりわけ注目を集めたのが、2024年にオーストラリアで可決された「16歳未満のSNS利用を禁止する法案」です。

この法案が生まれるきっかけとなったのは、SNS上のいじめによって子どもを亡くした保護者と首相との対話でした。

法案では、多くのSNSが利用条件として定めている「13歳以上」という基準をさらに引き上げ、16歳未満の利用そのものを制限するという厳しい措置が執られました。また、イギリスやアメリカの一部の州でも、13歳未満の利用を原則禁止としたり、年齢確認を義務づけたりする流れが出てきており、今やSNSと子どもをめぐる制度設計は、国際的な議題になりつつあります。

けれども、「年齢で線を引く」というやり方に対しては、慎重な声も少なくありません。技術的な問題として、そもそも本人の年齢確認をどのように行うのかという課題があります。確認を厳しくすれば、プライバシーのリスクが高まる懸念もあります。そして何より、SNSには表現や創作、情報収集、学びの場としての側面もあり、子どもたちの自由や権利を必要以上に制限してしまうのではないかという疑問も残ります。実際、いくつかの人権団体が、このオーストラリアの法律に異議を唱えています。

日本では、2008年に「青少年インターネット環境整備法」が施行され、これまでフィルタリングの義務化やペアレンタルコントロールの推進など、一定の法的対応は進んできました。私も総務省と協力し、啓発教材の制作や調査に取り組んできましたが、日本では「まず教育を」という姿勢が強く、海外のような規制強化には慎重な姿勢をとっているのが現状です。

ただし、どの国の事例を見ても、「これだけやれば正解」という万能な答えは見えてきません。SNSの問題は、家庭や学校だけで完結するものでもなければ、企業や行政だけで一気に解決できるものでもないからです。

SNSを提供する企業には、安全対策を講じる責任があります。年齢確認の仕組みを整えたり、見知らぬ人からのDMを制限したりといった取り組みは、引き続き求められます。学校では、子どもたちがリスクを正しく理解しながら使えるようにする教育が必要です。そして保護者は、SNSの利用状況に目を向け、家庭内でのルールづくりや、何かあったときに相談しやすい関係を築いていくことが重要です。

仮に法律で利用を禁止したとしても、子どもたちはいずれ年齢を超え、SNSに自由にアクセスできるようになります。そのとき、必要な知識も経験もないまま使い始めれば、かえってトラブルに巻き込まれやすくなるおそれもあります。

だからこそ、社会全体が連携しながら、子どもたちがSNSとつきあっていく力を育てていく—そんな複合的な視点が、今求められているのではないのでしょうか。

4. おわりに—

子どもたちとともに歩むために

SNSやインターネットの存在が、ごく当たり前のものになった今、子どもたちはかつてないほど豊富な情報に囲まれて毎日を過ごしています。その中には、楽しい出会いや新しい学びのチャンスもありますが、同時にさまざまなリスクも、すぐ手の届くところに潜んでいます。

「子どもを守りたい」と願う気持ちは、保護者だけでなく、学校の先生や地域の大人、社会全体で共有していくべきものです。

家庭での対策としては、ルールづくりとペアレンタルコントロールサービス（いわゆる見守り・管理機能）を組み合わせることが一定の効果を上げています。私が総務省で行った調査でも、この2つを併用している家庭では、トラブルの発生が明らかに少ない傾向が見られました。

ただし、ルールを一方的に押しつけるのではなく、子どもと一緒に内容を話し合い、納得のうえで決めていくことが大切です。そのプロセスがあるからこそ、子ども自身も「守ろう」と思えるようになります。

また、何かあったときに「怒られるから言えな

い」と感じさせてしまわないことも大事です。SNSで起きるトラブルの多くは、見えづらく、気づきにくいものです。だからこそ、普段から「困ったことがあったら、すぐに話してほしい」と伝え続けることが、早めの対応につながります。

私たちが向き合っているのは、決して「SNSの闇」だけではありません。テクノロジーが急速に進化し、社会の在り方そのものが大きく変わりつつある、そんな過渡期にあるのだと捉えるべきかもしれません。歴史をふりかえれば、軍事革命や産業革命といった転換期にも、混乱や問題はつきものでした。今の私たちもまた、「新しい力」をどのように使っていくのかを問われているのだと思います。

SNSが誹謗中傷やフェイク情報の温床となるのは、テクノロジーそのものが悪いからではありません。むしろ、それは人間の未熟さや、言葉の使い方への無自覚さが、可視化されるようになったということかもしれません。誰もが情報発信できる“人類総メディア時代”において、本質的に問われているのは、「私たちはどのように生きるか」という姿勢です。

だからこそ、これからの時代に必要なのは、テクノロジーとうまく付き合うための「人としての力」です。思いやりや判断力、他者との対話力、自己肯定感—そうした力を、日々の暮らしの中で少しずつ育てていく。その積み重ねが、やがて子どもたちを支える確かな土台になります。

子どもを一人の対等な存在として尊重し、「どう思う?」「一緒に考えてみよう」と声をかけながら関わっていく。自分で好きなことを見つけ、自分の頭で考え、選び、行動できる力を育てていく。そのプロセスこそが、いざというときに自分を守る力になります。

学校教育や法律の整備ももちろん必要ですが、それだけでは守りきれないこともあります。むしろ、日々の家庭での何気ない会話や気遣いこそが、最も確かなセーフティネットになります。

未来を生きる子どもたちと、私たち大人が同じ歩幅で歩いていくために—今、できることはまだまだたくさんあります。焦らず、投げ出さず、子どもたちとともに学びながら考えていきましょう。