

日進月歩



伊丹市立天王寺川中学校
第 1 学 年 学 年 通 信
令和 3 年 4 月 19 日 発行
No.8

○ SNS の使い方について

携帯電話やスマートフォン、タブレットなどを利用して SNS を利用している人が多いかも知れませんが、利用するにあたりいくつか覚えていて欲しいことを載せておきます。携帯電話やスマートフォン、タブレットなどはとても便利ですが、使い方を間違えると便利なものから自分をダメにするものになってしまう。SNSE（ソーシャル・ネット・サービス・エチケット）を意識して注意しておきましょう。

※SNS の種類→LINE, Facebook, mixi, Twitter , TikTok , YouTube など。

荒野行動, フォートナイトなどのオンラインゲームも SNS の側面があります。

① 生活の中で使用する時間を決めましょう

SNS に没頭することで、勉強する時間はもちろんのこと、睡眠時間などの生活リズムが乱れ、「日ごろの生活に影響」が出ます。使う時間帯を考えましょう。

② 相手が嫌がることはしない

落書きと同じで、書いた内容で相手の心を傷つけることになります。自分や相手が書かれて嫌なことは絶対に書いてはいけません。

また、グループや友だち内で悪口を言ったり、グループから相手をはじき出したりすることは「いじめ」に繋がります。載っている内容に同調するのもダメです。

SNS は日頃の愚痴をこぼしたり、そのときのストレスを解消するためのものではありません。気をつけましょう。

③ 個人情報は載せない

自分や他の人の個人情報（名前、写真、住所、学校名など）を載せるのは知らない人に情報をあげていることになります。「身の安全を守るため」にも個人情報を載せることは避けましょう。もしかして知っている人かとも思っても繋がるのは危険です。自分の身を守るためにも、いろんな人と繋がるのはやめましょう。

④ 色々なことを知った上で使いましょう

機能や仕組みはもちろんのこと、法律の部分も知っておかないとダメです。1 つ間違えると、大変なことになってしまいます。そのことをよく知っておきましょう。

○ SNS 疲れ・SNS 依存症に注意しよう

SNS 内でのコミュニケーションによる気疲れのことを SNS 疲れといいます。SNS の長時間の利用に伴う精神的・身体的疲労のほか、自身の発言に対する反応を過剰に気にしたり、知人の発言に返答することに義務感を感じたり、企業などの SNS で見られる不特定多数の利用者からの否定的な発言や暴言に気を病んだりすることを指します。また、SNS において、なんらかの理由（圏外になった、入浴中である、バッテリーが切れた、充電中である、など）によって SNS に参加できない状態になると精神的に不安定になったりパニックになったりする状態を、SNS 依存症といいます。スマホを入手してすぐの段階でよくみられ、依存度が高くなると SNS があるせいでだれかと SNS で周りに同調したり自分の評価の確認をしたりしなければならなくなり、SNS を常に確認するといったような悪循環に陥ってしまう。

SNS に熱中するあまり勉強時間の確保が少なく、成績が悪くなるなどの悪影響が起こる可能性があります。さらに、夜中にも SNS の対応に追われるため睡眠時間が減って生活習慣が崩れたり、SNS を介した同調圧力（入ること、同意することが仲間の証と思う圧力）への適応による精神的ストレスによって抑うつ傾向に陥ったりする危険性も指摘されています。

SNS やオンラインゲームなどに自分自身や生活を支配されることがないように、使う際には賢く付き合っていきましょう。

○ 心に響いてほしい詩

忘れるってことは こわいこと

忘れるってことは 悲しいこと

だって忘れるって「心」を「亡くす」ことだから

忘れるのが当たり前になると

周りに対する気遣いがなくなっていく

忘れるが当たり前になると

自己中心的になってします

だから忘れるって「心」を「亡くす」ってことになるんだね

僕は真ん中に「心」がある「優しい」ひとになりたいな

