

安全なパスワードの 作り方と守り方

安全で、自分だけは覚えておきやすいパスワードの作り方を学びましょう。
また、パスワードを他人に知られないように注意すべきこともあります。
よく理解して、安全にスマホを使いましょう。

おすすめのパスワードの作り方

15ページで説明したように、パスワードはサービスを利用するさいのアカウントごとに別々に設定しましょう。同じパスワードを使い回していると、万が一それが他人にわかってしまったさい、被害が大きくなってしまいますからです。

しかし、たくさんあるサービスのパスワードをすべて覚えておくのは大変なことです。またパスワードをどこかにメモしておくのも、盗難の危険性を考えると、あまりおすすめできません。

そこで、下ののようなパスワード作りを提案します。一言でいうと、コア(核、中心という意味)となる単語を決めて、それだけは覚えるようにし、あとはサービスごとにコアの前後にサービスの名前がわかるような文字を追加するのです。これなら、コアとなるキーワードだけ頭の中で覚えておき、サービスごとにそれを応用してパスワードを作っていくことで、より安全で覚えやすいパスワードとなります。

サービスの名前



+ hokuhokuoimo3
(ホクホクおいもさん)

コアとなる単語

わたしは、おいもさんが大好きだから、これにする！
これなら忘れないし、誰も思いつかないでしょ？



コアとなる単語との間には、ハイフン「-」やアンダーバー「_」、数字をつけるのもアリだポン！

こんなパスワードは危ない！

「自分しか知らないから、誕生日をパスワードにしよう！」——そう考えている人もいるかもしれません。しかし、自分の名前や誕生日などは、たとえばあなたが他人に教えなくても、ふとしたところから流出してしまうことがあります。誕生日や名前などをパスワードにするのはやめましょう。

また、コンピュータなどを使って、「aaaa、aaab、aaac……」というようにしらみつぶしにパスワードを探り

当てようとする人もいます。そのようなことをさせないために、パスワードはできるだけたくさんの文字・数字を使って、さらに可能な場合は記号や、アルファベットなら大文字・小文字を使い分けるなどバラエティに富んだものを用いたほうがよいでしょう。

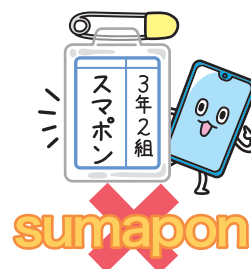
下では、とくにバレてしまいやすいパスワードの例をまとめました。こういったパスワードにならないよう、注意してください。

バレやすいパスワードはコレだ！

誕生日



名前



みじか
短い

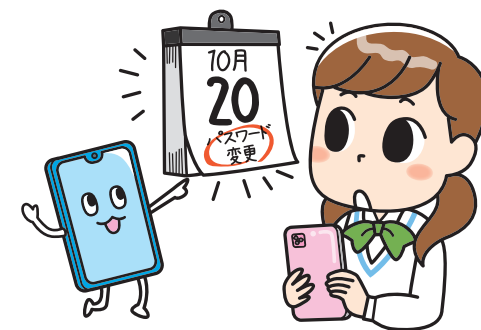


えいご
英語



パスワードは定期的に変えよう

このように、できるだけ安全なパスワード作りを目指したうえで、パスワードは定期的に変更していくのがおすすめです。16ページで解説した方法なら、コアとなる単語だけを変えていけばよいので、めんどくでもパスワードの見直しをしましょう。



スマホで注意したい 4つの違反行為

スマホを使っていると、自分ではそんなつもりはないのに、知らないうちに法律に違反してしまう危険があります。以下、その典型的な例を4つ紹介しますので、よく読んで、十分に気をつけましょう。

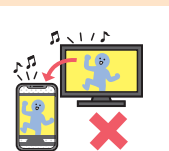
4つの「やってはダメ！」な行為

ケース case 01

テレビ番組を録画したものを、そのままSNSに投稿した

→著作権の侵害となり法律違反です。

人が作ったものを、その人の同意がないのに勝手に使ってははいけません。テレビ番組を誰が見られる形でSNSなどにアップロードするのは、著作権法という法律に違反します。

