



ネット社会の见えない危険性 ～画面越しの人間関係が生み出す身近なトラブル～2023

講演はいかがでしたか。もう一度ふり返って考えてみましょう。

実態編

1. 便利？楽しい？ ～「よい面」と「悪い面」の両方を考えよう～

- 「いつでもどこでも使える」 →でも、家の電話やパソコンのネットより**料金**が高い
- 「安いプランは得」 →でも、会話が減り**アプリばかり**になりがち・定額プランと無料アプリで**依存**しやすい
- 「人とつながりやすい」 →でも、他人を**支配**してしまう・返事がないと気になって**不安**になる（つながりやすすぎる）。**成りすまし**に騙されることも
- 「直接言うよりも気軽に言える」 →でも、**気持ちは伝わりにくい**・付き合いが「**雑**」になったり、すれ違ったり。**写真**がもとでトラブル、伝えたい**本人以外**にも伝わりトラブルも。
- 「いざというときに便利」 →でも、いつも頼ると、自分で考えずに行き当たりばったりで**計画性がなくなる**
手元がないと「**不安**」になる
→今の自分にとって「便利」だからと言って、未来の自分にとっては、良くない場合もあります。

2. ネットのコミュニケーションの特徴 ～直接と違い、楽だけどあいまいで雑

- ・ 顔が見えず、口調も分からない
 - 文字や絵文字やスタンプだけだと、感情が伝わりにくく誤解を生みやすい
 - 手探りしながらのやりとりで、言葉の行き違いが起きやすい
 - 雑なやり取り・気持ちがすれ違いやすい・相手のことがわかりにくい・・・かも
 - 自分の思い込みで、「わかったようなつもり」になることも
 - 「成りすまし」が簡単にできる場合もある
- ・ 目の前には人がいないのに、画面の中に人がいるような気がする
 - 簡単に無視してしまいやすい
 - 「24時間繋がらなくては」というような錯覚やプレッシャーを感じてしまう
- ・ 「お部屋感覚」と「公共の場」が隣り合わせ
 - 気軽な「ないしょばなし」（←その発信、誰が読んでるかわからない!!）
 - ばれないはずと思い込み発信した「ぐち」「悩み」「相談」「悪口」…が拡散・炎上につながる場合も
- ・ 情報がすばやく伝わりすぎる
 - じっくり考えず、どんどん発信し、情報が流れるので、あやふやな情報に振り回される
 - ネットのコミュニケーションは、トラブルに発展する、「**不便な特徴**」がたくさんあります。

3. ゲーム・音楽プレーヤーなどのトラブル

- ・ ネットゲームでもトラブル（出会い、金銭トラブル、さぎ、仲たがいがい…）が起きている。
- ・ スイッチのようなゲーム機、音楽プレーヤーからも、無線 LAN 経由でトラブルが起きている。
- ・ ネットゲームは、中毒性が高い（はまりやすい）。
- ・ 無料で始められるものも多い。
→ ゲームとケータイ・スマホとパソコン…ネットにつながればどれもトラブルが起きてます。

4. こんなあなたは「依存症」？ ～生活習慣を見直してみよう

- ・ 動画投稿サイト、買い物サイト、調べもの、ネットゲームなどで、思いのほか時間を費やしてしまう人
- ・ 「スマホがあるから何とかなる」と考え「横着」になってしまったり、自分でものを考える機会が減る人
- ・ 今すぐチェックしてみよう!! ↓↓（5つ以上で依存症の可能性が高い、3つ以下はコントロールできている）

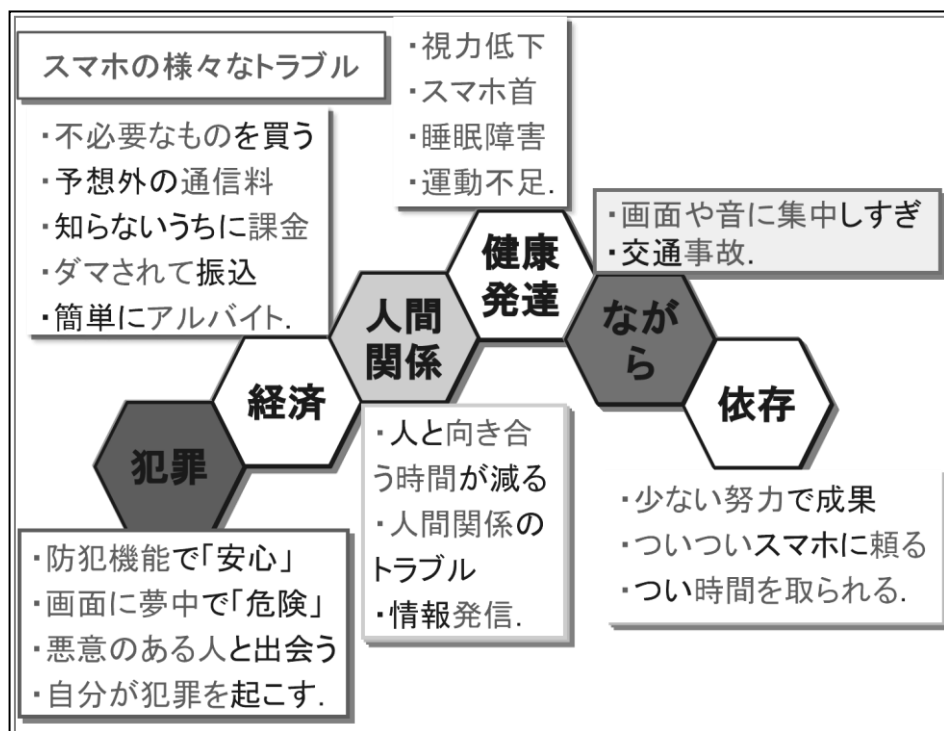
以下の項目の「ネット」とは、スマホ、パソコン、タブレット、ゲーム機などで、SNS やネットゲームや動画サイトなど、人やモノやサービスなどとつながるもの全てのことを指しています。

