

S 将来の自分たちのために

N ネット上のいじめ・トラブル

S しなない、させない、見逃さない

ネットいじめ・トラブルに気づいたら

悪質な書き込みや
軽率な発言が人間関係を
悪化させるかも？

文字やスタンプによるコミュニケーションは相手に誤解を与えることがあります。人を傷つけることは自分も傷つけることになります。送信前に、相手の気持ちになって読み返し、勘違いされるような表現がないか確認しましょう。

「拡散希望」メールや
チェーンメールが届いたら

情報の内容に関係なく拡散させず、自分で止めましょう。また、内容によっては保護者や学校に報告しましょう。

掲示板やメール、SNS
などで悪口や誹謗中傷等
を見つけたら

悪口や誹謗中傷を発見したときは、内容を記録媒体に保存し、学校へ連絡しましょう。保存についてはスクリーンショット等を活用しましょう。

SNSやオンラインゲーム
等で知り合った人と会おう
と誘われたら

「会ったことを学校にばらすぞ」と脅されたり、裸や下着姿の画像を要求されたりすることもあります。ネットで知り合った人とは絶対に会わないようにしましょう。また、このようなトラブルに巻き込まれたらすぐに保護者や学校に相談しましょう。

飲酒や喫煙、無免許運転、
盗撮などの画像や書き込み
をネット上で発見したら

内容を記録媒体に保存し、学校に連絡しましょう。法律や校則に触れる行為はしてはいけません。また、このような情報発信もしてはいけません。

発信した情報は
削除したら大丈夫なの？

文章・写真・動画の情報発信には責任が伴うだけでなく、足跡が残ることを知っておきましょう。進学や就職の際、エゴサーチ※によりあなたの過去の情報を調べられ不利益を被るようなことがあるかもしれません。

ネット依存 チェックリスト

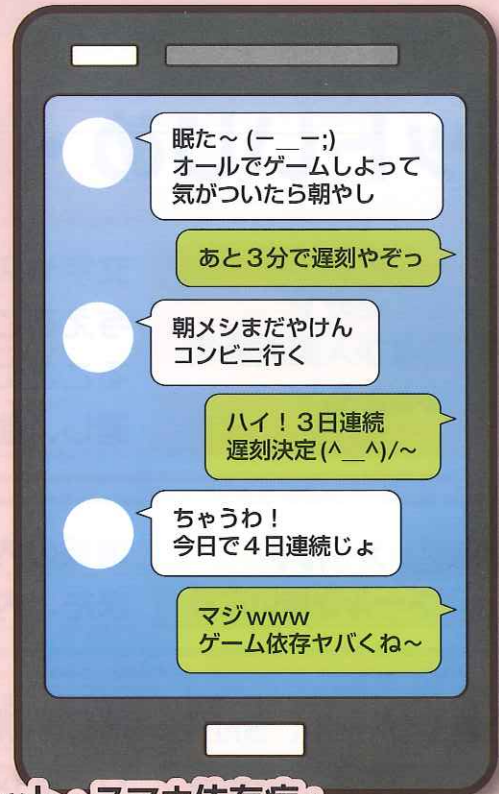
- 「はい」か「いいえ」で回答し、診断してみよう。
- ネットに夢中になっていると感じるか
- 満足を得るためには、ネットを使用している時間を長くしていかなければならないと感じているか
- 使用時間を減らしたり、やめようとしたりしたが、うまくいかなかったことが度々あったか
- ネットの使用をやめようとした時、落ち込みやイライラなどを感じるか
- 意図したよりも、長い時間オンラインの状態にいるか
- ネットのため、大切な人間関係、学校、部活のことを危うくしたことがあったか
- 熱中しすぎていることを隠すため、家族や先生にうそをついたことがあるか
- 嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにネットを使うか

厚生労働省研究班調査項目

! 「はい」が5項目以上ある場合、「ネット依存」と判定。
 「はい」が3～4項目の場合でも、「ネット依存予備軍」かもしれません。適度な利用を心掛けましょう。

ネットゲーム 依存

ネットゲームをやりすぎて昼夜逆転。こんなメールのやり取りがあれば、もうネットゲーム依存になっているかもしれません。



ネット・スマホ依存症：
 日常生活に支障が出るほどはまってしまい「自分の意思ではコントロールできない」「人にやめるよう言われてもやめられない」「心身の健康を損ねる」などの状態がみられます。

※ 今後、ゲーム依存症だけでなく、VR(仮想現実：バーチャルリアリティ)やAR(拡張現実)の発達とともにVR依存症、AR依存症が社会問題になると言われています。このように我々の周りには多くの依存症があり、これらは病気であると捉え、治療も合わせて考える必要があります。

ひとりで抱えこまずに相談してね

- ① 24時間子供SOSダイヤル …………… 【いじめ等】 **0120-0-78310** 無料
- ② 徳島県こども女性相談センター …………… 【悩み相談・虐待等】
 中央：**088-622-2205** 南部：**0884-22-7130** 西部：**0883-53-3110**
- ③ 子ども人権110番(徳島地方法務局) …… 【人権侵害行為】 **0120-007-110** 無料
- ④ 徳島県警察本部少年サポートセンター …… 【悩み相談】ヤングテレフォン：**088-625-8900**
 【いじめ等】いじめホットライン：**088-623-7324**
- ⑤ 徳島県消費者情報センター …………… 【課金トラブル、不当請求】 **088-623-0110**
- ⑥ 教育委員会 …………… 【ネットトラブル・いじめ等】 _____
- ⑦ 学校 …………… 学校の電話番号を書いておきましょう _____

※なくさないよう目につくところに貼っておきましょう