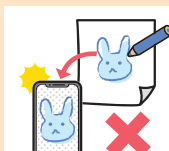


ケース case 02

友だちが描いたオリジナルのイラストを、友だちの許可なくSNSに投稿した

→著作権の侵害となり法律違反です。

人が自分のアイデアで作ったイラスト・文章・動画などの作品は、作った人の著作物です。人の著作物を、その人の許可なく使うことは、著作権法という法律に違反します。



ケース case 03

駅で芸能人を見かけたので、コッソリ写真を撮ってSNSに投稿した

→肖像権の侵害となり、法律にははっきり書いてありませんが、違反となる可能性があります。

すべての人には、自分の姿を勝手に利用されない権利があるとされ、これを肖像権といいます。本人の許可なくネットに上げると肖像権侵害のおそれがあります。



ケース case 04

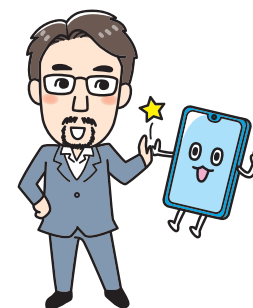
友だちのIDやパスワードを使って、スマホのゲームで遊んだ

→不正アクセス禁止法違反となります。

たとえ悪意がなくても、また本人の同意が見込まれたとしても、他人のIDやパスワードを使って不正にアクセスすること自体が法律違反です。



監修者がらアドバイス②



スマホは大人の「契約社会」の入口

01 子どもといっしょに確認

細かな文字がえんえんと続く利用規約は、同意しなければサービスを利用できないということもあり、大人でも「同意しますか」という質問に、内容をよく読まずに簡単に「はい」と答えてしまう人がいるでしょう。

しかし、サービスの利用に伴って生じた不利益があっても、それについての免責事項が規約に書かれていたら、誰にも損害賠償を請求できないわけですから（ただし、利用規約は法律とは異なるので、あまりに一方的な規約に

ついてはその限りではないことも認識しておきましょう）、利用規約は注意深く取り扱うべきです。

少なくとも、お子さんがアプリなどを介するサービスを利用するときには、いっしょに利用規約を読むようにしてください。そのことが、結果的にお子さんを守ることに繋がります。また、お子さんが「利用規約は大事なものだ」と認識することで、しっかり利用規約を読む習慣も身につけられるでしょう。

02 契約の重要性を子どもにも伝えよう

大人の社会は契約社会です。仕事をするときも、保険に入るときも、家を借りるときも、どんなときにも契約を交わすのが通例です。

そして契約に書かれていることは同意した双方が守らなければいけません。それによって自分を保護することができわけですが、同時に契約に書かれていないことはいっさい保護されません。それほど、契約とは厳しいものなのです。

普通、子どもは契約社会と関係ない

存在ですし、子どもたちもその重要性がなかなかわからないものです。しかし、お子さんがスマホを使うようになるということは、一足早く、大人の契約社会の入口に立つということです。「利用規約を読む」ことは、その意味でも重要なことです。

ただ、子どものスマホデビューは社会勉強になりますが、子どもでは判断できないことも多いもの。きちんとお子さんと話し合いながら、大人がリードしてあげてください。

スマホの使い方、 みんなはどんな感じ？

スマホはとても便利なものです。しかし、上手につき合わないと、みなさんの生活を変えてしまうことも。ゲームに夢中になりすぎたり、友だちからのLINEに急いで返信しなければとあせったりしていませんか？

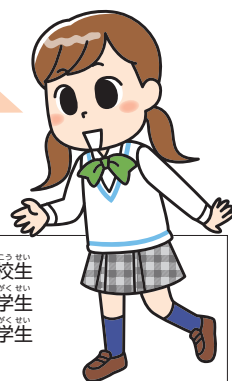
みんなは何に使っている？

まず、小学生や中学生が、スマホをどのように使っているのかを見てみましょう。下のグラフは、青少年（満10歳～満17歳）が、携帯電話やスマートフォンをどんなことで使っているかを調べたものです（令和3年度「青少年の携帯電話・スマートフォンを通じたインターネット利用状況」より）。

