取扱注意
©2026 NTT DOCOMO, INC. All Rights Reserved.
・無断複写/複製、社外持出禁止
・セキュリティＢＯＸ/裁断等で適正廃棄

NTTドコモ　モバイル社会研究所

AI 時代に考えるスマホの活用について

～スマホに関する利用意識の全国調査より～

2026年5月28日(土)13:30～15:00@ピアザ淡海（大津市）

NTT docomo confidential

説明者のご紹介

水野 一成

みずの かずなり / Kazunari Mizuno

株式会社NTTドコモ
モバイル社会研究所

【資格】
専門社会調査士 ／ 防災士

【調査歴】
2015年よりシニアのICT利活用調査を開始
約10年にわたり全国実査・分析を継続中

担当調査テーマ

- シニア（高齢者）のICT利活用
- 子ども（小中学生）のICT利活用
- 防災・減災とICT

主な著書・出版

- 「データで読み解くモバイル利用トレンド 2024-2025」（共著）
- 調査レポート 年間36本 配信

主な活動

- 日経主催 国際会議 登壇
- 年間20件以上の学会発表・報告
- TV・新聞・Webメディア掲載多数

所属学会

日本老年社会科学会、日本応用老年学会、日本行動計量学会
日本社会心理学会、社会情報学会、情報通信学会
日本災害情報学会、日本自然災害学会
日本教育メディア学会、日本教育工学会

NTT docomo confidential

NTTドコモ　モバイル社会研究所のご紹介

・自由で独立した立場から、**モバイルICTがもたらす「光」と「影」の実態を「社会調査」**の手法で研究・分析
・東大名誉教授の廣瀬通孝所長の指導の下、社外の有識者３名を理事に迎え、様々な観点から調査を実施
・研究成果をモバイル社会研究所のウェブサイト・書籍(モバイル社会白書)、学会等で社会へ発信

【主な研究テーマ】

2010年から毎年実施している**「モバイル動向調査(基礎調査)」**に加え、
時流に合わせた**「ライフスタイルを軸とした個別調査」**を実施

【組織】

＜理事会＞

所長／理事長	**廣瀬　通孝** 東京工科大学 教授 東京大学 名誉教授	
理　事	**桑津　浩太郎** 立命館大学大学院 客員教授 （元 野村総合研究所 研究理事未来創発センター長）	
	是永　論 立教大学社会学部 教授 (メディア社会学科)	
	松田　美佐 中央大学文学部 教授 (社会情報学専攻) 社会情報学専攻放送倫理・番組向上機構(BPO)委員	

＜社内組織＞

所長／理事長 **副所長**	**研究員／スタッフ** （社員：８名） ※2026.4月現在

本日ご説明する内容の多くは

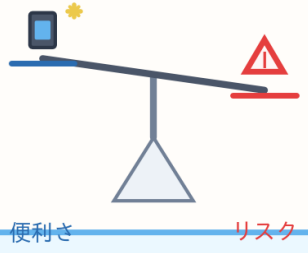
調査結果 です

最近生成AIって
よく聞くな〜

SNSに関する事件
増えているよね〜

スマホやSNS、そして最近話題の生成AIが、私たちの暮らしをどう変えているのか

便利さを安心して使い続けるために、何を知っておくとよいのか



便利さ と リスク

データに基づく現状を理解

印象ではなくデータで現状を把握し、安心できるスマホ活用を目指すことが重要です

Part 1　シニア → Part 2　子ども → Part 3　全年代

本日お伝えしたいこと

91%

シニアの多くがスマホを持つ時代。
その先に何が起きている？

Part1
シニア偏

157分

中学生の生活にSNSは浸透。
大人はどう向き合えばいいか？

Part2
子ども偏

2倍

生成AI利用率は1年で倍増。
情報へどう向きあえばいいか？

Part3
全年代偏

本日お伝えしたいこと

Part1

シニア偏

- **スマホの所有、サービス利用**
- **人との繋がり、SNS利用**
- **インターネットトラブルとセキュリティ対策**

実施時期
2026年1月

割付
性年代、地域、都市規模

対象
全国・60-84歳

実施時期
2026年1月

回答数
1,300人
60代＝524
70代＝563
80代前半＝213

この10年間で飛躍的に伸びたスマホの所有率

2015年　　2026年

スマホ

24%　→　91%

ガラケー

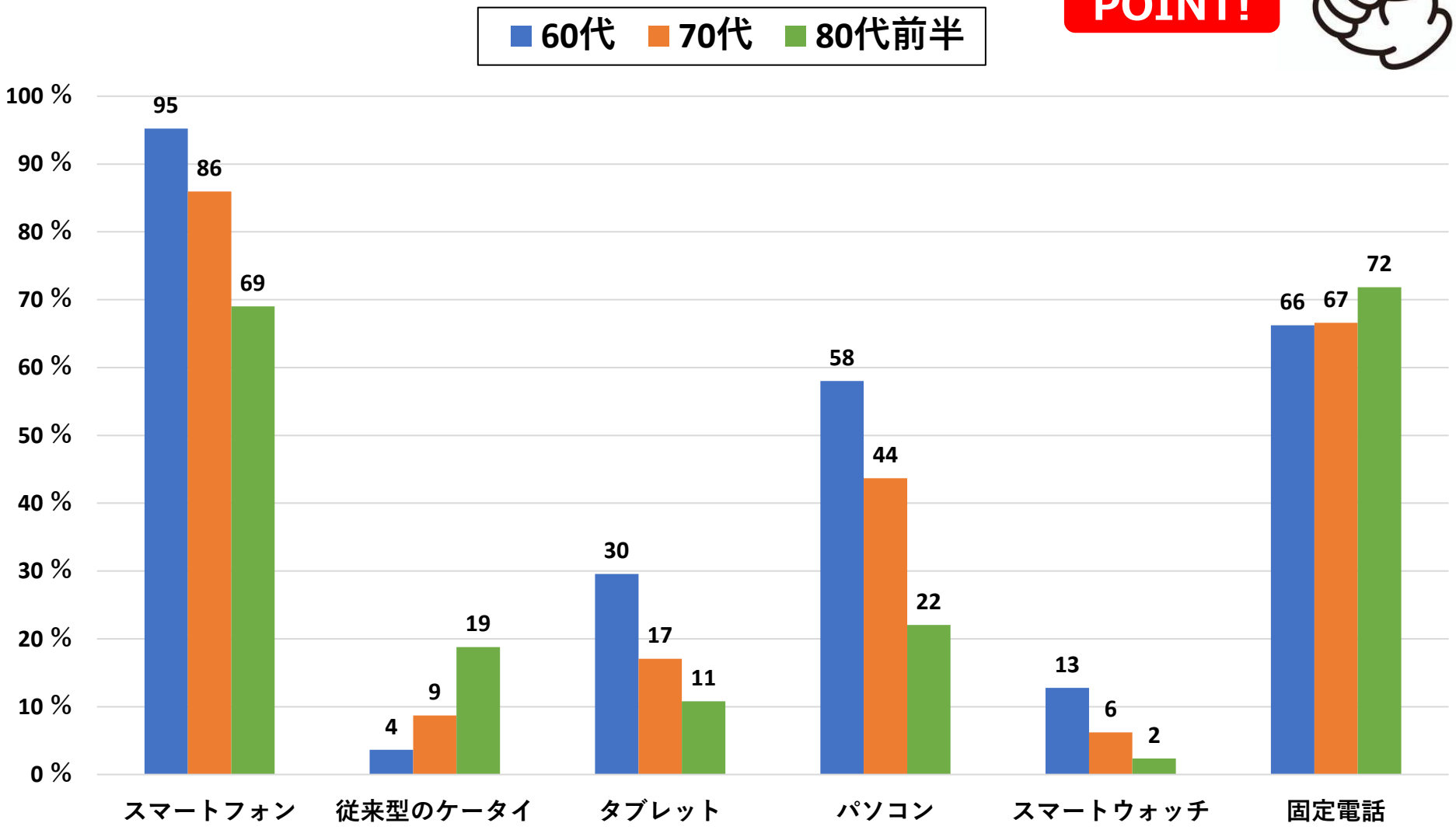
69%　→　14%

注：対象は関東の60・70代

1-1 情報機器所有状況[年代別]

多くのシニアがインターネットにアクセスできる環境にある

POINT!

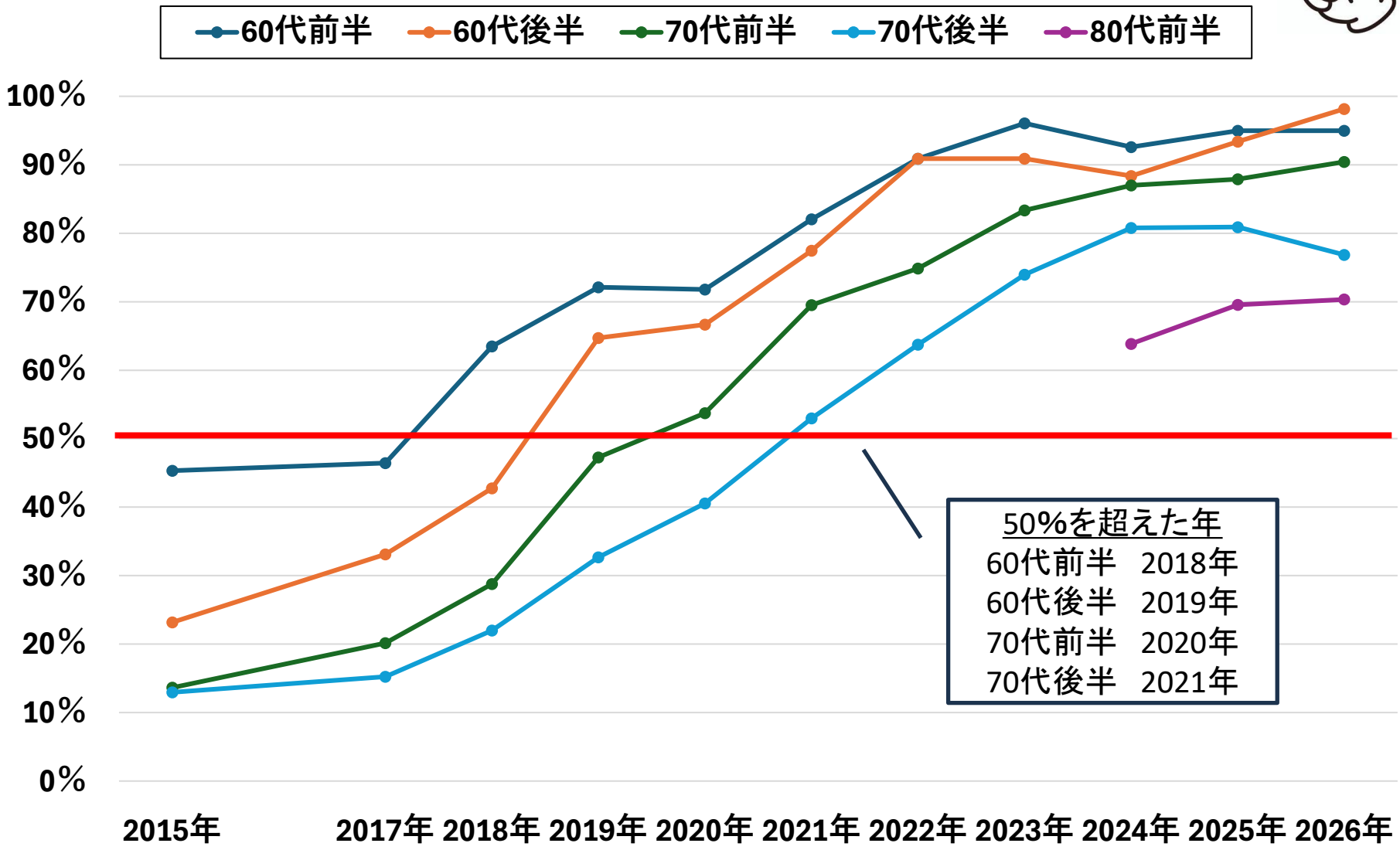


注：「タブレット」「パソコン」は家族で共有で所有している機器も含む。

1-2 情報機器所有状況[経年変化]

年代の置き換わり以上に拡大

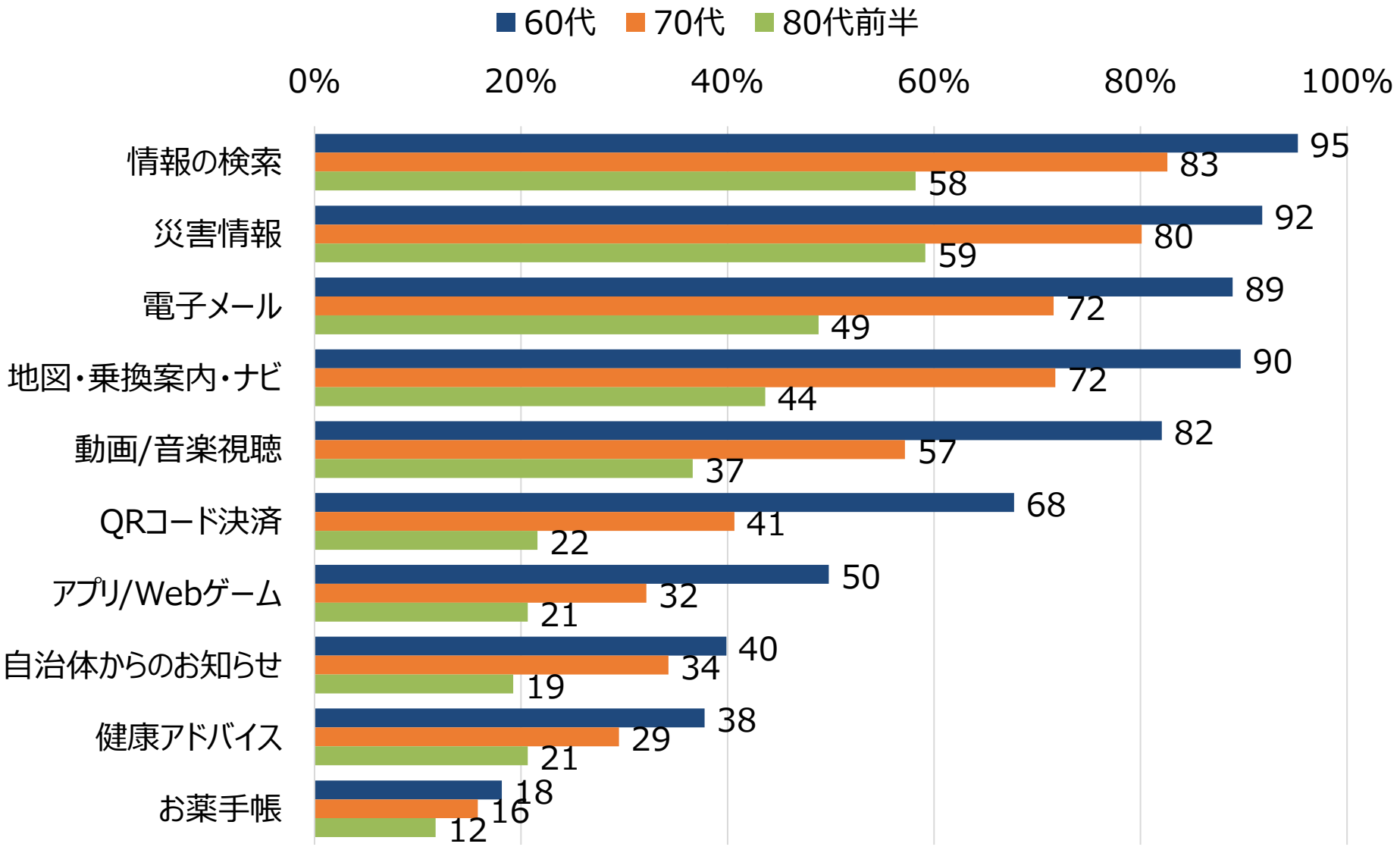
POINT!



注：対象は関東

1-3 ICTサービスの利用状況[年代別]

多くのシニアが「情報検索」「災害情報の受信」などのサービスを利用

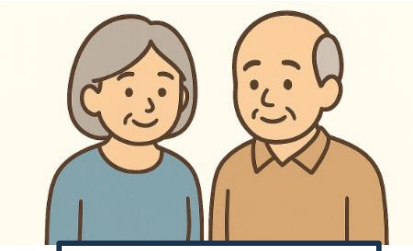


シニア世代の人との繋がり

60歳～84歳

同居家族	%
対面交流	74
非対面（通話）	66
非対面（メッセージ）	59

職場の人々	%
対面交流	34
非対面（通話）	45
非対面（メッセージ）	40



本人

別居家族	%
対面交流	36
非対面（通話）	46
非対面（メッセージ）	47

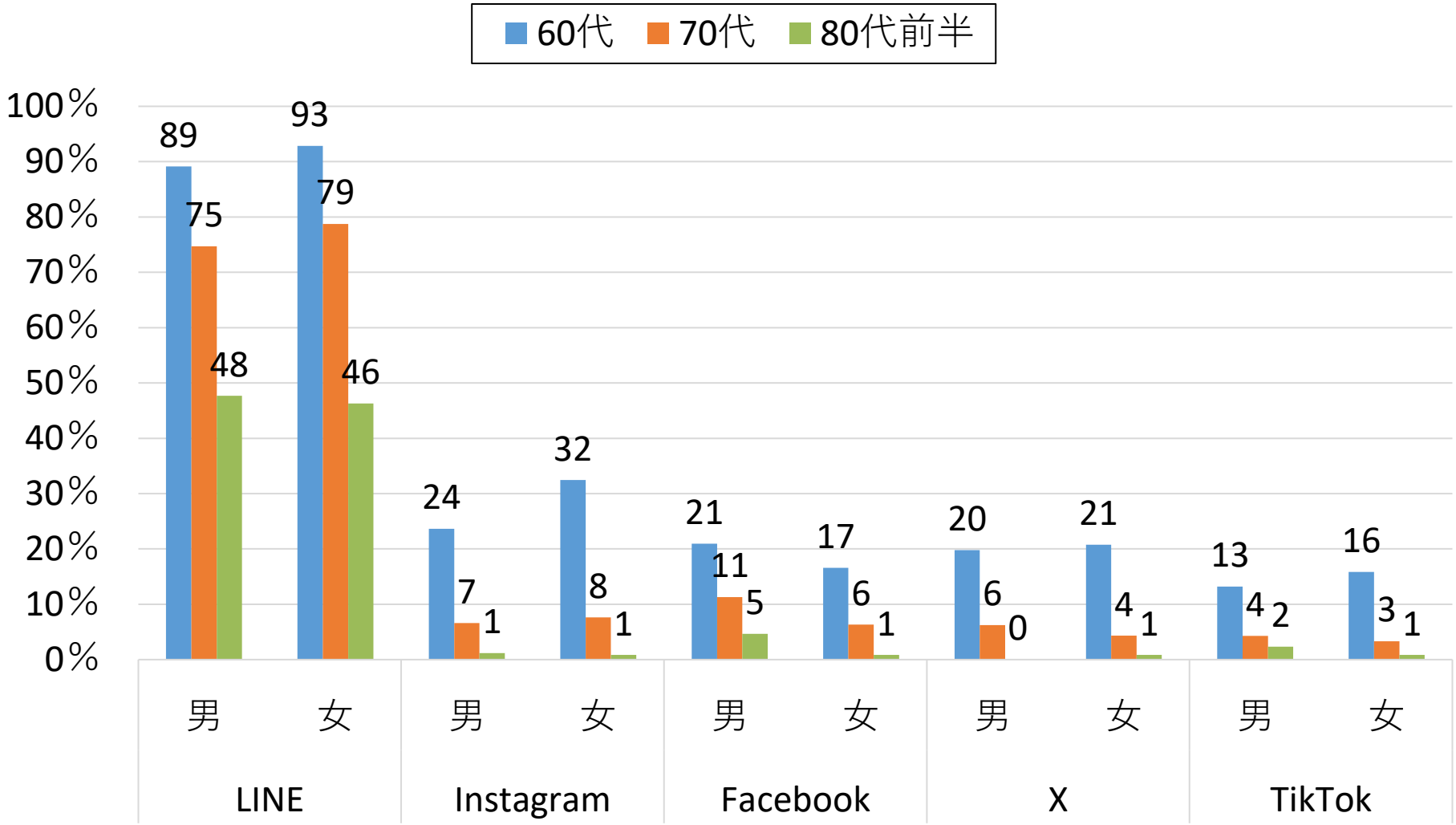
近隣の人々	%
対面交流	56
非対面（通話）	27
非対面（メッセージ）	13

友人・知人	%
対面交流	45
非対面（通話）	41
非対面（メッセージ）	48

※それぞれ対象者がいる人

1-4 SNS利用状況[性年代別]

「LINE」「Instagram」は女性、「X」「Facebook」は男性が高い傾向

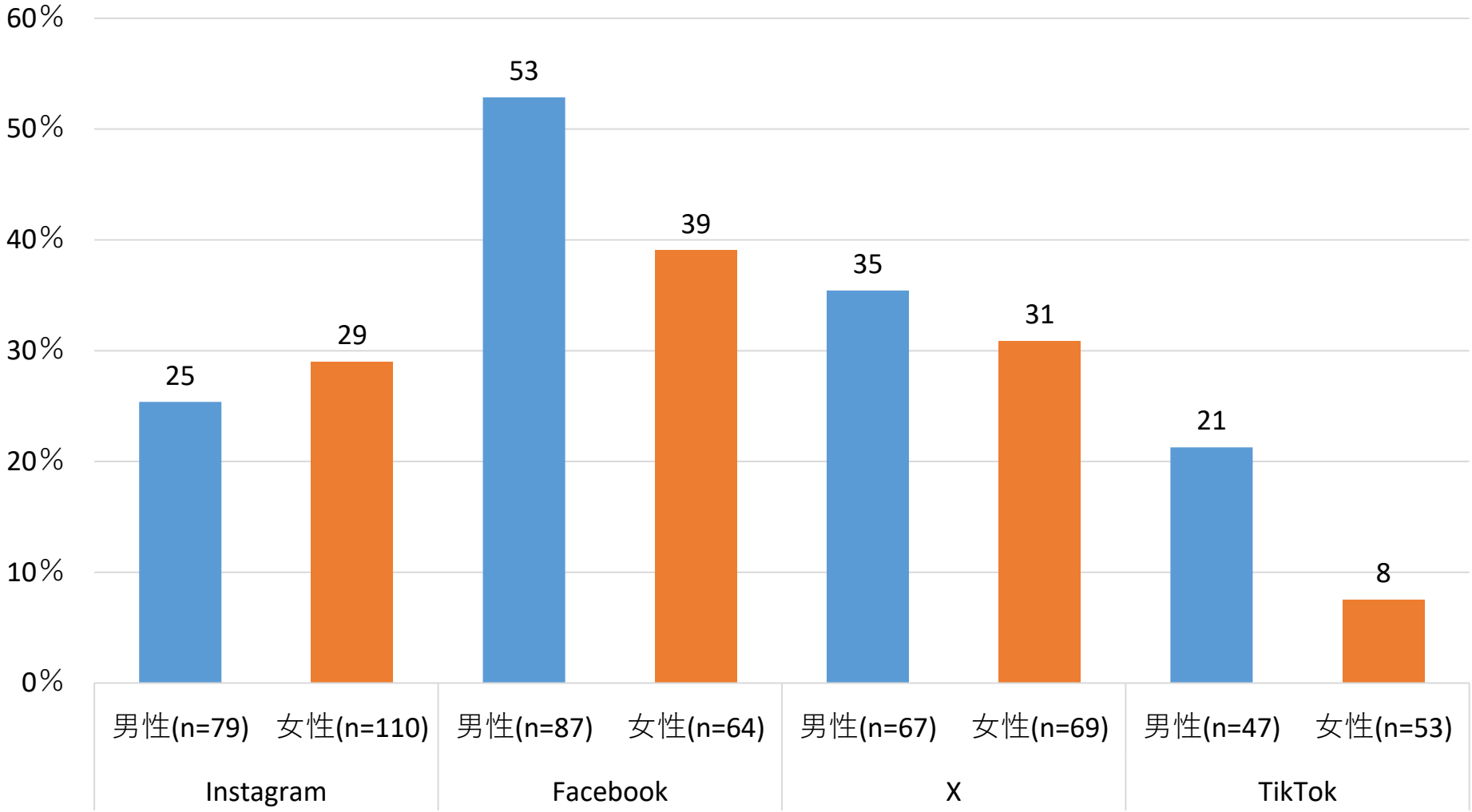


出所： 2026年シニア調査(訪問留置)

1-5 SNS発信状況[性年代別]

60歳～84歳

Facebook利用者の男性、約半数は発信をおこなっている

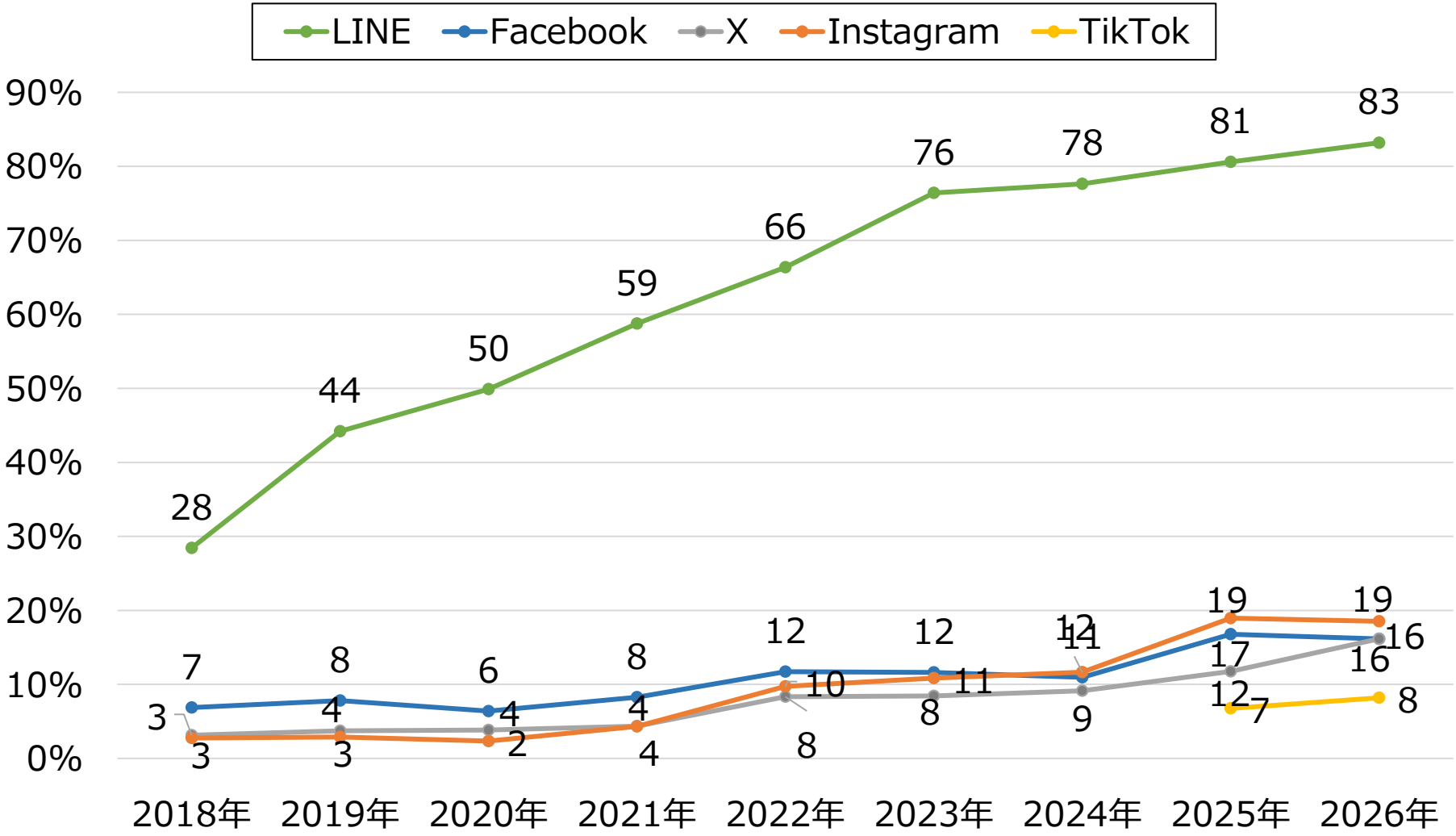


注：それぞれのサービスを利用している人が対象
出所： 2026年シニア調査(訪問留置)

