

# 家庭で読むページ(家の人と一緒に読みましょう)



## 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

インターネットへ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ってしまいます。名前を書かない場合でも誰が発信したかという記録が必ず残ります。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、情報を取得する時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、誤解が生じる場合があります。また、同じ情報でも相手によってとらえ方が違う場合もあります。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承知しておきましょう。

### ⑤夢中になってやめられなくなるサービスがあります

インターネットのサービスの中には、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。

## 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。

インターネットを利用した犯罪に  
あつたら

〔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。IP 電話不可)  
**0857-27-9110**  
〔サイバー犯罪対策室〕 **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〕  
〔子どもの相談ダイヤル〕 **0120-0-78310** (無料・毎日24時間) なやみいおう  
〔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)

## 電子メディアとの付き合い方

# 学習シートC

### シートの使い方

このシートは、電子メディア機器(テレビ、スマートフォン、パソコン、ゲーム機、音楽プレーヤーなど)との上手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することができるようになっています。

### 保護者のみなさんへ

近年、電子メディア機器が広く普及し、利用の低年齢化が進んでいます。また、利用に伴い、トラブルに巻き込まれる子どもたちが増えている現状もあります。利用に際してトラブルに巻き込まれないよう、友だち同士や家庭で話し合うために、このシートを作成しました。子どもたちが「自分で考え」、友だち同士や家庭で「話し合う」構成になっています。

なお、このシートは、電子メディア機器の利用や購入を推奨するものではなく、利用に際して友だち同士や家庭で考え、話し合ってもらうことを目的に作成しています。

年 組 番

名前

鳥取県ケータイ・インターネット教育啓発推進協議会  
事務局：鳥取県教育委員会 社会教育課

## 【考えてみよう】 ネット依存（インターネット依存）

**事例 1** SNSや無料通話アプリに夢中になり、スマートフォンが手放せなくなっています。「着信があればすぐに反応をしないといけない」と思い込み、スマートフォンの画面を常に見ていないと落ち着かず、勉強も手につきません。

どうしてやめられないのでしょうか



**事例 2** オンラインゲームに没頭しています。夜中にプレイすることが多く、睡眠時間が短くなり、学校ではいつも居眠りをしています。

この後どうなると思いますか

**事例 3** サイト内の動画を見ていると、関連動画を次々と見続けてしまい、いつの間にか長い時間インターネットを使っています。

どうすればやめられるでしょう



「ネット依存」には、以下のようにいくつかのタイプがあります。

「**つながり依存**」…SNSや無料通話アプリに夢中になる

「**ゲーム依存**」…オンラインゲームをやめられなくなる

「**コンテンツ依存**」…サイトの動画や記事を見続けてしまう など

夜中までインターネットに夢中になると寝不足になり、学業に影響が出てしまいます。ひどくなると昼夜逆転して、健康を害したり、学校に行けなくなったりすることもあります。

※以下のような対策が考えられます。

- 利用時間を決める。(タイマーの機能を使うなど)
- 利用場所を決める。(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利用しない日をつくる。 など



依存にならないようにするには、どんなことに気をつけてインターネットを利用すればよいか、また普段の生活で気をつけることはないか、友だち同士や家庭で話し合ってみましょう。

先生の印

## 【考えてみよう】 個人情報の保護

**事例 1** ある日、Aさんはスマートフォンで無料の占いサイトを見つけました。電話番号やメールアドレス、住所、趣味、好きな音楽などを入力して占いをしてもらいました。すると、次の日から迷惑メールやセールスの電話がかかってくるようになりました。

Aさんに迷惑メールや電話がかかってくるようになったのはどうしてでしょう

**事例 2** 同じ学校の友だちと遊びに行ったBさんは、みんなで記念写真を撮りました。友だちと共有しようと思い、SNSに写真を投稿しました。すると、数日後から学校の帰りに後をつけられるようになりました。

Bさんのよくないところはどこでしょう

無料の占いのアプリや懸賞などを利用する際に、名前や住所、年齢、性別、メールアドレスなどの入力を求められることがあります。その中には、そこで入力された個人情報を無断で利用したり、売ったりするために悪意を持ってつくられたものもあります。その結果、多くの迷惑メールが届いたり、知らない人から電話がかかってくる、本人の知らないところで身に覚えのない契約を交わされてしまったりすることもあります。



また、SNSなどを利用する際の個人情報の取り扱いがルーズになりがちです。SNSへの書き込みは「友だち限定」で公開していてもスクリーンショットなどで広がってしまうと、世界中の誰でも見ることができるようになります。会話の中に個人名や住んでいる場所、学校名や写真が出てくると個人が特定されてしまうことがあります。同じように、友だちが写っている写真を投稿すると、その友だち個人も特定されてしまうこともあります。

**個人情報とは**… 名前、住所、本籍・国籍、電話番号、家族構成、年齢、生年月日、血液型、趣味、性別、学校名、学年、クラスなど



※以下のような対策が考えられます

- SNSには、(写真も含めて)個人が特定できるものを投稿しない。
- 写真を投稿するときには位置情報をつけない。
- 個人情報は自分のものも友だちのものも教えない。載せない。
- 個人情報を入力するときや新しいアプリやサービスを使うときは家の人や先生に相談する。
- フィルタリングを活用し、有害サイトへのアクセスやアプリの起動の制限をする。

個人情報を大切にするために、どんなことに気をつけてインターネットを利用すればよいか、友だち同士や家庭で話し合ってみましょう。

先生の印