

# 保健だより

## SNSの使い方に気を付けよう！

みなさんにとってSNSはとても身近なものです。SNSはインターネット上でいろいろな人とつながったり、情報を発信したりすることができます。しかし、ネット上で安易に情報発信したり、知らない人とつながるとトラブルや犯罪に巻き込まれてしまうこともあります。



## SNSを利用するメリット

進級・進学で新しい環境になると、スマホで使っているアプリやSNSで流行りの動画など、共通の話題のおかげで友達と打ち解けるスピードが早くなるかもしれません。SNSでのコミュニケーションは、相手の表情や声などの反応を見ながら話す会話とは異なり、自分の思っていることを思ったタイミングで伝えやすい特長があります。



## SNSを利用するデメリット

送信したメッセージが違った意図で伝わったり、素っ気なく伝わったりすることもあります。また、顔が見えないからこそ、対面では言えないきつい言葉を送ってしまうこともあります。SNSには、絶え間ない通知、反応がもらえる喜びなど、頻繁に利用したくなる仕組みが備わっています。それがSNSに依存してしまうきっかけになることも。

## その使い方は大丈夫？トラブル事例集 (総務省「インターネットトラブル事例集」)

スマホやインターネットがどんなに便利になってもそこに潜む危険はなくなりません。SNSを安全に使う力を育むために、実際にあったトラブルを知り、考えてみましょう。

### 友人の間だけで回した内容だったのに



無料通話アプリで、学校の友人からバトンが回ってきました。質問内容を読み、Jさんは、軽い気持ちで名前や年齢、学校名などを答えました。