1-5 SNSの利用率 経年変化

60歳～79歳

「LINE」の利用率はさらに上昇し、4人に3人が利用している。



注：関東１都6県が対象

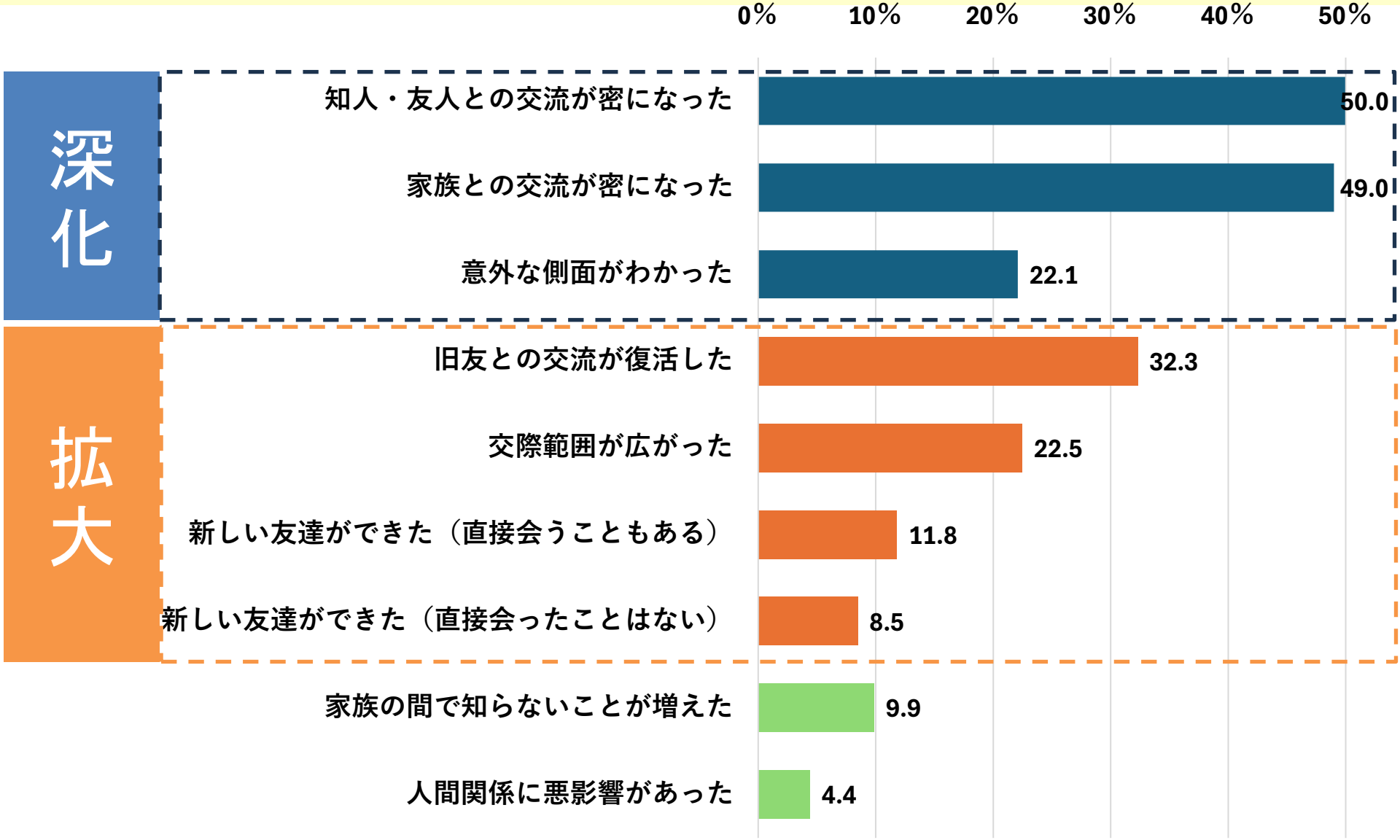
出所： 2026年シニア調査(訪問留置)

1-6.情報機器を利用したことで生じた人との繋がりの変化

60歳～79歳

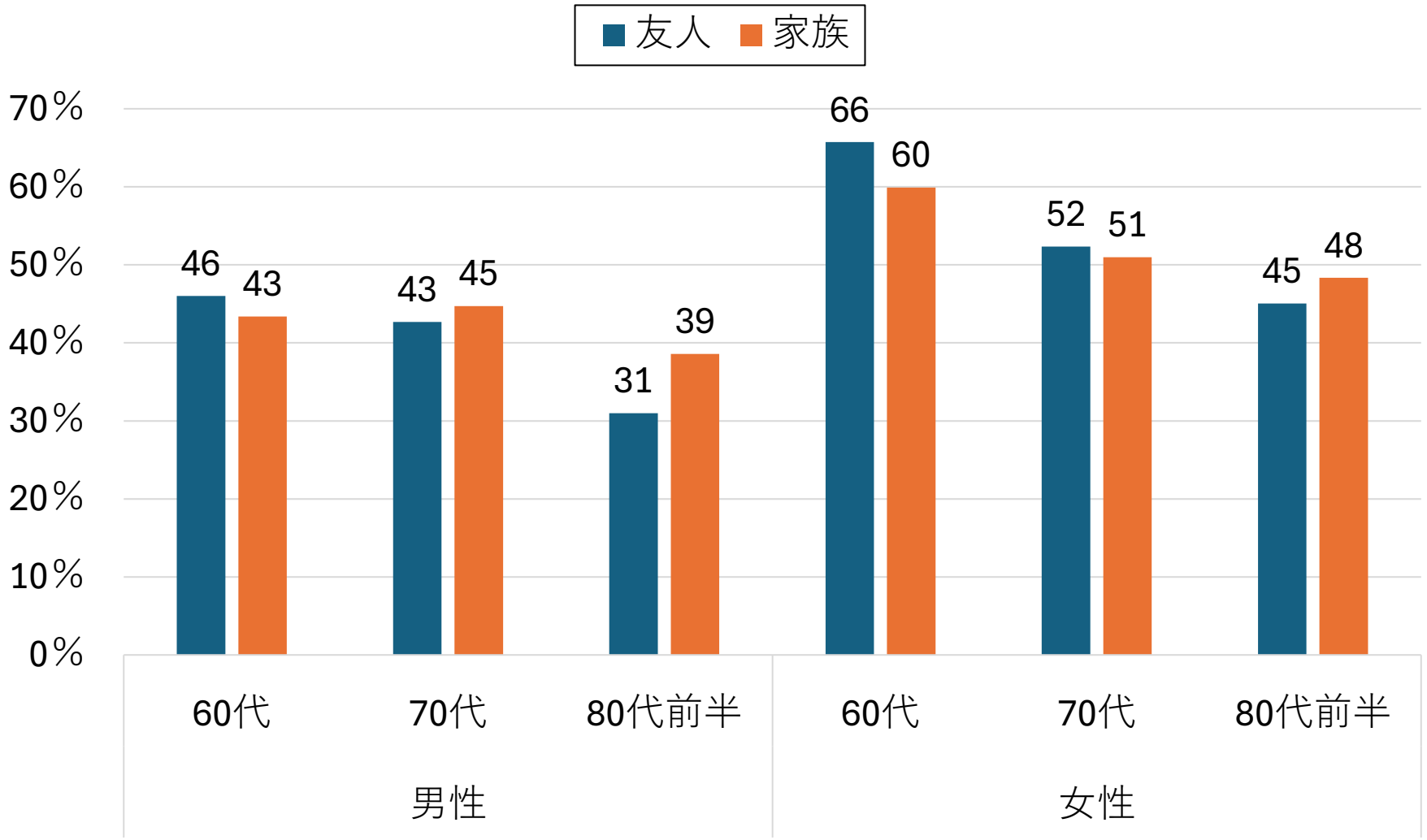
POINT!

情報機器を使った結果、人とのつながりが深化・拡大した
負の影響は限定的



1-7.情報機器を利用したことで人との繋がりが深化した（性年代別）

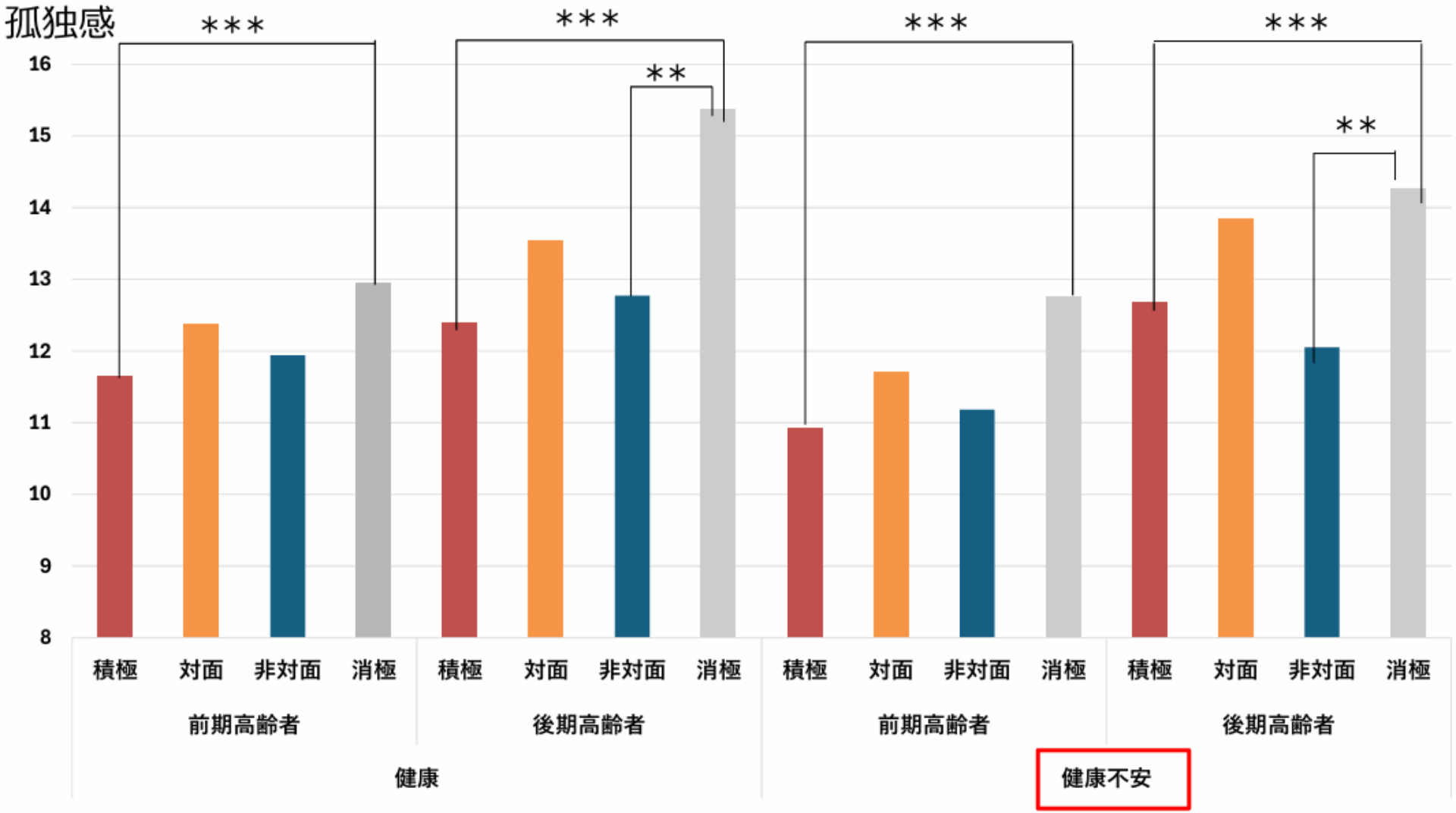
年齢が低いほど、また女性の方がより実感している



通話・メッセージのやりとりは単なる連絡手段だけではない

1-8.非対面交流と孤独感

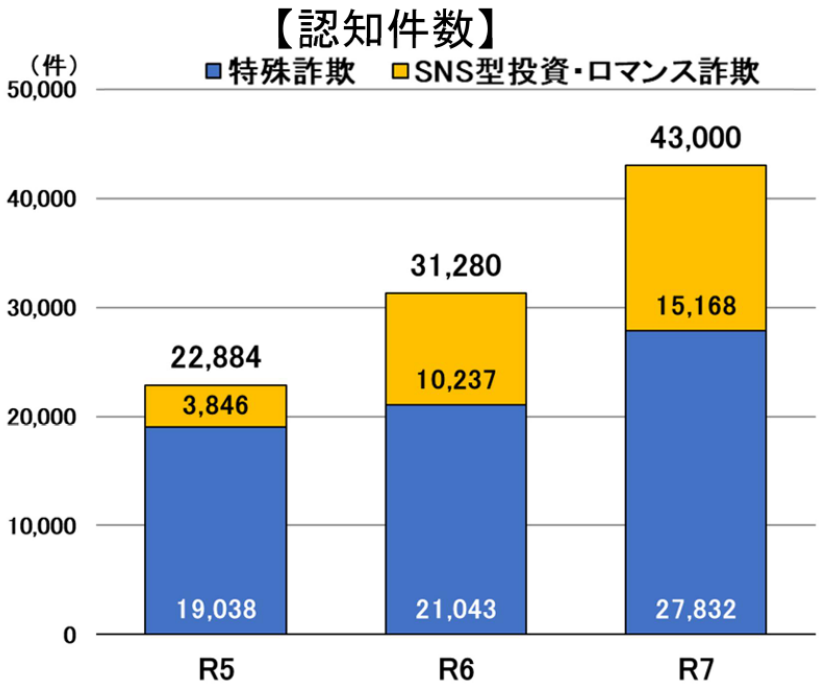
健康不安のある後期高齢者において、非対面交流を実施している層は、
実施していない層と比較し孤独感が低い

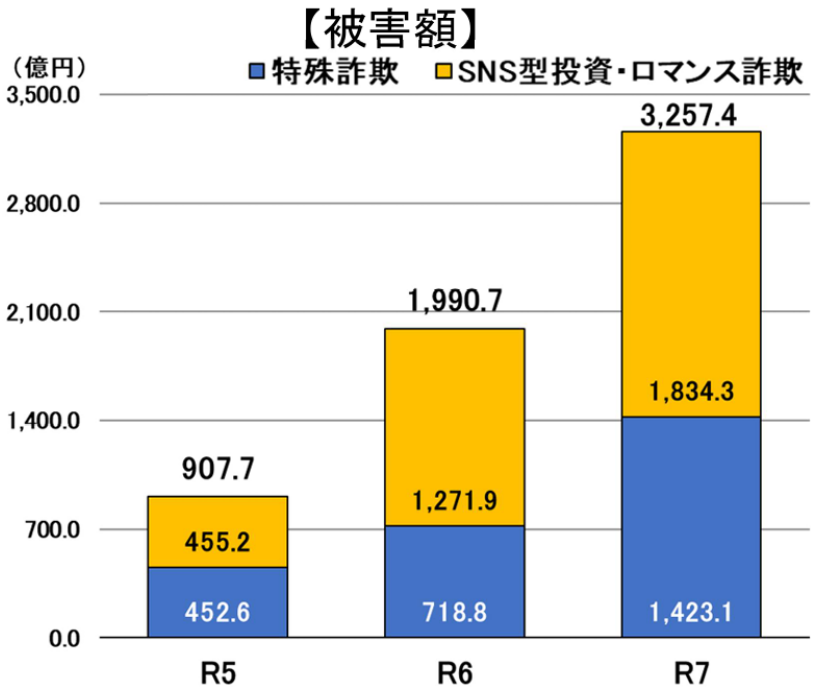


***p<0.001 **p<0.01 * p<0.05

特殊詐欺・SNS型詐欺の深刻化

⚠ 2025年の特殊詐欺やSNS型投資・ロマンス詐欺は被害額・件数ともに過去最悪水準



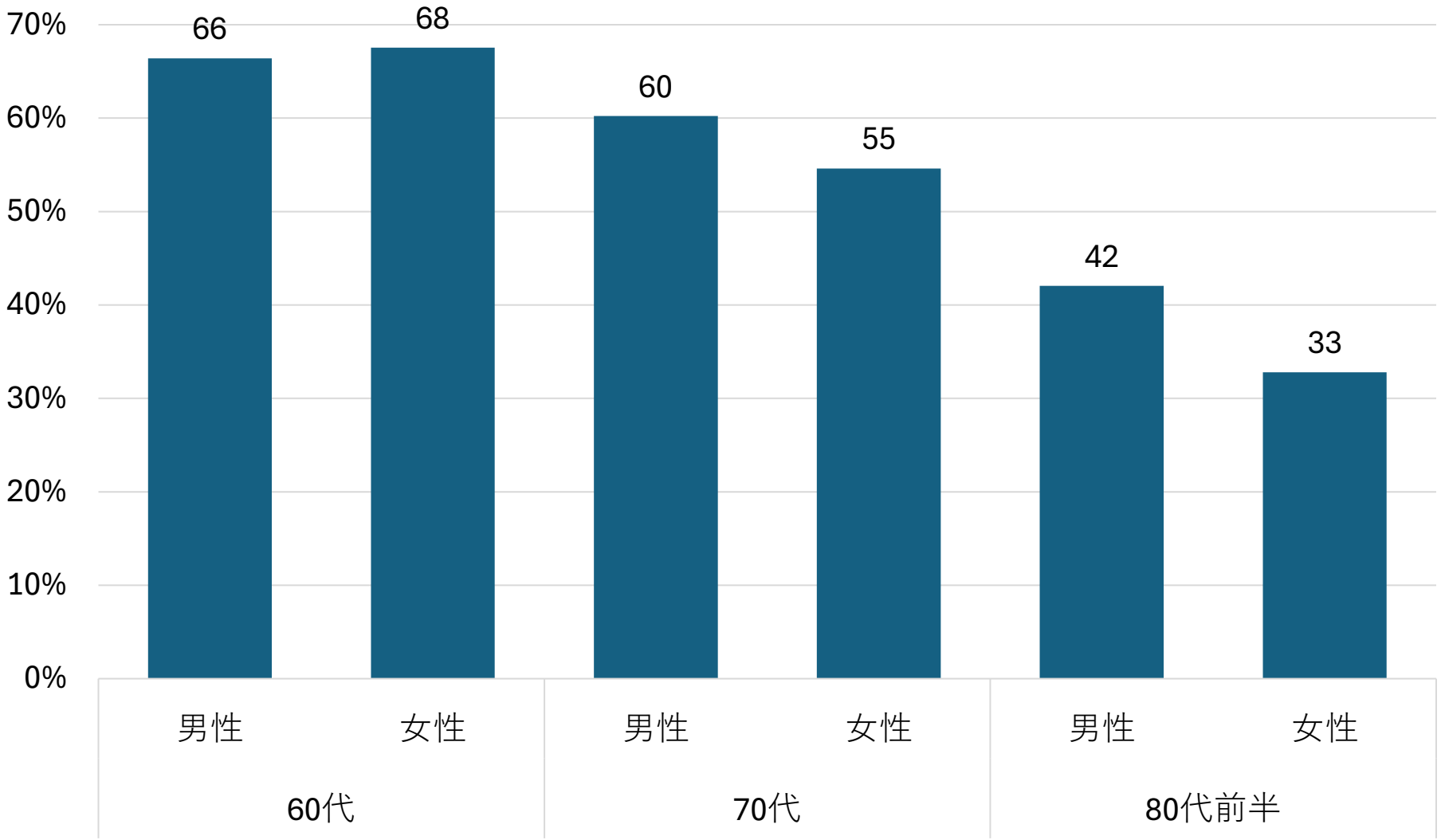


POINT ▶ 「怪しいと思ったら立ち止まる」「家族や#9110（警察相談）に相談する」が最大の防御

出典：警察庁https://www.npa.go.jp/bureau/criminal/souni/tokusyusagi/sagi_keihatsu2025.pdf

