

『サカソウ・セブン』

資料 1

～境総合生徒が考えたスマホ・ネット利用の決まり～

1 スマホ利用を生活の中心にしない！

【生活の必需品であることに間違いはありませんし、これからもずっと付き合っていくことになるスマホ。しかし、この高校3年間は今しかありません。スマホの画面ばかり見ずに、たくさんの人との出会いやさまざまな経験を通して、今しか味わえない生活や青春をしましょう】

2 スマホやネットを使わない時間を決めよう！

【一日の利用時間を決めるより、使わない時間を設定しましょう。学校で使わないのはもちろん、たとえば家での食事中やベットの中に入ったら使わないなど。夜10時以降は使わないって決めても窮屈だね。使用時間を決めるより、使用しない時間を決めた方が少し楽じゃない？】

3 読んだ人のことを考えて書き込む。面と向かって言えないことは載せない！

【悪口や、面白半分で勝手に他人の写真を撮らない。相手も、それを見た人も嫌な気持ちになるし、傷つきます。人を傷つける目的で使用するのは当たり前。本名を隠し、匿名で載せてもその人を特定する方法はいくらでもあります。完全な匿名はありません。バシないと思って投稿したものは、最後は自分を苦しめることになるかも知れませんよ。】

4 自分や、許可なく他人の個人情報も載せない！

【個人が特定できる情報（氏名・学校名・写真など）はネット上に上げないようにしましょう。世界中の人が見ることになるし、一度出回った情報は消えることはありません。また、デマや間違った情報が拡散したり、SNSを悪用し、誘導され、不当請求などのトラブルに巻き込まれることがあります。フィルタリングも忘れずに！】

5 自分で責任を持って使用しよう！

【家庭での決まりやルールを作っていない人が多いですね。だからって、何でもありではないはず。親が決まりを作っていないのは、あなたの自主性の成長を願い、期待しているからではありませんか？自分の一番の応援者である親の期待を踏みこむようなスマホの使用はせず、自分で考えて！無理な人は恥ずかしながら、親に頼りましょう。（課金もだよ～）】

6 『わざわざ』は、素晴らしい！

【スマホはとにかく便利で、さまざまなメリットがあります。離れていても連絡を取れるし、調べものをするときにはインターネットで簡単楽ちん。しかし、『わざわざ』を取り入れてみませんか？連絡するのも会って伝えたり、手紙を書いたり。調べものも友達と一緒に図書館で調べたり、本を読んだり。SNSの文字はその人の感情までは伝えきれません。手間や時間がかかり、面倒くさいかもしれないけど相手への伝わり方は変わります。『わざわざありがとう』って言いたくない？】

7 目の前にいる人との時間を大切にしよう！

【友達・親・地域の人・先生など、私たちはたくさんの人との関わりの中で生活しています。大切なものはスマホの画面の中ではなく、あなたの目の前にあるはず。そのスマホ依存症かも知れないと思っているあなた！もったいない！】