

情報モラル出前授業

12月13日（火）1年生対象にスマホ、ケータイやインターネットの正しい利用方法やルールマナー、トラブルを未然に回避する能力を身に付けるため、スマホ、ケータイの使用に関することも含めた情報モラルに関する専門的な知識を持つ支援員による出前授業を実施しました。

高校生に起こりやすいトラブル事例（SNS、パパ活アルバイト、ゲーム依存）を実感できる動画を使い、被害者にも加害者にもならないためのポイントや、万一トラブルに巻き込まれてしまった場合の対処法を話してもらいました。一部を紹介しますので参考にしてください。

スマホ使用のルール例（ルールは与えられるのではなく、自分たちで作成することが大事）

- ・ **ふとん**に持ち込まない
- ・ **食事中**は使わない
- ・ **スクリーンタイム**を設定する
- ・ 必要な時間以外**電源**を切る
- ・ **22時以降**は触らない
- ・ ゲームは**1時間以内** など

もしもトラブルにあったら…

- ・ メールの保存やスクリーンショットで証拠を残す
- ・ 一人で悩まずに保護者や先生に少しでも早く相談

ネットに夢中になりすぎていませんか？

- ネットに夢中になっていると感じる
- 長時間ネットをしなければ満足できない
- 時間を減らそうとして失敗したことがある
- 時間を減らそうとするとイライラを感じる
- 思っていたより長時間ネットをしてしまう
- ネットで人間関係が悪くなったことがある
- 熱中しすぎを隠すため、家族や先生に嘘をついたことがある。
- 不安等から逃げるために、ネットを使う

3～4個：不適切な使用の可能性

5個以上：ネット依存の可能性

※インターネット夢中度アンケート（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター）の文章を竹内准教授監修のもとに簡素化

