



生徒指導通信 Vol.10

2024年2月9日（金）

文責：生徒指導主事 清水哲也

☆スマホと距離を置いてみる？☆

○SNSのトラブルに注意

～トラブルのきっかけはいろいろです。いじめにつながる場合もあります～

- LINEのグループトークで自分だけが無視された。
- LINEで既読スルーされた。
- 友人の悪口を書いたら、別の友人経由でバレた。
- 友人の悪口を言っているのを見られてしまい、逆に陰でこそこそ悪口を言われるようになった。
- スマホゲームで時間を忘れて夢中になり、課金トラブルや個人情報を公開してしまった。

スマホは使い方を間違えると「いじめ」につながる場合もあります。特に友人の悪口や陰口は、言っていた本人が逆に「いじめ」にあうケースもあります。トラブルのきっかけの多くは友人の悪口や陰口にあります。心当たりのある人は、重大な結果になる前に、今すぐにやめましょう。相手の立場に立って考えることが大切です。

○スマホの依存度チェック

それぞれの項目について、当てはまるものには、マークを入れてみてください。

チェックがたくさん付いた人は、スマホへの依存を断ち切る必要があります。依存を断ち切るには、スマホと距離を置くのがいいようです。思い切って、スマホと距離を置いて、生活してみるのはいかがでしょうか。

- 人と話すことよりもSNSをすることの方が多い
- スマホを見ているうちに無意識に時間がたっている
- お風呂に入るときにスマホを風呂場に持ち込む
- 特に用がなくてもスマホをチェックしていることがある
- 自転車の運転など集中力が必要な作業の間もスマホを触ることがある
- スマホ画面を見ながら人と会話をすることがある
- 購入時よりスマホの使用時間が増えている
- 少し時間が空くとスマホを開いている
- スマホなしでは1日過ごせないと思う
- スマホがないと落ち着かないと思う



- | | | | |
|-------|----------|-------|------------|
| 0～2項目 | ：依存していない | 3～5項目 | ：やや依存している |
| 6～8項目 | ：依存している | 9項目以上 | ：かなり依存している |