

# 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。自分一人で行えない場合には、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。

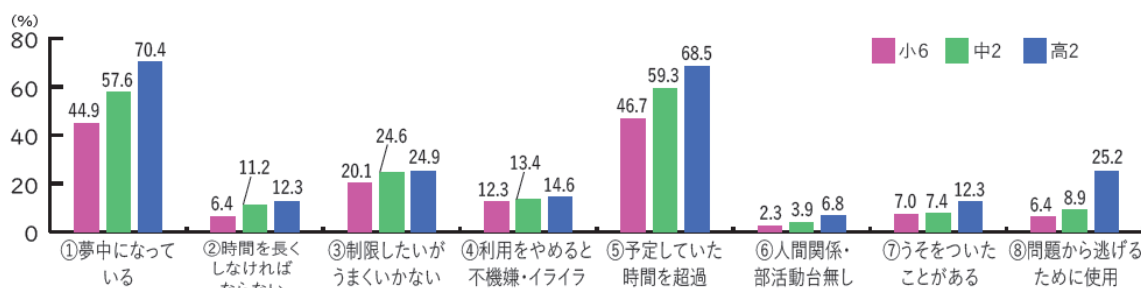
✓が2つ以下  
「適応使用」

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)

## 【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)

### 〈児童・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

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、使い方をふりかえてみる。

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)

# 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 思っている、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、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。

## 考えてみよう①

### 「悪ふざけ」のつもりが…

飲食店などのアルバイト店員が、工作中的の不適切行為を撮影した動画をSNSに投稿し、騒動になるケースが相次ぎました。

#### ある事例

#### ゴミ箱に捨てた魚をまな板にのせる動画をSNSに投稿

- ⇒ 友人に注意されて数時間後に削除したが、別の友人が動画を保存しており、1ヶ月後に再投稿したことから拡散された
- ⇒ 投稿発覚後、店や運営会社には、1,350件もの苦情が寄せられた
- ⇒ その後、警察はこのアルバイト店員を偽計業務妨害容疑で書類送検した



## 考えてみよう

このような店員の不適切行為の投稿がSNSで拡散され、そのことにより店の信頼が損なわれ、その結果として店が閉店や長期休業になる事態となりました。中には会社自体が破産してしまった例もあるほど、大きな問題となっています。また、投稿した本人に対し、店側から3,000万円を超える損害賠償が請求された例もあります。

「いたずら心」「悪ふざけ」など、軽い気持ちで投稿してしまったものが、会社を破産に追い込み、会社の関係者やその家族に多大な迷惑をかけ、さらに自分や家族の人生も狂わせてしまう結果になることがあります。(投稿者本人の名前、住所、写真だけでなく、家族の勤務先なども特定され、それらがインターネット上でさらされることにより、仕事ができなくなる、引っ越しをしなければならなくなるなど)

そして、インターネット上の情報はいつまでも残り続けます。その情報が今後、就職活動や結婚など、自分にとって大事な場面で、評価される材料となってしまうこともあります。

**投稿するときは、「本当に必要なものか」「誰かを傷つけたり、迷惑をかけたりするものではないか」を十分に考える習慣をつけましょう。**

SNSを利用して写真や動画を投稿する場合に、注意すべきことを考えてみましょう。

## 考えてみよう②

### 「いやなこと」はみんな同じ？

(1) インターネット上であなたが友だちからされたら一番いやなことに×を、一番気にならないことに△をしましょう。

- ( ) 仲良しグループで自分の入っていないグループが新しくできていた
- ( ) 自分が写った写真を勝手に公開された
- ( ) 既読スルーが続いた
- ( ) 長時間のトーク、グループトークに付き合わされた
- ( ) SNSで悪口を言われた

(2) 友だちはどれを選んだか、3~4人のグループで話し合ってみましょう。

- ・ 何を選んだか。
- ・ なぜそれを選んだか。

(3) 気づいたことを書きましょう。



人によって、嫌だと感じること、ここまでなら許せると感じる範囲は違います。自分は大丈夫と思っていることが、相手を深く傷つけてしまうこともあります。

普段から、相手を思いやる気持ちを大切にすることを、心がけましょう。

インターネットの良さを生かして使うために大切なことや、インターネット上でのやりとりで自分が傷ついたり、他の人を傷つけないために大切なことを家族や友だちと話し合ってみましょう。

例) プライバシーに関することは書き込まない、やりとりをして不安になったときや、迷ったときはすぐにはっきり断る、しつこく誘われたりおどされたりしても決して応じないなど。

### ほかにも、次のようなことに気をつけましょう

- SNSやオンラインゲーム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、年齢や性別など本当のことを言っているとは限らない。)
- 絶対に実際に会わない。
- 自分や他人の写真・個人情報を安易に送らない。
- 困ったときはすぐに家族や先生、信頼できる大人に相談する。
- 周囲に相談できる人がいないときは、警察や専門の窓口相談する。



昨年、ダイレクトメールで知り合った人に子どもが誘拐されるという事件が起きました。残念なことですが、思春期の心理状態や葛藤を利用して近づいてくる危険な大人は少なからずいます。あなたたちが投稿した悩みや不満に対して、親身に相談にのるふりをして会う約束をしようとしたり、個人情報を聞き出そうとしたりする事例もあります。

「やめられなくなるまでSNSを利用しない」「ダイレクトメッセージ等で個人的なやりとりはしない」ようにしましょう。

中高生のみなさんの多くは「自分は気をつけているから大丈夫」と思っているのではないのでしょうか。しかし、現実には命の危険に関わる事件が全国で起きています。取り返しがつかないことにならないように、家族や友だちとインターネットの適切な使い方を話し合いましょう。



# 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」、友人同士や家庭で「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（週末や長期休業期間中の宿題等）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、保護者懇談等で保護者の皆さんへの啓発に役立て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ことを、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、活用をよろしく願います。

## 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。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)

上記のほか、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、強い依存が疑われ、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

[鳥取市保健所] 0857-22-5616

[中部総合事務所福祉保健局] 0858-23-3147

[西部総合事務所福祉保健局] 0859-31-9310

[県立精神保健福祉センター] 0857-21-3031

## 「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。