サブスマホのチェックリスト（「ライトなバーナーフォン」）

ACTIVIST CHECKLIST

最終更新日： **2026年1月22日**　所要時間の目安： **3時間**

このコピーは 2026年11月6日 に作成。 脅威が変化するにつれ、また自分の身を守るより良い方法が利用可能になるにつれ、ガイドを頻繁に更新します。最新バージョンはこちらから。 activistchecklist.org/ja/secondary/

自動翻訳: このページは自動翻訳されています。現時点で人によるチェックが済んでいるのはページの0%だけで、それ以外の部分には誤りがあるかもしれません。翻訳のチェックに協力する[1]。

セカンドスマホとは、抗議活動に持っていったり、センシティブな組織活動に使ったりするための、データを最小限にした端末のことです。目的は匿名になることではなく、被害を減らすことです。安いSIMフリーのスマホ（iPhoneでもAndroidでもOK）を買うか、余っている端末を再利用し、プリペイドSIMを店頭で現金で購入し、新しく作ったProton MailのアドレスでAppleまたはGoogleのアカウントを登録し、Signalをインストールして、アクションのたびにデータを消去しましょう。

普段使っているスマホには膨大な個人データが入っていて、警察に押収されると、あなた自身やほかの人を危険にさらすおそれがあります。

「バーナーフォン」と「サブスマホ」の違い

- **バーナーフォン：** あなたの身元とは完全に切り離された、本当の意味で匿名の使い捨てスマホ。通常は数回使っただけで処分します。準備して完全な匿名性を保ち続けるには、**かなりの手間**がかかります。ほとんどの人にはおすすめしません。
- ✅ **Secondary phone for activism:** This is a second phone that has minimal information on it in case it is confiscated. 何度ものアクションで繰り返し使えます。目的は匿名性ではなく、被害を減らすこと。つまり、渡ってしまうかもしれないデータの量を減らすことです。

> **次のどれかに当てはまるなら、リスクが高いと言えます...**
>
> - 社会運動での**オーガナイザーまたはリーダー**をやっている。
> - アイデンティティ（有色人種、クィア、トランス、滞在資格、アナキストであるなど）に基づく理由で、警察から**ターゲットにされる可能性がある**。
> - 標的にされやすいコミュニティと**密接に関わっている**
> - スマホに **非常にセンシティブなデータ** が入っている（特に運動関連について）
>
> どれかに当てはまるなら、サブスマホを用意するのがいいかもしれません！

普段のスマホを持っていけばいいのでは？

- 警察は押収したスマホのデータに、パスコードなしでもアクセスできます。また、6桁のコードならすぐに破られてしまう[2]ことも少なくありません。サブスマホを使えば、大切な個人情報や組織活動の情報を別の端末に分けておけるので、それらを守ることができます。
- スマホ固有の識別番号は、スティングレイのような警察の監視装置で読み取られる可能性があり、あなたが参加したすべての抗議活動の記録が永久に残ってしまいます。
- 警察は市販のツール[3]を使って、令状なしにあなたの位置情報を追跡できます。その位置情報は、インストールしているどうでもいいアプリに表示される、ありふれた広告から集められていることが多いのです。セカンドスマホがあれば、これを避けやすくなります。

守るべきデータとは？

スマホに入っているデータのうち、守る価値のあるものの例を挙げます

- すべての**連絡先**（友人、家族、ほかのオーガナイザーや活動家）
- **位置情報**と地図の履歴 - あなたが行った場所を割り出し、誰と会っていたかを推測するのに使われるおそれがあります。これを使って、あなたや仲間が罪に問われる可能性があります。
- **メッセージ**の履歴（SMS、Signal、WhatsAppなど）
- ほとんどの場合、何年も前までさかのぼれる**メール**の履歴
- **ブラウザの履歴、**ブックマーク、保存したパスワード
- すべての**写真**（「活動家」かどうかにかかわらず、写っている他の人たちの画像も含む。その人たちの同意なしに押収され、調べられるおそれがある）
- **カレンダー**の予定（誰と、いつ、どこで会うか）
- **ドキュメント**（Google ドキュメント、さらにアカウントにログインしていればCryptPadのような暗号化ツールも）