1-9. インターネット情報で何かトラブルにあった経験がある（性年代別）

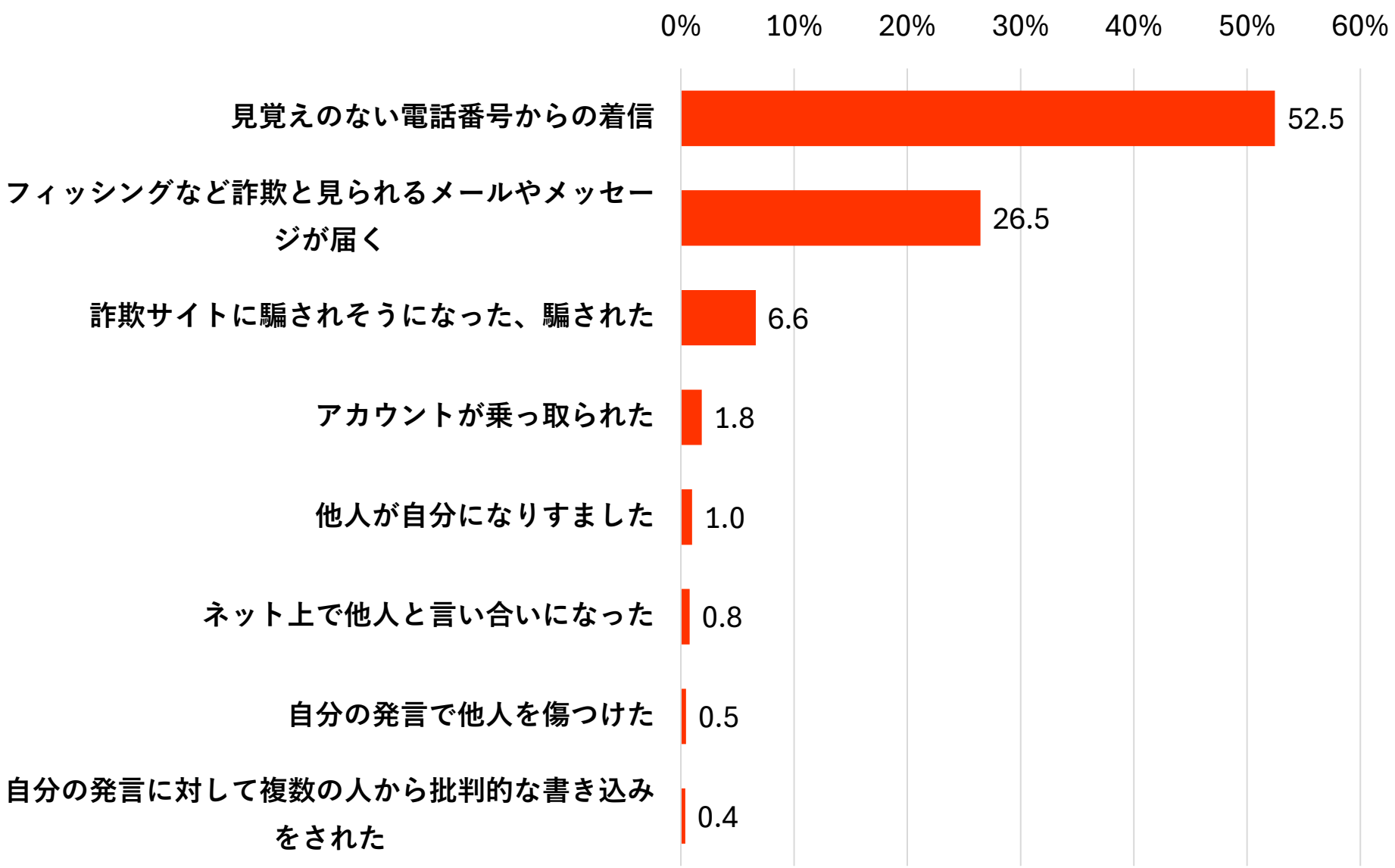
年齢が低いほど経験がある割合が高い



1-10. インターネット情報で何かトラブルにあった経験がある

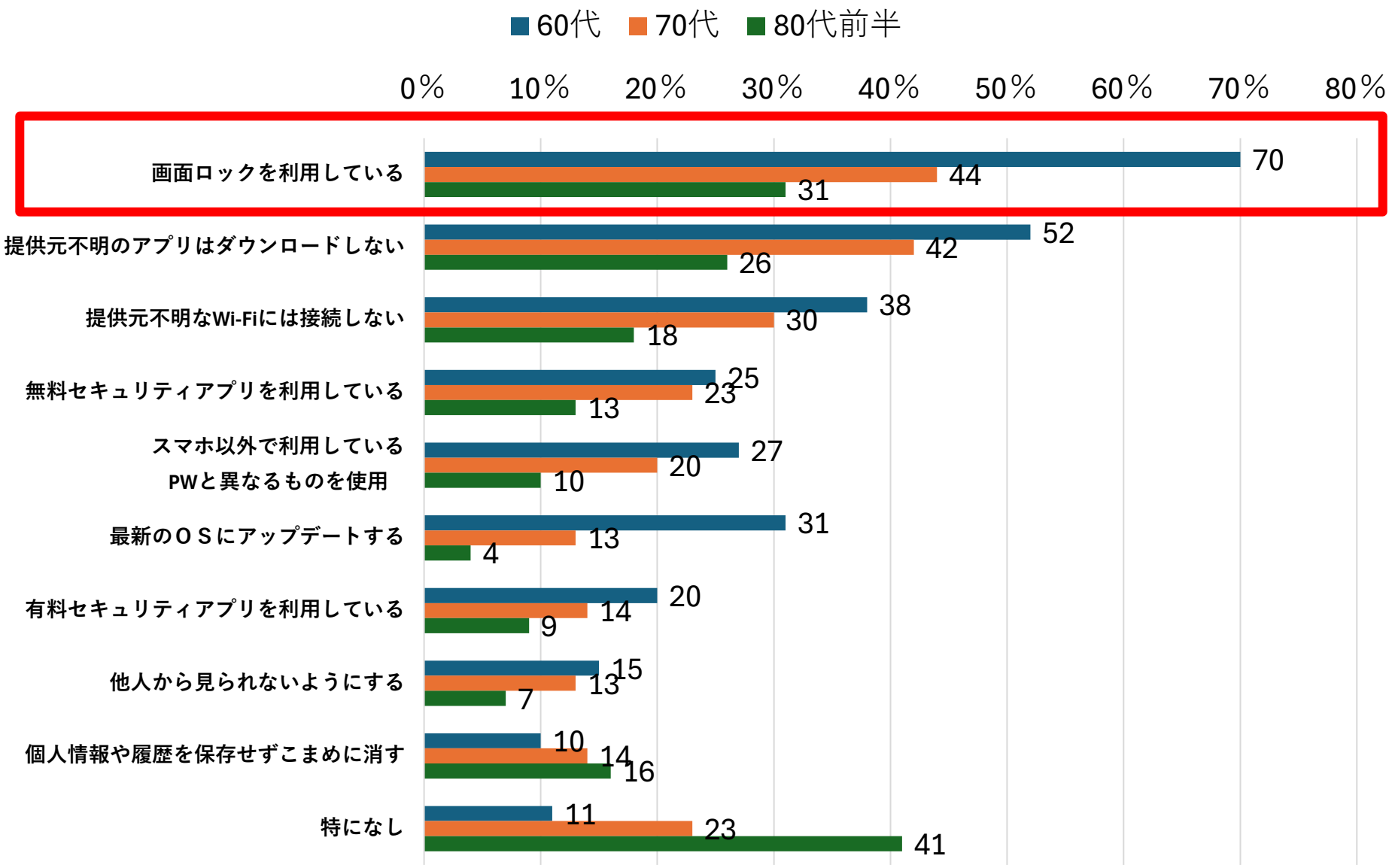
60歳～84歳

「見覚えのない番号からの着信」は半数以上



1-11. スマホのセキュリティ対策（年代別）

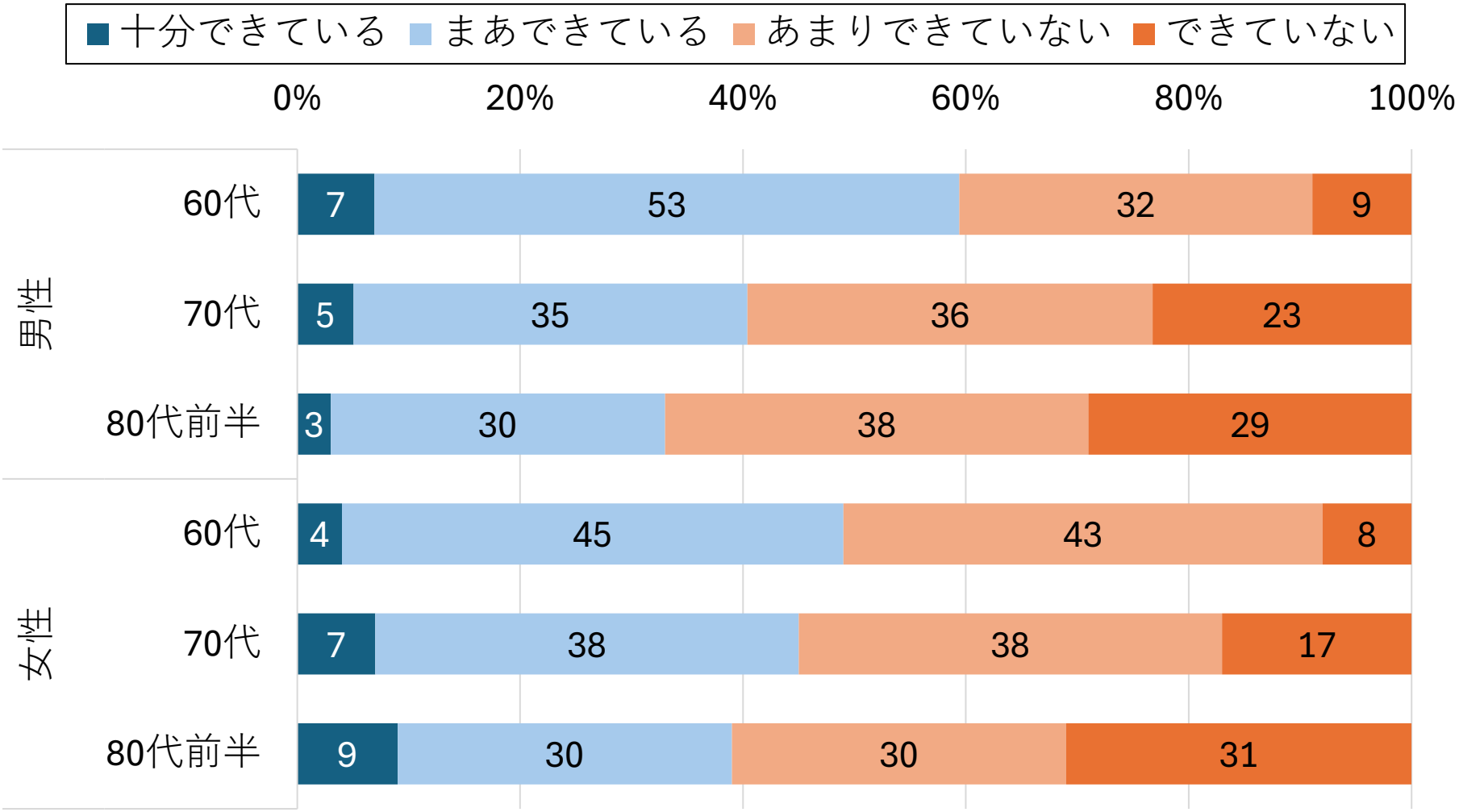
スマホを所有しながら「画面ロック」未利用、70代は半数超、80代前半は約7割



※スマホを所有している人が対象

1-12. スマホのセキュリティ対策はできているか（性年代別）

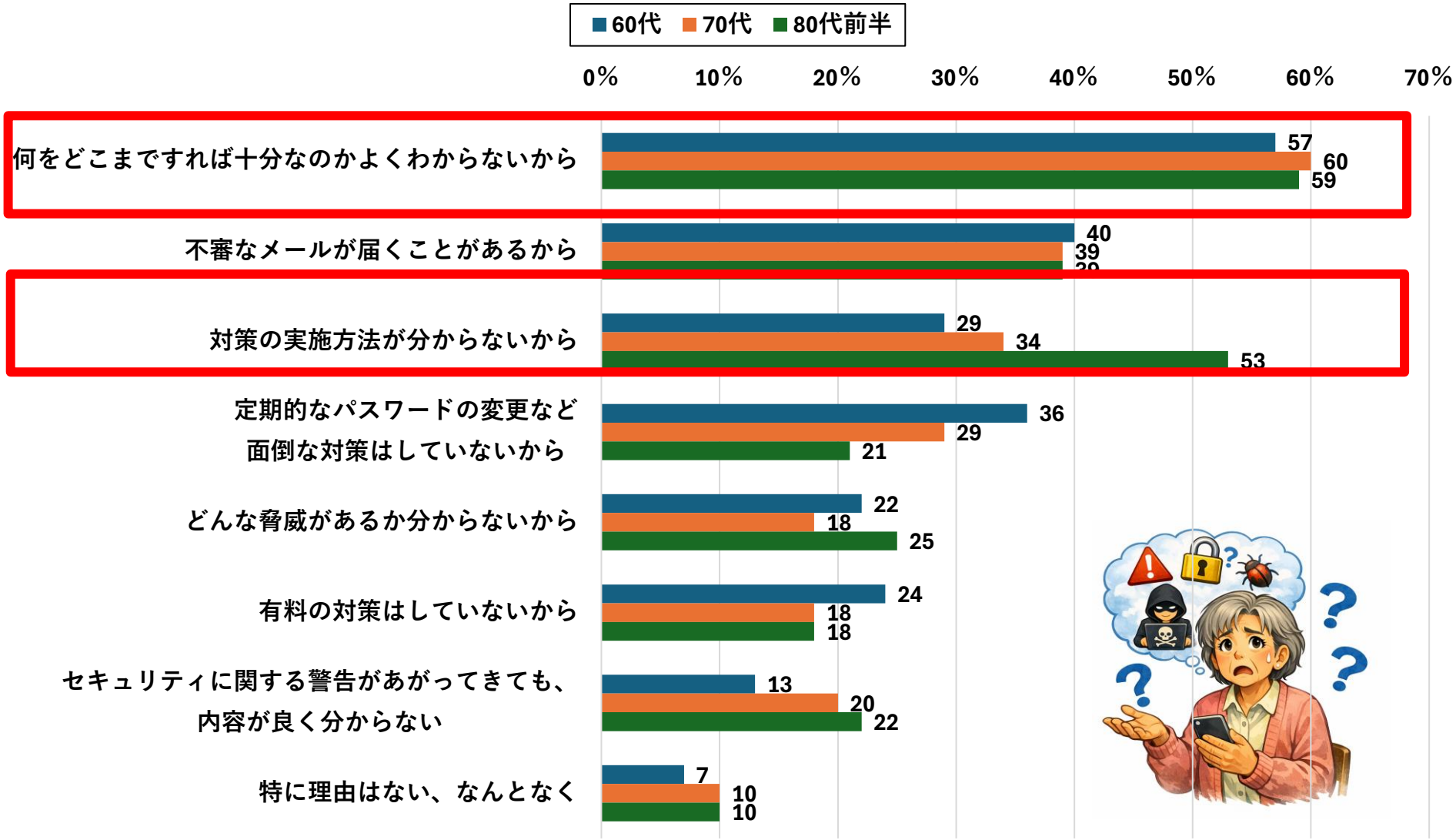
年齢が上がると十分できていないと答える割合が高い



※スマホを所有している人が対象

1-13. スマホのセキュリティ対策が十分できていない理由（年代別）

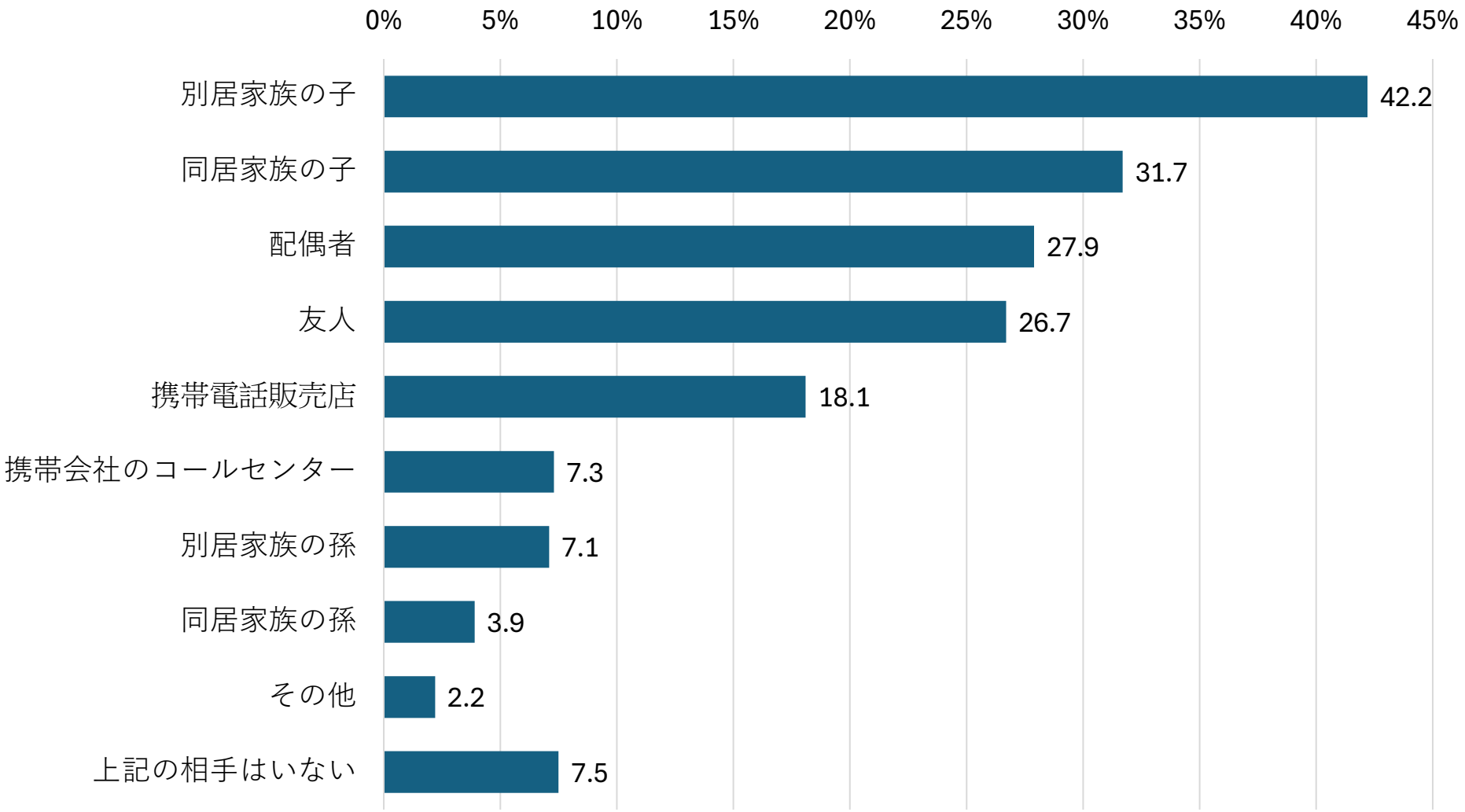
十分できていない理由「何をどこまですれば十分か分からない」が最多



※スマホを所有している人が対象

1-14. 気軽にスマホについて相談できる相手はいるか

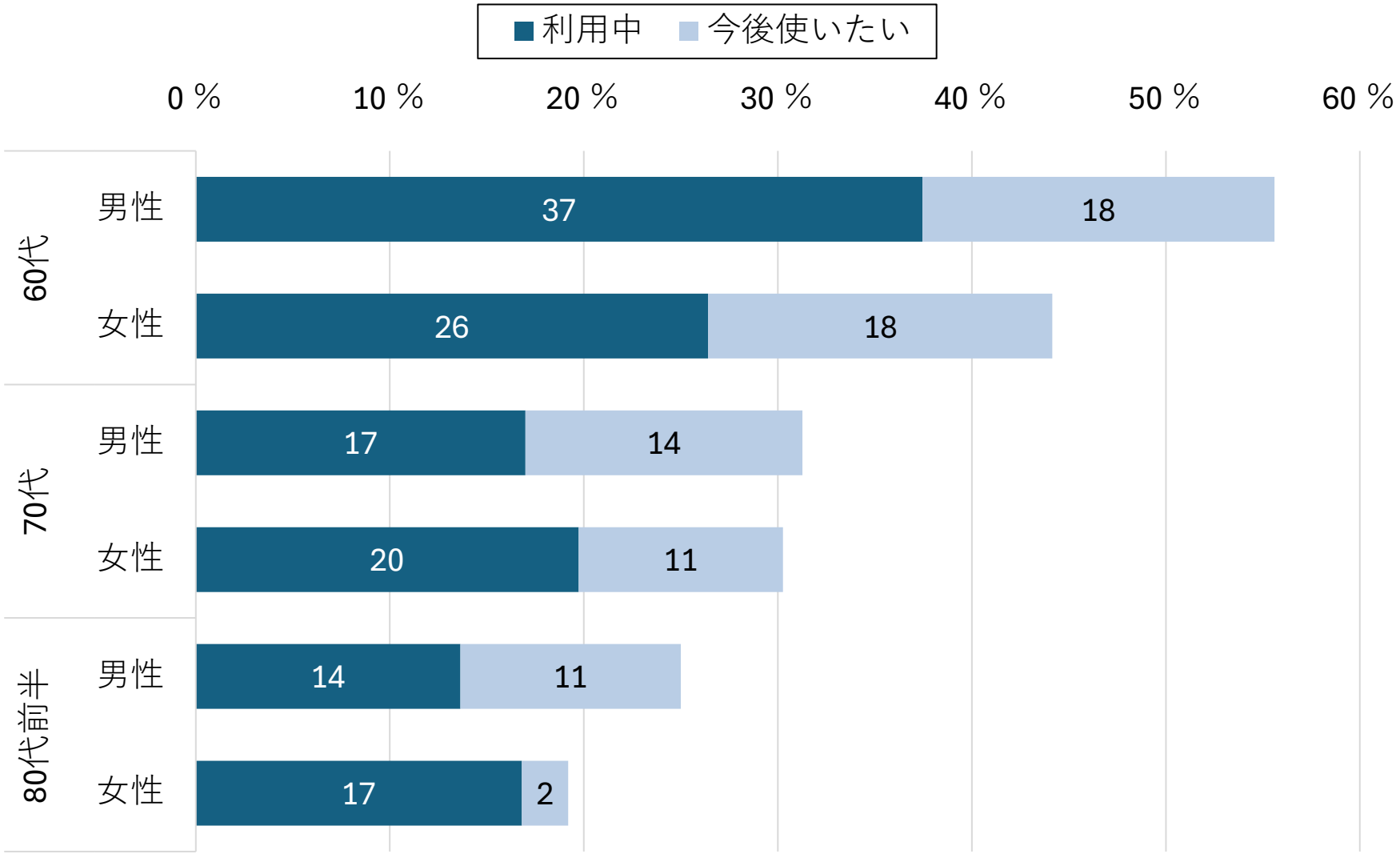
身近な相談相手を見つける



※スマホを所有している人が対象

1-15. 生成AIの利用意向（性年代別）

生成AIに対する利用意向は年代が低い方が高い



生成AIに聞いてみました
「高齢者にとっての生成AIのメリット・デメリット」

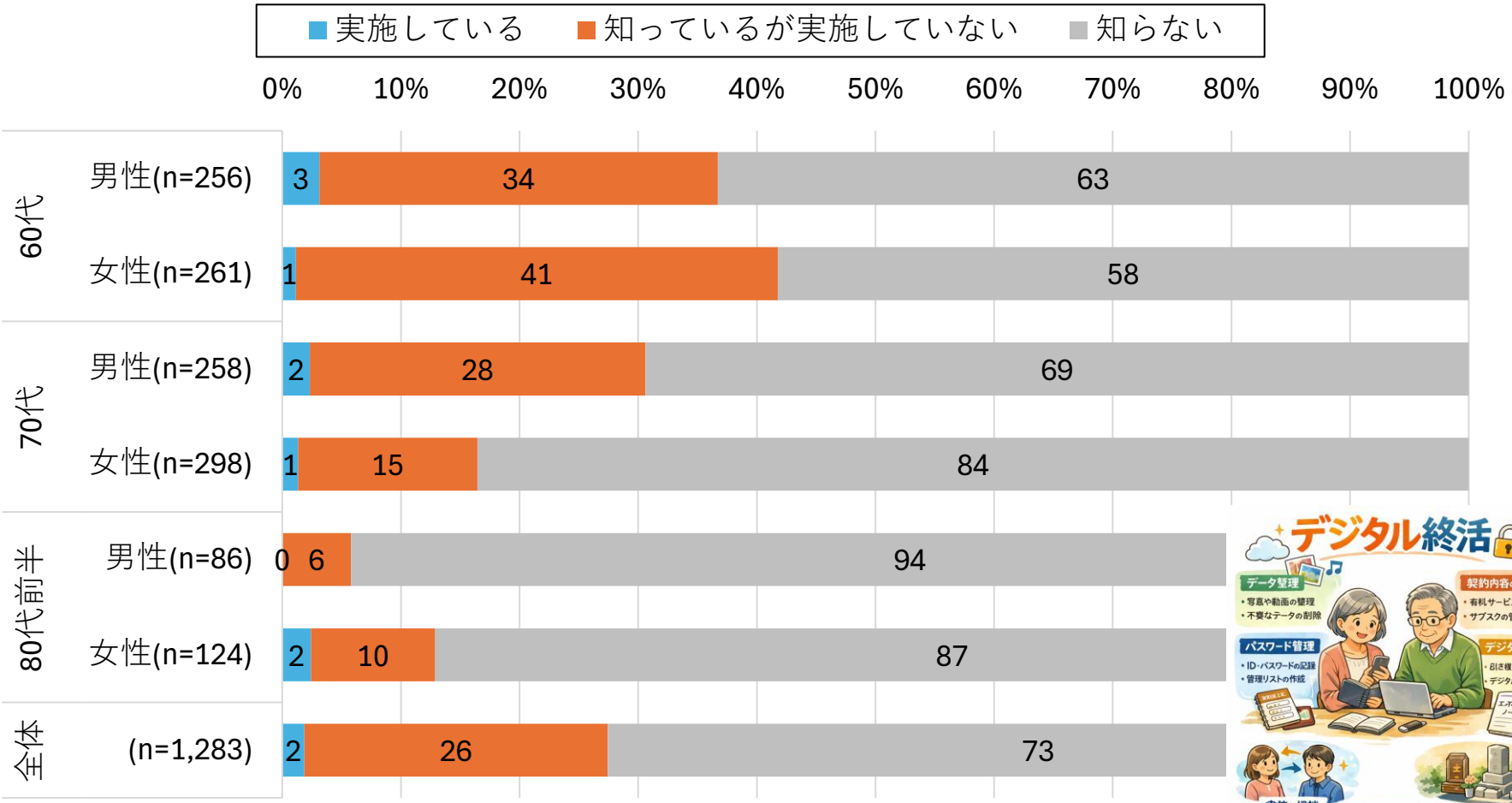
😊 メリット（期待される効果）	😰 デメリット（注意すべき点）
【メリット】 ・利便性向上 ・認知負担軽減 ・**孤独感**の緩和 ・学び直し支援 ・生活・**健康情報**の取得	【デメリット】 ・誤情報のリスク ・詐欺・トラブル ・個人情報漏えい ・操作のハードル ・依存の懸念

POINT ▶ 便利さと検証はセット。最終判断は必ず自分で ― 「うのみにしない」が大前提

1-16.デジタル終活の認知

知っている人は年代が低いほど高く、60代女性で約4割

「デジタル終活」とは、スマートフォンやパソコンに蓄積されたデータ(ID・PW、写真等）を、生前に整理・管理（家族に伝える）しておくこと



出所： 2026年シニア調査(訪問留置)

【総務省】スマートフォン・タブレットなどインターネットを安全に利用するためにトラブル対策ブック

https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/senior/

Part1

シニア偏

ポイント①

多くのシニアがインターネットにアクセスできる

“所有から利用へ”

ポイント②

人との繋がりが「深化」「拡大」

ポイント③

便利さの裏にリスクあり ― 「知ること」が防御の始まり

本日お伝えしたいこと

Part2

子ども偏

・スマホの所有、サービス利用

・SNS利用、人との繋がり

・生成AIの利用

実施時期
2025年11月

対象
全国・小中学生とその親

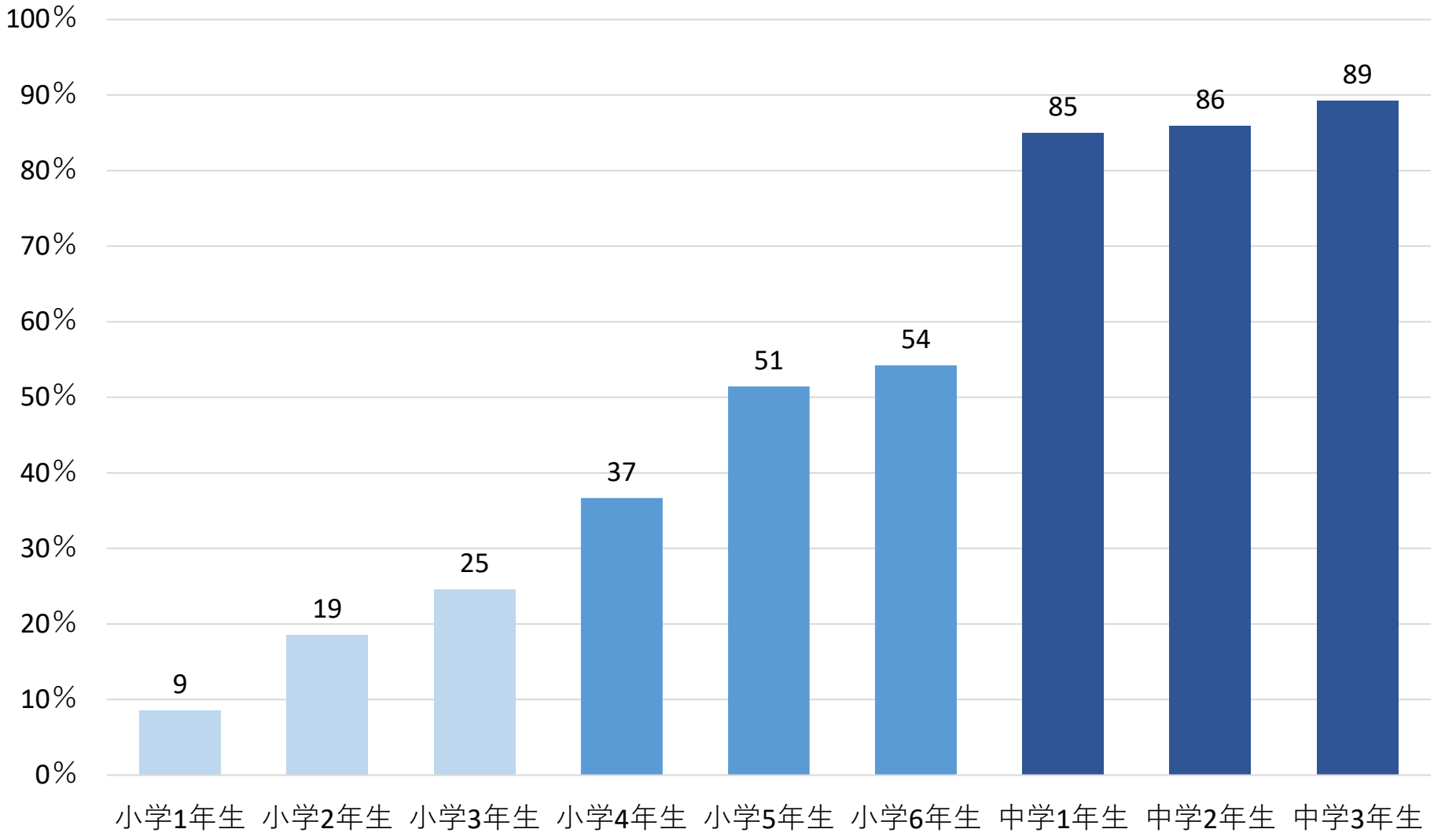
回答数
1,200組
小学生低学年＝378
小学生高学年＝402
中学生　　＝420

