



ちょっと
かんが
考えてみよう!

あなたの気持ちとSNSとの むきあい方



よ
かんが
つぎのマンガを読んで、考えてみましょう。

1 AさんはBさんに無視されたと勘違い

Bさん、おはよう!
きょう ほうかご
今日の放課後
いつしょ あそ
一緒に遊ぼうよ

あれ?
い
行っちゃった…。
むし
無視された!

Bさん Aさん

2 Bさんに無視されたと勘違いしたAさんは…

そういえば、
さいきん あそ
最近あまり遊んで
くれなくなったような…。
なんかイライラ
してきた!

Aさん

3 勘違いからのイライラが収まらないAさんは…

Bさんが校舎に落書きして
いるところを発見!

そうなんだ! Bさん、そんな
ひと おも
人だと思わなかった

わる
悪いヤツの情報は、みんな
かに
に拡散してもいいよね~

じゃあ、私も友だちに拡散
しよう!

わるぐち
Bさんの悪口を
SNSに
か
書き込んでやる!

Aさん

Q1 **3** のように、SNSでその情報を投稿
じょうほう とうこう
することで、どのようなことが起こると思
お
いますか?

Q2 **2** のところで、自分の勘違いでイライラ
じぶん かんちが
して、SNSにうその情報を流そうとして
じょうほう なが
るAさんに、良いアドバイスをしてください。

Q3 **3** のところで、自分のイライラした気持
じぶん きも
ちをSNSにそのまま投稿してしまったA
とうこう
さんに、良いアドバイスをしてください。

いそん いそんど じ こしんだん
ネット依存・ゲーム依存度チェック。自己診断してみましょう。

- Q1. ネットに夢中になってしまっていると感じていますか。 はい・いいえ
- Q2. 家の人から、ネットを利用する時間や回数について注意されたことがありますか。 はい・いいえ
- Q3. ネットを利用する時間や回数を減らそうとしても、できないことがありますか。 はい・いいえ
- Q4. ネットを利用しているときに、じゃまをされると、イライラしたり、おこったりすることがありますか。 はい・いいえ
- Q5. 気がつくと、思っていたより、長い時間ネットを利用していたことがありますか。 はい・いいえ
- Q6. 家族や友だちと過ごすよりも、ネットを利用していたと思うことがありますか。 はい・いいえ
- Q7. ネットを利用している時間や回数を、家族や友だちにかくそうとすることがありますか。 はい・いいえ
- Q8. いやなことを忘れるために、ネットを利用することがありますか。 はい・いいえ

キンバリー・ヤング博士
「Diagnostic Questionnaire」より

※「はい」と答えた数の合計が
ひと ようちゅうい
3~4つある人は、要注意!
「はい」が5つ以上の人は、ネット依存・
いそん
ゲーム依存傾向である可能性があります。
ほごしや せんせい そうだん
保護者や先生に相談しましょう。

自分と他人の人権を尊重しよう！



インターネットには、いつでも、どこでも、誰にでも簡単に情報発信できる便利さがあります。一方で、匿名で情報発信できるため、ホームページや電子掲示板に他人を誹謗中傷する言葉を書き込む事例が増加しています。インターネット上であっても、他人の人権を侵害する表現は許されるものではありません。情報の発信には責任が伴うことを覚えておきましょう。

ネットを利用する際の注意点



自分が発信した情報に責任を持とう！

軽い気持ちで投稿した言葉が、名誉棄損や侮辱罪などの罪に問われることがあります。また、「匿名だからバレない」といった感覚で投稿したメッセージが、脅迫や業務妨害などの犯罪になることもあります。

他人の投稿への賛同にも要注意！

他人が投稿した攻撃的な言葉に賛同しただけでも、誹謗中傷に加担したとみなされて、社会的信用を失う可能性があります。一度ネットに公開されると簡単に消すことができません。

個人を特定できる情報発信には要注意！

ネットに写真や動画を投稿するときには、個人が特定されないかを確認しましょう。また、写真や動画には位置情報が入っているケースもあり、それが元で犯罪に巻き込まれる可能性もあります。

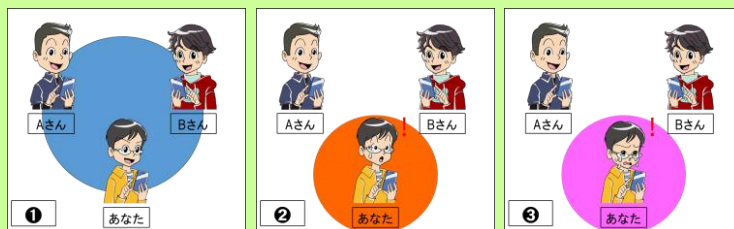
読む人の気持ちや表情を想像してみよう！

SNSなど、表情や声が届かないやり取りでは、ちょっとしたことで大きな誤解が生まれ、それがいじめにつながることも多くあります。相手がどんな気持ちや表情でメッセージを受け取るかを想像してから送信しましょう。

なりすましに注意しよう！

素性を偽って、実在しない人物になりすまし、ゆっくり時間をかけてSNSなどでやりとりした後、直接会おうとするケースが増加しています。うまく断るメッセージなどを事前に用意しておくのも効果的な対策です。

Q. みんなで考えてみよう



- 3人が夜遅くまで、一緒にネットゲームを楽しんでいました。
- あなたは、明日大事なテストがあることを思い出し、ネットゲームから途中で抜けようと思いました。
- 一方であなたは、「みんなに迷惑をかけてしまう」「次回からネットゲームに誘ってもらえなくなるんじゃないか」という気持ちになりました。

あなたは、仲間外れにされることなく、これからも一緒に楽しくネットゲームを続けるために、どのように友だちに自分の気持ちを伝えますか？

保護者の皆さんへ～子どもをトラブルから守るためにできること～

■子どもが相談しやすい環境をつくりましょう

ネットトラブルに巻き込まれても、家族にはなかなか相談できず、ひとりで抱え込んでしまうケースも多くあります。どんなことでも話せる雰囲気を作るために、日頃より家族での会話を大切に、相談しやすい環境を作りましょう。

■フィルタリングを設定しましょう

「青少年インターネット環境整備法」では、18歳未満の青少年にインターネットを利用させる時、保護者の責務としてフィルタリングを設定することが義務付けられています。年齢に応じたフィルタリングの設定をしましょう。その際、パスワードは保護者がしっかり管理しましょう。

■自己管理できるよう家族みんなで取り組んでみましょう

子どものオンラインゲームやSNSに費やす時間が大きく増加しています。利用時間を自分で管理できるように、スマートフォンの時間管理ツールを使って家族で取り組んでみましょう。



家庭内ルールを決めよう（__月用）

使用時間・場所・その他

- (例)
- ・インターネットは1日__分まで
 - ・利用する場所は_____
 - ・課金がある場合は相談する。

自分を守るためのルール

- (例)
- ・ネットのことで困ったことがあったら、すぐに家族に相談する。
 - ・時間管理ツールの結果を見て、今月の使い方を家族で振り返る。

月末に家族みんなで振り返り、翌月のルールを考えよう。

なにか悩みがあればいつでも相談してください。解決方法を一緒に考えましょう！

子供SOS24ダイヤル

(フリーダイヤル 携帯電話からも無料)

0120-0-78310

夜間・休日を含めた24時間体制

教育相談ほほえみダイヤル

(携帯電話からはつながりません)

0120-745-070

月曜～金曜 9:30～16:15 (祝日・年末年始は除く)

岐阜県教育委員会

学校安全課 教育相談係

058-271-3328

月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日・年末年始は除く)