サブのスマホはどんなふうに守ってくれる？わざわざ用意する意味は？

- サブのスマホが押収されても、警察が引き出せる情報はずっと少なくなります。
- また、普段使いのスマホにスパイウェアを仕込まれることもなくなります。スパイウェアは、あなたを追跡したり、パスコードや入力した内容を盗み取ったりするのに使われかねません。
- 守っているのは自分だけではありません。アイデンティティや政治的立場、置かれた状況（有色人種、クィア、トランス、在留資格のない人、アラブ系／ムスリム、アナキストなど）のために、あなたよりも高いリスクにさらされているかもしれない、一緒に活動する仲間たちも守っているのです。その人たちの連絡先やメッセージはあなたのスマホに入っています。

- すでに国家による監視の対象になっている場合でも、このサブ端末の存在が知られている可能性はずっと低くなります（めったに使わないことが前提）。そのため、あなたの移動や通信がプライベートで安全なまま保たれる可能性が高くなります。

必要なもの

- **サブのスマホ**（中古または安価な新品）：60ドル〜、寄付してもらえれば無料
- **SIMカード：** 5ドル
- **プリペイドプラン：** 月15ドル程度（最安）または年100ドル（長期利用ならこれがベスト）
- **セットアップにかかる時間：** 3時間
- **技術的な難易度：** 中程度
- **メンテナンス：** 使うたびに30分

セットアップガイド

このガイドを手短にまとめると： スマホを手に入れる。 SIMロックが解除されていることを確認する。店舗に直接行き、SIMカード[4]と料金プラン[5]を現金で買う。 Proton Mailでメールアカウントを作り（Protonを安全に使うためのガイド[6]を参照）、携帯キャリアやApple/Googleのアカウントを作るときはそのアドレスを使いましょう。何かを登録するときに、本物のメールアドレスや電話番号は使わない。スマホをアクティベートする。 Signalをインストールする。

☐ プリペイド携帯のキャリアを選ぶ

DO: Tracfone[7]やMint Mobile[8]がおすすめです。

新しくスマホを買う場合は、近くのお店の在庫状況によってキャリアが決まることもあります。

私たちは**Tracfone**を使っています。抗議行動のときにたまに使うには、一番いいプランがあるからです。

データ無制限で使いたいことがはっきりしているなら、Mint MobileとTracfoneはどちらもおすすめで、料金は月15ドルほどです。

☐ 現金での支払いを検討しよう

繰り返しになりますが、ここでは匿名性を目指しているわけではないので、カードで支払っても大丈夫。でも、自分の身元とこのデバイスの間に、もう一枚クッションを挟んでおいて損はありません。

オンラインで購入する必要がある場合は、お店で現金で（マスクをつけて）プリペイド式のVisaカード（いわゆる「ギフトカード」）を買い、それをオンラインで使うという方法があります。これは（プリペイドプランのような）サービスの購入には一番向いていますが、（スマホ本体のような）商品を買う場合は、結局住所を入力しなければならないこともあります。商品は店頭で直接買うのがベストです。

☐ スマホを手に入れる（安さ重視 vs セキュリティ重視）

いちばん手頃な機種：（新品で50〜60ドル）

- Tracfoneの最安スマートフォン（新品で50〜60ドル）**例：Samsung a03s、Moto G Play**
- 利用するプリペイドキャリアのウェブサイトで、60ドル以下のスマートフォン[9]を探しましょう。
- 欠点は、新品を買うことになるので、紛争鉱物の需要を増やしてしまうこと。
- **なぜこんなに安いの？** Tracfoneに「キャリアロック」されているから安いのです。つまり、ほかの回線ではアクティベートできません。長期間プランを契約し続けてもらうことで元を取ろうとしているわけです。データマイニング目的の不要なアプリが大量にインストールされていることも多いです。

