

## 令和元年度 「生徒自身による『私たちのネット利用ルール』づくり」合同ワークショップ テーマ別ルール一覧

<b>テーマ1 「ネット上での悪口」</b>
【1班】①ネットにあげる前に他の人の意見を聞く。
【2班】①自分以外の人個人情報を載せる際には、その人の許可をとる。②動画のアプリや悪口の書き込みがあっても、それに便乗せず、良い所を書く。
【3班】①メールで伝わらない事や言いたいことは直接話す。②文章が正しい意味で伝わるか確認する。③一人で抱え込まず信頼できる大人に相談する。
【4班】①ライン既読スルーを防ぐためにすぐ返事ができない時は見ない。②ラインステメやインスタストーリー内での悪口を防ぐ為にネット上に書かずに紙に書く。
【5班】①質問箱で悪口を言われても反応しない。②誰かの悪口を個チャで言われても本人や他の人とかに言わない。
【6班】①誤解を招くような発言はしない。（例：うざい、きもい、〇ね/TPOをわきまえる時 所 場合）②誹謗中傷なコメントをしない。（例：ブス、汚い、ぶりっ子）
【7班】①SNSに悪口を書く前に相手の良い所を考える。②スルー、ブロック、ミュート。
【8班】①聞くときは真に受けず共有しない。
【9班】①見て見ぬふりをしない雰囲気作り。②火に油を注がない。
【10班】①相手の真意を直接会って聞く。②有事の際は証拠を押さえて通報相談。
<b>テーマ2 「ネットで知り合った人との付き合い方」</b>
【1班】①ネットの情報を過信しない。②直接ではなく、アプリなどを使ってグッズなどの交換をする。③写真などをあげる前に、設定の確認をする。
【2班】①ネットで知り合った人と会う際には双方が知っている安全な場所で会う。②ネットで知らない人から連絡が来る場合、あまりつながらないように心がける。（特定の場合を除く）
【3班】①防犯グッズや携帯を必ず持って会う。②大人の力を借りる。③相手の個人情報は半分疑う。④人気のない所には行かない。
【4班】①場所や日程、相手を事前に確認する。②一人で抱え込まないで大人に相談する。
【5班】①相手から得た情報が正しいかどうか判断するためにフォロワーの年齢層を確認する。②実際に会う時は、人気の多い場所で会う。
【6班】①体目的や金目的など確実に危険だと思われる人に近づかない。②誘われたらその人の情報を確認する。SNSチェックして年齢や性別を調べる。③会うとしたら、明るい時（夜は控える）、公共施設、連絡がつくところ。
【7班】①知らない人と会う時は「ビデオ通話しませんか?」と誘って顔を確認する。②ネットで品物を受け取る時は郵便局を経由する。③身分証明書を送ってもらう。
【8班】①まず1人で行動しない。②相手の情報を引き出しておく。
【9班】①常に自分と相手を疑う。②会う場合、場所と目的をはっきりさせる。
【10班】①住所、名前、制服やそれらの分かるような写真を掲載しない。②会ったとしても「①」につながるようなことを言わない。③通報やブロックを活用して自分の身を守る。
<b>テーマ3 「ネット依存・スマホ依存」</b>
【1班】①ブルーライトを遮断するメガネをかける。②LINEではなく電話を使ったり、多数の人とできるゲームをする。③スカイプなどで家族との団らんを増やす。
【2班】①健康管理アプリや勉強アプリなど、スマホならではのアプリをインストールし有効活用する。②見出すと止まらなくなるのを防ぐために一定時間を超えたら強制シャットダウンされる設定にする。
【3班】①家族と〇〇する時間を、週または月に〇日設ける。②事前に調べる内容、動画を決めておく。③明るい部屋で使用し、スマホとの距離を20cm以上離す。④依存の自覚症状が出た場合、親や保健の先生に相談。
【4班】①1日の計画を立て、他の時間（勉強など）を摂れるようにする。②スマホの時間以外は通知オフ③生活>スマホ
【5班】①遠出するとき以外はモバイルバッテリーを持って行かない。②学校とかに居る時は電源を切る。
【6班】①アラームをかけて自分の時間管理。②勉強アプリ（単語帳など）や外国人とのコミュニケーションがとれるアプリなどを使う。→自分の幅を広げる。（スマホで削減できた時間を有効的に使おう!）
【7班】①スマホを使う時はタイマーを設定する。②調べたりするときはPCや辞書を使ってスマホ以外を使う。③自分のペースに合わせて返信する。
【8班】①自分の習慣を作る。
【9班】①スクリーンタイム等を参考に、時間を自分で決める。②家族、友人等に設定をしてもらう。
【10班】①睡眠時間を最低でも6時間確保。リビングで親の監視下で時間を決めて勉強。②時と場所を考えて使用（道路、信号、狭い道はダメ）③会話中等に断りを入れて、会話のネタになるようなことにスマホを使う。