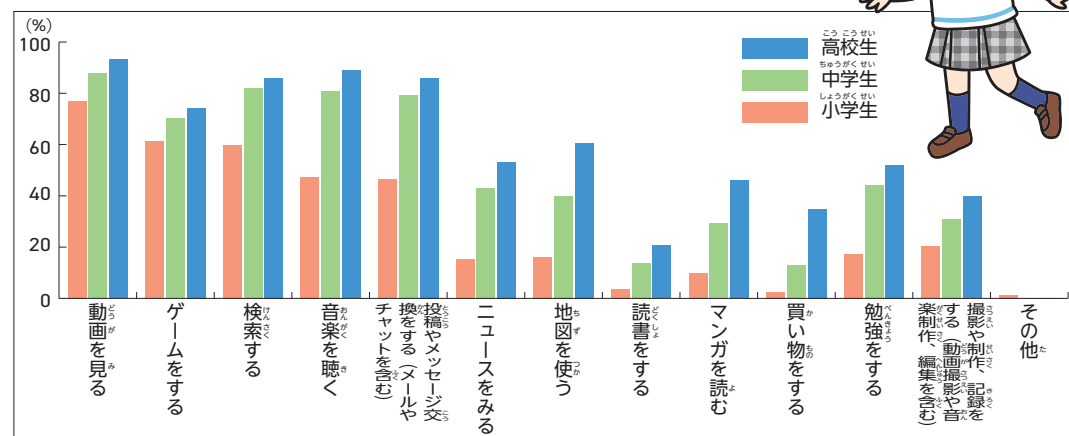
これによると小学生は「動画を見る」がトップで76.9%。「ゲーム」「検索」

「音楽」「投稿やメッセージ交換」と続きます。中学生も「動画を見る」がトップで、以下「検索」「音楽」「投稿やメッセージ交換」「ゲーム」となります。高校生では「動画を見る」「音楽」「検索」「投稿やメッセージ交換」「ゲーム」と少しだけ順位が変わります。

動画・SNS・ゲーム
なんかが多いね、わたしといっしょだ！



青少年のインターネットの利用内容（2021年）



出典：令和3年度「青少年の携帯電話・スマートフォンを通じたインターネット利用状況」(2021年)

みんなはどれくらい使っている？

同じ調査で、青少年がどれくらいの時間スマホを使っているのかを調べた結果を見てみましょう。

小学生では、「1時間未満」が31.1%と最も多く、続いて「1時間以上2時間未満」が27.3%となっています。これが中学生になると「2時間以上3時間未満」が24.0%でもっと多くなり、さらに高校生では「5時間以上」が26.6%とトップになります。また平均の使用時間は、小学生100.8分、中学生161.6分、高校生225.6分と、年齢が上がるにつれて長

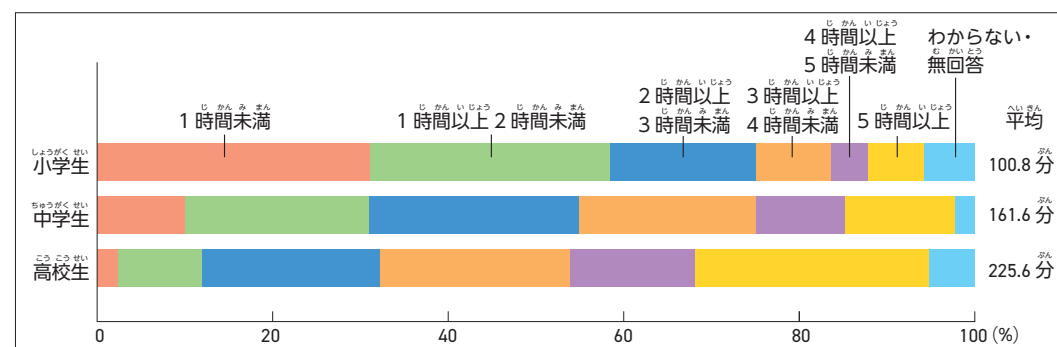
くなることがわかります。

他のデータも見ると、どの年齢でも、あまり使わない人ととても長い時間使う人にはっきり分かれていることがわかります。そして、長時間使っている人の数は、年々増える傾向にあります。

100分ってことは、
1時間40分……。
小学生でもそんなに
スマホを使っている
んだね。びっくり



青少年のインターネットの利用時間（2021年）



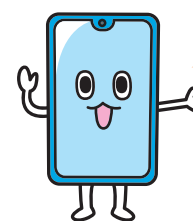
出典：令和3年度「青少年の携帯電話・スマートフォンを通じたインターネット利用状況」(2021年)

スマホのせいで減った時間

1日は24時間しかありませんので、スマホを長時間使えば、そのぶん他のことに使う時間は減ってしまいます。

最近の調査によれば、いちばん減った時間は「睡眠」で、次は「勉強」でした。睡眠も勉強も、とても大切なものです。それらに使う時間を削ってま

でスマホに夢中になるのはよくないので、気をつけましょう。



自分1人で気をつけるのは難しいよね。28ページを参考に、おうちのひとと話し合っ
てルールを決めるのがオススメだよ！