セキュリティ面でおすすめの機種

- iPhone 13以降
- iPhone SE（2022）以降
- Pixel 7以降

注：私たちの考えでは、全般的にiPhoneはほとんどのAndroidスマホよりも安全です。新しめのPixelも安全です。

Google Pixel 6以降を持っているなら、Graphene OS[10]のインストールを強くおすすめします。Googleのサービスを Android OSから取り除いたバージョンで、非常に安全で、警察にも突破されにくいOSです。

2025年10月時点で、ロック解除やデータ抽出に対する耐性が高いと私たちが把握している機種はこれらです。

誰かが使わずに置いている古いスマホを使う

- 使っていない古いスマホが手元にある、または持っている知り合いがいるなら、それも良い選択肢です。
- もうセキュリティアップデートが提供されていないかもしれません。その場合、警察の手に渡ると、ロックを突破されてデータを抜き取られやすくなることを覚えておきましょう。セキュリティにはトレードオフがつきものです。機密情報が詰まった普段のスマホを持っていくより、セキュリティアップデートが終了したデモ用スマホを持っていくほうがましな場合もあります。

中古スマホについての注意点

- 「SIMロック解除済み」（特定のキャリアに縛られていない）であることを確認しましょう。
- ヘビーに使っても丸一日バッテリーがもつか確認する（もたない場合は、モバイルバッテリーと充電ケーブルを持ち歩く準備をしておく）
- まだセキュリティアップデートを受け取れるか確認する
- スマホが古いほど、警察が使うロック解除・データ抽出ツール（CellebriteやGraykeyなど）に対して脆弱である可能性が高くなります

安い新品のスマホはどこで買える？

- 大型量販店（Best Buyなど）
- ドラッグストア（CVS、Walgreensなど）
- コンビニ（7-Elevenなど）

オンラインで買うこともできますが、その場合はさらに追跡されやすくなります。ここでの目的は匿名性ではないので、それでも問題ありません。とはいえ、店頭で直接買えるなら、そのほうがベター。現金で買えれば、自分とスマホを切り離す層がもう一つ増えます。

SIMカードを買う

プリペイドのキャリアから新品の携帯電話を直接買った場合： おそらくSIMカードがすでに付いています。箱の表示を確認するか、お店の人に聞いてみましょう。すでにSIMが付いているなら、**次のステップに進んでOK**。

手持ちの携帯電話を使う場合は、 SIMカードを買う必要があります。

SIMカードの買い方

プリペイドSIMカードは、Best Buyや7-11など、携帯電話やプリペイドプランを売っているのと同じ場所で買えます。

例：

- Tracfoneの手持ちの携帯向け「bring your own phone」SIMキットは5ドル[4]
- Mint MobileのSIMキットは2ドル[11]。ただ、SIMカードと料金プランのセット商品もよく売られているので、そちらを買うのもアリです。

プリペイドプランを買う

ほとんどの携帯電話には通話時間やデータが付いていないので、プリペイドのサービスプランを買う必要があります。

プリペイドの通話時間・データを手に入れる方法

プリペイドSIMカードは、Best Buyや7-11など、携帯電話を買えるのと同じ場所で買えます。

始めるならこのプランがおすすめ：

- **使い続けるかどうかわからない場合：** まずは1〜3か月の無制限プランで試してみるのがおすすめです（例：Tracfoneの20ドルプラン[12]）。
- **この携帯電話を使い続けると決めている場合：** 通話時間が決まっている12か月プランを選びましょう。（おすすめはTracfoneの99ドルプラン[5]です）。

できればオンラインではなく、店頭で買うのを忘れずに。オンラインで買う必要がある場合は、店頭で現金を使って（マスクもつけて）プリペイドのVisaカードを買いましょう。

