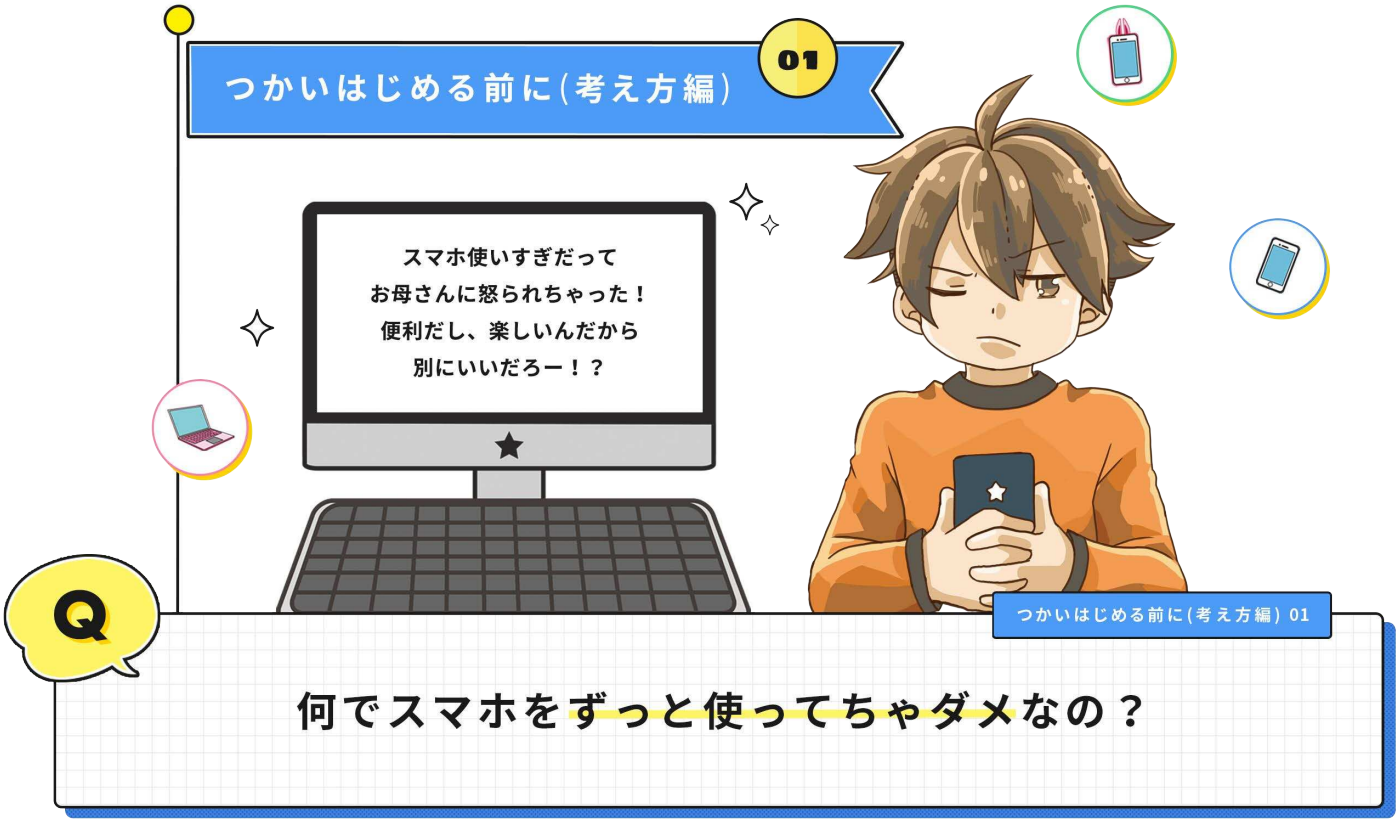
IIJ
Internet Initiative Japan

# つかいはじめる前に(考え方編) 01






## Q 何でスマホをずっと使ってちゃダメなの？




© Internet Initiative Japan Inc.

