

## SOS の出し方（一人で悩みを抱え込まない。苦しい時は助けを求める。）

SOSが必要なのかもしれない。

- [こんな状態はありませんか]
- ・自分自身を傷付けてみたり
  - ・イライラが消えない
  - ・今の自分に自信がもてない など

信頼できる大人や相談機関に相談

- [学校の相談先]
- ・担任、養護教諭
  - ・部活動の顧問
  - ・スクールカウンセラーなど



## スマートフォン用アプリ・情報サイト

### ■ 「考えよう！いじめ・SNS@Tokyo」

東京都教育委員会では、いじめの未然防止やSNSの適切な利用に役立つ情報サイトとスマートフォン向けアプリを公開しています。家族といじめや情報モラル等について考えたり、話し合ったりする場面で、是非、活用してください。

#### こころ空模様チェック



いじめ相談ホットラインにすぐに電話を掛けることができます。また、簡単なストレスチェック機能があります。

#### こころストーリー (いじめ相談・SNS)



いじめや、SNSについて考えられる8つのストーリーを見ることができます。ウェブサイトでは、アプリ版と同じ内容の漫画を閲覧できます。

### 考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

ダウンロードはこちらから

<https://ijime.metro.tokyo.lg.jp/>

考えよう いじめ SNS

検索



## 東京都の相談先一覧をまとめたウェブページ 「TOKYO ほっとメッセージチャンネル」

東京都教育委員会では、不安や悩みをいつでも気軽に相談できるようにするため、相談先の一覧を取りまとめ、「TOKYO ほっとメッセージチャンネル」という名称でインターネット上のウェブサイトに掲載しています。

学習者用端末やスマートフォン等にブックマーク登録をおこなしましょう。

<https://ijime.metro.tokyo.lg.jp/message/>

TOKYO ほっとメッセージチャンネル

検索



ゆっくりと、ゆっくりと、やっ  
ていこうね。



不安や悩みは誰にでもあります。

身近にいる信頼できる大人や、下の相談窓口に相談してみましょう。

話したい、相談したい。  
あなたのメッセージを  
聞かせてください。

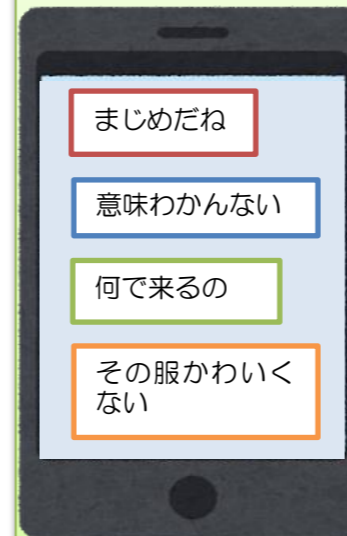
# SNSの適切な利用に向けて

-都立高校の生徒と保護者の皆様へ-

高校生の約9割がスマートフォンを所有しています。SNS等によるコミュニケーションは、行動が匿名化されやすく、様々なトラブルに巻き込まれる可能性があります。また、気付かないうちに、相手を傷付けてしまう場合や、いじめに加担している場合もあります。さらに、相手に認められたいという気持ちから、画像や動画を安易に送ると思わぬ危険に巻き込まれることがあります。

## 1 その発言、相手を傷つけていない？

あなたはこのメッセージを受信した時にどう思いますか？



まじめだね (まじめだね?)

意味わかんない (意味わかんない?)

何で来るの (何で来るの?)

その服かわいくない (その服かわいくない?)



相手はどう受けとるかな？

文末に「？」を付け忘れただけで、自分の意思と異なるメッセージになります。

「一方的」「継続性」「故意」などに関係なく、行為により被害生徒が心身の苦痛を感じた場合は、いじめと判断されます。

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、SNS等で医療従事者、感染者等への誹謗・中傷が問題となっています。