プリペイドプランの種類を比べたい場合は、下のセクションを読んでください。

プリペイドプランの種類

従量制プラン Pay As You Go：「決まったX分、30日・60日・90日・365日後に失効」

「400分」などと書かれていても、これはデータにも適用されます（通常、1メガバイトのデータで1分を消費します）。使い切ったら、追加でチャージできます。

- 長期利用に最適：12か月プランを払える余裕があれば、プランをチャージし直す回数（そして電話番号が変わる回数）を減らせます。
- 例：2025年10月時点で、Tracfoneは365日後に失効する400分[5]の99ドルプランを提供しています。番号を維持するには、少なくとも6か月に1回は回線を使う必要があります。

月額無制限プラン Unlimited Monthly：「1・3・6・12か月間、通話・テキスト・データが無制限。期間終了後に失効。」

- 最もお手頃な選択肢：もっと安く済ませたい場合や、お試し中でどのくらい使うかわからない場合は、「30日」の無制限プランがちょうどいいはずです。
- 2025年10月時点で、Tracfoneは1か月無制限の15ドルプラン[13]や12か月で192ドルのプラン[14]を提供しています。

注意点

- **番号には期限があります：** 月に1回は必ず携帯電話を使うようにしましょう。プリペイドプランが失効しても、その電話番号を失うまでには短い猶予期間があります。新しいカードを有効化すれば簡単に新しい番号を手に入れられます。ただし、Signal の再登録が必要になります。
- **ヒント：** プランの期限が切れる前にチャージできるよう、リマインダーを設定しておきましょう！

上級者向け： データ専用SIMの使い方についての説明も参考にしてください。期限切れにならないプランもあり、こうしたサブのスマホにはぴったりです。ただし、設定には少し手間がかかります。

☐ 別のメールアカウントを作る

- このメールアドレスは、プリペイド携帯のアカウントと、スマホのアプリストアのアカウント（AppleまたはGoogle）の設定に使います。

匿名のメールアカウントを作る方法

方法1：メールエイリアスを使う

すでにProton Mailのアカウントを持っているなら、Protonの「hide my email」エイリアス機能[15]が使えます（ほかのメールエイリアスサービスでもOK）。

方法2：新しいメールアカウントを作る

1. **別のメールアカウント**を作る（おすすめはProton Mail[16]。Protonを安全に使うためのガイド[6]も参照してください）
2. ランダムなユーザー名ジェネレーター[17]を使って、このアカウントがあなたの身元と強く結びつかないようにしましょう。（繰り返しになりますが、完全な匿名性を目指しているわけではありません。ただ、少しでも緩衝材を作っておこうということです。）

☐ スマホをセットアップする（またはリセットする）

スマホのセットアップ方法

1. 中古の端末なら、工場出荷時の状態にリセットしましょう。手順：iPhone[18] / Android[19]
2. 任意のアカウント設定（電話、位置情報の追跡、分析／トラッキング、クラウドバックアップなど）はすべてスキップするか、拒否しましょう。
3. **重要：** 初期設定の途中で（そしてそれ以降も）、普段使っている Apple / Google アカウントでは絶対にサインインしないでください。サインインを求められますが、「スキップ」ボタンがないかよく探してください。Apple/Google アカウントの作成には通常電話番号が必要で、そこには新しい番号を使いたいので、アカウントを作る前にスマホをアクティベートしておくのが理想的です。

☐ 携帯電話をアクティベートする

携帯電話のサービスを使えるようにする方法です

携帯電話をアクティベートする方法

1. 中古の携帯電話を手に入れた場合は、SIMカードを挿入しましょう。
2. **アクティベート：**プリペイドプランのカードに書かれている手順に従って、アクティベートしましょう。通常、次のような手順があります：
   - 今使っている番号を引き継ぐのではなく、「I want a new number」（新しい番号を取得する）を選ぶ
   - 電話番号を割り当ててもらうために、郵便番号を伝える。郵便番号はどこのものでもOK。自分の住んでいる場所の近くである必要はありません。念のため、必ずメモしておきましょう。
   - プランのPINコード。カードをスクラッチして削ると表示されます。
   - 携帯電話のIMEI番号。システム設定で確認できます。
3. **アカウントを作成：**アクティベートの過程で、通常は携帯キャリアのアカウントを作る必要があります。メールアドレスを聞かれたら、メインのアカウントとは別に用意した新しいメールアドレスを使いましょう。
   - アカウントを作るときは**本名を使わない**こと。
   - **クレジットカード情報は渡さない**こと。クレジットカードを登録すると、あなたの身元とアカウントが強く結びついてしまいます。ほぼ必ず、この手順をスキップする選択肢があります。なにしろプリペイド携帯なのですから！
4. **携帯電話を再起動：**アクティベートの手順が終わったあと、サービスが使えるようになるには再起動が必要な場合があります。