A

つかいはじめる前に(考え方編) 01

# 使いすぎるといろいろ問題が起きてくるよ!!




スマホって楽しい。それって「便利！」「おもしろいな！」と使う人に感じてもらうため、スマホを作っている人たちが毎日がんばって、より便利で楽しいものを作ろうとしているからなんだ。だから、スマホでゲームや友だちとのおしゃべりをしているうちに、ついつい時間を忘れてのめりこんでしまうのは、当たり前といえば当たり前なんだよね。

でも、夢中になりすぎると、その分寝（ね）る時間や勉強する時間、友だちと会って外で遊ぶ時間がなくなるかもしれない。睡眠（すいみん）不足で授業中にいねむりするかもしれない。それはいい使い方じゃないよね。おうちの人と相談して、使い方のルールを決めることをオススメするよ！

© Internet Initiative Japan Inc.

## 保護者の方へ

好奇心旺盛な子どもたちに、世界中のさまざまな情報を手軽に閲覧できるスマホを与えるのは決して悪いことではありません。

しかし、大人の管理なしに与えてしまった場合はどうでしょうか。きっと、過度にのめり込む子も多いはずです。

スマホを使い過ぎるとどんなことが起き得るでしょうか。

まず、勉強や家の手伝いなど、やるべきことをせずいつまでもスマホに夢中になってしまう可能性が考えられます。また、使ってはいけない場所や時間であっても、スマホを使ってしまう癖がついてしまうかもしれません。友だちと遊ぶ約束をしても、会っている間もずっと一人でスマホ遊び……これでは、友だち付き合いもうまくいかなくなってしまうかもしれません。

他にも、体を動かして遊ぶ機会が減って運動不足になったりするかもしれません。外遊びをしなくなると、体力の低下や肥満も心配なところでしょう。

また、夢中になるあまり、寝る時間を削ってしまう可能性も考えられます。睡眠が不足すると集中力が落ちるため、授業に身が入らないことも増えるかもしれません。イライラしがちになるかもしれません。体の成長の面から見ても心配です。

それでは、スマホと上手に付き合うためには、どうしたら良いのでしょうか。

例えば、親子で「したいこと」を整理してみるのはどうでしょう。その日にしたいこと・やるべきことを紙に書き出して、その中で優先順位をつけていくのです。

大人も子どもも、気づくと長時間スマホを使いがちです。やるべきことや目的を可視化し、それとスマホ利用を結びつけることが、家庭内のルール作りに役立つと私たちは考えています。

© Internet Initiative Japan Inc.

IIJ
Internet Initiative Japan

# つかいはじめる前に（考え方編） 02




Q



## 家も近いみたいだし……会ってもいいかな？




© Internet Initiative Japan Inc.

A



# プロフィールがちがうかもしれないから気をつけよう!




インターネットでのプロフィールは本当のものとはかぎらないし、本当かどうか調べる方法もない。それに、相手がいい人なのか悪い人なのかを、確実に見わける方法もないんだ。

だから、インターネットを通じてなかよくなった人がいても、自分の個人情報を教えてしまうのは危ないよ。

例えば現実の世界では、知らない人には注意するよね？　これはインターネットでも同じ。ただ、プロフィールや会話から勝手に相手の姿を想像してしまう分、「本当の姿はわからない」ことを忘れてしまいがちだから、より注意が必要なんだ。

インターネットを通じてステキな友だちと出会うかもしれない。でも、悪い人とも出会ってしまうかもしれないから、気をつけて！

© Internet Initiative Japan Inc.

## 保護者の方へ

昔、子どもの世界は家族や親戚、学校やクラブ、塾、近所の住人など数十人程度のコミュニティで形成されていました。しかしインターネットが普及した現在、子どもたちはこれらに加えてオンライン上にもコミュニティを持つことが増えています。

LINE（ライン）等SNSの登場により、転校や卒業などで学校が変わっても、日常的に連絡を取り合える環境ができました。学校の友だちを集めたLINEグループでの会話に、友だちの友だちが入ってくるなど、直接会ったことがない人とも知りあう機会が増えました。オンラインゲームを通じて、年齢や性別を意識することなく、新たな友だちを作ることもあります。

このように現実の世界では接点のないオンライン上の友人知人の数は、多い子だと3桁、4桁にものぼります。こうなると当然、親には子どもの交友範囲や状況を把握しきれません。