## 2 写真や動画、SNSで公開しても大丈夫？

写真や動画を公開する前に、ネットの特性を意識していますか？



高校の時にはリスクが低かった写真が、就職した場合にリスクが高くなることもあります。

①拡散性：本人の意図や情報の信憑性に関係なく「内容に共感できたか」「面白いかな」が重要視され急速に広がります。

②記録性：一度公開されると完全に削除することはできません。

③特定性：情報が組み合わせると住所や生活情報が特定されることがあります。

④流出性：情報は簡単にコピーでき、情報がもれることがあります。

SNS利用者の約5割が拡散行為を行ったことがあり、約2割の利用者がほぼ毎日行っています。

### 3 SNSを通じて行われるいじめ

軽い気持ちや何気ない言葉などのSNSへの書き込みは、いじめにつながる可能性があります。一度、情報がインターネット上に流出してしまうと、完全には消すことができず、将来にわたって被害者を傷付けてしまいます。

#### 無視・仲間外れ

SNSのグループから冗談のつもりで複数回退場させた。

被害生徒は、心身の苦痛を感じ不登校となった。

#### 動画等の無断転載

投稿された動画を無断でSNS上に公開した。

被害生徒は、誰に見られているか分からずに不安を感じた。

#### なりすまし投稿

他人になりすましてSNSに信用を失う内容を投稿した。

被害生徒は、クラス内の友人関係が悪化し、転校することになった。

いじめは、刑法上の侮辱罪や名誉毀損罪、民法上の損害賠償の対象となることがあります。

### 4 安易に動画等を投稿することの危険性

自分が撮影した動画をSNSに投稿したところ、転載され削除できない状態になってしまうことがあります。

授業中の様子、アルバイト中の不適切な行為、公共の場での迷惑行為 **注目されたい**、**承認されたい** 気持ちから動画を投稿してしまう。

利用者が転載を繰り返し、削除できない状態になることがある。

※投稿者の個人的な情報が、SNS上で明らかにされる。  
アルバイトは解雇され、損害賠償の請求など



### 5 保護者の方へお願い (スマートフォン等に振り回されていませんか)

お子様の状態をチェックしてみましょう。 **こんな時は要注意**

- スマホの利用時間を把握できていますか。
- ダウンロードしたアプリを把握できていますか。
- SNS上の友人関係を把握できていますか。
- スマホの使用方法を共通理解できていますか。
- 困ったときの相談先を知っていますか。

どんな時もスマホを手放さない。知らない課金請求があった。SNS上の友人と会う約束を聞いた。使用方法を守らないことが常習化している。

### 6 その他のSNSによるトラブル

過度な利用による日常生活への影響

勉強中や食事中も書き込みが気になり、スマートフォンを手放せなくなる。勉強に集中できなくなるだけでなく、心身の健康にも悪影響が出ることがある。

保護者と利用のルール(「SNS家庭ルール」)を話し合って決めることが大切です。利用時間を振り返ったり、一時的に通知を制限したりする機能を用いることも一つの方法です。

オンラインゲームには、レアアイテムやキャンペーンなど、競争心等をあおる演出がある。それぞれは安価でも、気付くと高額な請求となることがある。

プリペイドカードや小遣帳を活用するなど、お金に対する管理能力を高めてください。クレジットカードやそのパスワードは、保護者が管理します。

犯罪に巻き込まれる危険

インターネット上や無料通話アプリ等から得た情報の中には、アルバイト情報として、振り込め詐欺等に関するものがあり、犯罪の被害に遭う危険性がある。

SNSなどのコミュニティサイトを通じた犯罪被害は、増加しています。高校生の12.1%が、ネットで知り合った人と直接会っているという調査結果もあります。怪しいと感じたら、保護者、学校及び警察に直ちに連絡してください。

### 7 「SNS東京ルール」

東京都教育委員会は、生徒がいじめ等のトラブルや犯罪に巻き込まれないようにするとともに、学習への悪影響を防ぐため、生徒がSNSを利用する際のルールとして、「SNS東京ルール」を策定しています。

#### SNS東京ルール (平成31年4月改訂版)

- ① スマホやゲームの一日の合計利用時間、使わない時間帯・場所を決めよう。
- ② 必ずフィルタリングを付け、パスワードを設定しよう。
- ③ 送信前には、誰が見るか、見た人がどのような気持ちになるか考えて読み返そう。
- ④ 個人情報を教えたり、知らない人と会ったり、自撮り画像を送ったりしない。
- ⑤ 写真・動画を許可なく撮影・掲載したり、拡散させたりしない。