

携帯・スマホを安全に使うために

室蘭市教育研究所

スマートフォンや携帯電話、タブレット、携帯音楽プレーヤーなどの携帯情報端末（以下「スマホなど」）は、様々なアプリをインストールすることにより、動画や音楽の再生だけでなくゲームで遊んだり、しゅ味や勉強に活用したりすることができます。さらにインターネットに接続すれば手軽にメールやLINEやTwitterなどのソーシャルネットワーク（以下SNS）で色々な人とコミュニケーションができるため、生活を便利にする道具のひとつとして急激な勢いで普及しています。それにとともに、私たちの生活様式や生活習慣、ネット社会の常識も大きく変化しており、スマホなどを長時間使用することによる悪影響やインターネットの仕組みを悪用した犯罪の増加など様々な問題が生まれています。スマホなどをすでに使っている人も、これから使い始める人も、正しい知識を身につけて、安全な道具として利用しましょう。

こんな問題が起きています！

困ったときは家族や学校に相談しよう！

ネット依存による生活習慣の乱れ

「家でテレビをみている時も、寝るために布団に入ってもスマホなどが手放せない」「友達と遊んでいるときもスマホなどをいじりながら、相手の顔を見ないで会話している」などは典型的な依存の症状です。さらにひどくなると睡眠不足で生活のリズムがくずれ、うつ病になったり、食事がとれなくなったりすることもあります。



SNSでのいじめ問題



どこにいてもたくさんの人と会話ができるSNSは楽しいものですが、言葉の行き違いや既読スルーなどをきっかけにいじめに発展するケースも多く見られます。仲良しメンバー限定のSNSもストレス発散とばかりに「きもい」「うざい」という個人攻撃の言葉であふれかえっていれば、それはもういじめですね。

有害サイトの誘惑と落とし穴

興味本位で有害サイト（アダルトサイトや違法サイトなど）のリンクを開くと、思いもよらぬグロテスクな画像や映像を見て心に傷を負ってしまったり、多額の利用料金を請求されたりするなどの、ひ害にあう危険性があります。これらのサイトには、好奇心やしゅうち心などを巧妙に利用して人をだまそうとする危険や、わながひそんでいるのです。



ネットでの発言が犯罪に



姿が見えないからといって、たとえ面白半分でも多くの人が見られる場所に「特定の個人に対する悪口」や「犯行予告」を書き込むと立派な犯罪になります。子どもの検挙件数も多数あり、未成年でも逮捕されています。また、軽はずみな画像や動画の投稿により、大問題に発展するケースも多々あります。

個人情報の流出

不特定多数の人が集まるSNSに、友達と撮った写真を無断でのせている人をよく見かけます。中には実名までのせる人もいます。また、「連絡網を忘れちゃった。〇〇君の電話番号教えて！」「〇〇ちゃんに年賀状を出したいんだけど誰か住所知ってる？」などの何気ない交流から、個人情報が公開されてしまうこともあります。



どの様に対応すれば良いのでしょうか ルール作りから始めよう！



ネット依存を予防、改善するには、意識してスマホなどから離れる時間を作ることが有効です。まずは家庭での使用ルールを作り、それを守るように心がけましょう。

- **家庭での使用ルール**
 - ・ 食事中は使わない
 - ・ お風呂に持ち込まない
 - ・ 夜〇〇時を過ぎたら使用しない
 - ・ 利用は1日〇〇分まで
 - ・ 家ではリビングで使う
 - ・ 充電器はリビングに置く など

利用料金やアプリのダウンロードについても、家庭でのルール作りが大切です。

- **利用料金などのルール**
 - ・ 毎月、明細で料金を確認する
 - ・ 料金が〇〇円を超えた分はおこづかいで払う
 - ・ 料金が〇〇円を超えた翌月はスマホなどを使用しない
 - ・ 音楽、ゲーム、アプリは勝手にダウンロードをしない など

ネットでのいじめを無くしたり、個人情報を守ったりするためには、友達とのルール作りが大切です。

- **友達とのルール**
 - ・ ネットで個人情報は書かない
 - ・ 悪口を書き込まない
 - ・ チェーンメールを転送しない
 - ・ 夜〇〇時以降の交流はしない
 - ・ 写真の投稿は、親や友達の許可を得る など

フィルタリングサービスを利用しよう！



有害サイトによる被害を防ぐにはフィルタリング（有害情報を自動的にブロックする仕組み）の設定が有効です。年齢や目的に合わせて設定内容を選べるので、保護者と相談しながら決めてください。

※ フィルタリングについては、総務省の「フィルタリング（有害サイトアクセス制限サービス）をご存知ですか？」

(http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/d_syohi/filtering.html) を読んでみると参考になります。

☆☆☆☆☆☆☆☆ みんなで守ろう！ 室蘭市 携帯・スマホ三ヶ条 ☆☆☆☆☆☆☆☆

- ① 携帯電話やスマホ等の使用時間は夜10時までとし、それ以降は自分の部屋に持ち込まないようにしましょう。（これは最低限のライン！上記の時間までやってよいという意味ではありません！）
- ② 携帯電話やスマホは学校へは持ち込み禁止です。
- ③ 携帯電話・スマホには必ずフィルタリングをかけてもらいましょう。

気をつけて！「ポケモンGO」



1. 危険な場所には入らない！

色々な国でゲームをやりながら歩いていて、車にひかれたり、池に落ちたり、ヘビにかまれたりという事件が起きています。危険な場所には立ち入らないようにしましょう！

2. 会おうという人に注意！

ゲームをしていて、会おうという人には十分注意して下さい。どうしても会わないときは、大人と一緒に行きましょう。また、人気のない場所でのたんさくは、避けましょう！

3. 歩きながらは×ですよ！

歩きながらゲームをしていてたくさんの事故が起きています。駅のホームでは電車にぶつかりケガをした例もあります。自転車に乗りながらのプレイも、もちろんダメですよ！