割付
性学年、地域、都市規模

実施方法
訪問留置き法

2-1.スマホ所有率[学年別]

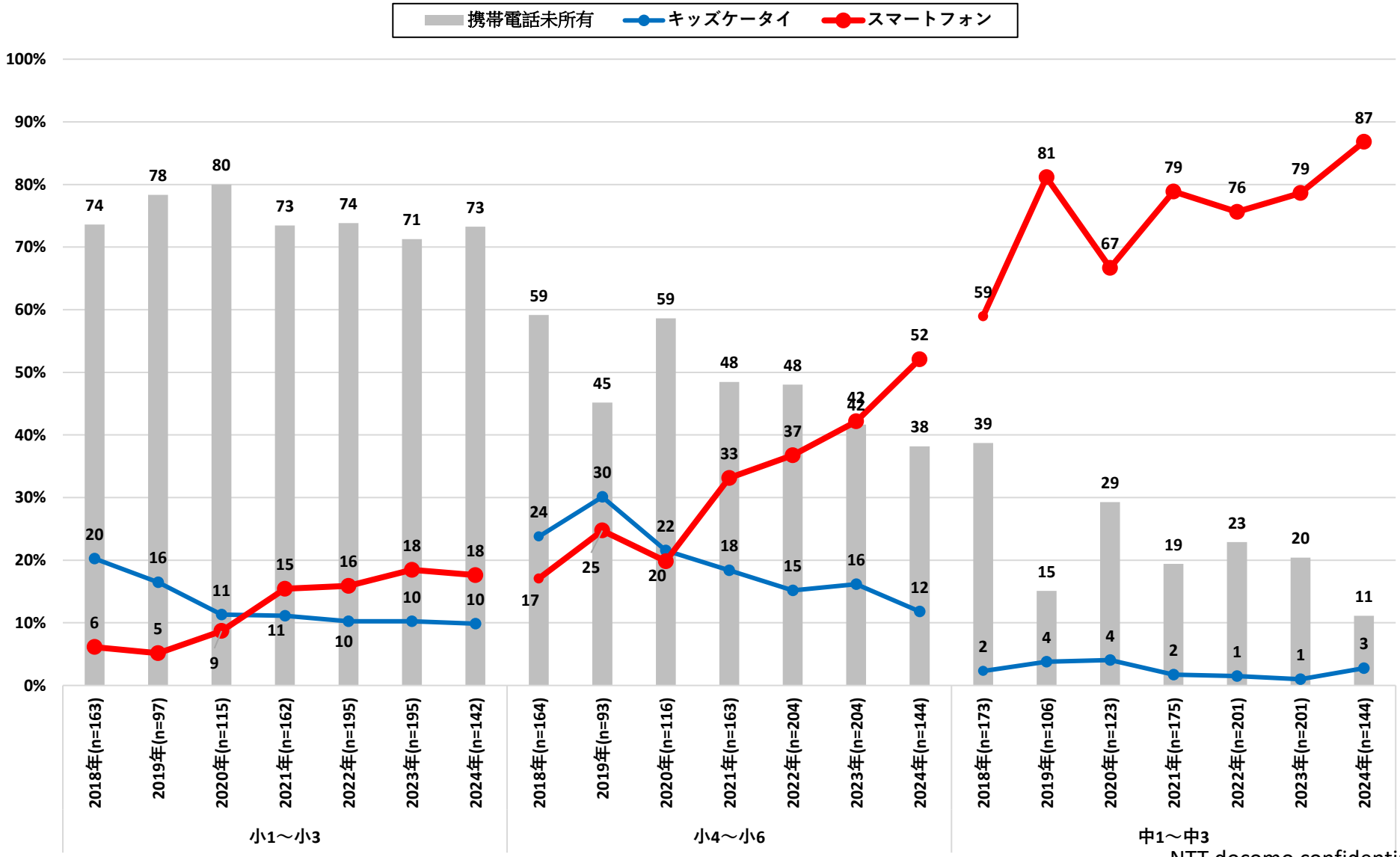
小2から小3に進級する際に16ポイントの増加、小5から小6に進級する際には21ポイントの増加



NTT docomo confidential

2-2 スマホ・キッズケータイ所有率推移 [学年別]【関東】

小学校高学年の上昇傾向続く

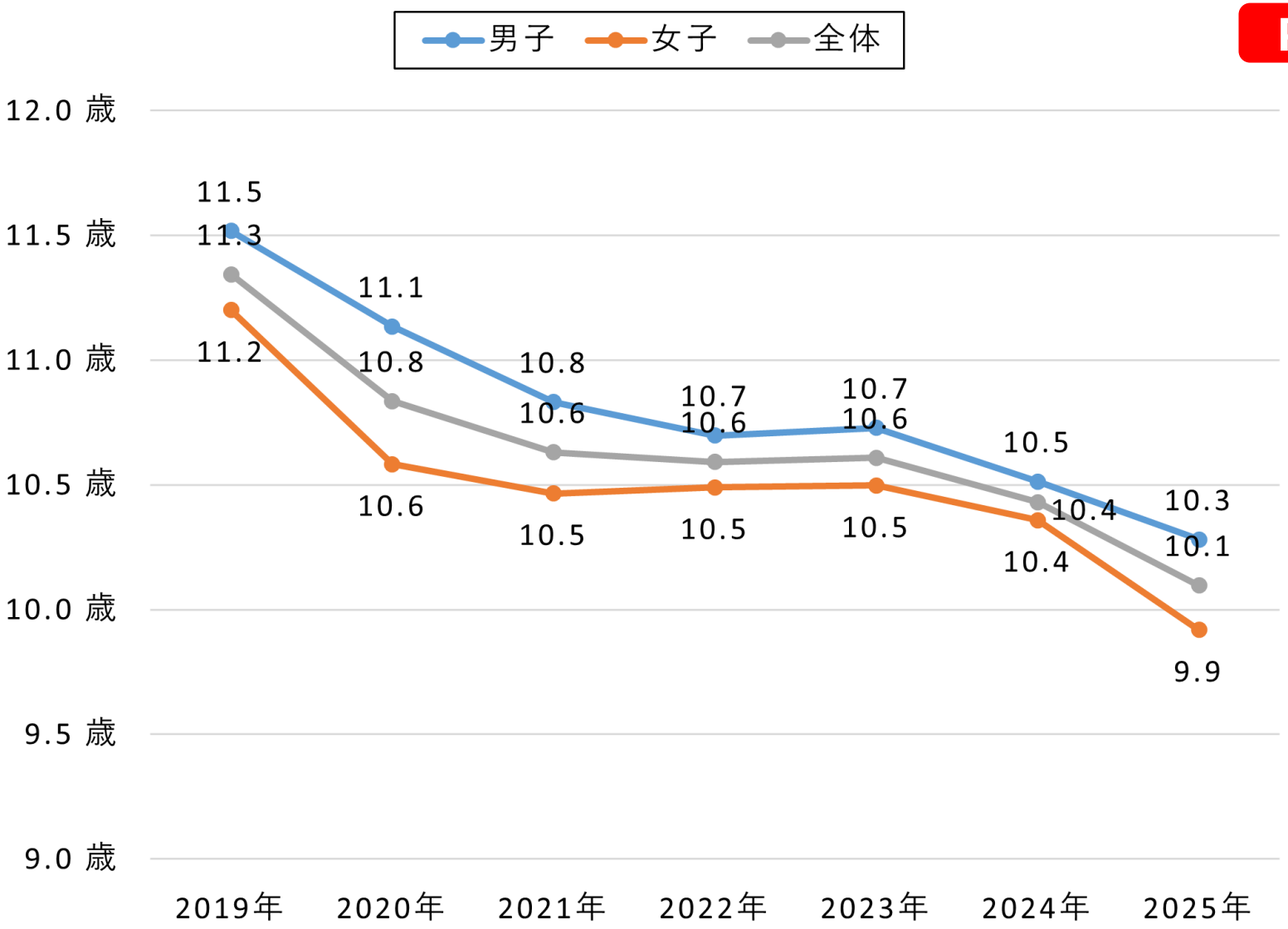


NTT docomo confidential

2-3.スマホ所有率経年推移[学年別]【関東】

スマホ所有年齢は下がる傾向

POINT!



NTT docomo confidential

一人平均3.3個ネットに接続して家庭で機器を利用

小学生

中学生

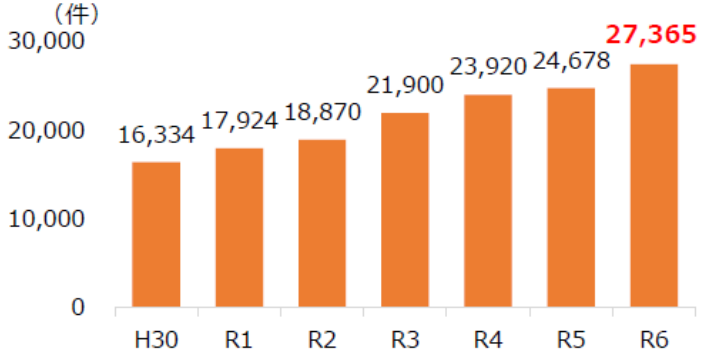
内訳（ネットに接続している機器の割合）

小学生	中学生
学校から貸与されたタブ・パソコン　73%	スマホ　87%
ゲーム機　64%	学校から貸与されたタブ・パソコン　70%
テレビ　54%	ゲーム機　60%
スマホ　53%	テレビ　43%
自宅のタブ　45%	自宅のタブ　41%
その他　39%	その他　31%

SNSを起因とした「いじめ」「重要犯罪」が増加傾向
「発信する」リスクが顕在化

ネット上でのいじめの状況

- 小中高・特別支援学校におけるいじめの態様別の認知件数について、「**パソコンや携帯電話等で、ひぼう・中傷や嫌なことをされる**」は**27,365件**と**増加傾向**。



出典：文部科学省「令和6年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果」に基づき、総務省作成

SNS等を通じた犯罪等への関与

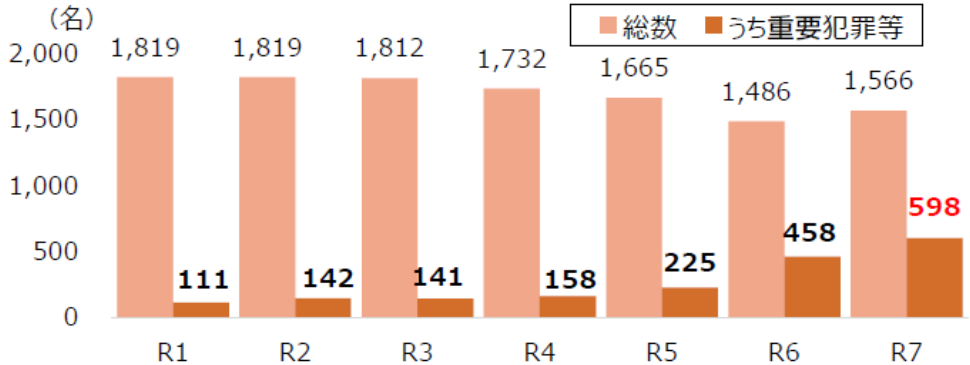
- 特殊詐欺をはじめとする犯罪やトラブルにおいて、SNSを通じた募集や応募、個人情報の提供、重課金などの事案も生じている。

特殊詐欺の受け子等になった経緯について、**10代においては**、令和R6.1～R6.10に検挙した被疑者341名のうち92名の**27.0%がSNSから応募**したと供述。

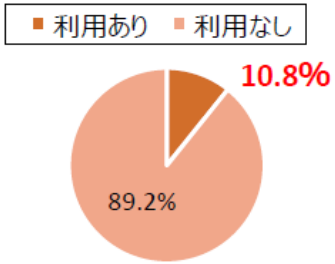
出典：デジタル空間における情報流通の諸課題への対処に関する検討会（第3回）資料3-2 警察庁発表資料に基づき、総務省作成

SNSに起因する事犯による被害

- SNSに起因する事犯による被害児童数は、全体として減少傾向にあるものの、そのうち**重要犯罪等の被害者は598名**と**増加傾向**。

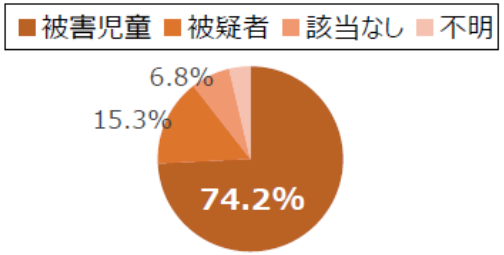


- **被害児童※のうち、フィルタリング利用率**は**約10%**にとどまった。



※被害児童（1,556名）のうち、フィルタリングの利用が不明であった児童を除く。

- SNSに起因する事犯により、児童・生徒が被害者となっている事件において、**被害児童が最初に投稿している割合**は**74.2%**。



総務省：デジタル空間における情報流通の諸課題への対処に関する検討会　青少年保護ワーキンググループ（第4回）配布資料より抜粋

NTT docomo confidential

制限と情報アクセスや創作・発信のバランスが必要という認識を基に環境整備が行われる可能性

総務省：デジタル空間における情報流通の諸課題への対処に関する検討会
→青少年保護ワーキンググループ（2026.4実施の論点整理資料より）

「課題と論点の整理」における検討の基本的方向性

- 年齢と発達段階にふさわしいコンテンツやサービスが提供される環境を確保する。
- その実現のため、年齢確認の在り方等を含めて、より幅広いステークホルダーが、インターネットの利用を巡る青少年の保護について具体的な方策を講ずる。
- 青少年自身が、情報を適切に取捨選択する等の力（リテラシー）の底上げを図る。

本WGにおける共通認識

（青少年保護WGの在り方）

- 本WGは、こども家庭庁とりまとめの「課題と論点の整理」（令和７年８月）のうち、総務省が主担当となるものについて議論。

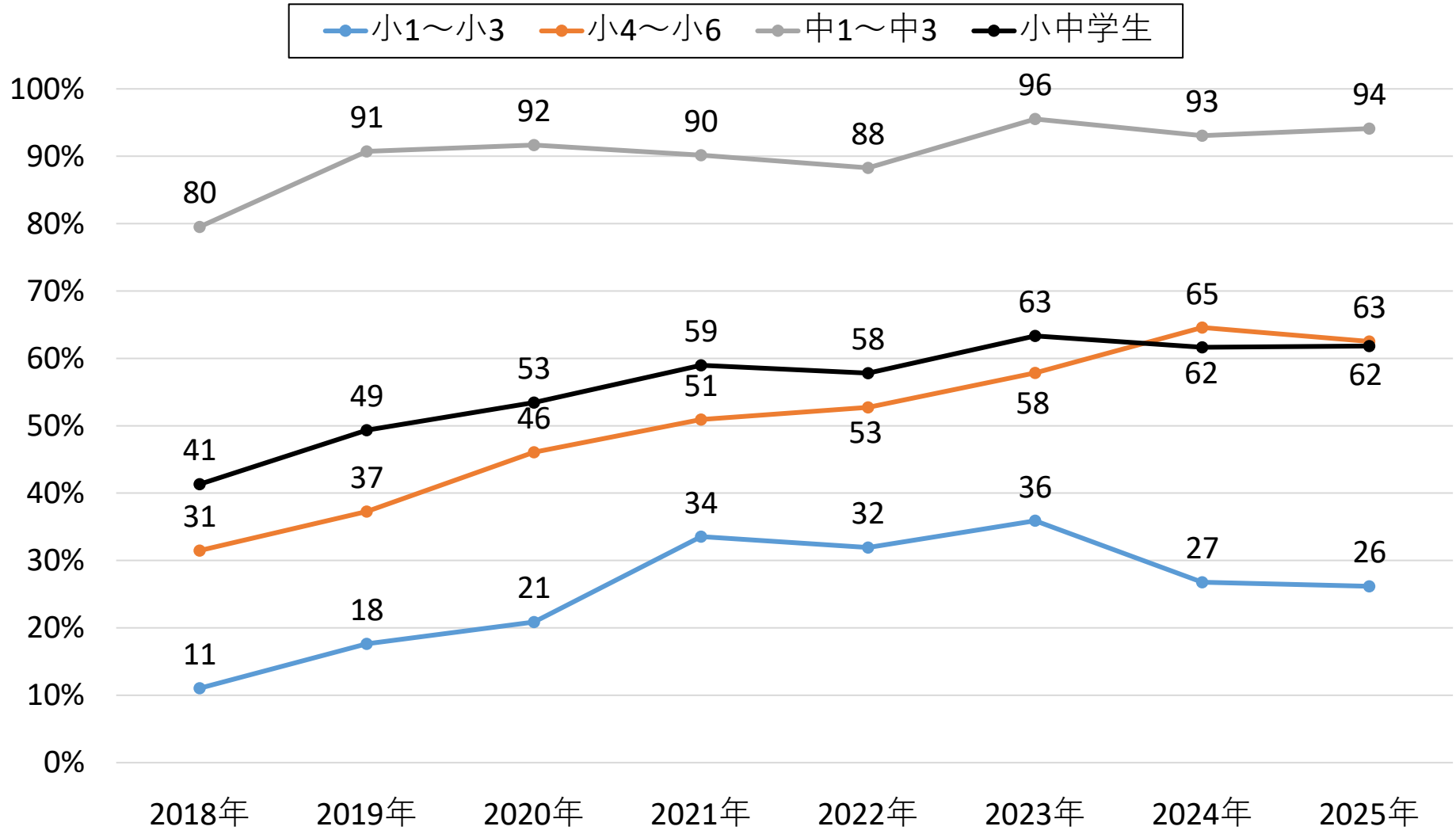
（全般）

- こどもの発信、創作、参加といった権利や、ウェルビーイングも必要な観点だが、制限と情報アクセスや創作・発信のバランスが必要。
- 単なる禁止ではなく、リテラシー教育も含めた、こどもたちが安心・安全に新しいテクノロジーを活用できる環境の整備が重要。
- 諸外国における青少年保護に関する制度整備等の動向把握が必要。

総務省：デジタル空間における情報流通の諸課題への対処に関する検討会　青少年保護ワーキンググループ（第4回）配布資料より抜粋

2-7. SNSの利用率経年推移[学年別]【関東】

中学生のSNS利用率は9割を超え、小学生高学年でも6割を超える

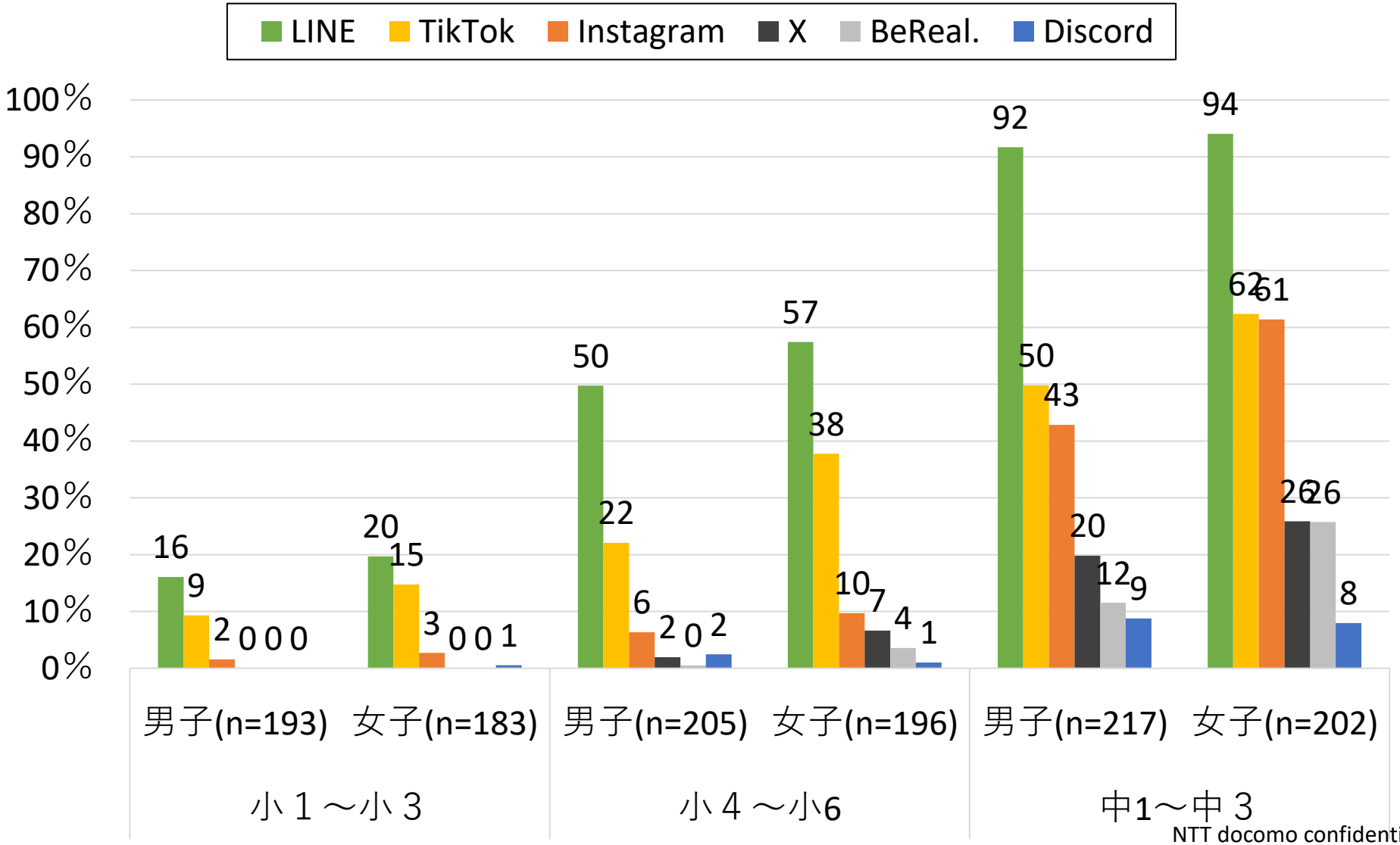


※SNS利用＝LINE・X・Instagram・Facebook・TikTok・BeReal.・Discord何れか利用

NTT docomo confidential

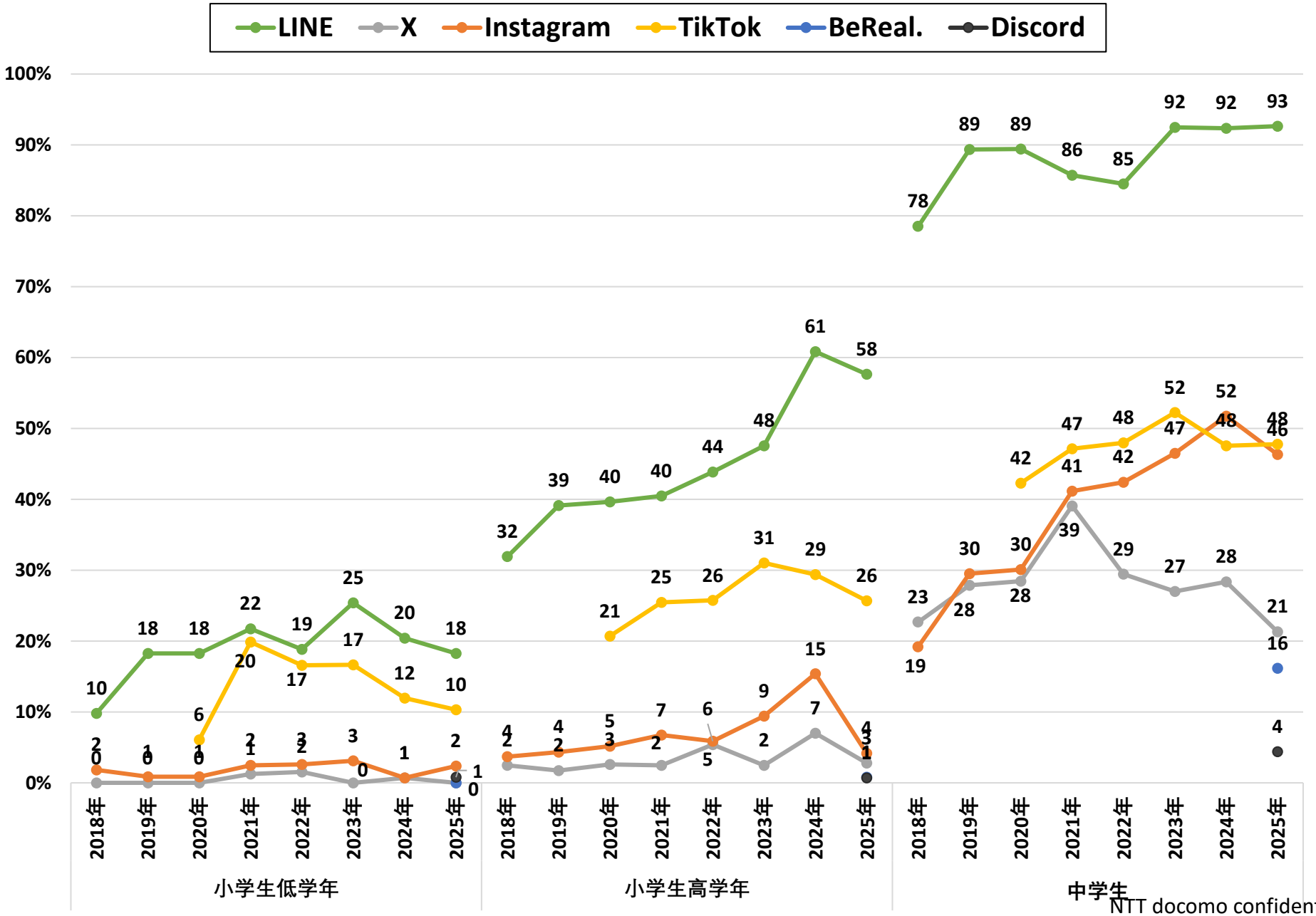
2-8. サービス利用[性・学年別]

LINEが全学年で多い。次いでTikTokが多いが、中学生になるとInstagramも同程度の利用となる。また、女子の利用が多い。



NTT docomo confidential

2-9.サービス利用詳細　経年推移[学年別]【関東】

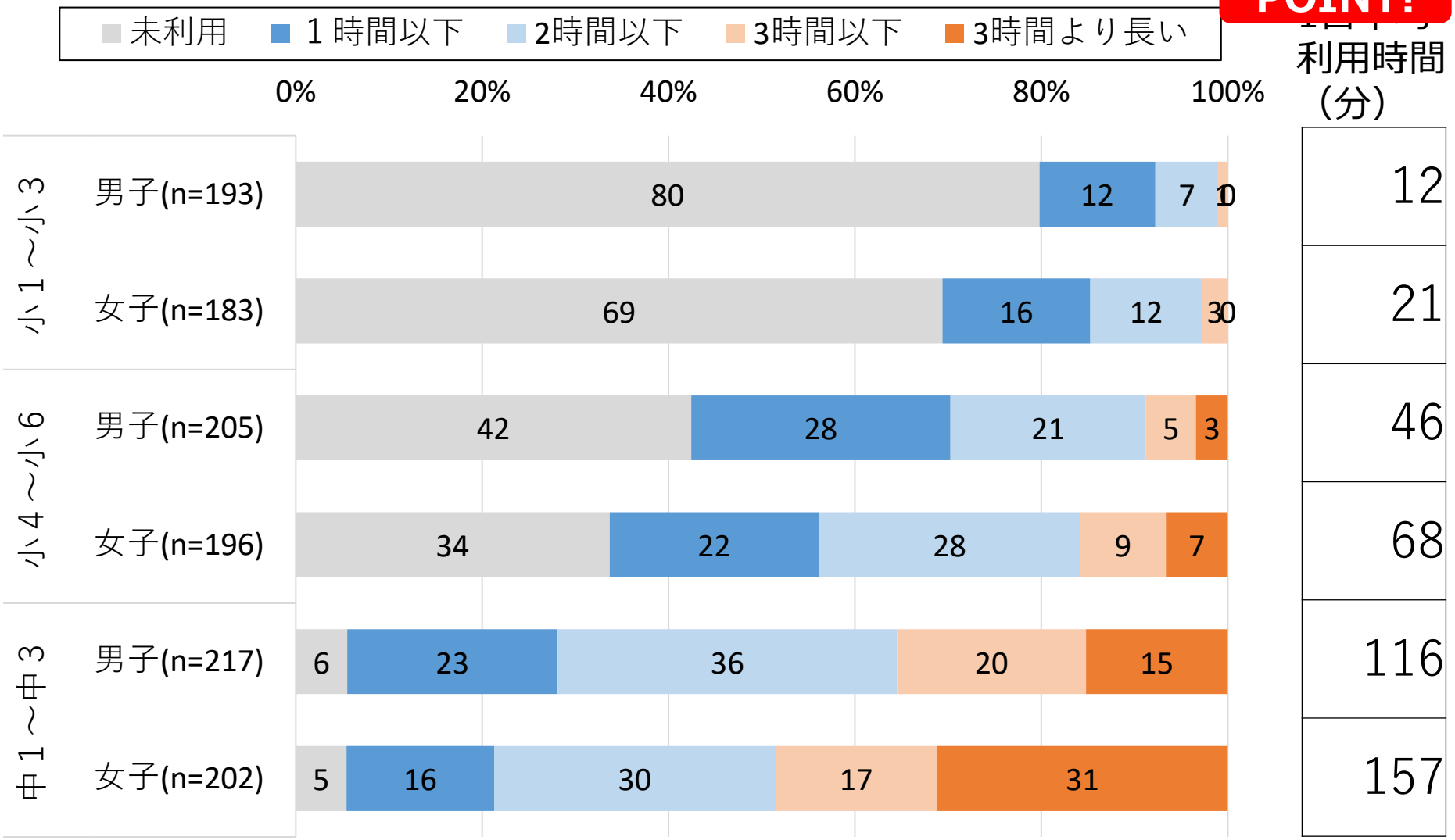


NTT docomo confidential

2-10. SNS利用時間

学年が上がると長くなり、特に女子の利用時間が長い

POINT!