加えて、インターネット上では本名を名乗る必要も、本人の顔写真をそのままアイコン（プロフィールに使用する顔写真代わりの画像）にする必要もないため、本当の年齢や性別を判断することができません。したがって、大人が作るコミュニティに子どもが紛れこむことも、子どもが対象であるコミュニティに大人が紛れこむことも可能です。

例えば、小学生を装って近づき「今から遊ぼう」と呼び出す大人がいるかもしれません。「このブログ面白いよ！」とリンクを差し出し、サイトを訪問した人に脅迫めいた手口で料金の振り込みを迫るワンクリック詐欺などがあるかもしれません。

インターネットを通じて生涯の友だちができることもあります。ですが、悪い大人に出会ってしまう可能性もないとは言えません。子どもに自衛の意識を持つよう促すと同時に、親もまた日頃から子どもとの対話を増やし、我が子がどんなコミュニティにいるのか、ある程度は把握できるよう心がけたいものです。

© Internet Initiative Japan Inc.

IIJ
Internet Initiative Japan

# つかいはじめる前に（考え方編） 03




Q



## このメッセージから、友だちが笑っているか、こまっているか、わかるかな？




© Internet Initiative Japan Inc.

A



# 表情まではわからないよ。
# 誤解(ごかい)でケンカにならないように注意！




言葉＋表情やしぐさなどをヒントに、
相手の気持ちを想像できる




言葉以外のヒントがないから、
表情やしぐさを勝手に想像してしまう

インターネットでメッセージをやりとりしていて、友だちとトラブルになってしまったことはない？　会って話をする時は、表情やしぐさから、相手の気持ちを考えることができるよね。でも、文字だけの会話だと、相手がどう思っているのかうまく伝わってこない時もある。おたがい短い文章で話すから「同じことについて話しているつもりだったのに、実は食いちがっていた」なんてトラブルもあるかもしれないね。

なので、友だちとはできるだけ会って話をして、それでもちょっと話し足りないなって時に、インターネットで話すのがオススメ。ふだんからよく話していると、相手の性格が見えてくるから、文字だけの会話でもトラブルはへるかもしれないよ！

© Internet Initiative Japan Inc.

## 保護者の方へ

インターネット上でメッセージをやりとりする時は、短文を投稿して会話をすることが多いため、言葉のニュアンスを読み違えて誤解が生じることがあります。文字のみのコミュニケーションは相手の表情や仕草が見えない分、どうしても伝わりにくい部分が出てきがちなのです。

また、日本語には曖昧な表現が多くあることも誤解を生む原因の一つです。例えば「うん、いいけど」という返答は、「全然構わないよ」なのか、「承諾はするが本心では嫌だと思っている」のか、「いつまでに返してほしいなどの条件がある」なのか、これだけでは伝わりません。

まして、子どもの場合は些細な誤解から、そのままケンカに発展してしまうこともあります。昔に比べ、インターネットを通して多人数とつき合う子どもが増えたということは、それだけトラブルが起こり得る状況も増えたと言えるでしょう。

一方、インターネットでの会話のメリットには、その場にいない人とも話ができることや、好きな時間に話ができること、話の内容が文字で残ることなどの他に、ゆっくり考えながら発言しやすいことが挙げられます。

発言前には一呼吸おき、発言しようとしている内容を自分で再確認する習慣を身につけて会話をするよう、子どもに促しましょう。直接会って話をする時にも、これは大切な習慣です。

また、文字でのコミュニケーションによるトラブルは、相手の性格をあらかじめ把握しておくことで避けられる部分も多々あります。

学校の友だちなど、直接会える人とは極力会って話をし、お互いを理解しあえた上で、足りない部分を文字のコミュニケーションで埋めるのが理想的な使い方だと私たちは考えています。

© Internet Initiative Japan Inc.

# つかいはじめる前に（考え方編） 04




Q

## 友だちの悪口を、ナイショで インターネットに書くとどうなる？






© Internet Initiative Japan Inc.