1. 「ネットに夢中だ」と、感じている
2. もっとたくさんネットを使いたいと思っている
3. 使用時間を減らそうとしたけど失敗したことがよくある
4. 使用時間を減らすと、落ち込んだりイライラする
5. 使い始めに考えていたよりも、長い時間使う
6. ネットで人間関係が壊れてしまったことがある
7. 親や先生にうそをついて使ったことがある
8. 嫌なことから逃げるためにネットを使うことがある

→ネット依存・ゲーム依存は、病気的一种なので専門の病院に相談するのも一つの方法です。

たよりすぎると、人間関係も、自分の頭も育たない

他にも色々なトラブルが・・・↓



対策編

5. 持つならば、自分自身が知っておくべきこと

【便利の裏の落とし穴】

ケータイ・スマホはとにかく高い料金がかかる、しかも必ずしも「便利」とは言えない機能も便利だけど、「危険をともなう道具」を持つ責任がある
 便利な道具は、自分（コミュニケーション力、罪悪感、段取り、文章力、思考力…）を育てない
 身近なトラブルが起きやすくなる
 よい人間関係を持つためには直接の関係が大切
 便利な道具を悪いことには使わない

【リアルな体験をしよう】

自分の体を使わなくてはできないことをして「技術」を磨いてみよう
 幅広い人との色々な直接の人間関係を持ち、「自分の幅」を広げよう
 自分で計画して、自分で失敗する体験をして、「計画性」を深めよう
 「先のこと」を想像したり、人と一緒に考えて、「チーム力」を育てよう
 時には一人でぼんやりして、色々なことを考えてみて、「頭の中を整理」しよう

6. 上手に使うために、四つのブレーキを育もう

【スマホ・ネットの前に、現実モードに必要な二つのブレーキ～頼らない力】

頼りすぎ

- 行き当たりばったりで計画的に頭を使わなくなる
- 長い文章の読み書きが苦手になる
- ぼんやりものを考える時間がなくなる
- ついつい、必要以上に「時間つぶし」に使ってしまう（適度に距離を置くことが大切）
- ケータイ・スマホをうさ晴らしや悪いことに使ってしまう
- 直接の体験が減ってしまう

■【頼りすぎないブレーキ】

- ☐ スマホに手が伸びる時「スマホにたよっていないか?」「スマホに逃げていないか?」を「自制心」で確かめる
- ☐ 電話や直接の声の「会話」を大切にする
- ☐ 歩行中や自転車に乗りながら、スマホを使わない（使うなら止まって、周囲に気を配りながら使う）
- ☐ 夜の屋外で使う時は、できるだけ明るいところで使う
- ☐ 使う時間を制限する、24時間つながるのではなく「ほどほど」に（自分がどのくらい使っているかを確認する）
- ☐ 「ノースマホ・ノーネットデー」を作り、切りたいときは切る。

■【ネットに逃げないブレーキ】

- ☐ 友達とは、ネット外での現実の付き合いを大切にする
 - ☐ スマホを持っていない人の生き方を認める
 - ☐ 家電（いえでん）どうしの、声での通話を利用してみる
 - ☐ 大事なことは言いにくくても、直接言った方が、うまく行く（謝罪、お願い、告白などは、気持ちが伝わる）
 - ☐ 現実の関心に【ネットモード（雑なコミュニケーション）】を持ち込まないように、キチンと使い分ける
 - ☐ 現実に「楽しい事」「夢中になれること」を見つける
 - ☐ むしゃくしゃした時は、SNSで発信するのではなく、「家族や学校関係」以外の人に言うしてみる
- ほかに気をつけることはなんだろうか？考えてみよう。

【スマホ・ネットを使うのに必要な二つのブレーキ、～読み取る力発信する力】

使う責任

- 情報発信は責任がともなう
- ネットは誰が見ているかわからないので想像する
- 何を、どのように表現するかを常に考える
- 気軽な感想が悪口になる場合もあるから、言葉に気をつける
- 成り済ましは絶対ダメ!!