☐ アプリストア用に別のApple/Googleアカウントを作る

別のAPPLE/GOOGLEアカウントを作る方法

1. アカウントを作成する
   - iPhoneの場合：Apple IDの作成手順[20]
   - Androidの場合：Googleアカウントの作成手順[21]
2. 新しいアカウントの認証には電話番号が必要です。幸い、この時点でプロテスト用の電話でSMSを受け取れるようになっているはずです。
3. スマホの設定から新しいアカウントにサインインする
4. Apple App StoreまたはGoogle Playストアを開いて、アプリをダウンロードできるようになったか確認する

ヒント

- このアカウントを作るときは本名を使わないこと。

☐ Signalをインストールして設定する

このスマホでは、メインのアカウントではなく、完全に別のSignalプロフィールを使おう。

別のSIGNALプロフィールを設定する方法

1. この新しい番号を使って、Signalの標準的な登録手順[22]を行おう。
2. 次にユーザーネームを設定。[23]
3. 仲間とやり取りを始める
   - 連絡先の人たちに新しいSignalのユーザーネームを伝えよう。まずはメインのSignalアカウントからメッセージを送って、新しいアカウントから連絡しているのが確かに自分本人だと確認してもらおう。
   - 新しいアカウントからメインのSignalアカウントにメッセージを送っておくと、両方のアカウント間で情報をやり取りできて便利。消えるメッセージが必ずオンになっているよう確認。
   - この行動に関係するグループに、誰かに追加してもらおう。（使われなくなったり、関係なくなったりしたSignalグループからは必ず退出を。）
   - 注意：このスマホで参加するSignalグループが増えるほど、スマホが押収されたときに渡ってしまう情報も増える。このサブのスマホを使う一番の目的は、スマホが押収されたときに警察が手に入れられるデータを減らすこと。だから、参加するグループはできるだけ少なくして、消えるメッセージは短い時間に設定しておこう。
4. できるだけ安全な設定になるよう、必ずSignalチェックリスト[24]に沿って設定を。

☐ 地図アプリとしてMagic Earthをインストールする

やり方

1. このスマホにMagic Earth[25]をインストールする
2. 一度アプリを開いて、オフラインで使う地図をダウンロードしておく
3. **必要になる前に使って慣れておこう！** 使い心地はかなり違うはずです。

☐ 安全なブラウザをインストールする

- プライバシーを最大限に守るなら、Onion Browser[26]（iPhone）またはTor Browser[27]（Android）をインストールしましょう。
- それが難しければ、せめてBrave Browser[28]をインストールして、標準のブラウザの代わりに使いましょう。

- [ ] **大事な電話番号を書き留めるか保存しておこう**

電話番号をオフラインで保存する方法

いざという時に連絡したい緊急連絡先を2〜3人選んで、電話をかけられる手段を用意しておくのがおすすめです。いくつかのアイデア：

- **紙：** 紙切れに書いておくのが一番安全かもしれません。ただし、なくしたり没収されたりするリスクがあります。
- **暗記する：** 新しい電話番号を覚えるいい機会かもしれません。ほかの緊急事態にも役立ちます。
- **スマホの連絡先リスト：** 連絡先をいくつか電話帳に追加しておきましょう。名前は頭文字だけにするか、何らかのコードネームを使いましょう。

- [ ] **「抗議活動への準備」チェックリストをすべて実行する**

「抗議活動への準備」チェックリストの項目は、抗議活動用の携帯電話にもすべて当てはまります。さらされるデータはずっと少なくなるとはいえ、Signalはインストールされたまま。そこには守るべきデータが入っています。

