

正しい使い方を
考えてみよう

城山中学校の

スマホ宣言

「タイム」・「トラブル」・「トーク」
3つのTに気をつけよう



情報化社会が進む中で、私たち中学生にとっても身近な存在となってきたスマートフォンやインターネットは、便利な反面で人間関係のトラブルやネット依存、犯罪被害に巻き込まれる危険性なども含んでいます。

そこで、全クラスで学級活動（H30,12,8）を行い、スマートフォンやインターネットの安全で正しい使い方について考えてもらいました。その意見を生徒会が集約し誕生したものが、城山中学校の「スマホ宣言」です。

★ 保護者と利用の仕方について考えます

※ スマホやネットの利用時間や使う場所などについて考えます。

【我が家のスマホ・ネットルール】 ()年()月()日

- ・スマホやネットの利用は〔 〕時までになります。
- ・一日の利用時間は〔 〕時間までになります。
- ・スマホやネットを使う場所は〔 〕にします。

※ パスワードを保護者と設定し、共有します。

※ 家族との時間を大切にします。

※ 課金やネットショッピングの利用は保護者と相談します。

※ 困ったときや悩んだときは保護者に相談し、解決します。

★ 安全・安心に気をつけて使います

※ 個人情報や写真・動画を簡単にネットにのせません。

※ 知らない人とのメールやSNSのやり取りはしません。

※ スマホの安全な設定（フィルタリング等）をします。

★ 人を傷つけるような使い方はしません

※ 相手の気持ちを考えた書き方をします。（悪口・陰口は書きません）

※ たくさんのグループに入りすぎないようにします。

保護者と利用の仕方について考えます!!

怖いネット依存・長時間使用は学力・健康に悪影響も!!

社会的な問題となっているのがネット依存症です。長時間使用することで、睡眠不足や朝起きられないなどの生活習慣の乱れにつながり、使っていないと精神的に不安定になるなどの症状も見られます。また、集中力が低下し部活動や他の生活にも影響が出ることもあります（平均テスト正答率が約 11%も低くなるという結果も）。健康を守るためにも、どんな使い方をするかしっかり考える必要があります。

困ったときは一人で悩まず、保護者に相談を!!

スマホを使う中で、便利なこともある半面で、困る場面もあるかもしれません。例えば、ネットの落とし穴として、ゲームでの課金やネットショッピングの利用のし過ぎで、後で多額の請求を受けてしまうことがあります。そんな時、一人で悩んで、対処が遅れたり、かえって悪い方向に行ったりすることがあります。一人で悩みを抱えこむのではなく、保護者の方と一緒に解決策を考えていきましょう。



保護者と利用の仕方について考えます

未成年である私たちがスマホなどを利用できるのは、保護者が契約し料金を支払ってもらっているからです。そこで、適切な使い方に関して保護者の方と一緒に考えてみましょう。以下はすでにルールを作っている家庭の例です。例を参考に表面の〔 〕の中に話し合って決めたことを書き込みましょう。

- ・利用は 21 時まで
- ・就寝 1 時間前には利用をやめる。
- ・1 日の利用は 1 時間まで
- ・試験期間中は使用しない
- ・寝るときには親に預ける
- ・パスワードを教える など

家族や個人の時間を大切に!!

「既読なのに返信がないと友達に嫌われる」「明日の話題についていけない」などと思い、スマホを深夜まで使用することも…。SNS にしぼられるのではなく、家族や個人の時間も大切にしてください。

安全・安心に気をつけて使います!!

安易な公開は犯罪被害に巻き込まれます!

ネットトラブルの約 9 割は「個人情報の公開」が原因です。自分の名前や顔写真、電話番号などを書きこんだことで（何気ない写真から個人が特定されることも）個人が特定され、つきまといなどの犯罪被害が発生しています。



知らない人とのメールやSNSのやり取りはしません

匿名性を利用したなりすましや、普通に仲良くなった後に住所や氏名を聞き出してくるといったパターンも考えられます。表面上では親切な人も、実はサイバー犯罪者という可能性もあるわけです。



フィルタリングは身を守る大切な方法!!

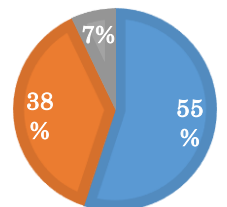
ネット被害者の約 9 割がフィルタリングの未設定だったという調査があります。（H25 警視庁調査）危険な情報にもアクセスできてしまい、それが原因で普通なら起こりえない犯罪に巻き込まれてしまう危険性もあります。

人を傷つけるような使い方はしません!!

直接の会話を大切に!!

相手の本心に気づかずにケンカになったり、友達の悪口などを書きこむことでいじめの加害者になったりする事例が発生しています。ある研究結果ではコミュニケーションに影響を与える要素は右の資料のようになります。文字だけのやりとりは、対面する以上に慎重に行わなければ、相手に誤解を与えたり、不快な思いをさせたりすることになりかねません。友達や家族との直接（目と心で）の会話を大切に!!

- 表情や態度
- 声の調子や大きさ
- 言葉そのもの



急速に広がるいじめの情報

ネットの中の限られた人間の中での情報のやり取りは、悪ふざけや誹謗中傷がエスカレートしやすい状況があります。1人の相手から言われるのとは比較にならないほど深く心に突き刺さります。また、ネットを通じていじめの情報は急速に広がり、グループのいじめがクラスや部活、習い事の人間関係に影響を及ぼすこともあります。





★ 子どもと一緒に利用の仕方について考えます

※ 子どもの身体的・精神的な負担を軽減するために、利用の目的や使い方について子どもと一緒に「我家のスマホ・ネットルール」を考えます。

★ 使用状況に気を配ります

※ 利用時間や料金，SNSの利用状況などについて，子ども達のプライベートを尊重しつつも，任せきりにせず，責任をもって見守っていきます。

★ 保護者もスマホ等に関する知識を増やし、子どもをトラブルから守ります

※ 保護者自らが日々進化する通信機器やSNS等について学び，正しい使い方やトラブルへの対処法について考え，子どもたちがトラブルに合わないようにします。

※ ルールを守れなかったり，トラブルにあってきた時は，保護者が一緒に考え，良い解決策を見つけます。