

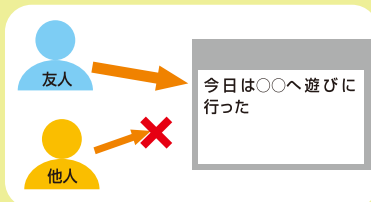
SNSの5つの掟

スマートフォンが登場して、身近になったインターネット。その中でもSNSは多く使われています。また、トラブルも同時に多発しているのが現状。トラブルを防ぐ為、次のポイントをしっかりと注意しよう！

1 公開範囲は投稿ごとに確認

(Facebook, Twitter 等)

公開範囲の設定は、自分の投稿を見れる人を制限できる機能で、とっても重要！
設定を間違えて他人に見られてしまうこともあるから、毎回設定は確認しよう！



2 言葉づかいは丁寧に！

SNSは相手が見えない！だからこそ言葉づかいはきちんとしよう。
冗談の一言が、相手を傷つけたり、けんかになることもあるから気を付けよう。



3 自慢、悪ふざけは災いのもと

インターネットに書き込んだ内容は、一生消えることがないんだ。
自慢や、悪ふざけをした投稿はずっと残ってしまって、将来大変な目に合ってしまうよ。



4 個人情報は載せない！

個人情報は、電話番号や住所など、個人が特定できる情報のことなんだ。インターネット上にその個人情報が流れてしまうと、様々な犯罪に使われてしまう可能性がとっても高いんだ。
他にも、スマホで撮った写真には、GPSの座標データが記録されていて、そこから居場所がわかってしまうよ。
写真を掲載するときには、位置情報をしっかり消して、個人が特定できないようにしよう！



— スマホ依存度をチェックしよう！ —

スマホでSNSやゲームを熱中していない？
スマホ依存症テストで依存していないか確認してみよう！
次の間に合うようだとチェックを入れてみよう。

- スマホを毎日3時間以上利用している。
- リアルにあって会話するより、スマホのほうが言いやすい。
- スマホが鳴ってもないのに、鳴ったような錯覚をすることがある。
- スマホの利用時間を減らそうとしたが、失敗したことがある。
- 勉強をしてもスマホのことばかり考えてしまう。
- スマホを家に忘れると、わざわざ取りに帰る。
- スマホがないと、落ち着かずイライラする。
- 親からスマホを使いすぎだと注意されても使ってしまう。
- やめなくちゃと思いつつも、スマホをやめられない。
- スマホが使えないと、パニック状態になる。
- 朝起きると、すぐにスマホをチェックする。
- 食事中もスマホを操作している。
- 友達と会話をしていても、すぐにスマホの話題になってしまう。
- 寝る前に布団でスマホを触っている。
- スマホを寝る前に使っていて、そのまま寝落ちしてしまうことがある。

みんなの依存レベルは？：1～5 一般レベル 6～10 注意レベル 11～15 危険レベル

5 SNSにとらわれるな！

SNSを使う人口どんどん増えていて、友達とのコミュニケーションツールとして頻繁に使われるようになってきた。
メッセージを貰ったらすぐに返さないといけないって責任感が出てきて、夜遅くまで友達とSNSをやることもしばしば・・・
そうするとスマホが手放せなくなってくるよ。
たまにはスマホを使わない日も作って、スマホ、SNSにとらわれない時間を作ろう！



SNSのLINE内で、
さいばと君のトラブル相談を受付中。
友だち登録しておけば、
困ったときにいつでも相談できます。
ID:riis-cypat