

## 高校生のみなさんへ

### ネットトラブルから自分を守るために

#### ネットを利用している高校生のみなさんへ

- ① ネットを利用するルール・時間を守っていますか？
- ② 「みんなが見ている」「足跡がついている」という意識はありますか？
- ③ セキュリティ対策は万全ですか？
- ④ 「現実」でやってはいけないことは、「インターネット上」でもやってはいけません！

#### ネット利用の<メリット>

- (1) 新しいコミュニケーション手段  
新たな人間関係構築につながり、いつでも仲間とのやりとりが可能。
- (2) 低価格での通話が可能  
無料でアプリが利用でき、定額利用プランなどの普及で、これまで以上に低価格で通話ができたり、無料で便利なアプリケーションが利用できたりする。
- (3) 情報伝達の多機能化  
動画や画像など多様な機能の発達により、状況に応じた効果的な情報伝達が可能になった。
- (4) 瞬時の情報伝達が可能  
必要に応じて情報を一斉送信できる。防災や危険回避には効果的である。

#### ネット利用の<デメリット>

- (1) コミュニケーション能力の低下  
直接対話が減少し、相手の気持ちを理解できなくなる危険性がある。
- (2) ネット依存症  
低価格で、通話時間や時間帯も無制限に利用できるため、昼夜逆転の依存症に発展する恐れがある。
- (3) ネット犯罪の被害者に  
不特定多数に情報が流れるため、トラブルに気付いた時には手遅れになる。
- (4) 全世界への情報漏洩  
一度流れた情報は、簡単には削除できないため、無意識に相手を傷つけ、いつの間にか加害者になる恐れがある。

## SNS と上手につきあうには？

LINE、Twitter、Instagram、TikTok など、皆さんの中でも SNS を利用している人は多いと思います。沢山の人と気軽に繋がることができ、コミュニケーションツールとして生活に欠かせないものとなっている人も多いのではないのでしょうか。ただ、そんな便利さ、楽しさの裏側には必ず闇が潜んでいます。誹謗中傷、ネットいじめ、意図しない情報の流出、犯罪への悪用など、SNS が発端となった事件を目にすることも多いかと思います。

SNS と上手につき合うためには、楽しい部分だけでなく、その危険性にも目を向けて使っていくことが大切です。「この投稿はどんな人が見るのか？」「やり取りしている相手は信頼できる人か？」「これから投稿しようとしている内容は適切か？（傷つく人はいないか？）」など、冷静に考え正しく楽しく活用するようにしましょう！

## 携帯端末を利用する際の5つのルール

1. 利用する時間帯および利用時間を決める。
2. 相手を思いやる気持ちをもつ。  
誹謗・中傷は絶対しない！
3. 情報の発信には責任をもつ。  
個人を特定する名前・顔写真は書き込まない、掲載しない。
4. 知らない人物からのメールには返信しない。
5. トラブル（架空請求・攻撃的な内容等）に遭遇したらすぐ相談する。

## 携帯端末情報社会を生きる高校生のみなさんへ

ネットやソーシャルメディアの利用により、高校生のみなさんの視野や人生観・友情が広がることは素晴らしいことです。

しかし、それらのメリットがある反面、最低限守るべきルールやマナーがあることも認識する必要があります。

また、これらルールやマナーの基本となるのは、「相手を思いやる心」です。相手を思いやる心をもつことが、自分自身を大切にすることにもつながります。

ネットやソーシャルメディアの機能やルール、マナーをしっかりと理解し、正しい知識や技能、そして正しく利用する態度を身に付け、活用することが重要です。

## 「ネット(携帯電話等)依存」に関するチェックシート

＜今の自分を振り返ってみよう＞ 当てはまるものを選んで○をつけましょう		○
1	あなたは、スマートフォンや携帯電話を利用している。	
2	あなたは、一日のスマートフォンや携帯電話の使用時間を決めていない。	
3	あなたは、携帯電話やスマートフォン、インターネットなどを使うときの約束事がない。	
4	あなたは見ず知らずの人とメールやメッセージのやりとりなどをしたことがある。	
5	あなたは、他人から送られてきたメールにすぐに返事をしないことで、他人に怒られたり仲間外れにされるという不安がある。	
6	あなたははじめの標的にされたい、または仲間を排除したい、仲間内で誹謗中傷の言葉のやり取りをしたことがある。	
7	あなたは睡眠不足、インターネット疲れによって、学習に意欲がなくなっている。	
8	あなたは刺激的な映像や情報以外には興味をもてなくなっている。	
9	あなたは考え方や行動が自己中心的になっている。	
10	あなたは相手がどんなに傷ついても、自分は痛みを感じないようになっている。	

○が多い人ほど、依存度が高くなっています。

依存度の高い人は、インターネットや SNS などの使い方を考えていきましょう。

## 情報モラル関連サイト URL 集

● (財)コンピュータ教育開発センター

「ネット社会の歩き方」

<http://www.cec.or.jp/net-walk/>

● 警察庁

「サイバー犯罪対策 情報セキュリティ対策ビデオ」

<https://youtu.be/NWRum25NhFg>

● 独立行政法人 情報処理推進機構

「映像で知る情報セキュリティ対策」(中高生向け)

<http://www.ipa.go.jp/security/keihatsu/videos/20130329-3.html>

● スマホにひそむ危険

「疑似体験アプリ」

<http://www.daj.jp/cs/sp/app/>

## 相談連絡先および URL 集

● 警察庁

「インターネット安全・安心相談」

<https://www.npa.go.jp/cyber/soudan.html>

● 県警察本部サイバー犯罪対策課 Tel 0985-31-0110

● 県教育委員会

「ふれあいコール」

Tel 0985-38-7654

「県教育庁人権同和教育課 生徒指導・安全担当」

Tel 0985-26-7238

「ひなた子どもネット相談サイト」

<https://hinatakodomo.miyazaki-c.ed.jp/>

QR コード