抗議活動に向けて携帯電話を安全にする方法

「抗議活動への準備」チェックリスト[2]に沿って進めましょう。

特に大事なのは：

- 10桁の強力なパスコードを設定すること。
- 位置情報サービスをオフにすること

抗議行動・アクションでスマホを使う

アクションの前に毎回

1. ✅ 電話番号がまだ有効で期限が切れていないことを確認
2. ✅ 無制限のプランに入っていない場合は、まだ通話時間/データが残っていることを確認
3. ✅ スマホを充電
4. ✅ 必要なオフライン地図をダウンロード

アクションの後に毎回

1. ✅ すべてのアプリデータを消去（メッセージ、ブラウザ、地図）
   - 抗議用スマホにもう必要ないSignalのメッセージスレッドを削除し、Signalグループから退出する
   - ブラウザの履歴・データを消去する（Torを使っている場合は自動で消去されます）
   - 地図・ナビの履歴を消去する

2. ✅ スマホが警察に押収されたのちに返却された場合、中古で売って新しいスマホを入手することを検討する。工場出荷時の状態にリセットすれば効果があるかもしれません。ただ、スパイウェアを仕込まれていた場合（ほんの数分あればできてしまいます）、リセットで確実に削除できる保証はありません。

（上級者向け）データ通信専用SIMと一時的な電話番号を使う

上で紹介した方法はほとんどの人にとってベストですが、いくつか欠点もあります：

- Tracfoneのようなプリペイド事業者で年間プランを買っても、結局一年たてば期限が切れる
- 実際には（データ通信で）Signalしか使っていないのに、通話やSMS込みのプリペイドプランに余計なお金を払うことになる。

データ通信専用SIMを使えば、費用を抑えられます：

- 一度払えば、データプランの期限が切れない（一部の事業者の場合）
- 必要なときにチャージできる
- 電話番号、SMS、通話が含まれないので、ずっと安く済む。

ただし、この方法は少し技術的な知識が必要です。データ通信専用SIMには電話番号もSMS機能もありませんが、Apple、Google、Signalでアカウントを登録するにはSMSを受信する必要があるからです。

☐ Apple/GoogleアカウントとSignalアカウントの登録には一時的な電話番号を使う

データ専用SIMでも、Apple/GoogleアカウントとSignalアカウントの設定には電話番号が必要です。一時的な電話番号サービスを使えば、数ドルでこれができます。

一時的な電話番号サービスの使い方

1. SMSPool[29]でアカウントを作成します。
2. アカウントに**数ドルを入金**します。登録するサービスごとの費用は0.20ドル未満です。なので、3〜5ドル入金しておけば十分です。
3. 手順に従って**Quick Order**を行い、サービスとしてApple/Google/Signalを選択します。この番号を使えるのは数分間だけです。
4. Apple/Google/Signalのアカウント登録中に電話番号の入力を求められたら、その番号を入力します。
5. SMSPool上で、レンタル中の番号の横に確認コードが表示されます。ふだんスマホにSMSで届いた確認コードを入力するのと同じように、そのコードをApple/Google/Signalに入力します。

この電話番号は長期的に使えるものではないことを覚えておきましょう。

☐ データ通信専用のeSIMまたは物理SIMを手に入れる

データ通信専用のESIMまたは物理SIMを手に入れる方法

1. このリスト[30]で、自分のスマホの機種がeSIMに対応しているかどうかを確認しましょう。
2. スマホがeSIMに対応しているなら、Keepgo（北米）[31]でデータ通信専用のeSIMを手に入れましょう（匿名性を高めるために暗号資産のMoneroを使いたい場合は、silent.link[32]を使ってください）。
3. スマホが物理SIMにしか対応していない場合は、Keepgo（北米）[33]で購入して、自分の住所に配送してもらいましょう。
4. 手順に従って、このデータプランでスマホを使えるように設定しましょう。
5. データ残量が少なくなってきたら、プランをチャージしましょう。抗議行動やアクションで使う前に、必ずデータ残量を確認しておきましょう。

