



令和2年11月30日  
多伎中学校保健室



11月も終わりに近づき、空気がぐっと冷え込むようになりました。そのせいか、校内では風邪をひいている人がちらほら目立つようになりました。寒くなり空気が乾燥するこれからの季節は、感染症やインフルエンザの流行が気になるところです。感染しないために普段からの予防が大切です。早めの休養や予防接種、手洗いうがい、マスクを着用するなど予防に努めましょう！

## 学校保健委員会・メディア講演会

11月18日（水）に多伎中学校学校保健委員会・メディア講演会が行われました。

講師は、株式会社江友の今岡克己さんです。今岡さんは、島根にネットの回線を初めて設置するのに携わった人とあり、生徒は興味津々に話を聞いていました。演題は「ネットにひそむ3つの危険」です。ネットの利点やネット社会における経済状況の変化をふまえ、現代では切っても切り離せないネットについて、どのような危険が潜んでいるのかお話しされました。

### ① ネット依存

WHOが「ゲーム依存症」を正式に疾病として認めたことにより、近年ますますこの言葉が注目されるようになりました。幼い頃からネットに触れている現代の子どもたちはもちろん、その親世代でさえもスマホが手放せなくなり、知らないうちにネット依存になっているかもしれません。

一度依存してしまうと、やめなきゃと頭では分かっているにもかかわらず簡単にコントロールできなくなるので、そうなる前の対策が必要とのことでした。

### ② ネットいじめ

近年、ネットを利用したいじめが増えてきています。その方法は、LINEのグループいじめや動画のアップなど様々です。ここでは、実際に十数年前にある学校で起こったいじめの様子を撮影している動画を視聴しました。動画は、過去にYouTubeにあげられたもので、保護者や学校の通報により削除されましたが、第三者の保存・拡散によりいまだにネット上に残り続けているということでした。ネットは世界に繋がっています。自分があげた情報を、いつどこで誰が見て保存しているか分かりません。ネットにあげたものは一生消えない、そう肝に銘じてあげる前にもう一度慎重に考えましょう。

### ③ ネット詐欺

ワンクリック詐欺や身に覚えのない不当な請求など、いまや詐欺はネットの中でも頻繁に起こっています。生徒の感想の中にも、『ネットのトラブルに巻き込まれたことがある』と書いていた人がいましたが、現在、ネット詐欺の被害者の58.4%が中高生であるということでした。島根県警察本部にある、サイバー犯罪対策室では、サイバーポリスたちが日々ネットの犯罪を押さえているそうです。その実力は全国でもトップレベルと言われるらしいので、困ったときは一人で解決しようとせず、周りの大人や警察にすぐに相談しましょう。



裏面へ続きます🌸

# ネットに関するアンケート

講演会に合わせ、事前にインターネット依存傾向のアンケートを実施しました。20項目の質問に答え、回答を点数化し依存度を確認するものでしたが、結果は以下のようになりました。ほとんどの生徒が依存度は低い結果となりましたが、2年生にインターネット依存傾向のきわめて高い人が数人いました。

アンケートの結果から、ネットの長時間利用やそれに伴う睡眠時間の短縮の傾向にある生徒が全体的に多いことが分かりました。また、ネットを通して新しく知り合いをつくる人も多く、ネットの新たな危険性を感じました。

インターネット依存傾向	合計得点	中1	中2	中3	合計
低	20~54点	23	27	21	71
中	55~64点	1	1	4	6
高	65~69点	0	0	0	0
きわめて高	70点以上	0	4	0	4

今岡さんは、講義の最後に『ネット無しの生活は考えられなくなったが、ネットを上手に使いこなさないと中学生時代の大切な時間を無駄にすることになります。10年後の自分が、今の自分を見たときに、「こんな生活でいいの?」と思わないように、自分の生活を振り返り見つめるくせをつけてほしい!』と、生徒たちに熱いメッセージを送ってくださりました。

## 生徒の感想より

- 今日の講演会でいじめの動画を見て、1回投稿したら一生残り続けると分かり、ネットは怖いなあと思いました。でも、私も周りの大人もネットに頼っていることがほとんどだと思います。なので、ネットに触れる時間を「0」にすることはできません。でも、今できることやるべきことはネットに触れることではなく、部活や勉強だと思うので、10年後の自分に「+」になることをしていきたいです。
- 特に印象に残ったのは、ネット依存症についてです。この言葉は何度か聞いたことはありますが、正式な病気だとは知りませんでした。ネットをしすぎることで勉強が手につかなくなり、ネットのことしか考えられなくなるというのは本当に怖いことだなと思いました。そうならないように、一日の使用時間を決めたり、勉強をするときはリビングに置いたりというルールを自分で決めたいなと思いました。
- 僕もツイッター、インスタグラム、ティックトックなど色々なSNSを使用していて、今日言われたようなネットトラブルにあった人を見たりすることがたまにあります。僕自身も軽いネットトラブルにあったこともありました。その時は解決できたけど、一歩間違えるといろいろなことに巻き込まれてしまうということよく分かりました。ネットは自分の好きなことを書けたりする代わりに、その発言によっては色々な人に迷惑をかけることがあると思うので、この講演のことを忘れずにネットに関わっていきたいと思います。
- 私たちはメディアに関わる機会が増えていっているので、今日学んだことはとても大切だと思いました。ネット依存やネットでのいじめなど、私にはあまり関係が無いと思っていましたが、実際にネットに上がっているいじめの動画などを見て、ネットとの接し方をしっかり考えていかなければならないと思いました。ネットは世界と繋がっていて、私たちのこれからにとっても大切な物になっていくと思います。それを私たちがどう使っていくのか、しっかりと考え続けたいと思いました。



ご家庭でも、メディアについて今一度考えて話してみましよう!