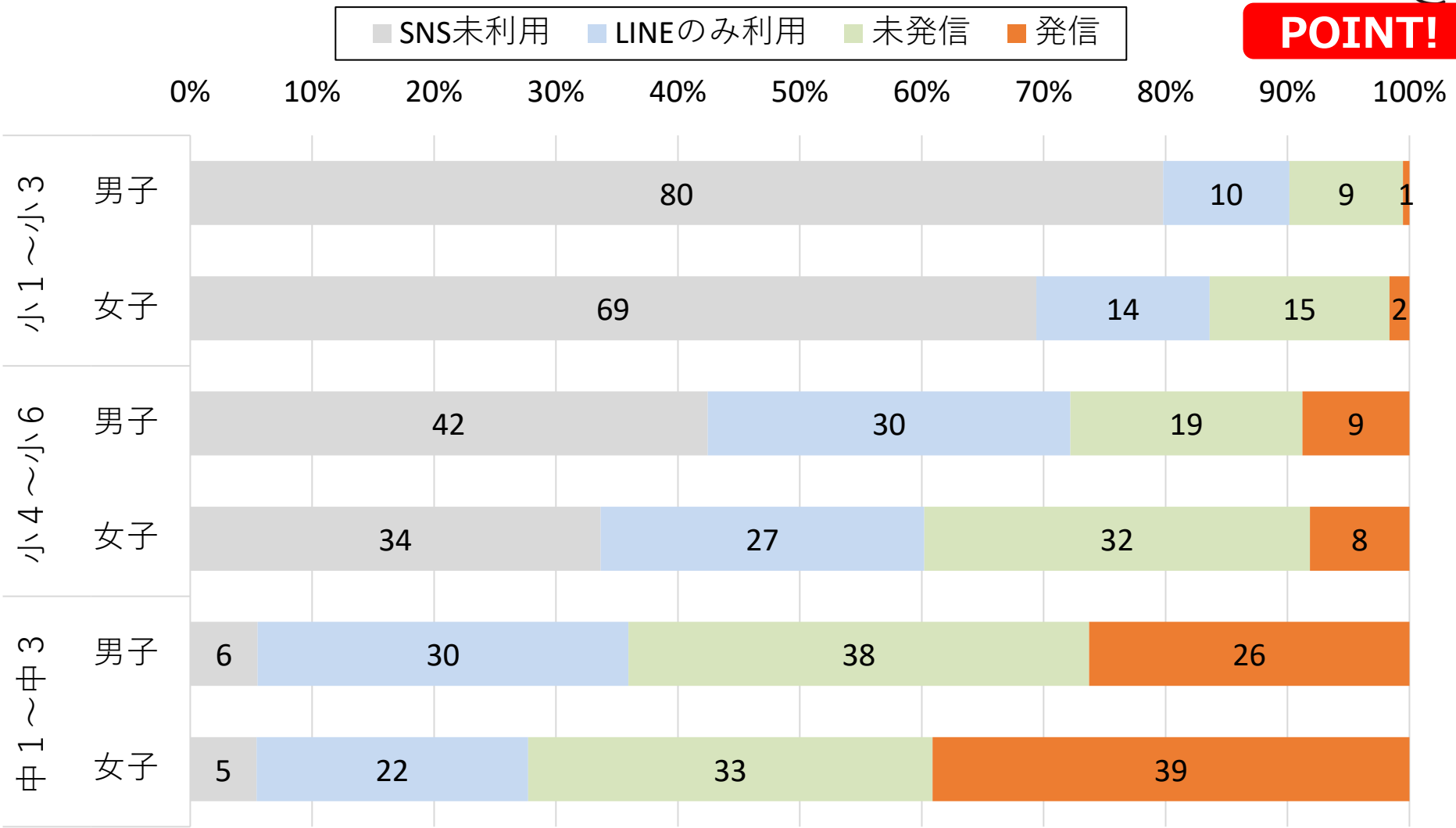


NTT docomo confidential

2-11.SNSでの発信

中学生女子の約４割がLINE以外のSNSで発信を行っている

POINT!

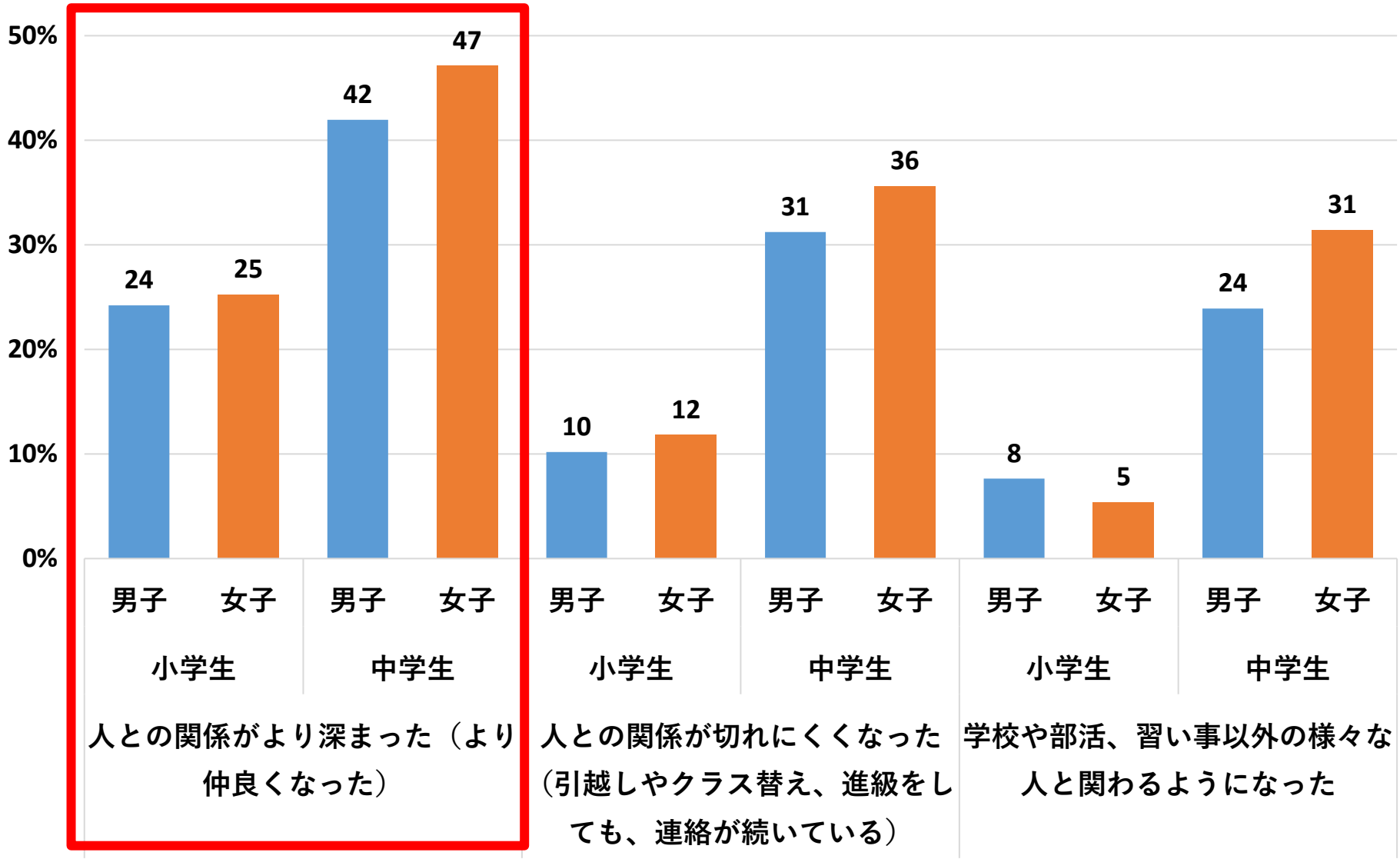


※未発信・・LINE以外のSNSを利用しているが発信は行っていない
発信・・LINE以外のSNSを利用し、発信も行っている

NTT docomo confidential

2-12.SNSを利用したことで生じた変化①

SNSを利用して人とのつながりが深まる

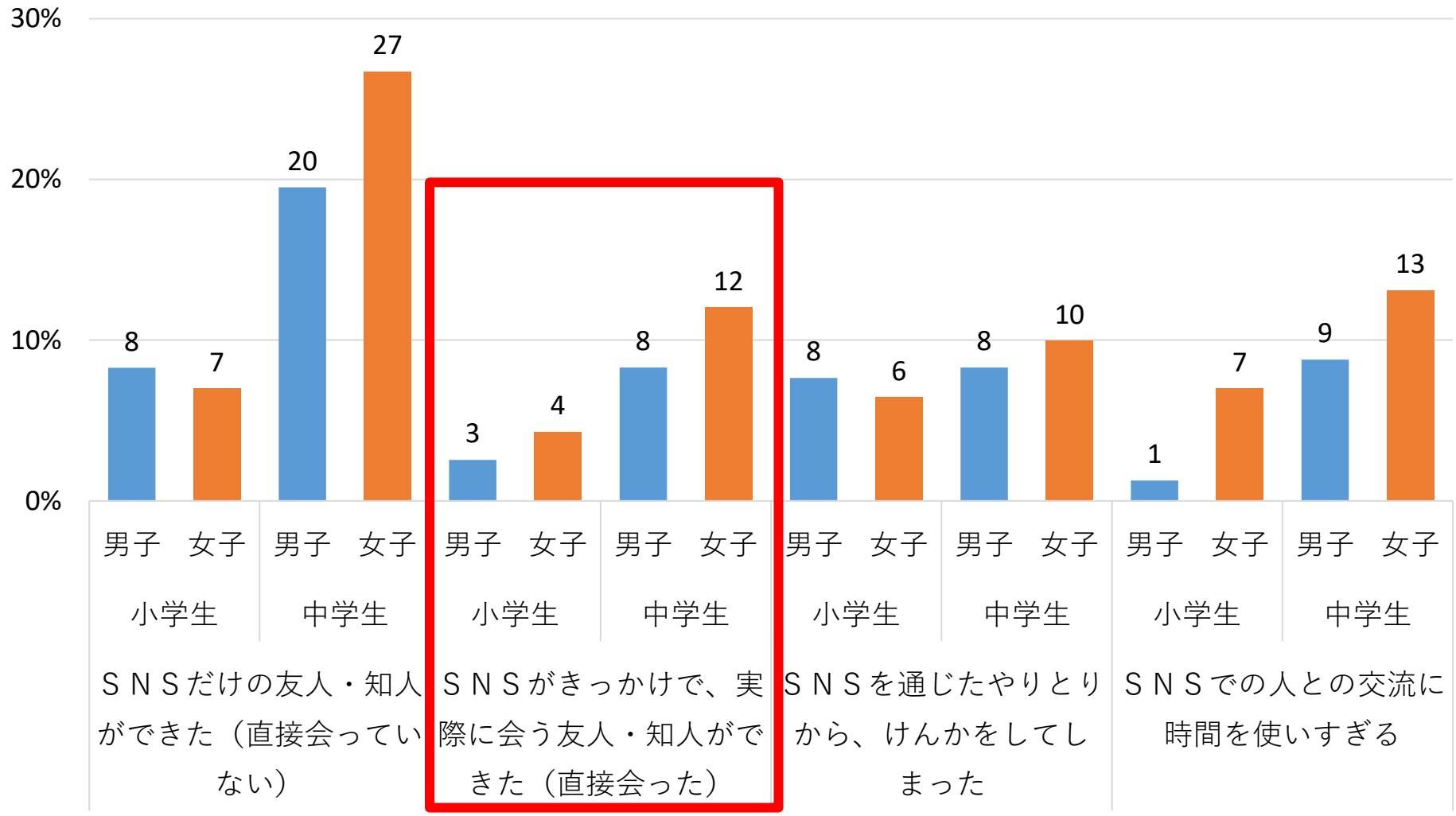


※SNS利用者が対象：小学生男子n=157 小学生女子n=186 中学生男子n=205 中学生女子n=191

NTT docomo confidential

2-13.SNSを利用したことで生じた変化②

中学生の２割強がSNS上だけの友人・知人がいる

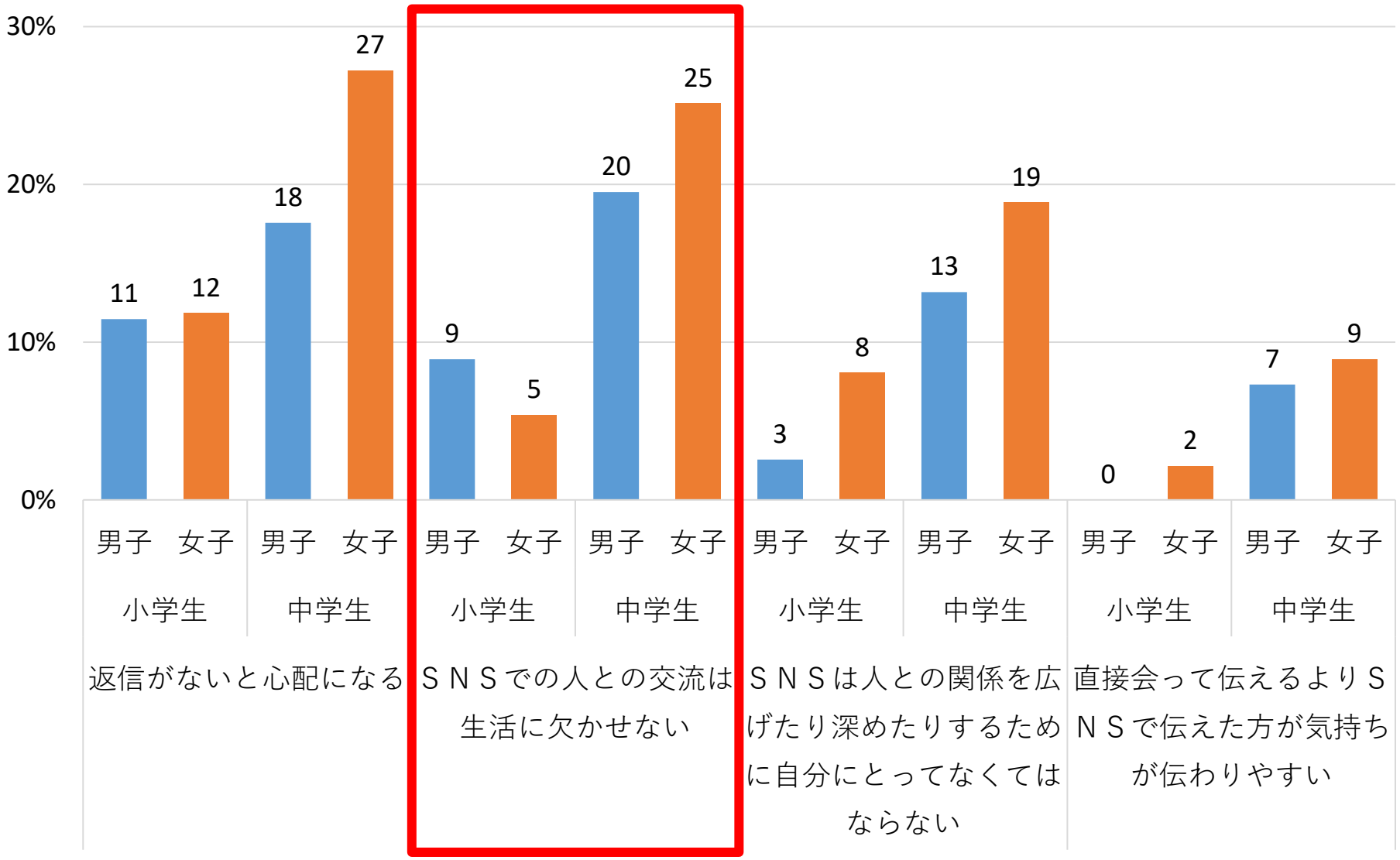


※SNS利用者が対象：小学生男子n=157 小学生女子n=186 中学生男子n=205 中学生女子n=191

NTT docomo confidential

2-14.SNSを利用したことで生じた変化③

中学生の一部ではSNSが生活の中に浸透している

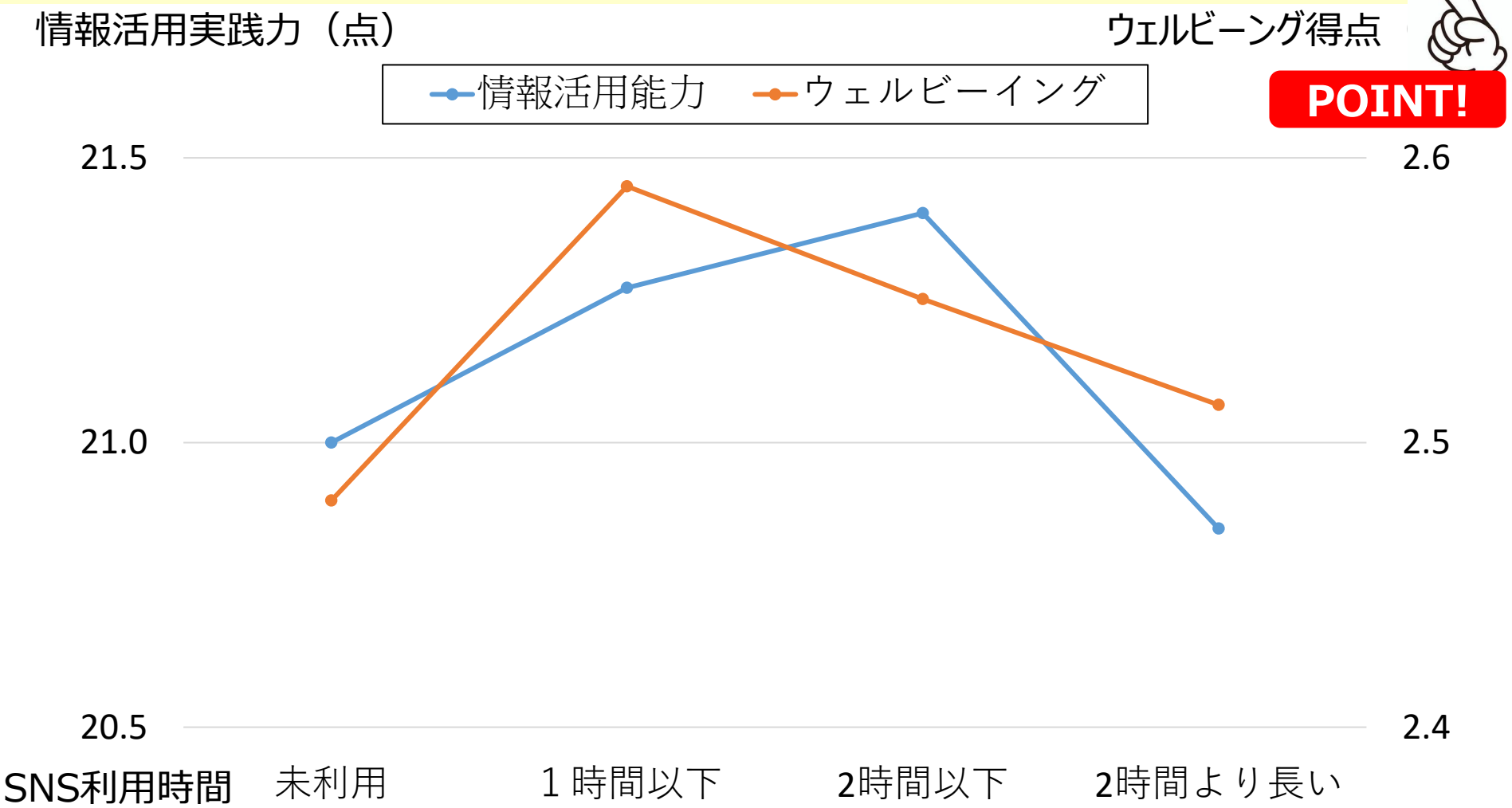


※SNS利用者が対象：小学生男子n=157 小学生女子n=186 中学生男子n=205 中学生女子n=191

NTT docomo confidential

2-15.SNS利用時間と情報活用実践力及びウェルビーイング（中学生）

SNSの利用時間の中間層はウェルビーイング・情報活用実践力が高い



情報活用実践力得点＝①収集力②判断力③表現力④処理力⑤創造力⑥発信・伝達力の各２問計12問を用いて調査し、それぞれを得点化した（1点から4点でカウントし、満点は28点）。

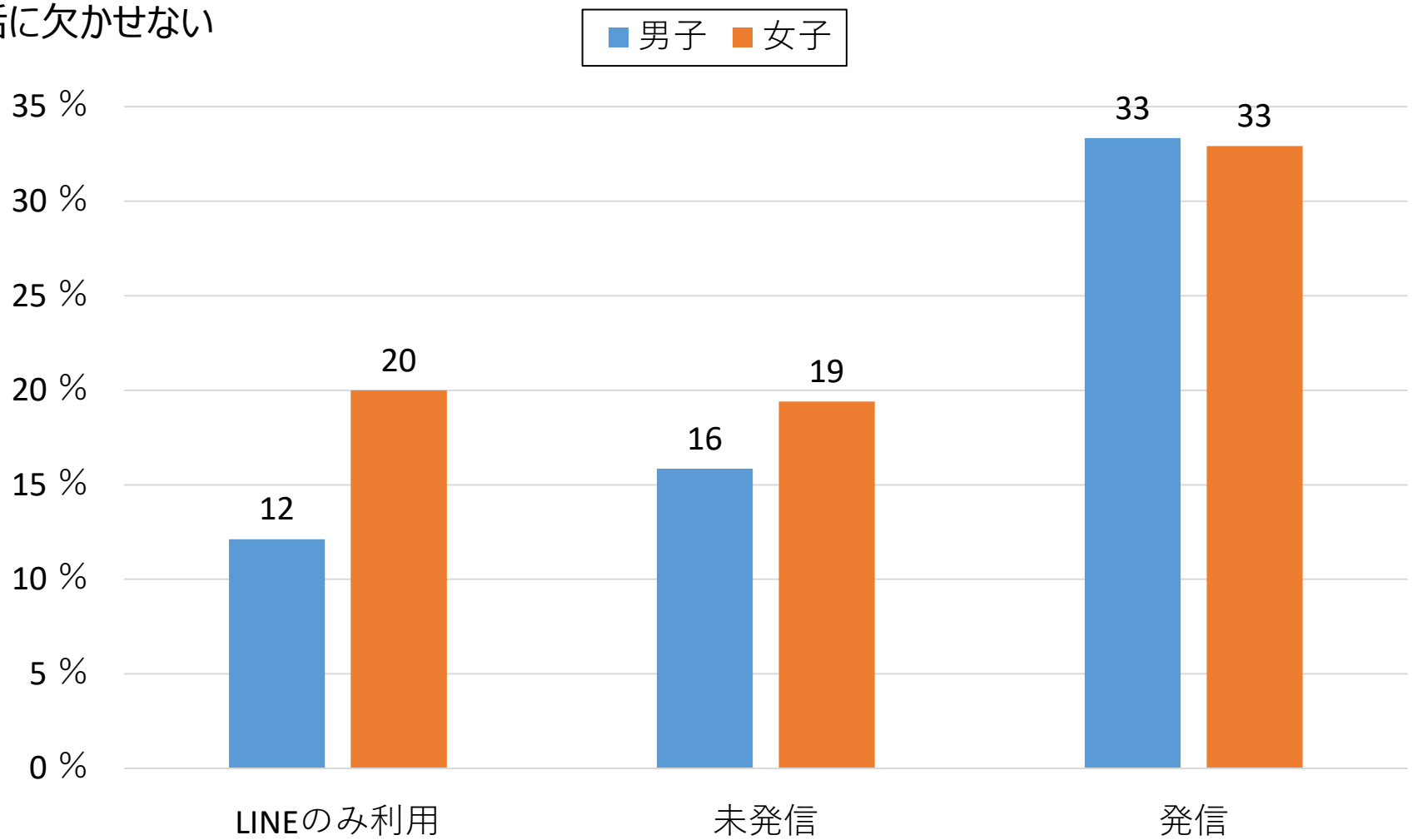
ウェルビーイング得点＝①友だちとの関係、②学習への満足、③教師との関係、④友だちからの信頼、⑤自己肯定感に関する2問、⑥学校生活の満足度、計7問を用いて調査し、それぞれを得点化した（1点から4点でカウントし、再度に設問数7で割る　満点は4点）。