☐ 電話番号の代わりにSignalのユーザー名を教えよう

SIGNALのユーザー名の使い方

1. Signalを開く → プロフィール画像をタップ → **設定** → **プライバシー** → **電話番号**に進み、**Who can find me by number**を**Nobody**に設定します。登録に使った電話番号は、自分では管理しきれないものなので、これは大事なポイントです。
2. SignalのPINを設定[34]して、今使っている電話番号を守りましょう。将来、誰かがその電話番号で別のアカウントを登録しようとした場合の対策になります。
3. Signalのユーザー名を作成[23]します。
4. Signalでつながりたい人がいたら、電話番号ではなくこのユーザー名を伝えましょう。

（上級者向け）本格的な使い捨てスマホ（バーナーフォン）の準備方法

前述の通り、本格的なバーナーフォンを用意するには、ものすごく細心の注意が必要です。だからこそ、上で紹介した「軽め」の方法をおすすめしています。

はるかに高いレベルの保護と匿名性が必要なら、ここまで徹底するのもひとつの選択肢です。

☐ 「真のバーナー」携帯を入手して使うためのヒント

> **注意：** この「真のバーナー」リストを紹介するのは、どれくらいの手間がかかるのかを知ってもらうためです。すべてを網羅したステップごとのガイドではありません。

真のバーナーを用意するには、（上の「サブの携帯」ガイドで紹介したことすべてに加えて）次のことを必ず守る必要があります：

- 携帯本体と料金プランは現金で購入し、顔が録画されないように気をつける。自分のデバイスは持っていかない。自分の車で行かない

- 自宅や職場、よく行く場所では絶対に電源を入れない。（電源を切った状態で、高品質なファラデーバッグに入れている場合を除く。）
- 他のデバイス（携帯、タブレット、スマートウォッチなど）の近くでは絶対に電源を入れない。
- 公共Wi-Fi（カフェなど）に接続してアクティベートする
- 普段付き合いのある人には絶対に番号を教えず、その人たちにメッセージや電話もしない。つまり、連絡する相手は一人だけ（例：内部告発者がジャーナリストに連絡する場合）か、同じく真のバーナー携帯を使っている人たちのネットワークに限られる、ということです。
- この携帯では、普段使っているアカウントには絶対にログインしない。
- 別の匿名アカウントを、この携帯だけで作成する（自宅のインターネットは使わない）。できれば、可能な限りTor Browserを使う。
- その他の生活パターンによる結びつきも避けましょう。この携帯の電源が入ったのと同じタイミングで、もう一台の携帯が急に移動しなくなったり、メッセージや通話が止まったりしていませんか？標的型の監視を受けている場合は、この二台の相関関係を減らす方法を考える必要があるかもしれません。
- ... ほかにも、このガイドでは紹介しきれないステップがたくさんあります！

そして最後に、これは基本的に短期間だけ使う携帯です。これらのどれか一つでも守れなかったら、その携帯は危険にさらされたものと考え、携帯本体とSIMを破壊して「燃やし」、最初からやり直しましょう。何をもって「危険にさらされた」とするかは、携帯の使い方によって変わります。たとえば、うっかり自宅やメインのデバイスの近くで電源を入れてしまった場合です。あるいは、バーナー携帯のネットワーク内の誰かが自宅で電源を入れてしまい、間接的に居場所がバレてしまった場合もそうです。

すべてのガイドラインを完璧に守ったとしても、使う期間は限定すべきです。使い続けるうちに、その携帯独自の「生活パターン」ができ、同じ場所に現れることで追跡されやすくなるからです。非常にリスクの高いアクションなら、その携帯は一度きりの使用にとどめましょう。

そして、ここまでのことを全部やったとしても、電話で、あるいはスマホが近くにある場所で、センシティブな話題について話すべきではありません。電話は連絡や調整のためだけに使い、センシティブな話題は隠語を使って話すようにしましょう。

