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(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できるようになっています。

保護者の皆さんへ

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」、家庭や友だちと「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購入を推奨するものではありません。

学校では

このシートは学校や生徒の実態に合わせて、学校での学習(道徳や学級活動などの情報モラルに関する学習やまとめ、ショートホームルーム等)や家庭学習(週末や長期休業での宿題等)で利用できる構成にしています。また、家庭で話し合われたことを学校でまとめていただき、学級・学年通信、保護者懇談等で活用していただくことも目的の一つとしています。各家庭で話し合われた様子を、保護者の皆さんが情報共有し、家庭でのルールづくりに生かせるように、活用をよろしくお願いします。

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。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)
【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。

【中学生・高校生向け】

電子メディアとの付き合い方 学習シートC

インターネット依存になっていませんか…

以下の15の各質問について、最もあてはまる回答に○をつけてみましょう。全て回答したら○のついた数字を合計して、自身の依存レベルを確認してみましょう。

依存度チェックリスト

※インターネットとは･･･　サイトの閲覧、メール、SNS、ネットゲーム等

	項目	全くあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	非常にあてはまる
1	インターネットの使用で、学校の成績(や業務実績)が落ちた。	1	2	3	4
2	インターネットをしている間は、よりいきいきしてくる。	1	2	3	4
3	インターネットができないと、どんなことが起きているのか気になってほかのことができない。	1	2	3	4
4	“やめなくては”と思いながら、いつもインターネットを続けてしまう。	1	2	3	4
5	インターネットをしているために疲れて授業(や業務)時間に寝る。	1	2	3	4
6	インターネットをしていて、計画したことがまともにできなかったことがある。	1	2	3	4
7	インターネットをすると気分がよくなり、すぐに興奮する。	1	2	3	4
8	インターネットをしているとき、思い通りにならないとイライラしてくる。	1	2	3	4
9	インターネットの使用時間をみずから調節することができる。	4	3	2	1
10	疲れるくらいインターネットをすることはない。	4	3	2	1
11	インターネットができないとそわそわと落ち着かなくなり焦ってくる。	1	2	3	4
12	一度インターネットを始めると、最初に心に決めたよりも長時間インターネットをしてしまう。	1	2	3	4
13	インターネットをしたとしても、計画したことはきちんとおこなう。	4	3	2	1
14	インターネットができなくても、不安ではない。	4	3	2	1
15	インターネットの使用を減らさなければならないといつも考えている。	1	2	3	4
	合計	点			
	A要因(1,5,6,10,13)	点			
	B要因(3,8,11,14)	点			
	C要因(4,9,12,15)	点			

判定	総得点および3つの要因別得点のすべてが右にあてはまる場合 インターネットが健全に使用できているか、普段から自己点検を続けてください。	総得点40点以下		
		A要因13点以下	B要因11点以下	C要因11点以下
	総得点または3つの要因別得点のいずれかが右にあてはまる場合 インターネット依存に対する注意が必要です。インターネット依存におちいらないよう節度を持って使用してください。	総得点41点～43点		
		A要因14点以上	B要因12点以上	C要因12点以上
	総得点が該当するか、または、3つの要因別得点のすべてが右にあてはまる場合 インターネット依存傾向が非常に高いです。専門医療機関などにご相談ください。	総得点44点以上		
		A要因15点以上	B要因13点以上	C要因14点以上

「インターネット依存自己評価スケール(青少年用)K－スケール」
開発者:韓国情報化振興院(National Information Society Agency)　翻訳者:久里浜医療センターTIAR

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、「○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う場所を決める。(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使わない日をつくる。など

チェックリストの結果を見て、インターネット依存にならないようにするにはどんなことに気をつければよいか、家族や友だちと話し合ってみましょう。

年　　組　　番　　名前：

H30

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)

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・・・」と思っていても、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、誤解が生じる場合もあります。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。