NTT docomo confidential

2-16.SNSの利用スタイルと生活の中への浸透（中学生）

SNSを発信まで行っている生徒は「生活に欠かせない」と答えた割合が高い

ＳＮＳでの人との交流は
生活に欠かせない



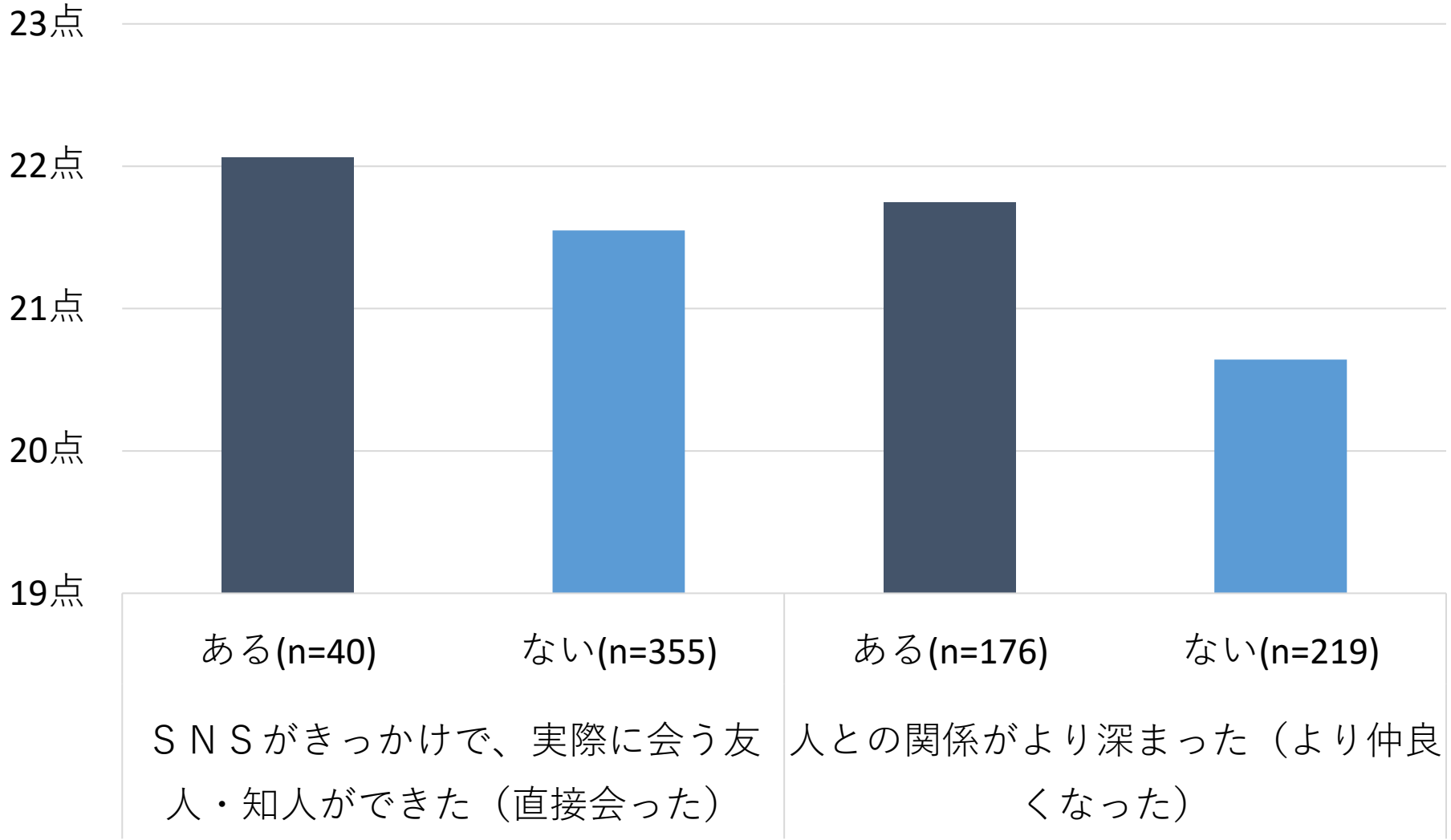
	LINEのみ利用		未発信		発信	
回答数	66	45	82	67	57	79

※未発信・・LINE以外のSNSを利用しているが発信は行っていない
発信・・LINE以外のSNSを利用し、発信もおこなっている

NTT docomo confidential

2-17.人との繋がりの変化とウェルビーング（中学生）

人間関係に変化があった子はウェルビーイング得点が高い傾向



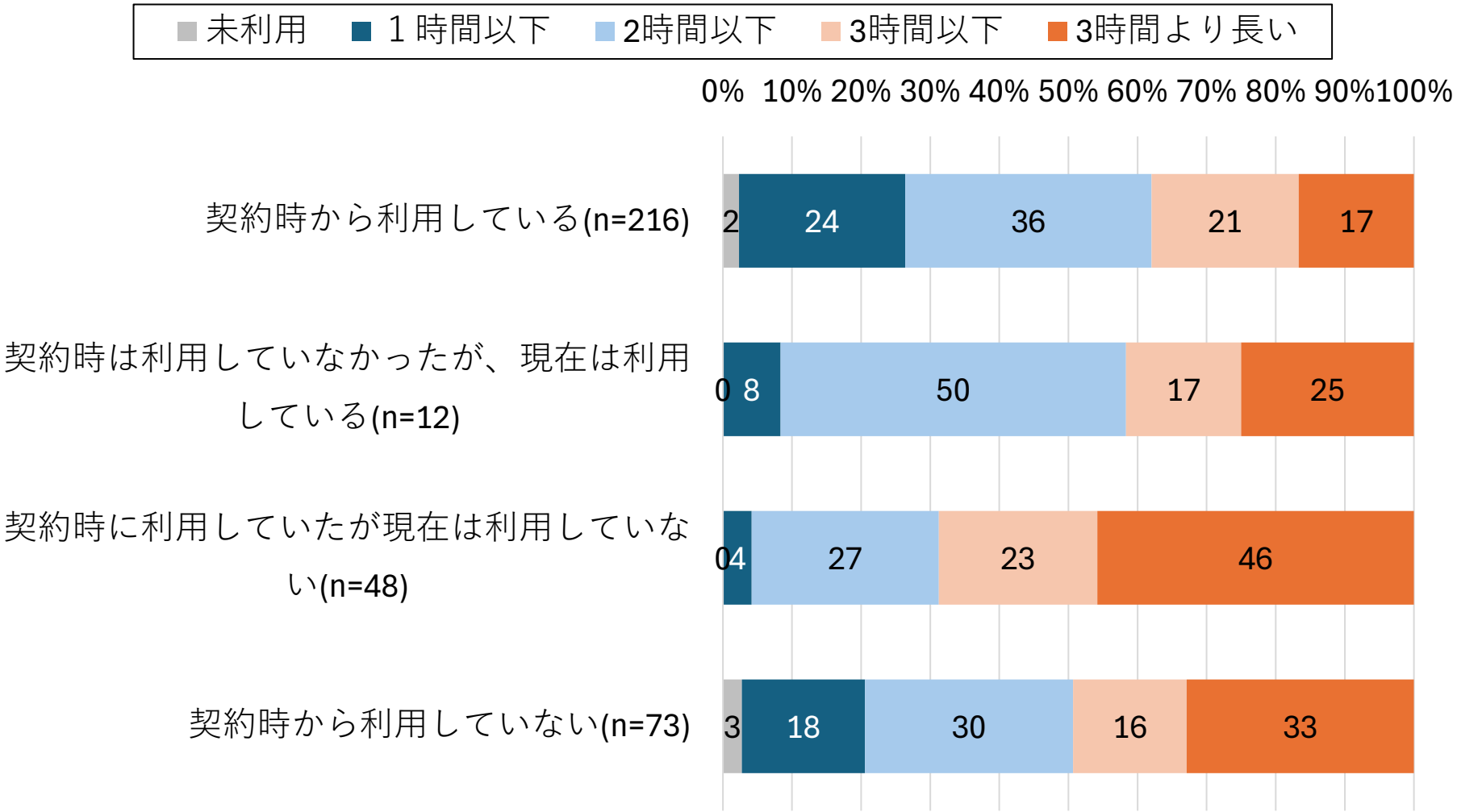
ウェルビーイング得点＝①友だちとの関係、②学習への満足、③教師との関係、④友だちからの信頼、⑤自己肯定感に関する2問、⑥学校生活の満足度、計7問を用いて調査し、それぞれを得点化した（1点から4点でカウントし、満点は28点）。

NTT docomo confidential

2-18.ペアレンタル・コントロールとSNSの利用時間（中学生）

ペアレンタル・コントロールサービスを利用しているとSNS利用時間は少ない傾向

POINT!



※スマホ所有者が対象

NTT docomo confidential

親は子とどのように関わればいいのか・・・

子どもたち（主に10代）がデジタルエージェンシー［個人がデジタル技術を主体的に使いこなす力］を身につけるために、**親や先生といった大人が何ができるのか**を具体的に示します

「決めつける」のではなく「問いかける」こと

スマホを長時間利用している「遊びに夢中」「SNSにハマっている」
→「友人のメンタルヘルスへの配慮」

「呆れる」のではなく「共感」を優先すること

彼らは何も考えていない→先入観を捨てる、共感の言葉が生まれ、
子どもたちが大人の意見を受け入れる環境ができる

「戒め」だけでなく「複雑さ」を受け入れること

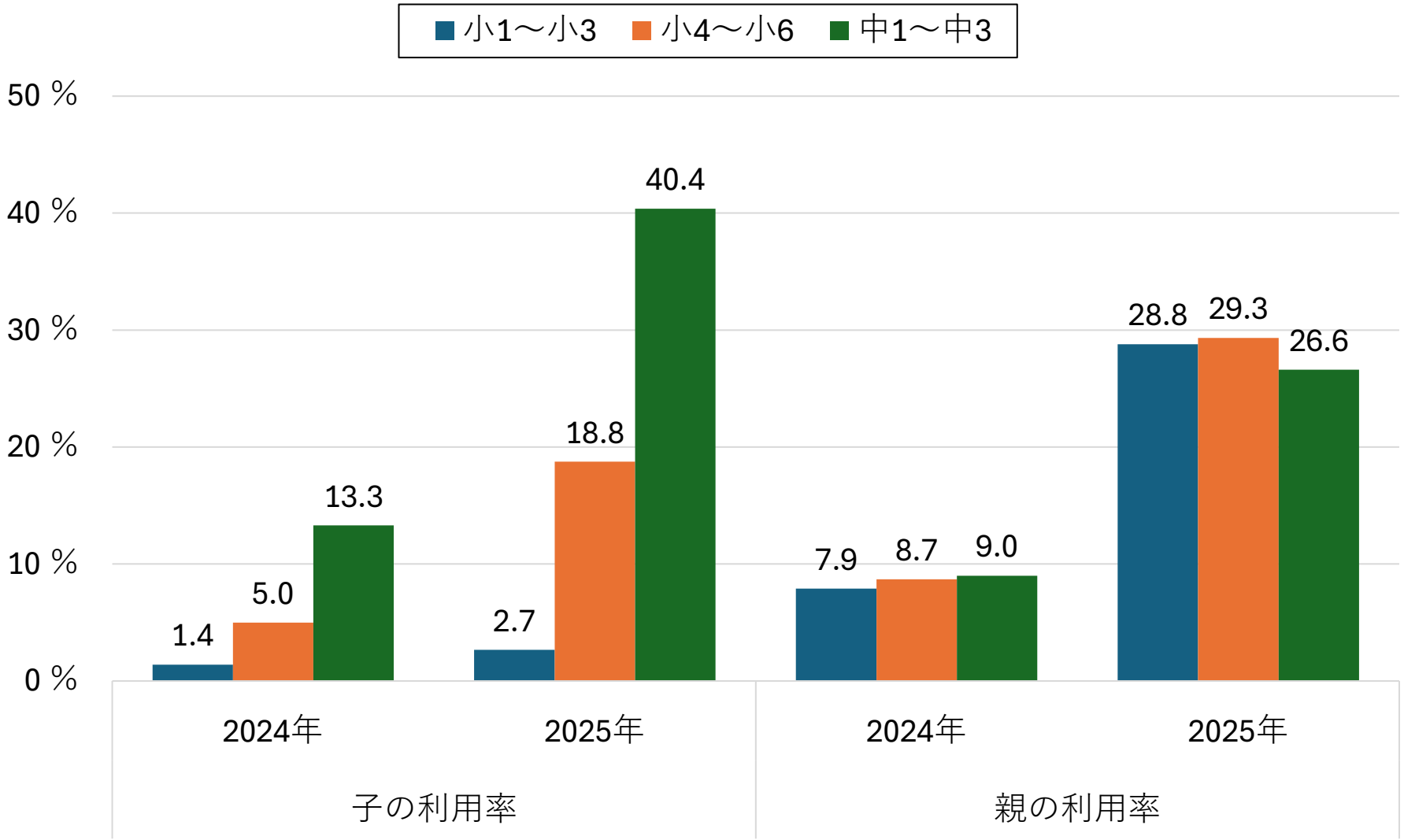
正解がひとつではない場面で、子どもたちは難しい状況を深く考え、自分なりの答えを見つけるためのサポートを必要としている

書籍：スマホの中の子どもたち　デジタル社会で生き抜くために大人ができること（2025.5.26発売）
エミリー・ワインスタイン、キャリー・ジェームズ（著）、豊福 晋平（訳）

