

インターネットと 上手に付き合うために

始良市青少年育成市民会議

インターネットは、今や私たちの生活になくてはならないものであり、そのおかげで便利で快適な生活を送ることができています。その一方、インターネットに端を発したトラブルや事件・犯罪が発生したり、ネットへの依存によって日常生活への支障が生じたりすることもあります。私たちは、これからどのようにインターネットと付き合っていけばいいのでしょうか。これまでの生活を改めて見つめ直し、インターネットを上手く活用していきましょう。

日頃のネットの使い方を
チェックしてみましょう

- ネットに夢中になっていると感じる
- 予定よりも長時間使用する
- 制限しようとしてうまくいかなかったことがある
- トラブルや嫌な気持ちから逃げるために使用する
- 使用しないと落ち着かない、いらいらする
- 熱中を隠すため、家族などにうそをついたことがある
- 使用時間がだんだん長くなる
- ネットのせいで人間関係などに問題を生じたことがある

(ピッツバーグ大学 ヤング博士作成 Diagnostic Questionnaire (DQ)より)

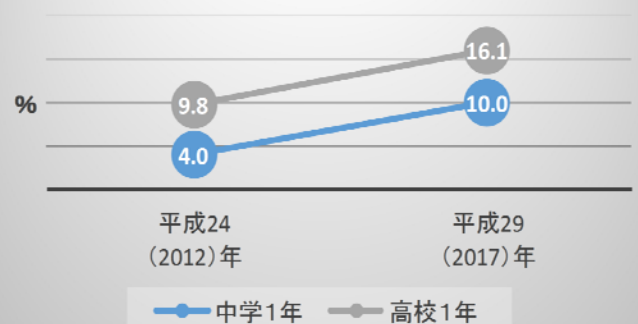


8つのチェック項目のうち、5項目以上該当すると、ネット依存が疑われます。

ネット依存となる中高生は、この5年間で倍増し、平成29(2017)年現在、全国で93万人と推計されています。

ネット依存となる中高生の多くは、スマートフォンによってインターネットやオンラインゲーム、SNSを行っており、学業不振や友人とのトラブル等を引き起こすことで、日常生活に支障をきたしています。さらには、ネット依存によって暴力やひきこもり、うつ病などの合併症や脳の障害を起こす恐れがあります。

ネット依存が疑われる人



(H29厚生労働省調査結果より)

青少年のみなさん、ネットは楽しく、ルールとマナーを守って活用しましょう

1 SNSやゲームの 使いすぎに注意しよう



SNSやネットゲームは会話や行動をリアルタイムで行える便利さもありますが、使い方やちょっとした言葉の行き違いによってトラブルにつながることもあります。

- グループ内では、時間とルールを決めて使おう。
- ネットの向こう側には相手がいることを意識し、思いやる気持ちを大切にしよう。
- 嫌なことを言われても落ち着いて考え、困った時には誰かに相談しよう。

2 ネットトラブルに 気をつけよう



ネットは新しい世界の広がりや生活の豊かさをもたらすものですが、使い方によっては犯罪や事件に巻き込まれたり、リスクを負ったりする可能性もあります。

- ネット上には、個人を特定できるような写真や情報を伝えないようにしよう。
- 知らない相手と直接会うことにはリスクがあることを理解しよう。
- ネットショッピングやゲームの課金は、支払い能力があるか必ず判断しよう。

3 トラブルがあったら 迷わずに相談しよう



もしトラブルにあったら、言いにくいことだとしても、抱え込むことなく、家族や学校に勇気を持って相談をしましょう。

右の機関でも相談を受け付けています。

- ・かごしま教育ホットライン24 0120-783-574
- ・ヤングテレホン（鹿児島県警察）099-252-7867
- ・かごしま犯罪被害者支援センター 099-226-8341
- ・かごしま子ども・若者総合相談センター 099-257-8230
- ・ネットポリス鹿児島 meyasubako@npk.from.tv
(送信後、上記アドレスへの受信許可設定をお願いします。)
LINE ID: webpnpkか080-8380-1973で検索
- ・市消費生活センター 0995-66-3111 (内157)
- ・市教育委員会学校教育課 0995-62-2111 (内222)

大人のみなさん、ネットモラルを通して、子どもたちへの手本を示しましょう

1 大人もネットに ついて学びましょう



子どもたちをトラブルから守るには、大人がネットについて学んでおく必要があります。

- 販売店ではフィルタリングに関する説明があります。アプリでの設定も可能です。親子で一緒にフィルタリングの必要性を考え、設定してみましょう。
- ネットに関する知識は、子どもたちの方が多く持っている場合もあります。この機会に子どもたちから学び、家族のコミュニケーション作りに生かしてみましょう。

2 家庭のルールを 作りましょう



SNSやネットゲームの使いすぎは、子どもたちの生活リズムを崩し、健康を害してしまいます。

- 食事中や団らんの時間は、会話を通して家族のコミュニケーションを深めましょう。
- 家庭内では、ネット（スマホ）を使っていい時間や場所などのルールを家族で話し合って決めましょう。
- 学校で決まっているルールは、必ず守らせましょう。

始良市青少年育成市民会議構成団体

始良市青少年育成市民会議

事務局 始良市加治木町本町253

始良市教育委員会社会教育課内

電話: 0995(62)2111(内243)

FAX 0995(62)1552

メール: shakyo@city.aira.lg.jp

始良市校区コミュニティ協議会連絡会、始良市小・中学校校長会、始良市子ども会育成連絡協議会、始良市PTA連絡協議会、始良市おやじの会連合会、始良市青年団、始良市女性団体連絡会、始良保護区保護司会始良支部、始良市更生保護女性会、始良市民生委員・児童委員協議会連合会、始良市人権擁護委員協議会、始良市老人クラブ連合会、始良警察署、始良警察署少年警察ボランティア連絡協議会、始良地区防犯協会、始良市生活指導研究協議会、始良市校外生活指導連絡会、始良市内4高等学校、始良市教育委員会、始良市