

# 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る。）

SOSが必要なかもしれない。

[こんな状態はありませんか]

- ・自分自身を傷付けている
- ・イライラが消えない
- ・今の自分に自信がもてない など

➔

信頼できる大人や相談機関に相談

[学校の相談先]

- ・担任、養護教諭
- ・部活動の顧問
- ・スクールカウンセラーなど



## 都立学校版コンディションレポート

### ■ デジタルを活用した心の健康管理について

東京都教育委員会では、生徒が一人1台端末やスマートフォンを利用して、自分の状態を把握するとともに、気軽に相談できるよう「都立学校版コンディションレポート」を活用しています。相談したい先生などが選べたり、相談するとどうなるのかがわかったり、悩みや相談方法に応じた相談先を探すこともできます。



## スマートフォン用アプリ・情報サイト

### ■ 「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。



ダウンロードはこちらから

<https://ijime.metro.tokyo.lg.jp/>



考えよう いじめ SNS

検索

## 東京都の相談先一覧をまとめたウェブページ「TOKYO ほっとメッセージチャンネル」

東京都教育委員会では、不安や悩みをいつでも気軽に相談できるようにするため、相談先の一覧を取りまとめ、「TOKYO ほっとメッセージチャンネル」という名称でインターネット上のウェブサイトに掲載しています。

学習者用端末やスマートフォン等にブックマーク登録をしておきましょう。

<https://ijime.metro.tokyo.lg.jp/message/>

TOKYO ほっとメッセージチャンネル

検索



ゆっくりと、ゆっくりと、やっ  
いこうね。

不安や悩みは誰にでもあります。  
身近にいる信頼できる大人や、下の相談窓口にご相談してみましょう。

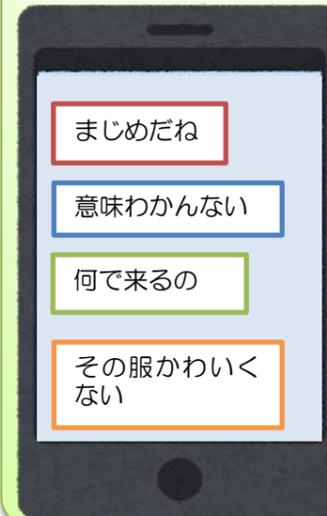
# SNSの適切な利用等に向けて

-都立高校生及び保護者の皆様へ-

都内在住の高校生の約92%がスマートフォンを所有しています。匿名性の高いSNS等によるコミュニケーションは、様々なトラブルに巻き込まれる可能性があります。また、気付かないうちに、相手を傷つけていたり、いじめに加担していたりする場合があります。さらに、相手に認められたいという気持ちなどから、画像や動画を安易に送ると思わぬ危険に巻き込まれることがあります。

## 1 その発言、相手を傷つけていない？

あなたはこのメッセージを受信した時にどう思いますか？



まじめだね

意味わかんない

何で来るの (何で来るの?)

その服かわいくない (その服かわいくない?)

相手がどう受けとるかな？

文末に「？」を付け忘れただけで、自分の意思と異なるメッセージになります。

「一方的」「継続性」「故意」などに関係なく、被害生徒が心身の苦痛を感じた場合は、いじめと判断されます。



## 2 その写真や動画、SNSで公開しても大丈夫？

写真や動画を公開する前に、ネットの特性を意識していますか？

動画の撮影・拡散によるトラブルが増えています。

- ①拡散性：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。
- ②記録性：一度公開されると完全に削除することはできません。
- ③特定性：情報が組み合わせると住所や生活情報が特定されることがあります。
- ④流出性：情報は簡単にコピーでき、情報がもれることがあります。



高校の時にはリスクが低かった写真が、就職した場合にはリスクが高くなることもあります。

SNS利用者の約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。

### 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への書き込みは、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。

#### 無視・仲間外れ

SNSのグループから冗談のつもりで複数回退場させた。

被害生徒は、心身の苦痛を感じ不登校となった。

#### 動画等の無断転載

投稿された動画を無断でSNS上に公開した。

被害生徒は、誰に見られているか分からずに不安を感じた。

#### なりすまし投稿

他人になりすまして信用を失う内容をSNSに投稿した。

被害生徒は、クラス内の友人関係が悪化し、転校することになった。

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 安易に動画等を投稿することの危険性

自分が撮影した動画をSNSに投稿したところ、投稿が拡散されて削除できない状態になってしまふことがあります。



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、アルバイトを解雇されたり、損害賠償を請求されたりする場合があります。



### 5 保護者の方へお願い (スマートフォン等に振り回されていませんか)

お子様と話し合ってみませんか。

- 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。

こんな時は心配です

- 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。
- 使い方の約束を守っていない。

### 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、心身の健康に悪影響が出ることがある。

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。それぞれは安価でも、気付くと高額な請求となることがある。

保護者と利用のルール(「SNS家庭ルール」)を話し合って決めることが大切です。利用時間を振り返ったり、一時的に通知を制限したりする機能を用いることも一つの方法です。

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

SNSやインターネットの掲示板には、仕事の内容を明らかにせず **著しく高額な報酬**の支払いを示唆するなどして **犯罪の実行者を募集**する投稿が掲載されている。

「簡単に高収入を得られるなら」と応募して、**強盗や詐欺といった犯罪に加担**することとなり、**逮捕**された人が多くいます。絶対に手を出さないでください。万が一、関わってしまったら、**警察にすぐに相談**してください。

### 7 「SNS東京ルール」

東京都教育委員会は、生徒が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、生徒が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 (平成31年4月改訂版)

- ①スマホやゲームの一日の合計利用時間、使わない時間帯・場所を決めよう。
- ②必ずフィルタリングを付け、パスワードを設定しよう。
- ③送信前には、誰が見るか、見た人がどのような気持ちになるか考えて読み返そう。
- ④個人情報を教えたり、知らない人と会ったり、自撮り画像を送ったりしない。
- ⑤写真・動画を許可なく撮影・掲載したり、拡散させたりしない。