「危険です、ながらスマホ（歩きスマホ）」

ながらスマホのトラブル事例

■ **自転車に乗りながらスマホを操作していて・・・**

・携帯電話を操作しながら自転車に乗っていた高校生が女性に衝突し、けがを負わせた。その後、裁判所は保護者に５，０００万円の損害賠償の支払を命じた。

・大学生がスマホを見ながら自転車で走行中、高齢の女性に衝突し死亡させたため、警察は「重過失致死罪」の容疑で書類送検した。

■ **歩きながらスマホを操作していて・・・**

・スマホを操作しながら歩いていたところ、つまずいて転倒し、顔面を強打した。

・携帯電話を操作しながら歩いていて踏切に進入し、電車にはねられて死亡した。

自転車に乗ったり、歩いたりしながらスマートフォンを操作することは、注意が散漫になったり、片手運転になったりするので、大変危険です。ながらスマホ（歩きスマホ）により、自分が傷ついてしまうだけでなく、相手を傷つけてしまったり、死亡させてしまったりする事故が全国で起こっています。

また、スマートフォン等で通話をしたり、画面を見たりしながら自転車で走行することは法律で禁止されています。（安全運転義務違反となります）

※マナーを守って使いましょう

「公共の場所（図書館、映画館など）、公共の乗り物（電車、バスなど）で通話をしない。マナーモードにする。」「公共の場所で写真や動画を撮るときは他の人が写らないようにする。」「病院やバスなどの優先席の近くでは医療用の電気機器に影響を及ぼす可能性があるため、電源をオフにする。」など、マナーを守って使うことが大切です。

SNSやネットで知り合った人って、友だち？

事例1

「実際に会おう」と言われて・・・

Aさんはつらいことがあり、SNSにつぶやきました。そのつぶやきに対して気持ちを楽にしてくれるメッセージを返してくれた人がいました。その後も、その人はいろいろな悩みの相談に乗ってくれました。

ある日、「実際に会おう」と言われ、会う約束をしました。

この後、どんな危険があると思いますか。

事例2

写真を送ってと言われて・・・

BさんはSNSをとおして好きなアイドルのファンで同じ年齢の高校生と知り合いになりました。何度かやりとりをしていると、やりとりがはずみ、とても仲良しになりました。

ある日、高校生の写真が送られてきました。「Bさんの写真も送って」と言われ、自分の写真を送りました。

この後、どんな危険があると思いますか。

ポイント

匿名でのやりとりは、家族や友だちに話せないことも話題にできてしまいます。また、共通の趣味があるとやりとりがとても盛り上がります。

しかし、SNS上だけで優しいふりもできます。また、同じ趣味を装い、話を合わせることもできます。

⇒とても仲良くなったと錯覚してしまうことがあります。

文字のやりとりだけで相手を信用してしまうのは危険です。

⇒実際に会う約束をしたり、個人情報や写真等を送ったりしてしまうことがあります。

危険なことに巻き込まれたり、個人情報が流出したりしてしまいます。

SNSを通してやりとりをしている相手は、顔が見えないため、実際の友だちや家族に言えないことも相談したり、悩みを話したりしやすくなります。また、優しい言葉をかけられたり、趣味が合ったりすると、自分のことを理解してくれると思ってしまい、相手のことをいろいろ知りたくなってくるかもしれません。

SNSによるコミュニケーションは「会って話す」「電話で話す」と同じ感覚かもしれませんが、相手の顔や声、本当に優しい人かどうか、送ってきた写真が本物かどうか、など確認できません。「自分の写真を送ってしまい、公開されてしまった」ばかりではなく、実際に会う約束をして、生命に関わる犯罪に巻き込まれるといった危険な事例も起きています。

※以下のようなことに気をつけましょう

- SNS等インターネット上で知り合った人を簡単に信用しない。（名前、年齢や性別などを確認できない。）
- **絶対に**実際に会わない。
- 自分の写真や個人情報を送らない。（他人の写真や個人情報も）
- 困ったときはすぐに家族や先生、同じ学校の友だちに相談する。
- 周囲に相談できる人がいないときは、警察や専門の窓口に相談する。

ネット上で知り合った人とやりとりをするときに、どんなことに気をつければよいか、家族や友だちと話し合ってみましょう。