

■ 「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。

<p><b>こころ空模様チェック</b></p>  <p>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。</p>	<p><b>こころストーリー (いじめ相談・SNS)</b></p>  <p>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出来ます。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。</p>	<p><b>SNSルールリマインダー</b></p>  <p>決めたルールを登録することができます。忘れたところに通知が出て、ルールを思い出すことができます。</p>
---	---	--

考えよう！いじめ・SNS@Tokyo



ダウンロードはこちらから  
<http://ijime.metro.tokyo.jp/>

考えよう いじめ SNS



**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ろ。)

<p>SOSが必要なのもかもしれない。</p> <p>[こんな状態はありませんか]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分自身を傷つけてみたり</li> <li>イライラが消えない</li> <li>今の自分に自信がもてない など</li> </ul>	<p>信頼できる大人や相談機関に相談</p> <p>[学校の相談先]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>担任、養護教諭</li> <li>部活動の顧問</li> <li>スクールカウンセラーなど</li> </ul> 
--	--

東京都等の相談窓口

- ◇東京都教育相談センター  
 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 24時間受付  
 0120-53-8288
- ◇こたエール(東京子どもネット・ケータイヘルプ)  
 0120-1-78302  
 月曜日～金曜日 午前9時～午後6時  
 土曜日 午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)
- ◇ヤング・テレホン・コーナー(警視庁少年相談室) 24時間受付  
 03-3580-4970

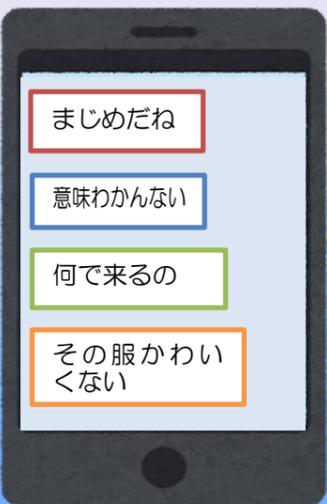
# SNSの適切な利用に向けて

-都立高校の生徒と保護者の皆様へ-

スマートフォンの普及率は年々増加し、高校生の約9割が所有しています。近年、特にSNS等の新しいメディア上でのコミュニケーションは、行動が匿名化されやすい等の特徴があります。そのため、様々なトラブルに巻き込まれないよう注意するとともに、よりよく活用する方法を考えていく必要があります。また、気が付かないうちに、相手を傷つけてしまう場合や、いじめに加担してしまう場合もあります。さらに、相手に認められたいという気持ちから、安易に友人を信用して、画像や動画を送ると思わぬ危険に巻き込まれることがあります。

## 1 相手を傷つけてしまう。

メッセージをどう思いますか？



まじめだね  
 意味わかんない  
 何で来るの  
 その服かわいくない

相手がどう受けとるかな？

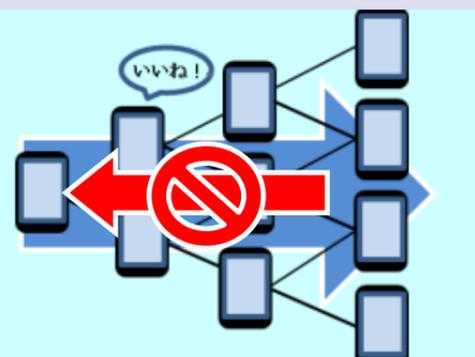
文末に？を付けただけで、自分の意思と異なるメッセージに

[いじめの定義]  
 いじめは、心理的又は物理的な影響を与える行為(インターネットを通じて行われるものを含む。)により、生徒が心身の苦痛を感じたものをいいます。

「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、いじめと判断します。

## 2 画像や動画が拡散してしまう。

拡散は速い 削除は難しい



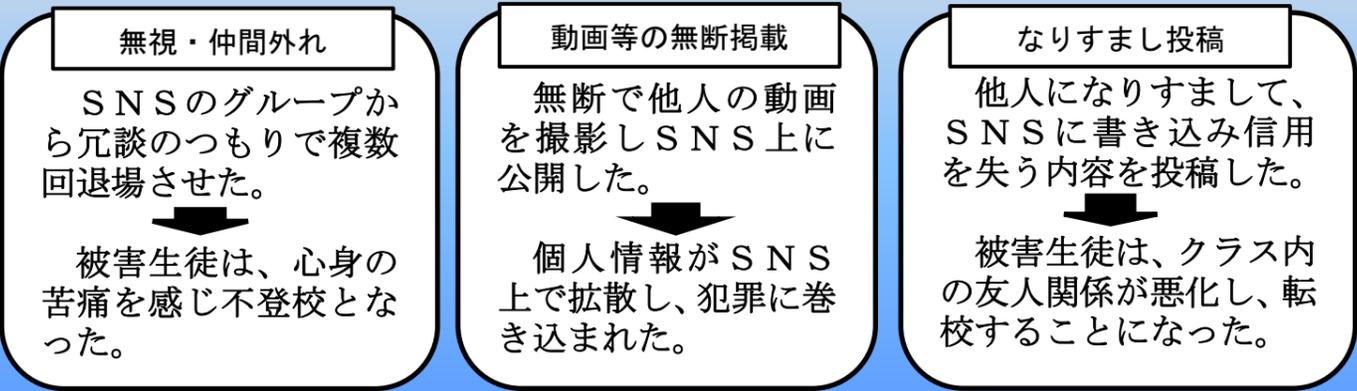
SNS利用者の5割が拡散行為を行ったことがあり、約2割の利用者がほぼ毎日行っています。

[拡散の特徴]  
 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。

[ネットの特徴]  
 一度ネット上に情報が掲載されると完全に削除することはできない。

### 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に書き込みは、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。



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 インターネットの危険性

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(スマホ)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。

- 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。

**こんな時は要注意**

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」)を話し合っ決めておくことが大切です。利用時間を制限するアプリを活用するのも一つの方法です。

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。それぞれは低額でも、気が付くと高額な請求となっていることがある。

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性

インターネット上や無料通話アプリ等から得た情報には、アルバイト情報として、振り込め詐欺等に関与するものがあり、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。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、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、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

- ① 一日の利用時間と終了時刻を決めて使おう。
- ② 自宅でスマホを使わない日をつくろう。
- ③ 必ずフィルタリングを付けて利用しよう。
- ④ 自分や他者の個人情報を載せないようにしよう。
- ⑤ 送信前には、相手の気持ちを考えて読み返そう。