■【信じすぎないブレーキ】

- ☐ 情報を確かめる
- ☐ ネット内での情報や人間関係は「信じきらない」「信じすぎない」という半信半疑のネットモードが大切
- ☐ ネット関係だけで知り合った人の中には悪い人もいるので、判断に迷ったら現実の人に相談
- ☐ 通販、オークションなどのお金のやりとりをする場合は、事前に親に相談する

■【発信するときのブレーキ】

- ☐ 発信する時は、何度も読みなおして、誤解される表現になっていないかを確認する
- ☐ 「サイトは色々な立場の人が読む」ということを常に意識する
- ☐ うわさ、チェーンメールは流さない
- ☐ 気持ちが伝わりにくくトラブルが起きやすい道具だと、いつも意識する
- ☐ 否定的なことを気軽に書いてしまわない
- ☐ 直接言えないこと、公に言えないことは発信しない
- ☐ 個人同士のやりとりを、他の人が読める場所でしない
- ☐ 自分のこと・写真などをむやみに発信しない
- ☐ 掲示板やSNSでは、たとえ匿名でも、ウソは書かない
- ☐ 憂さ晴らしで、人に見られて恥ずかしいこと・後ろめたい事をしない（見ない、書き込まない）

→→ネットは特別なモードで、大人でも使いこなすのが難しい。

ケータイ・スマホ・ゲームのルール作りのヒント (2020年9月改定)

ルールが必要なわけ

自動車には「道路交通法」があり、「信号」や「標識」などで指示をして、走ってもいい時間・場所・方向・スピードなどを決めてあるので、お互いに譲り合うようになり、事故が起きにくくなっています。

一方「ネット社会」には、最低限の法律（犯罪に関わらないなどの当たり前の内容）はありますが、「ゆずりあい」や「おもいやり」や「使用制限」などの法律はありません。ですから、一人ひとりが思い思いに使いたいように使いたいだけ使っているのが現状で、ある意味で「無法地帯」のような状態になっているのです。

「無法地帯」にならないためには、使う人が一人一人自分のルールをよくよく考えなくてはならないのです。

ルール作りの項目（本人が心掛けることと、親が設定することがあります）

- ・時間に関するルール 「一日〇時間まで」など（依存しないためのルール）
使い過ぎは自分の生活をダメにする場合も
- ・時刻に関するルール 「〇時まで」など（生活時間のマナーのためのルール）
お互いに、相手の生活を考える
- ・場所に関するルール 「居間で使う」など（他人の目を意識するトレーニング）
隠れてコソコソ使わない、他人の通行を妨げない・・・
- ・話題に関するルール（ネット越しの人間関係を大切にすること）
言っているいいことと悪いこと、直接言うべきこととスマホで構わないこと、言葉づかい・・・
- ・状況に関するルール（目の前の人間関係を大切にすること）
食事中は使わない、友達といて電話に出る時は一言断るなど
- ・料金に関するルール（お金を払っているおうちの人を大切にすること）
- ・持っていない人や、通話機能のみの人のことも尊重する（持っていない人を大切にすること）
「持つのが当たり前」「LINE 使えないから連絡しにくい」などと、傲慢（自己中）に思わない
- ・契約の内容を考える（自分を大切にすること）
必要な機能、そうでない機能などを考えよう。「通話のみに使う」など
- ・スクリーンタイムや保護者の見守り機能（ペアレンタルコントロール）を活用しよう
修行のトレーナーは、まずは保護者、そして自分自身

ルールは一人ひとり違う項目もあって構わない（生活スタイルは人それぞれ）

- ・共有するルール ⇒ 「〇〇グループでは雑談には使わず事務連絡のみ」「〇時以降はしない」など
- ・自分だけのルール ⇒ 「今日は〇〇に専念したいから電源オフ」など
- ・お互いのルールをよく理解して尊重する ⇒ 「他人も自分のルールと同じ」と思わない
- ・LINE が使えない、ケータイ・スマホを持ってない、電源オフにしているなど…、色々な人がいる
いざというときの「大切な連絡」のための方法を決めておく（家の電話など）

ルールは日によって違って構わない

- ・平日のルール → スタンダードなルール
- ・〇曜日のルール → 習い事や部活動などで「生活時間」が異なる時のルール
- ・休日のルール → 自由時間が多い分、より厳しいルールが必要かも

ルールを決めるのは、ゴールではなくスタート

- ・ルールを決めたら、守れているかどうかは、誰がどうやって確認するか、考える
- ・「守れていなかったときにどうするか」というルールも考える

ルールは定期的に見直す

- ・ルールと自分の生活実態とが合っていない場合もある
- ・守れないルールではなく、「守れるルール」を考えて、少しずつ「改善」する。

自分を磨いて、現実モードでコミュニケーション上手を目指そう!! 人生の主役は君だ。

困ったことやわからないことは気軽に相談してください。

「岡山県 ケータイ」で検索するとみられる「ケータイ・スマホの正しい使い方」のサイトもご覧ください。

アンケート

今回の講演を聴いて、感想を教えてください

今回の講演でどの話が一番心に残りましたか

何か質問があれば書いてください

ありがとうございました。