A



# いろんな人に見られてしまうよ。発言には注意して！




インターネットに出ている文章や写真、動画などはカンタンにコピーできてしまう。だから一度でも出した情報は、勝手にコピーされて広まる可能性もあるんだ。

つながっていない相手だから、会話のグループに入っていない相手だからといって、SNS（エスエヌエス）で人の悪口を書いた場合も同じ。その文章のコピーや、発言した画面の写真が広まれば、相手が見てしまうこともあるよ。書かれた人はきずつくし、書いた人もきっとこまったことになるよね。

インターネットに情報を出す時は、誰に見られてもこまらないかどうか、よく考えて出そう。まして人の悪口は、インターネットに限らず、現実の世界でもあまり言わないようにね！

© Internet Initiative Japan Inc.

## 保護者の方へ

SNS（エスエヌエス）とはソーシャル・ネットワーキング・サービスの略で、登録した利用者同士が交流できるWebサイトの会員制サービスのことです。具体的にはX（エックス）、Facebook（フェイスブック）、LINE（ライン）などがこれに当たります。

これらのサービスには、相互フォローの場合のみ投稿を公開、投稿公開範囲の指定、グループ内での会話など、それぞれプライバシーに配慮したシステムがあります。しかし、これらを使用したからといって、絶対に情報が漏れないとは言い切れません。なぜなら投稿される文章や写真、動画、音楽などは全てデジタル情報なので、容易にコピーができてしまうからです。書いた本人には広める意思がなかったとしても、本人の知らないところで投稿のコピーや、スクリーンショット（画面の写真）を広められてしまう可能性があるのです。

仮に、投稿を後から取り消したとしても、インターネットに一度情報を上げた以上は、取り消される前に誰かが既に目にしたり、コピーをとっていたりするかもしれません。

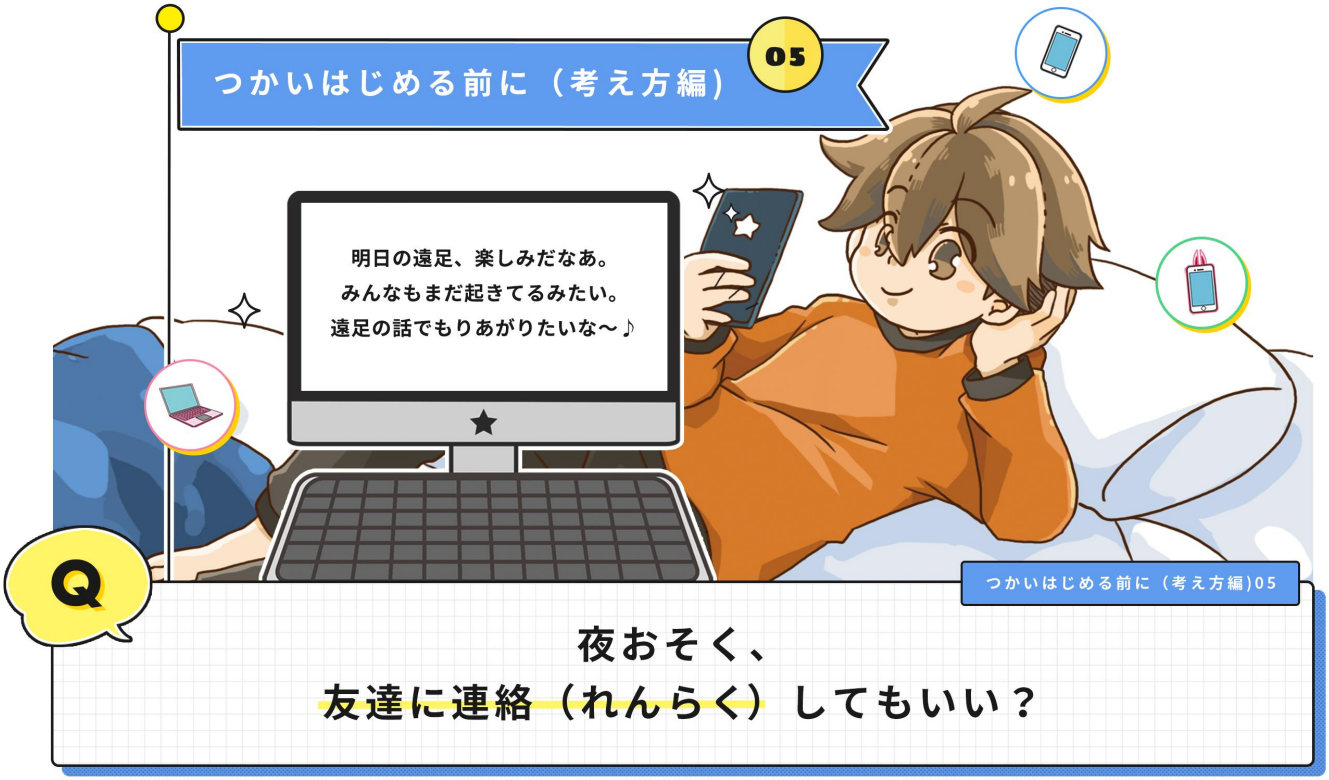
特に子どもの世界において、人の悪口や噂話は仲間内ですぐに広まりがちですから、気をつけた方が良いでしょう。

