

電子メディアとの付き合い方 [学習シートC]

インターネット依存になっていませんか…

以下の15の各質問について、最もあてはまる回答に○をつけてみましょう。全て回答したら○のついた数字を合計して、自身の依存レベルを確認してみましょう。

依存度チェックリスト

※インターネットとは… サイトの閲覧、メール、SNS、ネットゲーム等

	項目	全くあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	非常にあてはまる
1	インターネットの使用で、学校の成績（や業務実績）が落ちた。	1	2	3	4
2	インターネットをしている間は、よりいきいきしてくる。	1	2	3	4
3	インターネットができないと、どんなことが起きているのか気になってほかのことができない。	1	2	3	4
4	“やめなくては”と思いながら、いつもインターネットを続けてしまう。	1	2	3	4
5	インターネットをしているために疲れて授業（や業務）時間に寝る。	1	2	3	4
6	インターネットをしていて、計画したことがまともにできなかったことがある。	1	2	3	4
7	インターネットをすると気分がよくなり、すぐに興奮する。	1	2	3	4
8	インターネットをしているとき、思い通りにならないとイライラしてくる。	1	2	3	4
9	インターネットの使用時間をみずから調節することができる。	4	3	2	1
10	疲れるくらいインターネットをすることはない。	4	3	2	1
11	インターネットができないとそわそわと落ち着かなくなり焦ってくる。	1	2	3	4
12	一度インターネットを始めると、最初に心に決めたよりも長時間インターネットをしてしまう。	1	2	3	4
13	インターネットをしたとしても、計画したことはきちんとおこなう。	4	3	2	1
14	インターネットができなくても、不安ではない。	4	3	2	1
15	インターネットの使用を減らさなければならないといつも考えている。	1	2	3	4
合計		点			
A要因 (1, 5, 6, 10, 13)		点			
B要因 (3, 8, 11, 14)		点			
C要因 (4, 9, 12, 15)		点			

判定	総得点および3つの要因別得点のすべてが右にあてはまる場合 インターネットが健全に使用できているか、普段から自己点検を続けてください。	総得点40点以下 A要因13点以下 B要因11点以下 C要因11点以下
	総得点または3つの要因別得点のいずれかが右にあてはまる場合 インターネット依存に対する注意が必要です。インターネット依存におちいらぬよう節度を持って使用してください。	総得点41点～43点 A要因14点以上 B要因12点以上 C要因12点以上
	総得点が該当するか、または、3つの要因別得点のすべてが右にあてはまる場合 インターネット依存傾向が非常に高いです。専門医療機関などにご相談ください。	総得点44点以上 A要因15点以上 B要因13点以上 C要因14点以上

「インターネット依存自己評価スケール(青少年用)K-スケール」

開発者：韓国情報化振興院(National Information Society Agency) 翻訳者：久里浜医療センターTIAR

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、「○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う場所を決める。(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。など

チェックリストの結果を見て、インターネット依存にならないようにするにはどんなことに気をつければよいか、家族や友だちと話し合ってみましょう。

年 組 番 名前：

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
思っても、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
内容かどうかを確認する必要があります。

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、誤解が生じる場合もあります。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承知しておきましょう。

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、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。

知らないうちにプライベートな情報が…

Aさんは、無料でインターネットに接続できる場所を
見つけました。自分の家では電波が不安定なので、
よくそこに行ってインターネットに接続をしていま
した。



その場所(Wi-Fiスポット[無線LANアクセスポイン
ト])は、通信内容を盗むために悪意で設置された
もので、Aさんは気づかぬうちに誰かわからない
人に通信内容を見られていました。

考えてみよう

- 誰が設置したかわからないアクセスポイントには、注意が必要です。
- Wi-Fiにつながるときに設定画面に表示される鍵マークは、これから使う
Wi-Fiネットワークが安全であることを示しています。



動画の違法なアップロード

Bさんは、話題の映画のデータが手に入ったので、
友人とシェアしようと思い、動画共有サイトに投稿し
ました。



警察が投稿者をBさんと特定。他にも動画や映画
をたくさん公開していたBさんは、著作権法違反容
疑で書類送検されました。

考えてみよう

- 「歌ってみた」「踊ってみた」などで使用するカラオケ曲には関係者の権利がある
ため、歌っている動画を許可なくアップロードした場合、権利侵害になることがあ
ります。
- SNSで自分のプロフィール欄に有名人の写真を利用する、友人の写真や動画を
許可なく掲載することは肖像権の侵害になります。



これくらいなら大丈夫だろう・・・本当に大丈夫？

事例
1

他人になりすまして・・・

春男さんはC校の夏生さんが気に入らず、夏生さんになりすまし、「C校の秋雄が万引きをした!」と、うその書き込みをしました。秋雄さんは夏生さんがそんなことをするはずがないと思い、調べてみたところ、春男さんが書き込んだことが判明しました。

この後、どんなトラブルがあると思いますか。

ポイント

○多くのSNSは利用規約の中で迷惑行為や誹謗中傷を禁止しています。また、他人になりすます行為は発言の責任をなすりつけることになるので、相手が傷ついたり、信用を失ったりした場合、名誉毀損で訴えられる可能性があります。
⇒日常生活でやってはいけない行為や相手が傷つく言動は、ネット上でも同じです。



事例
2

動画投稿サイトの利用で・・・

冬美さんは、動画投稿サイトに体操服でダンスを踊っている様子をアップしました。数日後から冬美さんは、下校後に後をつけられている気配を感じるようになりました。投稿した動画で個人が特定されてしまったことが原因でした。

この後、どんな危険があると思いますか。

ポイント

○自分のサイトに気になる投稿があった、知らない人に突然名前呼び止められたなど、不安を感じたときには、必ず大人に相談しましょう。
○非公開のグループトークやSNSの非公開アカウントを活用すれば、許可のない人には読めません。ただし、必要のない個人情報をむやみに公開すると思わぬ危険に発展するおそれがあります。
⇒日常の出来事や楽しい思い出を友だちと共有したい、多くの人に「いいね」をもらいたいという人も多くなりました。しかし、投稿したのから個人が特定されたり、インターネット上に拡散されたりするなどのトラブルを生む可能性を考えておきましょう。

★ネットでのやりとりをするためのために、「ここまで!」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り、迷ったりしたらすぐはっきり断る、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。

その他にも、次のようなことに気をつけましょう

- SNS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、年齢や性別なども真実とは限らない。)
- 絶対に実際に会わない。
- 自分の写真や個人情報を簡単に送らない。(他人の写真や個人情報も)
- 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。



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、ゲーム機、音楽プレーヤー、テレビなど）との上手な付き合い方を学校や家庭で学習できるようにつくりました。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。

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。IP電話不可）
0857-27-9110

【サイバー犯罪対策室】 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】

【子どもの相談ダイヤル】 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）

「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。