



いふだより

第5号

このたよりは、尾張旭市内の小中学生の子をもつご家庭や、教職員のみなさん、地域の方に向けて発行しています。

「ネット」に関わるいじめ・不登校

生まれた時からインターネットがある現代の小中学生にとって、ネットを活用することは、便利で日常的なこととなっています。一方でネットが多機能であることから、十分に理解せず使用し判断力が未熟なことから危険な目にあうことや、ルールやマナー違反、様々なトラブルも起こっています。残念ではありますが、ネットが原因のいじめや不登校が、近年大きな課題となっています。

1 いじめとネット

ネットでのいじめは、現実でのいじめからネットいじめに発展するパターンと、ネットでのコミュニケーショントラブル（問題発言、既読スルー、未読放置等）などからネットいじめになるパターンがあります。また、ネットいじめには、①ネット上でのグループから外す「仲間はずれ」②ネット上での会話を無視する「無視」③集団で悪口や誹謗中傷を書き込む「集団いじめ」④見られたくない写真や動画を共有する「画像・動画共有」などのパターンがあります。全国では様々なネットいじめが存在します。（以下、総務省の資料より作成）

SNSいじめの例

クラスの仲良し数人でやっているグループトーク。Aさんは文章の最後に「？」をつけ忘れたまま、スマホを置いてお風呂に入ってしまった。

お風呂上がりにはスマホを見ると、友人に意図が伝わらず、グループ内で「冷たい」「ひどい！」などのメッセージが次々と書き込まれていました。誤解を解こうと書き込んでも反応はなし。Aさん以外のメンバーは別グループを作り、Aさんを外したのです。Aさんは学校でも無視され、不登校になってしまいました。

グループトークなどで気を付けること（使い方を振り返ってみよう）

- 誤解を与えないために
文字のコミュニケーションでは「？」一つないだけで、印象が違い意図が正しく伝わらないこともあります。記号やスタンプ、顔文字を活用して、気持ちが正しく伝わるようにやりとりをしましょう。
- 速くて複雑な会話だから
グループトークはテンポが速く、複数の会話が並行して飛び交います。途中参加をすると、流れをつかむのは至難の業です。曖昧なままやりとりをするとトラブルに発展することもあります。
- ムカッ！イラッ！としたら
どんな会話でも、嫌な気持ちになることはあります。そんなときは感情をすぐにぶつけず、一呼吸して考えてみましょう。文字だとけんかになりそうなら、電話で話してみるのも良い方法です。

その他（見えにくいネットいじめへの予防法や対処法について紹介します）

- 予防として
 - ・ ネット上でも仲間はずれや悪口をしないなど、日頃から思いやりの気持ちやネットモラルを育てておく。
 - ・ トラブルにあったら、一人で抱え込まずに保護者や先生に相談するという信頼関係を築いておく。
 - ・ 悪質な書き込みは犯罪になる可能性があるなど、発信した内容には責任が伴うことを教える。
- ネットいじめに遭遇してしまった場合の対処として
 - ・ 証拠を保存し、学校や関係機関にも相談するとともに、一旦ネットから離れる。



2 不登校とネット（SNSとゲーム）

スマホ依存の例

メッセージアプリで友人とのやりとりをしたりオンラインゲームをしたりするのが好きなBさん。終わらせるタイミングがわからず、夜遅くまでスマホを使う毎日でした。

朝起きるのがつらくなり、眠たくて授業にも集中できなくなりました。体調や成績にも影響が出ているのですが、やめられません。やがてBさんは昼夜逆転の生活になり、不登校になってしまいました。

考えてみよう

- 睡眠について調べてみる
体の成長を促すだけでなく、体調を整えたり、疲労を回復したりするためにも不可欠なものとして「成長ホルモン」があります。睡眠との間にはどんな関係があるのか、調べてみると気づくことがたくさんあるはずですよ。
- ルールを作ってみる
トークやゲームを終わらせるのが難しいというのは多くの子どもが抱える悩みです。終わりの時間を決めるなど、保護者や友達同士で話し合っ規則をつくり、セルフコントロールしましょう。
- 目標を新たに作ってみる
音楽鑑賞やスポーツなど新しい目標を作り、ゲームやネットから離れる時間を作ってみましょう。

その他 ネット・ゲーム依存への予防法や対処法について紹介します。

- 予防として
 - ・生活リズムを崩さないよう、「夜9時以降は使用しない」などのルールを決める。
 - ・勉強や学校生活、家族の団らんの時間など、学校や家庭でのつながりを大切にする。
- 不登校中にネットやゲームをし始めたときの対処として
 - ・取り上げたり叱ったりしない。不登校の過渡期として温かく見守りながら家で安心して過ごせるようにする。
 - ・不登校の程度やネットの使用状況によって対応が異なるため、学校やカウンセラー・専門機関に相談する。
※2019年にはWHO（世界保健機関）がゲーム依存を国際疾病として正式に認定しました。他の精神疾患と同様、医療機関で専門的な治療が必要な場合もあります。



3 ネットに関する市内の取り組みについて

おわりあさひネットルール5か条

4年ほど前に、市小中学校PTA連絡協議会・小中学校長会で、「おわりあさひネットルール5か条」を決めて、家族で話し合い、ケータイ等の使用の約束を決めることを呼びかけました。また、昨年度から第3日曜日の家庭の日を「あさひファミリーデー」として、子どもたちがスマホやケータイゲームから離れて家庭・地域で顔と顔を見ながら、つながりや絆を深める体験ができるような環境をつくるように呼びかけています。

〈おわりあさひネットルール5か条〉

- ① 思いやりの気持ちを忘れない。（仲間はずれ、悪口などをしない）
- ② 夜9時以降は使用しない。
- ③ フィルタリング・迷惑メールブロックを必ずする。（勝手に解除しない）
- ④ ネットで知り合った人とは、直接会わない。
- ⑤ トラブル・被害にあったら、親や先生に相談する。