インターネットで情報を広めるのは簡単ですが、一度広まった情報を完全に消すことは、ほぼ不可能です。現実の世界であっても、あまり人の悪口を言わないよう子どもたちに注意を促すのは当然ですが、ことさらインターネットでは広まりやすいということを理解させておく必要があります。

また、悪口に限らず、インターネットに情報を上げる時には「友だち以外のたくさんの人に見られても困らないかどうか、慎重に考えてから情報を上げる」ことを普段から習慣にしておくと、不要なトラブルを避ける上でも、きっと役立つはずです。

© Internet Initiative Japan Inc.

IIJ
Internet Initiative Japan







© Internet Initiative Japan Inc.

A

# 友達が今話せるタイミングか どうかはわからないよ。 相手に対する思いやりをもとう！




スマホがあれば、いつでも友達と連絡ができて便利だよね。でも、自分は起きている時間でも、相手はもう寝る時間かもしれないよ。だから相手に連絡をするときは、そのタイミングで良いか考えてからにしようね。夜、睡眠（すいみん）をしっかりとるのはとても大切なことなんだ。だからお互いのためにも、友達どうしで、ふだん何時には寝ているのかをあらかじめ伝え合っておくと良いかも。

また、連絡をした相手からなかなか返信がこないときもあるよね。相手がいそがしかったら、既読（きどく）がついてもすぐに返信できないときもあるし、連絡に気づかないことだってあるはず。「どうしてすぐ返事しないの!?」とイライラしたり、「きらわれたのかな」なんて勝手に思いこんだりするのもやめよう。相手の生活リズムや事情（じじょう）を意識（いしき）するようにしようね。

© Internet Initiative Japan Inc.

## 保護者の方へ

実際にお子さんにスマホを持たせた方から、「子供が夜中までグループチャットなどでメッセージのやりとりをしている」という話を聞くことがあります。メッセージを送られた側の子にしてみると、すぐに返信をしないと「既読スルー」だと言われて非難されるんじゃないか、あるいは相談ごとをされているのに「眠いから寝る」というのも相手に悪いのではと考えたり、自分がスマホから離れたあとみんなが何を話すのか気にしすぎたりと、彼らなりに色々と思うところがあるようです。

さらにオンラインゲームなどではインターネットを通じて他の人と一緒に攻略をするケースもあるため、自分ひとりが先に寝てしまうと攻略に必要なメンバーが足りなくなってしまうなどの事情から、眠くても言い出しにくいという状況もあります。

ですから、まず

・「何時には寝る」など、親子で１日の生活リズムを話し合って決める
・自分の生活リズムをあらかじめ友達と伝えあっておくように促す
・ナイトモードなどの設定を利用して、夜中には通知が鳴らないよう工夫する

といった対策を取るのが良いでしょう。

また、友達に連絡をする時も相手の状況に配慮し、迷惑にならないような形で連絡をとるよう、お子さんに促しましょう。それでも、自分がいないところで皆が何を話しているか過度に気にしたり、返信がすぐに来ないとネガティブな考えに陥りがちな様子があるようなら、あまり気にしすぎないようにご家庭でフォローすることも必要です。

© Internet Initiative Japan Inc.