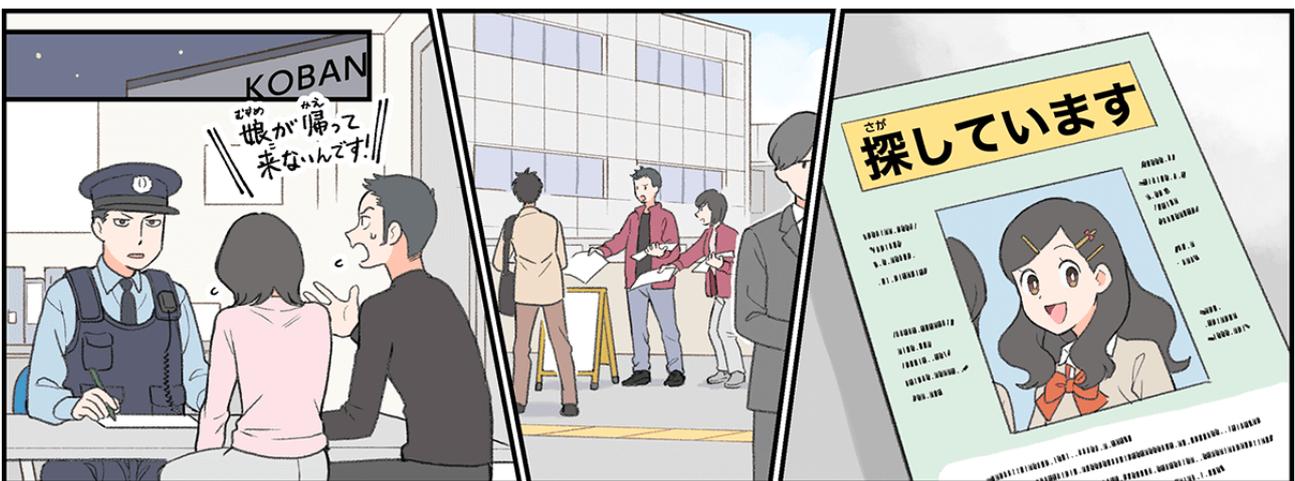
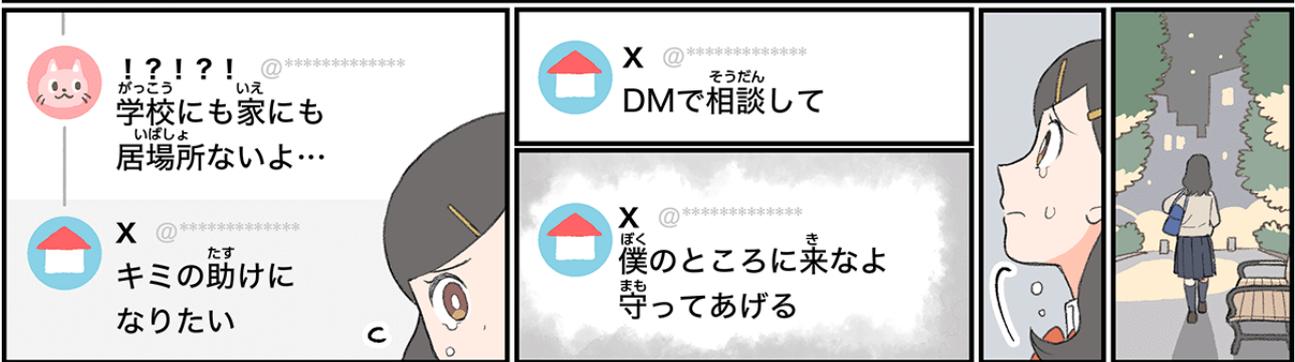
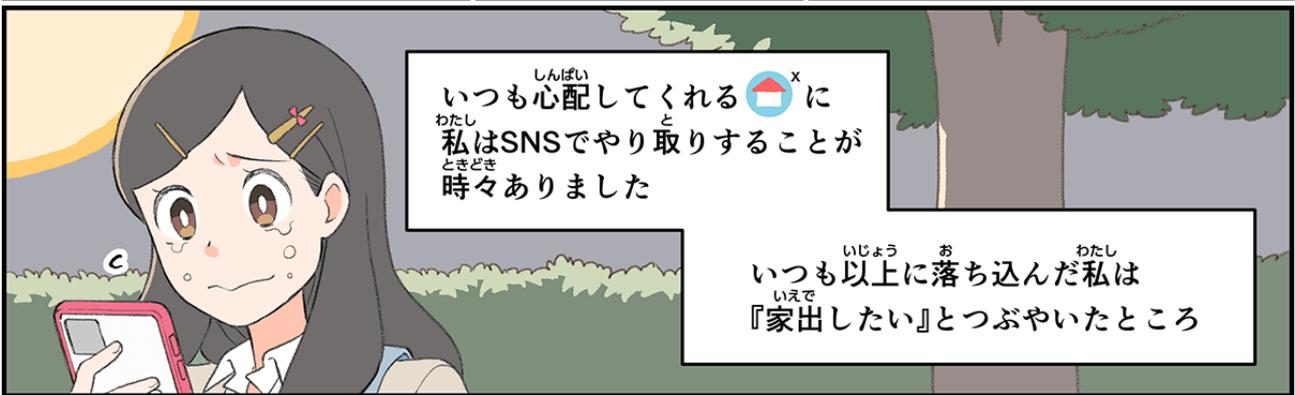
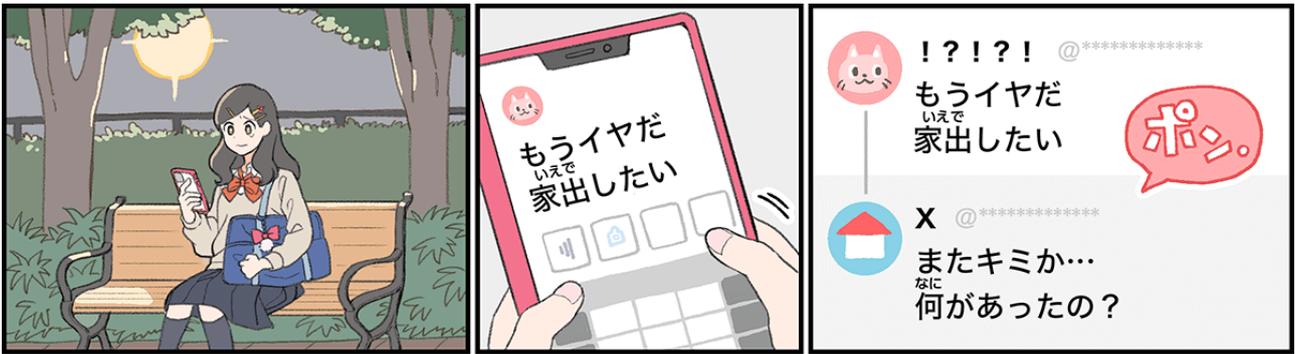
### ネットで知り合った人に待ち伏せされた



ネットで知り合った男性に待ち伏せされたJさん。以前その人に無料通話アプリのアカウントを教えたために、Jさんの情報が見られていたのです。

「仲間内のやりとりを、知らない人に見られていた」「プライベートな情報を、自分が知らない“友達の知人”が見ていた」としたら、どんなことが起きるでしょうか。基本的に、プライベート情報はネットに載せてはいけません。「SNSを使う人に悪い人はいない」とは限らないのです。取り返しがつかなくなる前によく考えて行動しましょう。

ネットで親身になってくれた相談相手に会いたい…(総務省「インターネットトラブル事例集」)



リアルな自分を知らない人だと相談しやすいこともあるでしょう。そんなときは SNS が心の支えになってくれるかもしれません。しかし、ネットだけの交流では、顔、姿、気持ち、メッセージ、どれも**本物かどうかわかりません。**それなのになぜ、ネットで知り合った人を信じたり頼りにしたりしてしまうのでしょうか。

「いつでも」「誰でも」  
「気軽に入れる」  
保健室もあります！

ネット上ではなく、まずは自分のことを直接知っている友達や家族、先生などに相談してみませんか？もし話しづらい場合は、専門の相談窓口（※）を使ってみましょう。

※厚生労働省サイト『まもろうよ ところ』