NTT docomo confidential

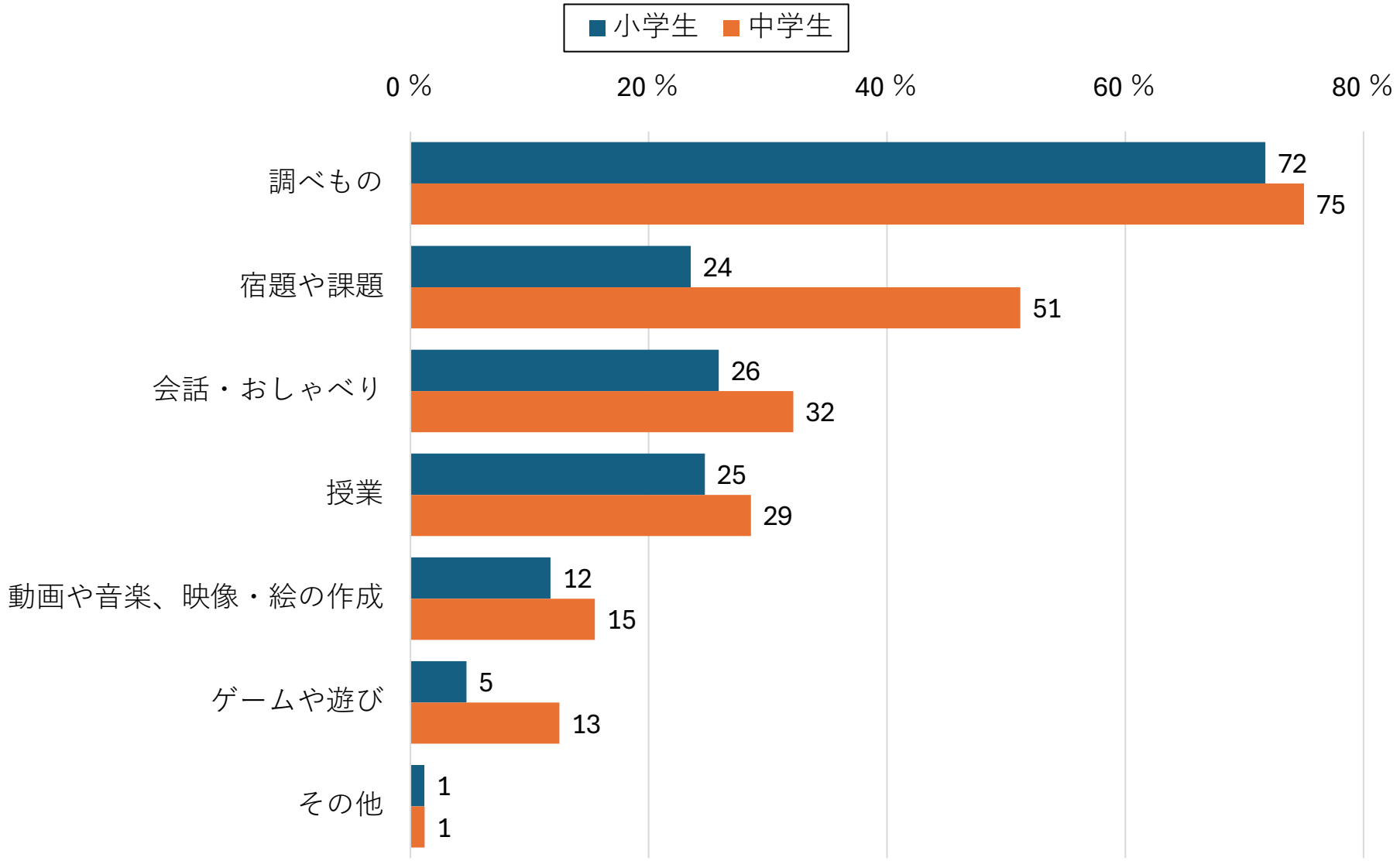
2-19.生成AIの利用率

中学生の利用率は前年と比べて27.1ポイント上昇した.
保護者の生成AI利用率を上回っており,また利用率の上昇幅も保護者より大きい



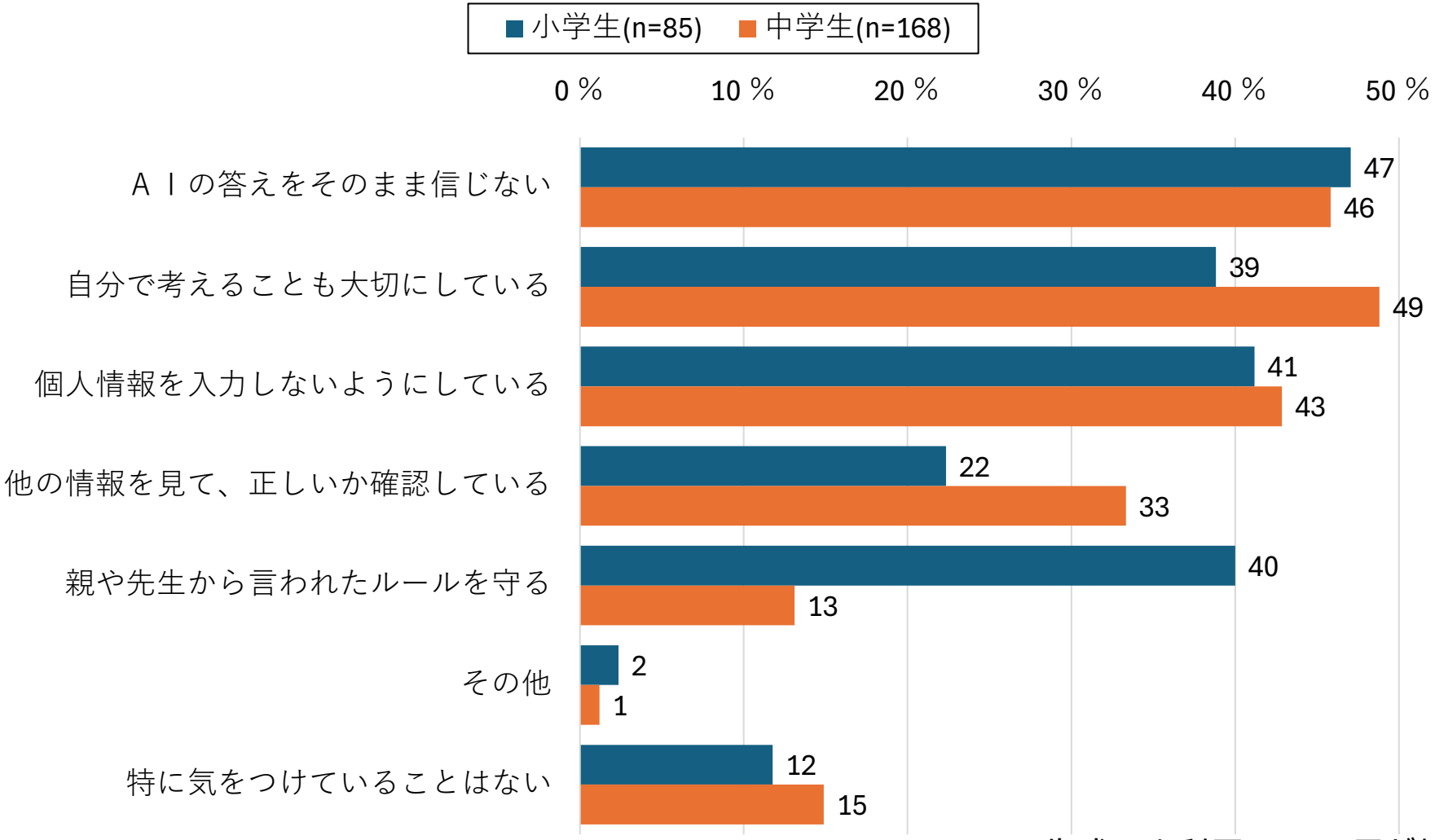
2-20. 生成AIの利用用途

中学生の利用率は前年と比べて27.1ポイント上昇した.
保護者の生成AI利用率を上回っており,また利用率の上昇幅も保護者より大きい



2-21.生成AIを利用する際に注意していること

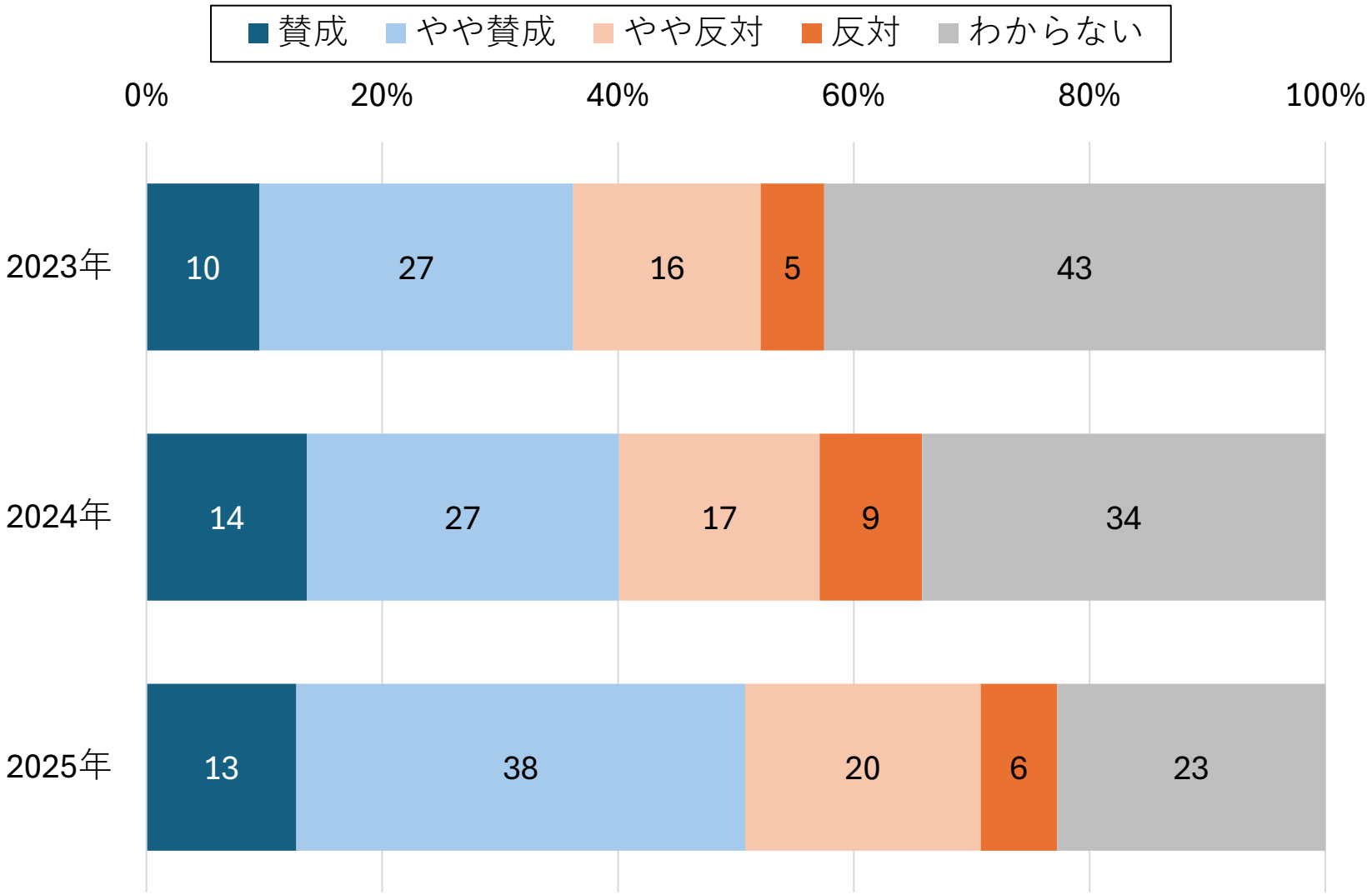
小学生は親・先生からのルール、中学生は他の情報との比較が多くなる傾向



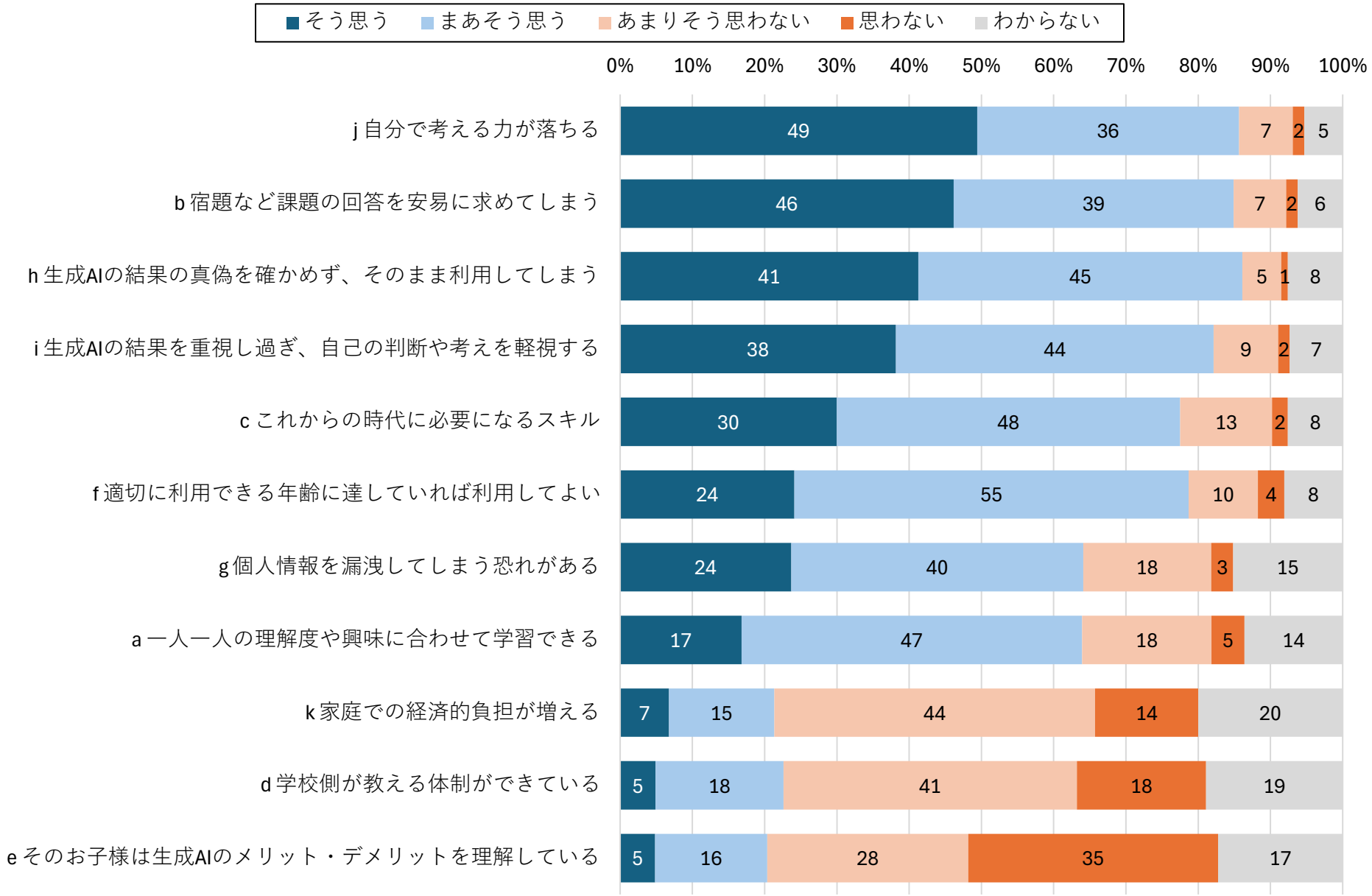
※生成AIを利用している子が対象

2-22.子が生成AIを学習に利用することへの親の賛否

分からないが減り、賛成・やや賛成が増える傾向



2-23.子が生成AIを学習に利用することへの親の考え



Part2

子ども偏

ポイント①

スマホ所有の低年齢化が進行

ポイント②

SNSは日常の一部 ―「つながり」と「発信」

ポイント③

生成AIの利用が急拡大

本日お伝えしたいこと

Part3

全年代偏

・年代別情報源

・SNSの利用

・生成AIの利用

実施時期
2025年1月～
2026年3月

対象
全国・15～79歳

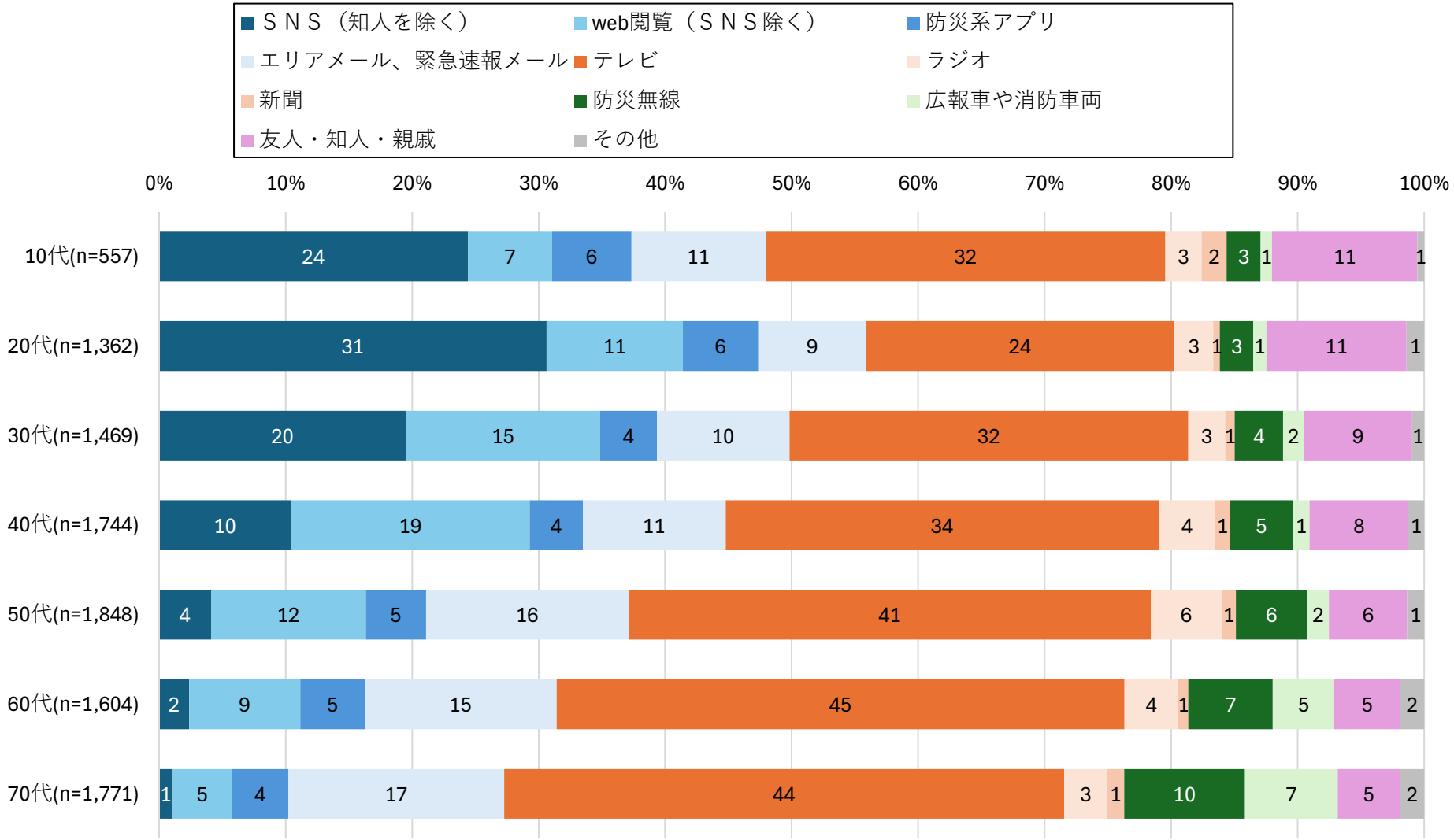
回答数
6000人～10,000人

割付
性年代、地域、都市規模

実施方法
web法

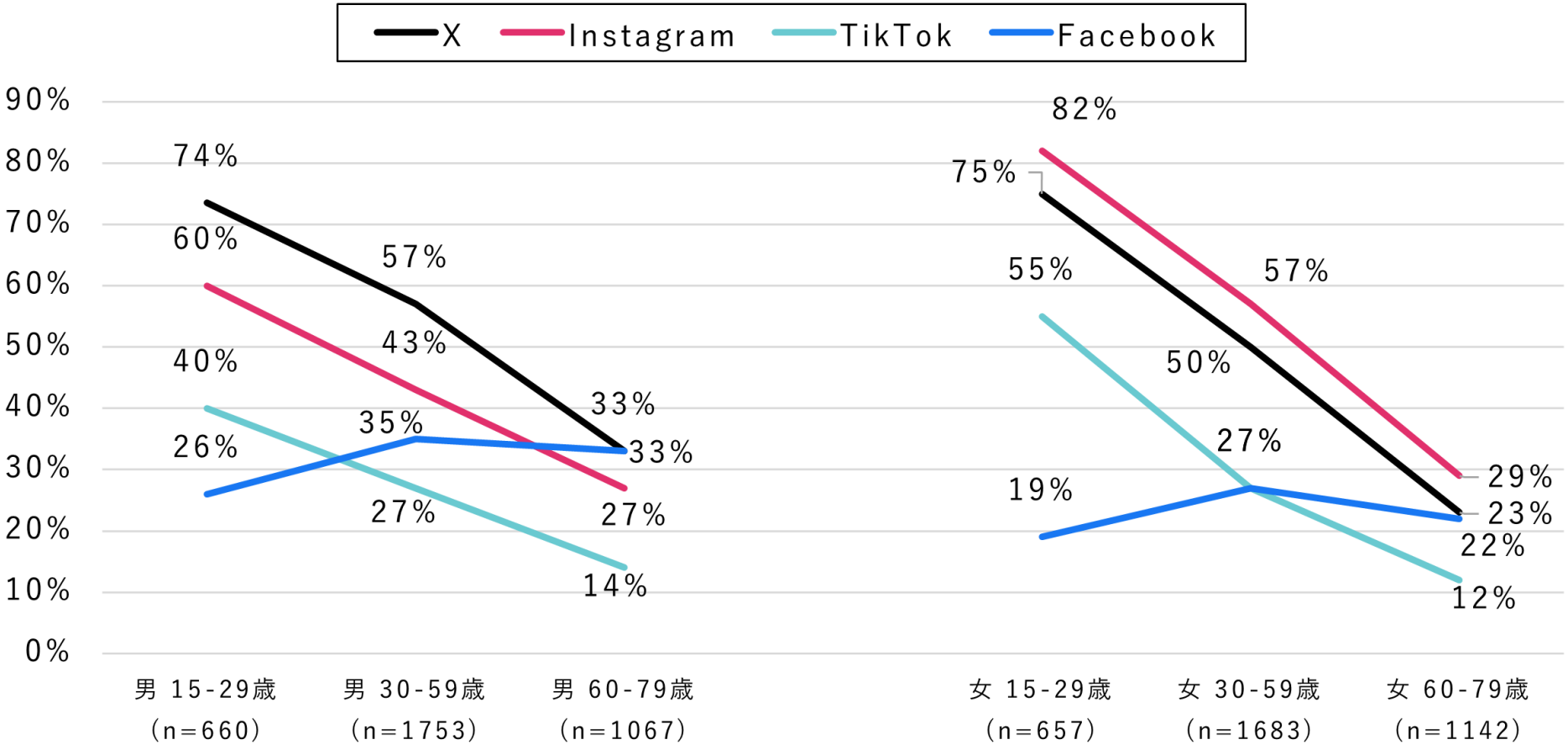
3-1.地震発生時に最も重視する情報

年代により情報源が大きく異なる



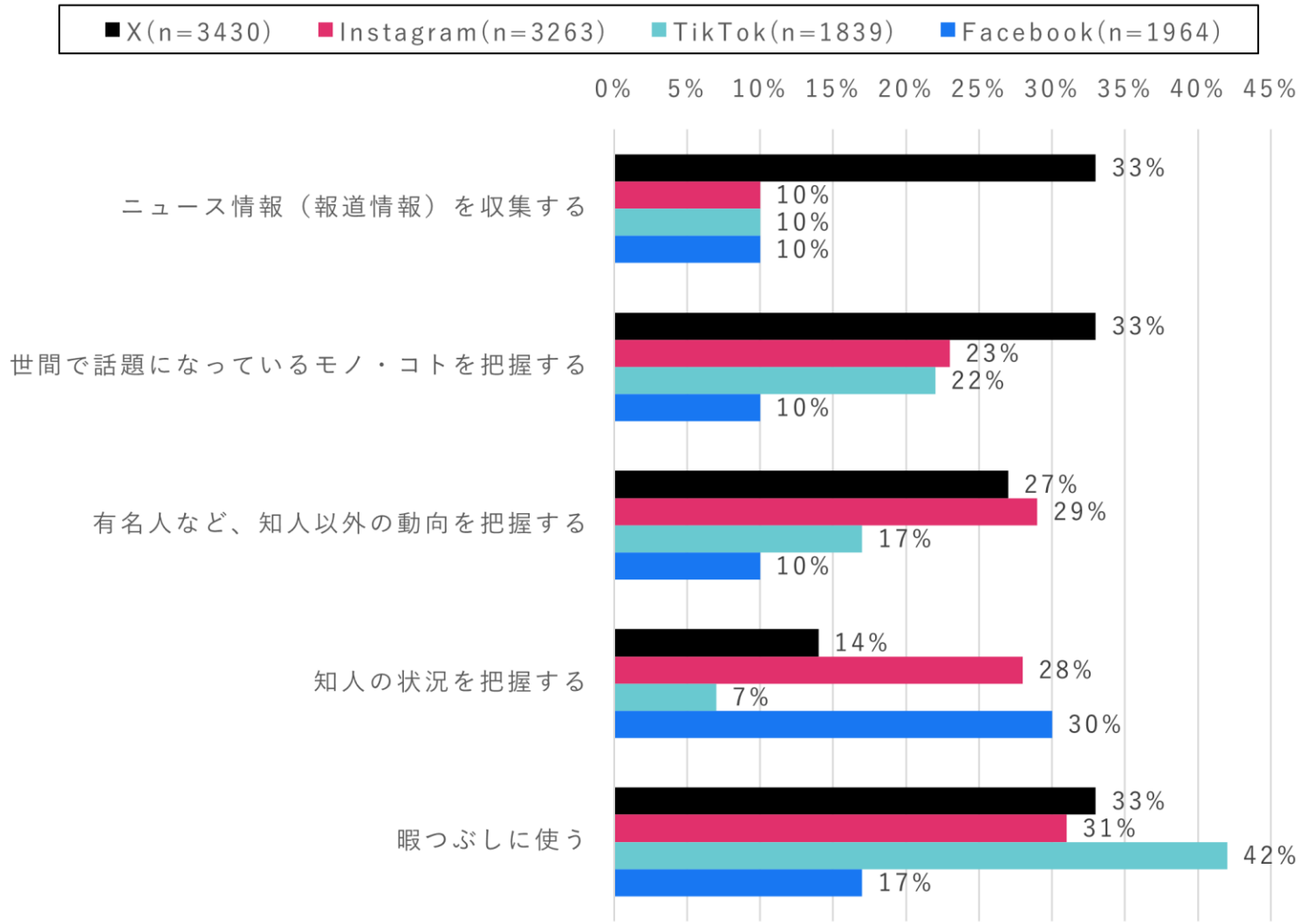
出典：モバイル社会研究所（2025年3月30日レポート）

男女ともにX,Instagram,TikTokは若い世代　Facebookは中高年層の利用率が高い



出典：モバイル社会研究所（2025年9月29日レポート、15～79歳 n=6,962）

利用目的によってSNSを使い分けている



出典：モバイル社会研究所（2025年9月29日レポート、15～79歳 n=6,962）

SNS利用者が感じるSNSの好影響は「多様な考えを知れる、視野が広がる」が約4割

%	多様な考えを知れる、視野が広がる	趣味や教養が豊かになる	友人・知人とのつながりが維持できる	情報拡散のスピードが速くなる	新しい人々との接点が生まれる	政治や社会問題に対する関心を増す	悩みごとの相談などのサポートが得られる	特にない
全体(n=4031)	43	39	38	33	32	26	18	16
男性(n=1930)	38	36	34	35	32	29	15	17
女性(n=2101)	49	41	42	30	33	23	20	14
10代(n=328)	45	42	51	33	42	24	21	11
20代(n=881)	39	35	39	33	33	23	17	17
30代(n=894)	44	40	36	36	35	26	21	15
40代(n=974)	44	40	36	32	32	25	17	15
50代(n=954)	46	39	36	30	26	29	15	17

出典:モバイル社会研究所(2025年6月16日レポート、15～59歳 SNS利用者 n=4,031)

3-5. SNS利用者が感じるSNSの悪影響

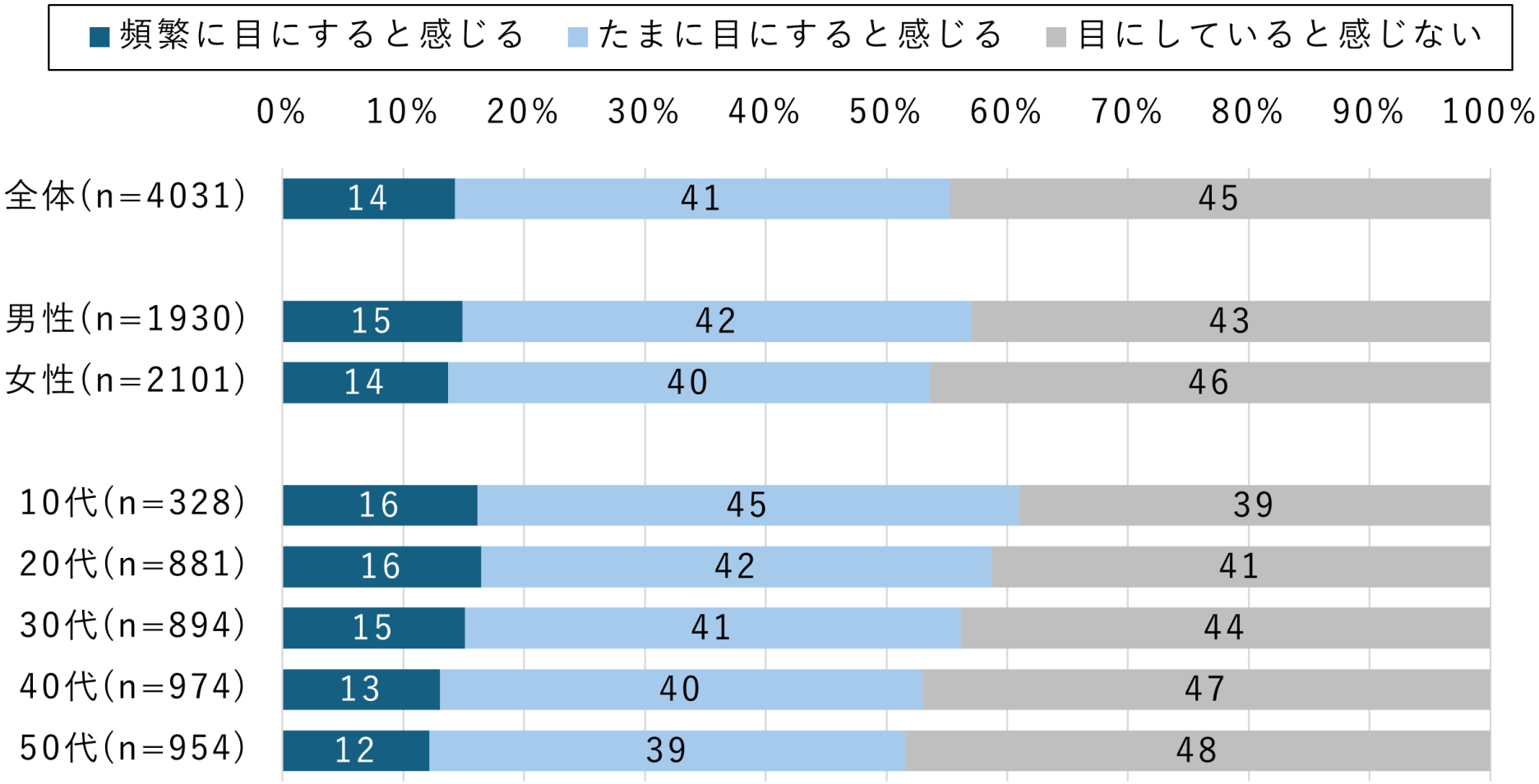
悪影響は「偏った情報を目にするようになる」が約6割、
「偽・誤情報が広まり、真実がわからなくなる」が約5割で上位

%	偏った情報を目にするようになる	偽・誤情報が広まり、真実がわからなくなる	いじめや犯罪などを助長する	考え方が極端になる	時間を浪費してしまう	他人と比較することで、心理的なストレスになる	人間関係が希薄になる	特にない
全体(n=4031)	55	49	40	39	39	34	21	13
男性(n=1930)	52	45	37	39	33	26	21	16
女性(n=2101)	58	52	43	39	44	40	21	11
10代(n=328)	58	49	46	46	47	41	24	11
20代(n=881)	48	41	36	39	38	36	17	17
30代(n=894)	54	50	42	38	41	37	20	13
40代(n=974)	57	50	39	38	39	32	23	11
50代(n=954)	61	54	40	38	35	27	23	13

