

電子メディアとの付き合い方〔学習シートC〕

インターネットを安全に使うため、知っておきたいこと

インターネットには、様々な特性やサービスがあります。自分や周囲の人を守るために知っておきましょう。

①世界中に公開されます

インターネットに載せた文章や写真は世界中に公開されます。「親しい友だちだけだから…」と書いていても、誰かが転送すれば世界中に公開されてしまいます。

②一度載せると取り消すことはできません

インターネット上に一度載せた文章や写真は取り消すことができないことが多く、必ずどこかに記録が残ります。名前を書かない場合でも、将来の自分にとって、マイナスになってしまうこともあります。

③情報をそのまま信用してはいけません

インターネット上には誰でも情報を載せることができるので、信用できない情報も多く、情報を取得するときには正しい内容かどうかを確かめる必要があります。

④相手のことを考えながら通信しましょう

インターネットでのやりとりは文字が中心になるため、思いが相手に伝わりにくく、誤解が生じたり、相手を傷つけてしまったりする場合があります。また、相手にも事情があり、すぐに返信できないこともあるということを知って、理解しておきましょう。

⑤夢中になってやめられなくなることがあります

インターネットのサービスの中には、楽しく、夢中になるサービスがたくさんあります。使い始めるとなかなかやめられなくなり、依存になる可能性もありますので、使う時間を決めましょう。

依存になっていませんか…

世界保健機関(WHO)は2019年5月、ゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を国際疾病として正式に認定しました。みなさんは、オンラインゲームやSNSをはじめとするインターネットの依存になっていませんか。

依存度チェックリスト ※当てはまる場合は□の中に✓をつけましょう。

- ① あなたは、インターネットに夢中になっていると感じていますか
- ② あなたは、満足するために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか
- ③ あなたは、インターネット利用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしても、うまくいかなかったことが何回もありましたか
- ④ インターネットの利用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じましたか
- ⑤ あなたは、使い始めに予定していた時間よりも長い時間インターネットを使うことがありますか
- ⑥ あなたは、インターネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、あやうくしたりするようなことがありましたか
- ⑦ あなたは、インターネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありましたか
- ⑧ あなたは、問題から逃げるためにまたは、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるためにインターネットを使いますか

✓が5つ以上
「病的な使用」が
疑われる状態

自分の使い方を早急に見直しましょう。自分一人ではできない場合には、家族・先生または専門機関などに相談しましょう。

✓が3～4つ
「不適応な使用」が
疑われる状態

インターネット依存に対する注意が必要です。節度をもって使用するよう心がけましょう。

✓が2つ以下
「適応使用」

しかし、油断は禁物。自分のインターネット利用について定期的に振り返るようにしましょう。

「尾崎米厚(2018),飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する研究,55」より引用(許可を得て、一部表現を変更しています)

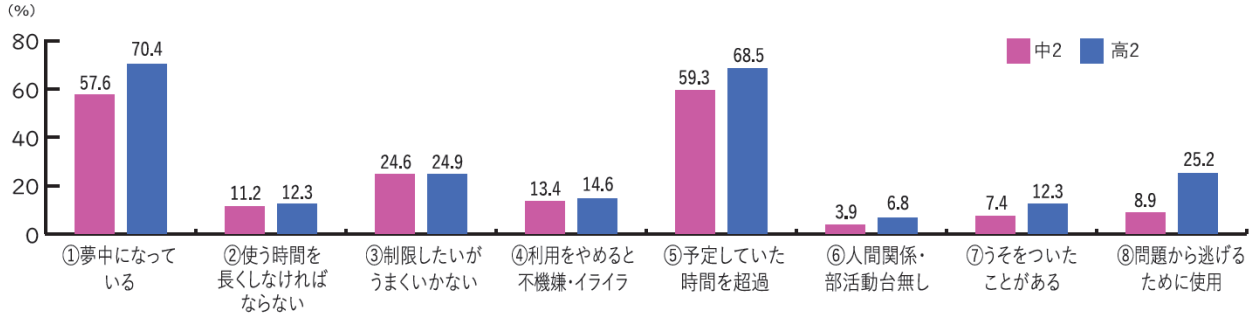
年 組 番 名前：

鳥取県子どものインターネット利用教育啓発推進協議会
(事務局：鳥取県教育委員会事務局 社会教育課)

令和3年8月作成

【参考】令和元年度インターネットの利用に関するアンケート結果(鳥取県教育委員会)

〈生徒回答〉インターネット利用についての気持ちや状況(肯定的回答の割合)



