

電子メディアとの付き合い方〔学習シートC〕

依存になっていませんか…

世界保健機関(WHO)は2019年5月、ゲームのやりすぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を国際疾病として認定し、2022年1月1日に発効された国際疾病分類第11版で適用となりました。このことにより、ゲーム障害はアルコールや薬物と並び、治療が必要な疾病となりました。

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。

- ゲームをする時間のコントロールができない
- ほかの生活上の関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。(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。)

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、家族・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(個人情報への漏えい、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われる、自画撮り被害、誘拐等)

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 あなたは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5年9月作成

① SNSを正しく使うために

飲食店での迷惑行為をSNSに載せる事件が相次ぎました。

- ・回転ずしで他人の注文を横取りして食べる、醤油さしをなめる
- ・ドリンクバーの飲み口から直接飲む
- ・牛丼屋で紅ショウガを直接箸で食べる
- ・うどん屋で客席に置かれた天かすを共有スプーンで食べる



このような動画が拡散されたことにより、お店が悪いわけではないのに、「その店にはもう行きたくない」と考える人が出てきたり、お店の運営会社の株価が下落したりすることにより、社会的にも経済的にも運営会社が大きなダメージを受けています。さらに、今回のことを受けて、回転ずし店では、お客さんが注文した商品だけをレーンで流すようにしたり、監視カメラの性能を向上させたりしました。また、うどん店では、個包装した天かすやとろろ昆布を希望者に提供するなどの対策がとられるようになりました。お客さんに安心して食事をしてもらえるように、今まで以上にお金をかけた対策が求められることとなり、その結果、商品の値段が高くなる可能性もあります。

また、迷惑行為を受けたお店の運営会社の多くは警察に相談し、裁判で厳正に対処する方針を発表しています。過去には、アルバイトの学生による悪ふざけの投稿で、そのお店が倒産し、学生が約200万円を支払ったという例もあります。

ここで、次のモデルケースについて考えてみましょう

あなたは3年生になり、部活(サッカー部)を引退しました。秋になり、後輩たちの試合を応援に行きました。そこで後輩たちの今後の参考になるようにと、コート全体が映るように動画を撮影したり、両チームが作戦を話し合っている場面をアップで撮影したりし、その動画をSNSに投稿して後輩たちが自由に閲覧できるようにしました。



このモデルケースにあげられたSNSの使い方にはどのような問題があると思いますか

SNSを有効活用するために

無断で写真や動画を撮影し、公開することは肖像権を侵害することとなります。公開するのであれば、自分の学校の生徒はもちろん、相手チームや審判等、全ての人の許可を得る必要がでてきます。また、相手チームの選手やその作戦を誹謗中傷するような音声や録音が録画されていた場合は、侮辱罪等に当たる可能性もあります。

災害で最新の情報を手に入れたいとき、自分の興味があることを調べたいときなど、SNSを効果的に使うことで、私たちの生活は安全で豊かなものへとつながる可能性があります。しかし、他人に迷惑をかけるため、誰かを陥れるために使う人もいます。また、気付かずに誰かを傷つけてしまっている可能性もあります。

今後、ますます進んでいくであろう情報化社会では、SNSをどのように活用することが、皆さんの生活を豊かで便利にすることにつながると思いますか。

② 消費者トラブルに遭わないために

2022年4月に成年年齢が18歳に引き下げられました。これに伴い、近い将来、皆さんがインターネットに関連する消費者トラブルに巻き込まれないよう、正しい知識を今のうちに学んでおきましょう。

独立行政法人国民生活センターによると、2022年に寄せられた18歳、19歳の相談件数は、10月までで5,108件あり、「美」と「金」に関する内容が多いとのこと。



実際にあった10代のトラブル例

(政府広報オンライン「18歳、19歳の皆さん、ご用心!成人になると増える、こんな消費者トラブル~18歳から大人~」より)

アイドルグループのコンサートチケットを入手しようとSNSで検索をすると、他よりも低価格である25,000円でチケットを譲るという相手を見つけた。「信頼できる相手と取引したい」と伝えたところ、「半額はコンサート終了後の支払いでよい。本人確認書類をお互いに提示しよう」と提案された。その後相手から運転免許証の画像が届き、私は学生証の顔写真を隠した画像を送信した。その後、相手の指示で14,000円の電子マネーギフトカードを購入して裏面の番号を教えたが、相手と連絡が取れなくなってしまった。

動画投稿サイトで「初回無料、送料500円のみ」と記載されている広告を見て、1回限りの購入のつもりでダイエットサプリメントを申し込んだ。クレジットカードで支払えば100円で購入できるが、高校生でクレジットカードは持っていなかったため、コンビニ等の後払い決済サービスを選択した。購入後、販売サイトをよく見ると、小さな文字で「2回継続が条件である」と記載されていた。2回目の商品は、初回商品を受け取ってから6日後に届いたが、代金は35,000円だった。高額のため、2回目の代金は支払えないと考え、販売業者に電話で連絡したが、電話がつかない。



「簡単にもうかる」「手軽にキレイ」「〇% OFF」などのインターネット・SNSの広告や書き込み、友人や知人、SNSで知り合った人からの誘いをきっかけに、内容をよく理解せず、よく確認しないまま、トラブルに巻き込まれています。こうした広告や説明はうのみにせず、安易に契約しないようにしましょう。

「お金がない」と言うと、若者の知識・経験の不足につけ込まれ、消費者金融や学生ローンから借金をさせられたり、クレジットカードで支払わされたりする場合があります。必要がなければ「契約はしない」ときっぱり断りましょう。

消費者トラブルに巻き込まれないためのポイントを覚えて、トラブルを防ぎましょう

1. 契約する前によく考える
2. うまい話はうのみにせず、きっぱり断りましょう
3. クーリング・オフや消費者契約法など、消費者の味方になるルールを身につけましょう
4. 借金を勧める業者に要注意。クレジット契約も慎重に
5. 困ったときは消費生活センターに相談を



【参考】・独立行政法人国民生活センター「成年年齢引下げ後の18歳・19歳の消費者トラブルの状況(2022年10月末時点)」…(a)

https://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20221130_1.html

・政府広報オンライン「18歳、19歳の皆さん、ご用心!成人になると増える、こんな消費者トラブル~18歳から大人~」…(b)

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201801/1.html>

(a)

(b)



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つくりました。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たりできるようになっています。



保護者の皆さんへ

学校での学習や家庭の生活でタブレット、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、上手に付き合いし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。

【参考】上手にネットと付き合いおう安心・安全なインターネット利用ガイド(総務省)
https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/



こま 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】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(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)

お子さんがインターネットの使いすぎで生活習慣が乱れていると感じたら、まずは学校やかかりつけ医などに相談してみましょう。
また、専門機関に相談したいときは下記の機関にご相談いただけます。

使いすぎで心身や
日常生活に支障が
でているときには

【鳥取県教育委員会いじめ・不登校総合対策センター】0857-31-3956

【鳥取市保健所】0857-22-5616

【中部総合事務所倉吉保健所】0858-23-3127

【西部総合事務所米子保健所】0859-31-9310

【県立精神保健福祉センター】0857-21-3031