出典：モバイル社会研究所（2025年9月29日レポート、15～79歳 n=6,962）

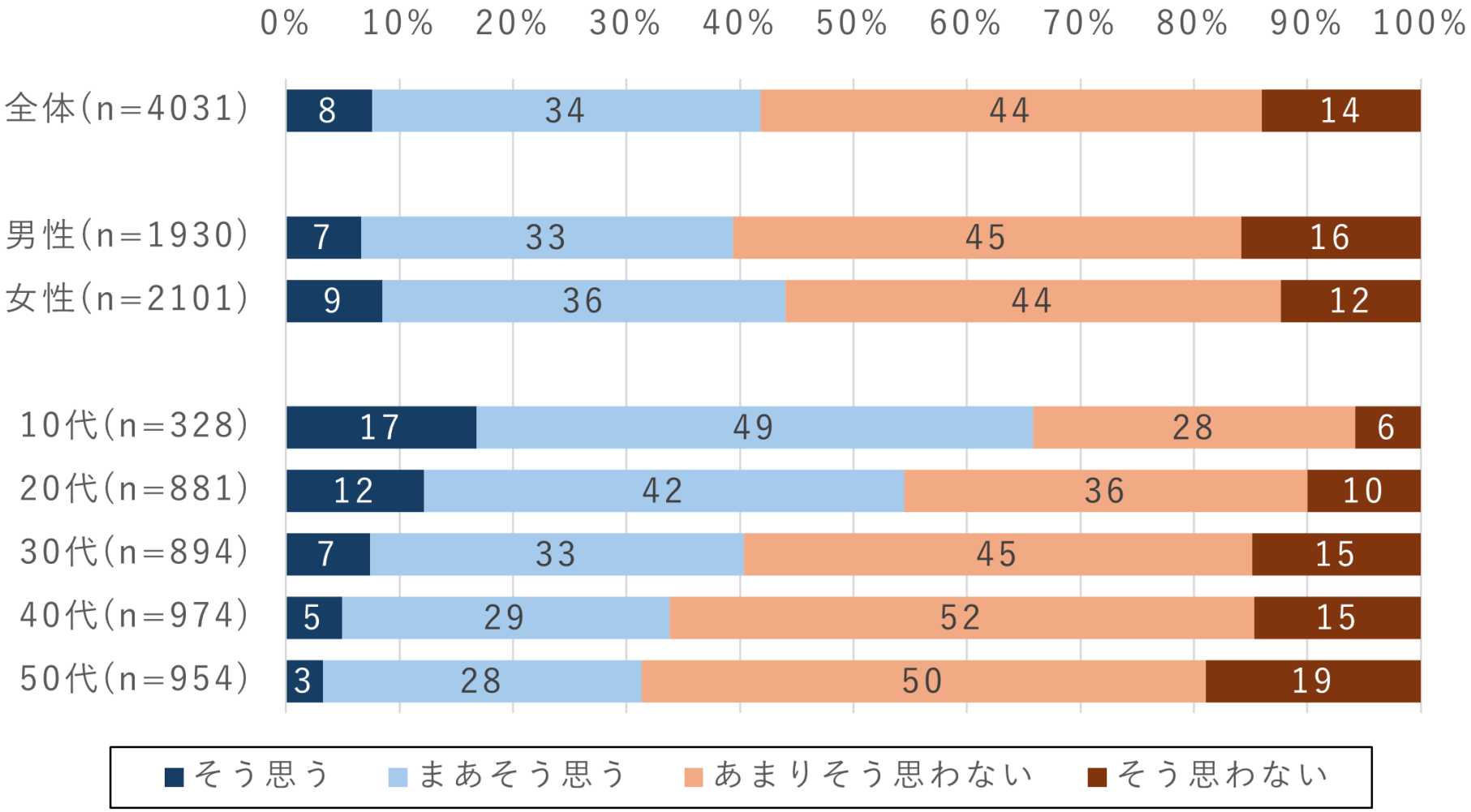
3-6. SNSで偽・誤情報に接触した経験

「気づいていない」≠「存在しない」— 誰もが偽・誤情報に触れている可能性がある



出典：モバイル社会研究所（2025年4月7日レポート、15～59歳 SNS利用者 n=4,031）

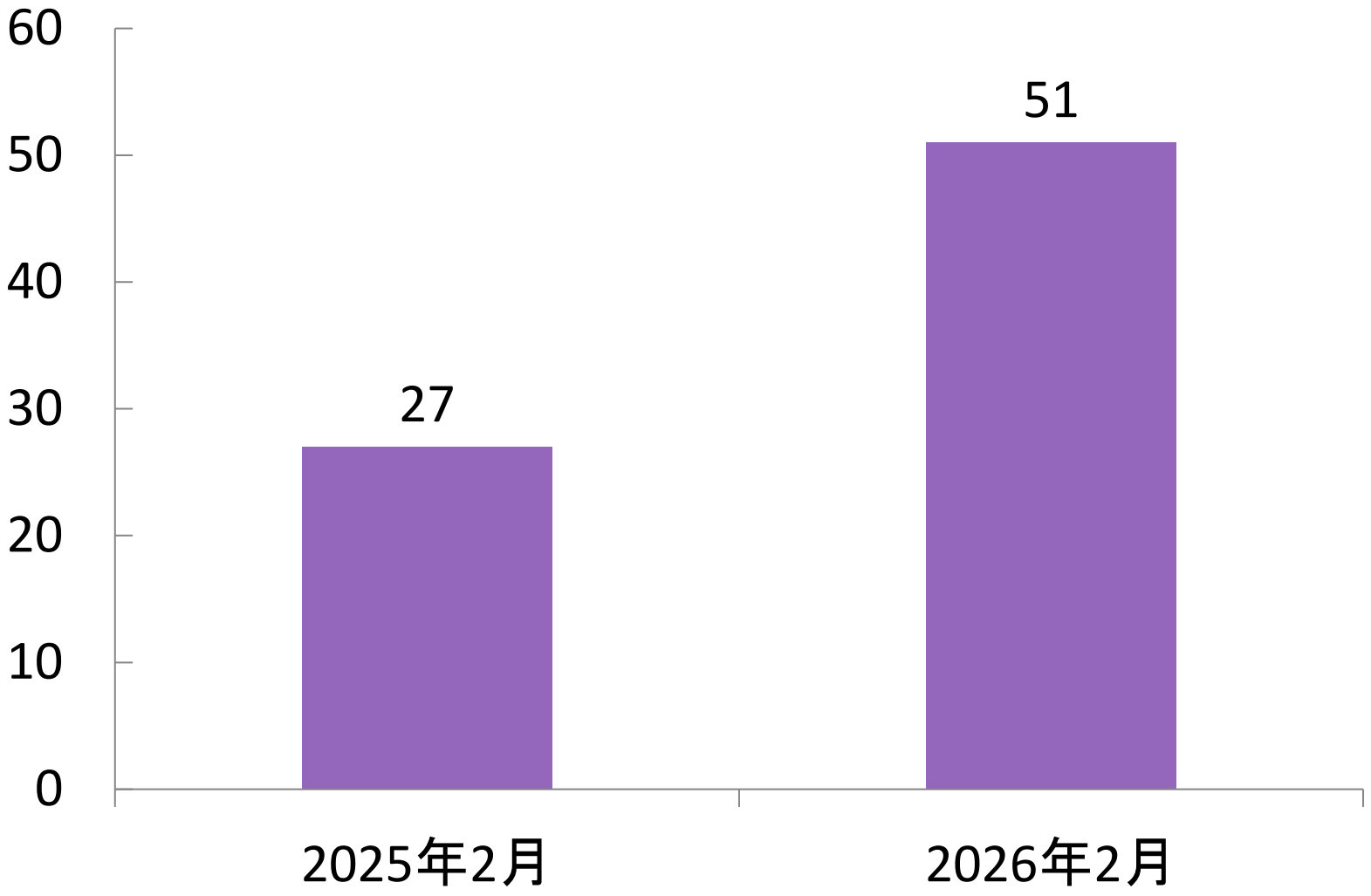
若い世代ほどSNSを使うと幸福感が増すと感じる



出典：モバイル社会研究所（2025年10月9日レポート、15～59歳 SNS利用者 n=4,031）

3-8. 生成AIの利用率

生成AI利用率が過半数に ― 1年で倍増し、社会に急速に浸透

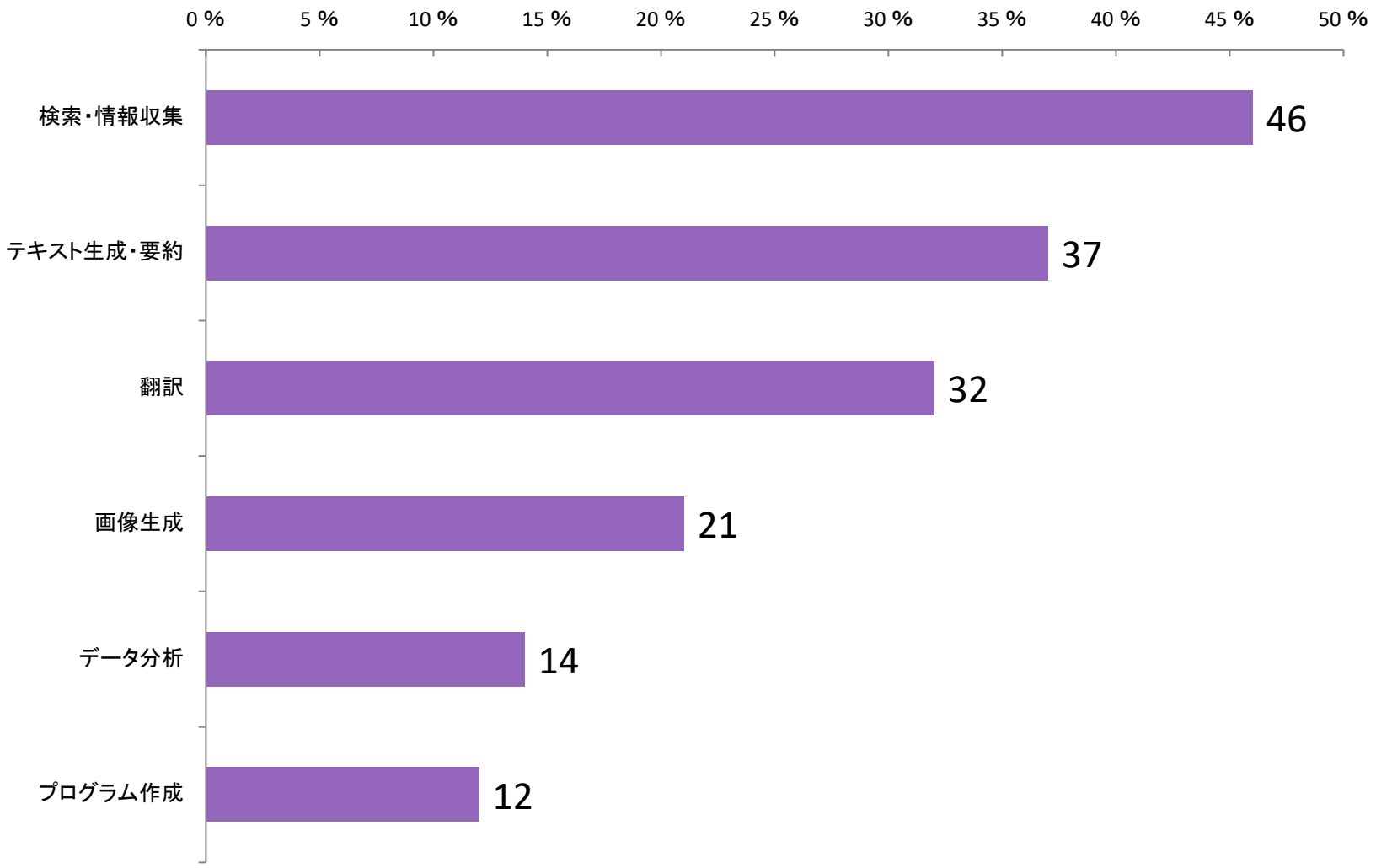


出典：モバイル社会研究所（2026年4月6日レポート、15～69歳 n=7,223）

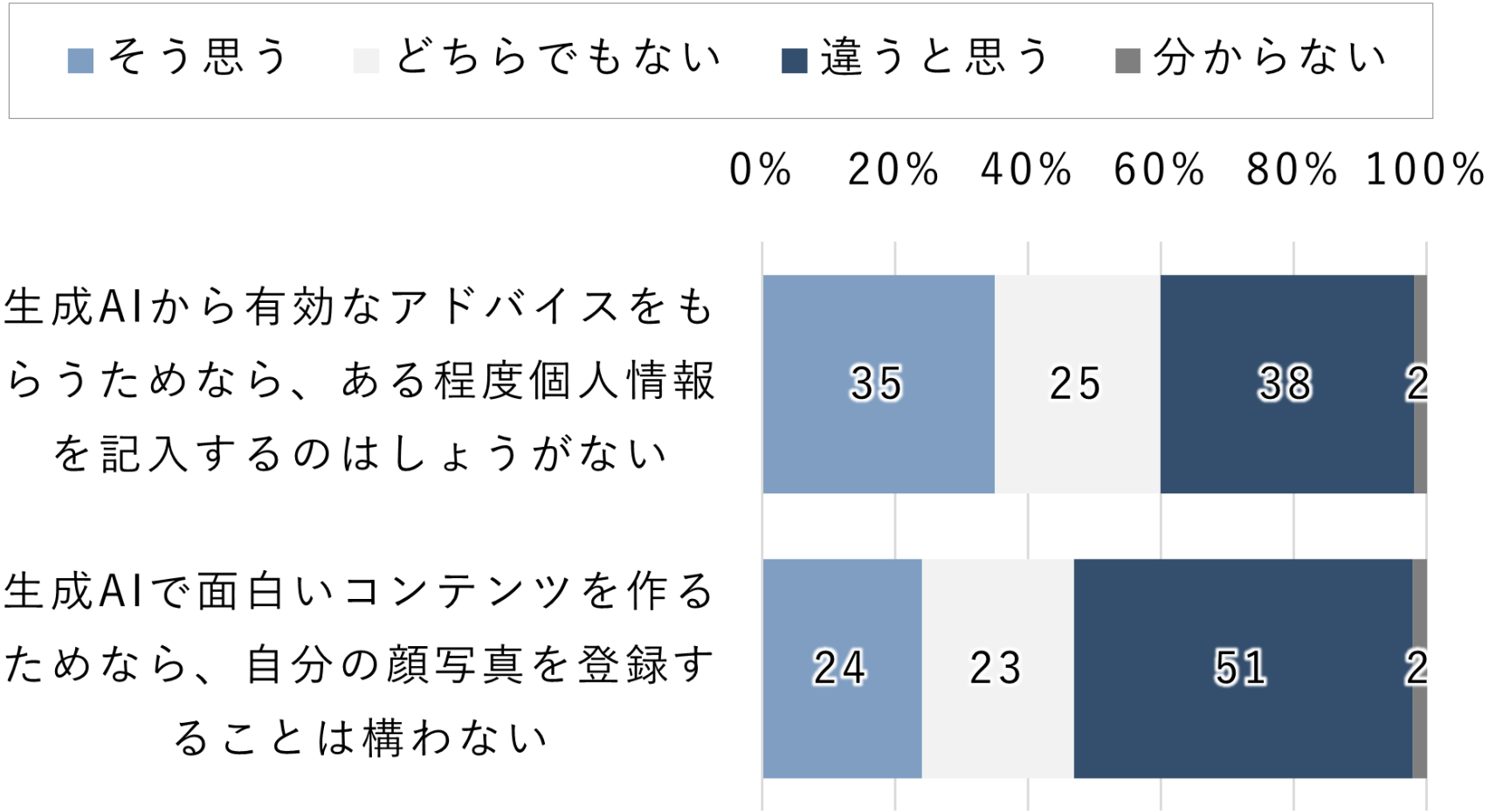
3-10. 生成AIの利用用途

15歳～69歳

生成AIは「調べる」「書く」「訳す」の3大用途が中心

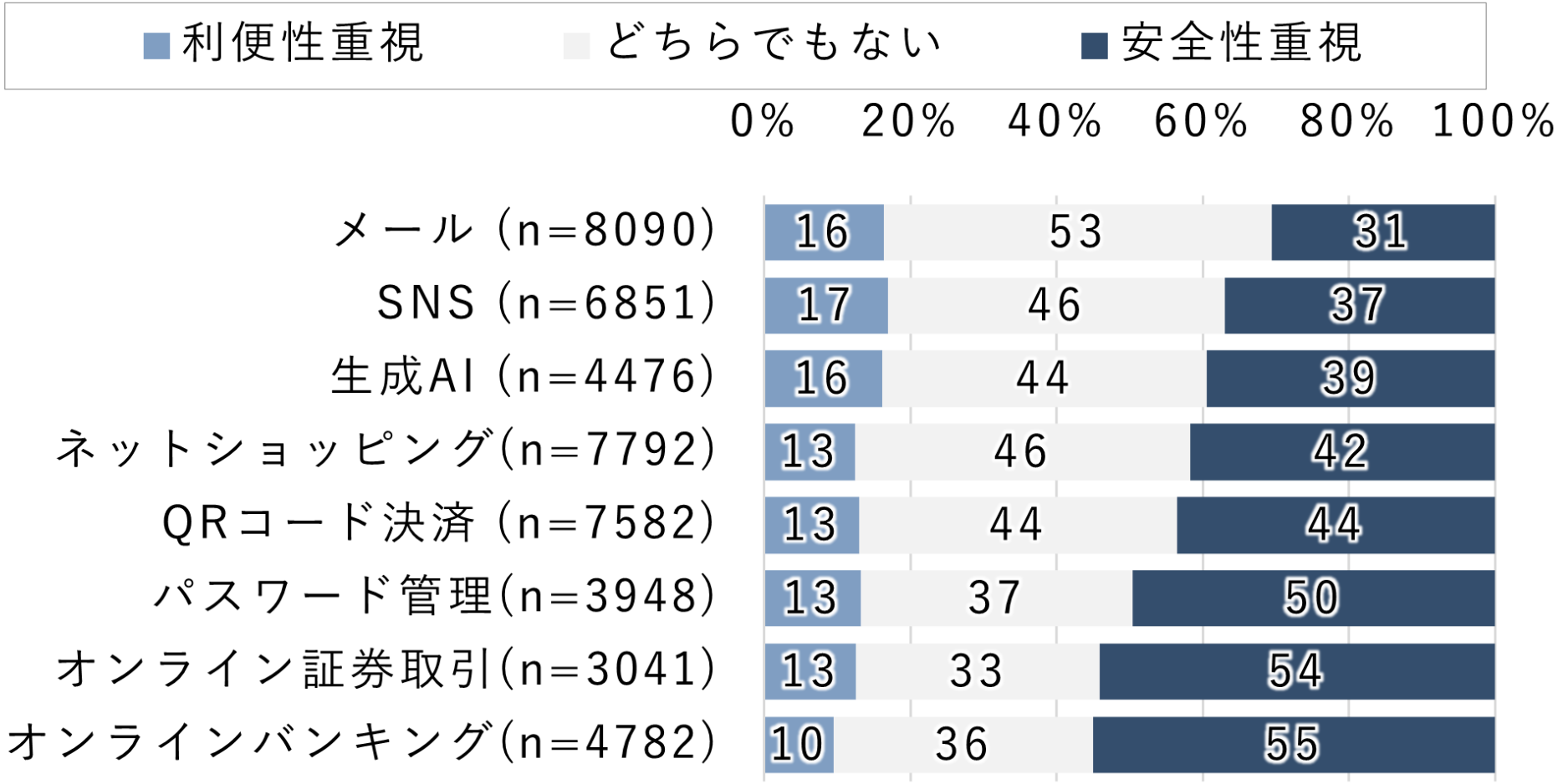


出典：モバイル社会研究所（2025年10月2日レポート、生成AI利用者 n=1,995）



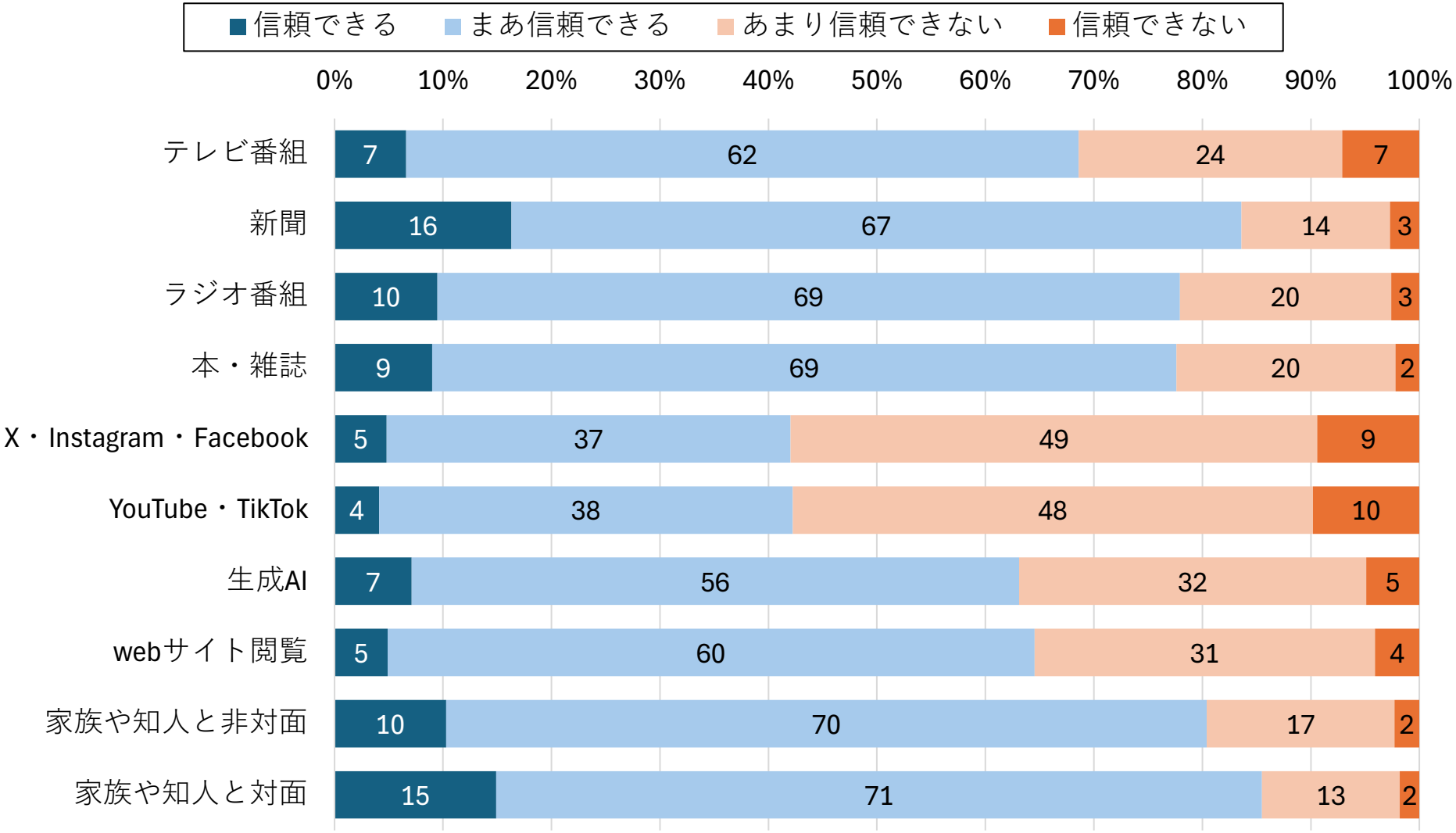
出典：モバイル社会研究所（2025年10月2日レポート、生成AI利用者 n=1,995）

生成AIは他と比較すると安全性重視の割合が低い



出典：モバイル社会研究所（2025年10月2日レポート、生成AI利用者 n=1,995）

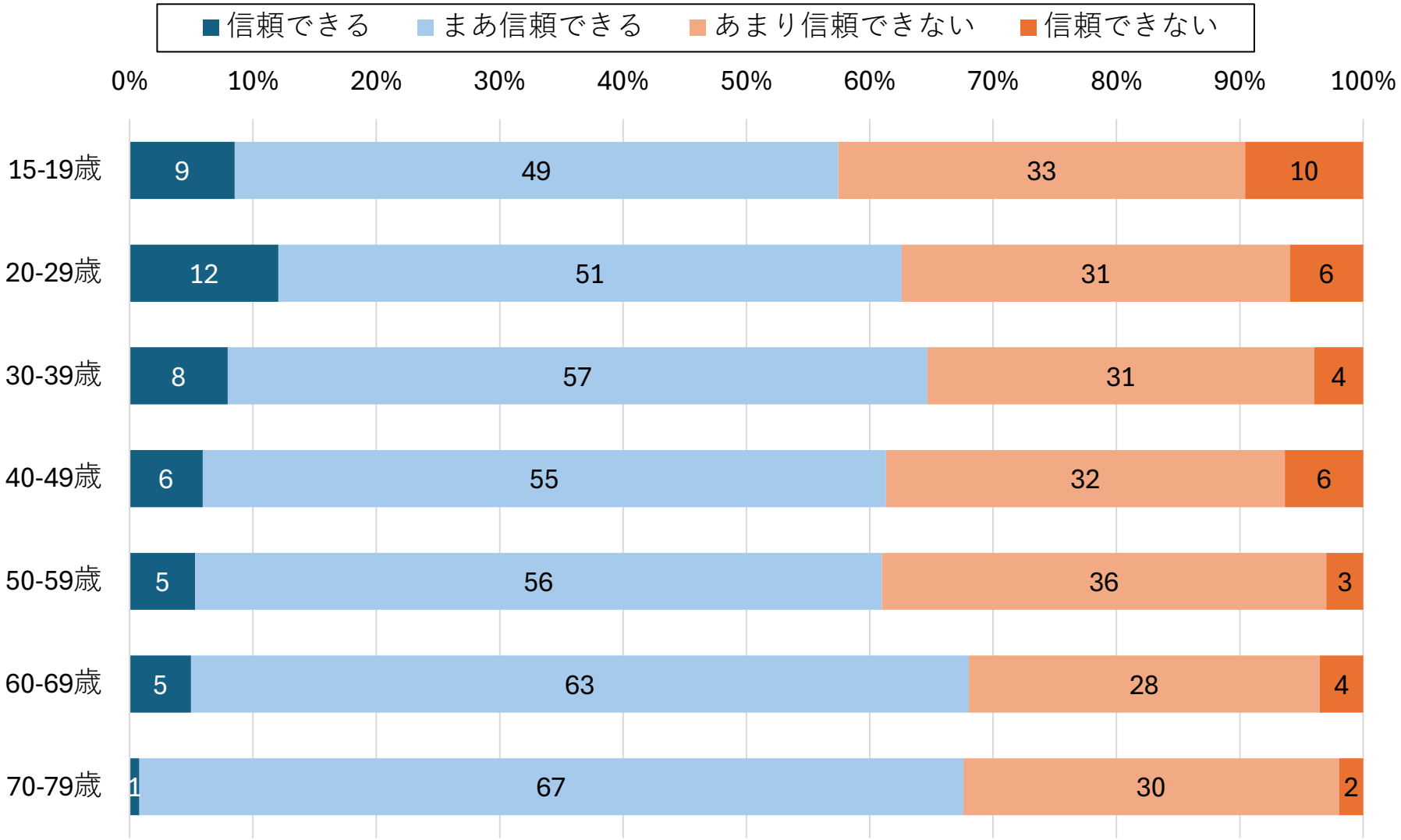
SNSは他より低く約４割、生成AIを信頼できるは約６割



NTT docomo confidential

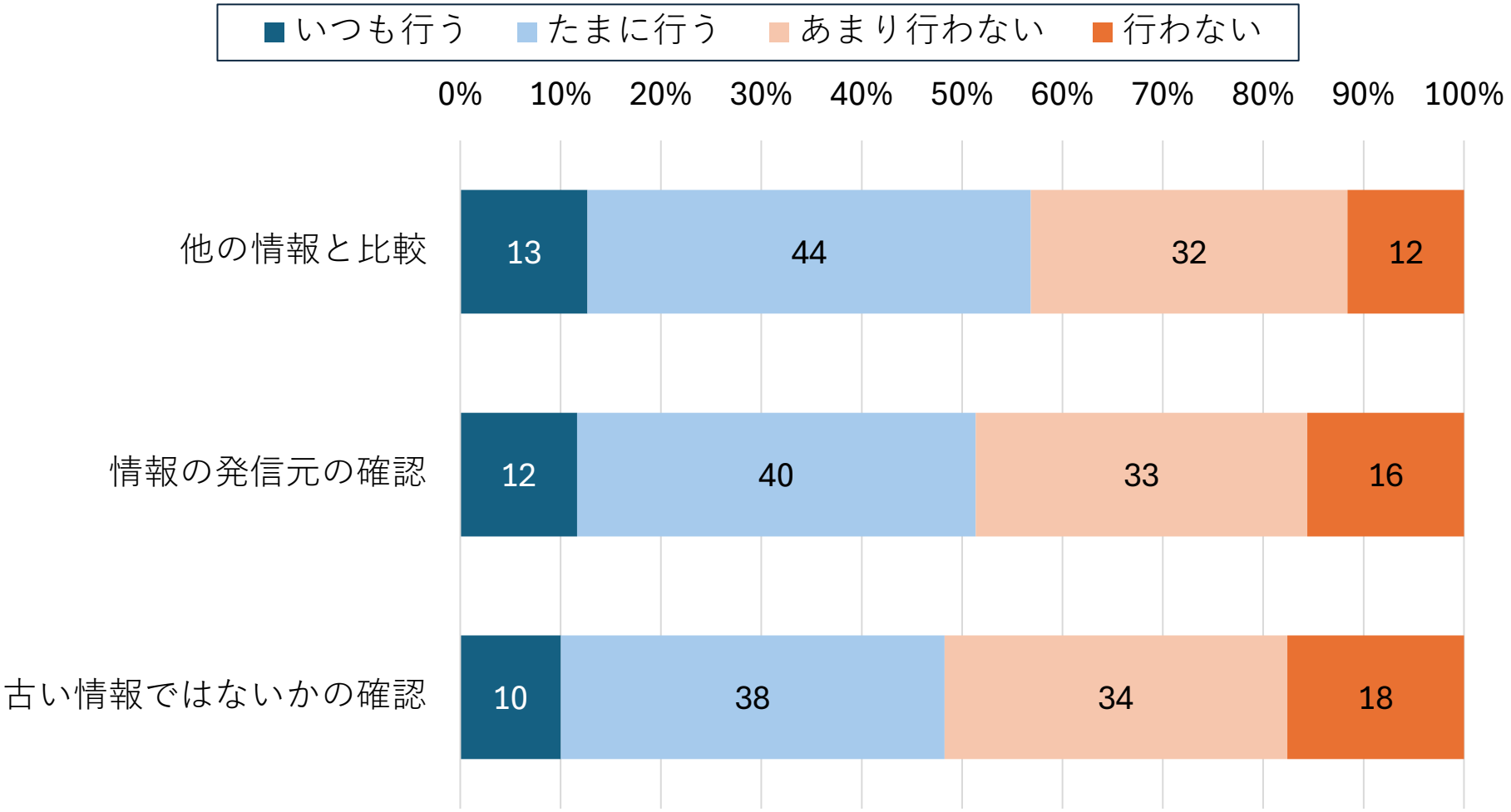
3-14.生成AIの信頼[年代]

やや年代が高いと信頼できる割合が多い



3-15.生成AIを利用している時に行っていること

できた情報をそのまま利用・信頼するではなく、
「他の情報との比較」や「情報元の確認」など行う



NTT docomo confidential

Part3

全年代編

ポイント①

SNSは「使い分け」の時代

ポイント②

偽・誤情報のリスクは全世代共通

ポイント③

生成AIが社会に急速に浸透

本日お伝えしたこと

視点①
「知る」— データで現状を把握する

視点②
「活かす」— 便利さを安心して使う

視点③
「守る」— リスクを理解し備える
情報に踊らされない

データブック集のご紹介

親子で考える
スマートフォンの使い方ガイド

11の調査結果で見る
防災ガイド

ＳＮＳ利用に関する
データブック

ご清聴いただき、ありがとございました