	中 2	高 2
「病的な使用」が疑われる(5~8個)	5.9%	10.5%
「不適応な使用」が疑われる(3~4個)	22.7%	26.2%

※インターネットを利用していない生徒を含めた回答者全体に対する割合

考えてみよう①

「インターネットに夢中になっていると感じていませんか？」

学校から帰って、または休日に朝から晩まで、SNS・動画視聴・オンラインゲームなど、インターネットの使いすぎになっていませんか？

依存が疑われる状態になってしまうと心や体にこんな影響がでる場合があります。

- 健康被害(視力低下、睡眠障害、集中力低下、肩こり、頭痛、指の変形など)
- 学習能力・運動能力の低下
- 注意力低下による事故、負傷
- コミュニケーションのトラブル(誹謗中傷、いじめ、親子・友人関係の希薄化)
- 金銭トラブル(架空請求による詐欺被害、高額課金)
- 犯罪加害・被害(個人情報の漏えい、著作権・肖像権の侵害、違法ダウンロード・アップロード、知らない人に付きまといられる、自画撮り被害、誘拐等)

世界保健機関(WHO)では、以下の項目に当てはまる場合にゲーム障害と診断するとしています。

- ☑ ゲームのコントロールができない
- ☑ ほかの生活上の感心事や日常の行動よりゲームを優先する
- ☑ 問題が起きているにもかかわらずゲームを続ける、またはより多くゲームをする
- ☑ 個人・家族・社会における学業上または職業上の機能が果たせない

この4項目が12カ月以上続く場合にゲーム障害と診断するが、4つの症状が見られ、重症である場合には短い期間でも診断されることもある。(小中学生は短期間で重症化しやすい傾向がみられるようです。)

自分の電子メディア機器の利用を振り返り、良いところ、改善すべきところを書き出しましょう。

インターネット依存にならないために、以下のような対策が考えられます。

- ・ 利用する時間を決める。(タイマーの機能を使う、「〇時以降は通信しない」など友だちとルールを決める。)
- ・ インターネットを使ってよい場所・場面を決める。(自分の部屋では使わない、食事の時は使わない、居間で使うなど)
- ・ 意識してインターネットを使わない日をつくる。
- ・ 自分の電子メディア機器の使い方(使用時間・場所・内容等)を、一定期間記録して、使い方をふりかえってみる。

このシートの使い方

生徒の皆さんへ

このシートは、電子メディア機器(スマートフォン、パソコン、タブレット、ゲーム機、携帯音楽プレーヤーなど)との適切な付き合い方を学校や家庭で学習できるように作りしました。このシートを利用して、自分の電子メディア機器の使い方を振り返ったり、友だち同士や家庭で話し合ってみましょう。



保護者の皆様へ

近年、インターネット環境の急速な発達により、スマートフォン等電子メディア機器は生活の中でなくてはならないものとなり、子どもたちの生活の中にも浸透しています。子どもたちにとって、親しみやすく、便利で楽しいものとなっている反面、友人関係のトラブルや生活習慣の乱れなどが深刻化していることから、上手につきあっていくことが求められています。利用に際してトラブルに巻き込まれないよう、このシートを作成しました。子どもたちが「自分で考え」、友人同士や家庭で「話し合う」構成になっていますのでぜひご活用ください。

困ったときの相談窓口

もしものときや、困ったときは、一人で悩まず、相談しましょう。
親身になって話を聞いてくれます。

インターネットを利用した犯罪にあったら

〔鳥取県警察本部〕

〔警察相談専用電話〕 #9110 (通常の通話料がかかります。ダイヤル回線及び一部のIP電話不可)
0857-27-9110

〔サイバー犯罪対策課〕 0857-23-0110 (代表)

〔電子メール〕 k_haiteku@pref.tottori.lg.jp

架空請求に悩んだり、請求の内容に疑問を感じたら

〔消費者ホットライン〕 ^い188 (局番なし)

〔鳥取県消費生活センター〕

〔東部消費生活相談室〕 0857-26-7605 (県庁第2庁舎2階)

〔中部消費生活相談室〕 0858-22-3000 (倉吉交流プラザ2階)

〔西部消費生活相談室〕 0859-34-2648 (米子コンベンションセンター4階)

ネットいじめに悩んだら

〔相談電話・メール〕

〔24時間子供SOSダイヤル〕 0120-0-78310 ^{なやみいおう} (無料・毎日24時間)

〔いじめ相談メール〕 ijime@kyoiku-c.torikyo.ed.jp

〔いじめ110番〕 0857-28-8718 (毎日24時間)

〔子どもの人権110番〕 0120-007-110 (平日のみ8:30~17:15) (無料・IP電話不可)

「メディア21:00」運動

21時以降は友だちを巻き込むようなLINE(ライン)などのコミュニケーションツールやゲームをやめて相手の時間を尊重しようという運動です。鳥取県PTA協議会が提唱し、様々な団体が賛同し運動を進めています。生活習慣をくずさないようにするためにも「メディア21:00」運動に取り組みましょう。

※電子メディア機器の利用や購入を推奨するものではありません。