さらに詳しく

「本格的なバーナーフォン」の作り方ガイド：

- Rebecca Williams - Burner Phone 101 ブログとトレーニング用スライド[35]（2026年）
- Mobile Phone Security for Activists and Agitators[36]（2022年）- 詳しいアドバイスはバーナーフォンのセクションを参照。
- バーナーフォンガイド[37]（2023年）
- バーナーフォンZINE[38]（2023年）

最もセキュアなスマートフォンの選択肢： メインのスマホでもセカンドスマホでも、セキュリティとプライバシーを最大限に高めたいなら、Google PixelにGrapheneOS[10]を入れて使うのがおすすめです。 「Google」と「プライバシー」を同じ文で語るのは矛盾しているように聞こえるかもしれません。でもGrapheneOSは、Googleの要素を取り除いたバージョンのAndroidです。

関連ガイドでさらに学ぼう

ドクシング対策

ドクシングやネット上のハラスメントから身を守ろう。

緊急時への備え

拘束されたり脅威にさらされたときに備え、緊急時の支援ネットワークをつくろう。

デモや行動に参加する前の準備

デモや行動に参加するすべての人のためのデジタルセキュリティ。

リンク

1. activistchecklist.org/ja/contribute/
2. activistchecklist.org/ja/protest/
3. 404media.co/inside-ices-tool-to-monitor-phones-in-entire-neighborhoods/
4. bestbuy.com/product/tracfone-bring-your-own-phone-mini-sim-pack-with-nano-micro-standard-multi/JXJCJWVFF4
5. bestbuy.com/product/tracfone-99-99-basic-phone-400-minutes-for-talk-text-data-365-days-prepaid-plan-email-delivery-white-digital/JXJCJWPGP2
6. activistchecklist.org/ja/proton/
7. tracfone.com
8. mintmobile.com
9. tracfone.com/smartphones
10. grapheneos.org
11. bestbuy.com/product/mint-mobile-prepaid-sim-card-starter-kit-gold/J3RZWKZGFK
12. bestbuy.com/product/tracfone-19-99-basic-phone-60-minutes-for-talk-text-data-90-days-prepaid-plan-email-delivery-white-digital/JXJCJWPGL8
13. bestbuy.com/product/tracfone-15-unlimited-talk-text-plus-1gb-30-day-prepaid-plan-digital-delivery-digital/JXJCJW4YHJ
14. bestbuy.com/product/tracfone-192-unlimited-talk-text-plus-48gb-of-data-365-day-prepaid-plan-digital/JXJCJWVSFG
15. proton.me/support/addresses-and-aliases
16. proton.me/mail
17. strongphrase.net/username
18. support.apple.com/en-us/108931
19. support.google.com/android/answer/6088915?hl=en
20. support.apple.com/en-us/108647
21. support.google.com/accounts/answer/27441?hl=en/&co=GENIE.Platform%3DAndroid&oco=1
22. support.signal.org/hc/en-us/articles/360007318691-Register-a-phone-number
23. support.signal.org/hc/en-us/articles/6712070553754-Phone-Number-Privacy-and-Usernames
24. activistchecklist.org/ja/signal/
25. magicearth.com
26. apps.apple.com/us/app/onion-browser/id519296448
27. torproject.org/download/
28. brave.com/en-in/download/
29. smspool.net
30. airalo.com/help/about-airalo/NFHQSUXFCZOM/what-devices-support-esim/D2N6OZSVVM9W
31. keepgo.com/products/esim-canada-north-america-prepaid-data
32. silent.link
33. keepgo.com/products/lifetime-north-america-sim-card
34. support.signal.org/hc/en-us/articles/360007059792-Signal-PIN
35. josebriones.org/dumbphone-finder
36. sproutdistro.com/catalog/zines/security/mobile-phone-activists/
37. anarchistfederation.net/anonymous-how-and-why-to-use-a-burner-phone/
38. ia804600.us.archive.org/20/items/zines-security/How_to_Set_Up_a_Burner_Phone-screen.pdf