

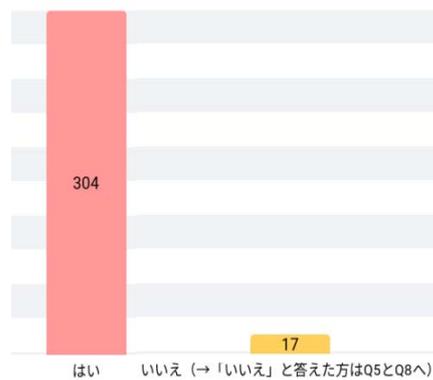
生徒会新聞

防犯サミット～SNS利用アンケート～ ご協力ありがとうございました。

先日は、「防犯サミット～SNS利用アンケート～」にご協力いただきありがとうございました。アンケートにも記入したように、このアンケートは、宮田中学校における皆さんの生活の状況を把握し、「よりよい学校生活を送る」ため、生徒会本部として何ができるか考え、実践していくためのものです。その一環として、今回、この生徒会新聞を発行しました。

その結果、[図1]より、宮田中学校の生徒約95%がSNSを利用していることがわかりました。

【1】SNS(LINE、Twitter、Facebook、Instagram、TikTokなど)を利用したことがありますか？



SNSとは？

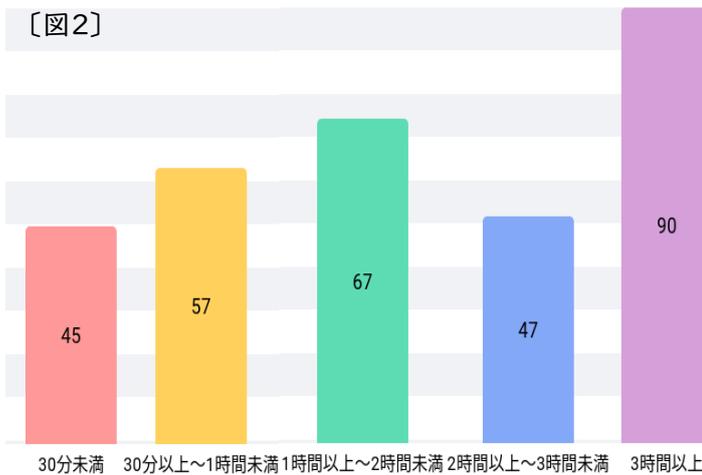
ソーシャルネットワークワーキングサービスの略です。登録された利用者同士が交流できる、Webサイトの会員制サービスのことで、LINE、Twitter、Facebook、Instagram、TikTok などがあります。

SNSの利用時間・使いすぎに要注意

[図2]より、宮田中学校の生徒のSNSの利用時間は、3時間以上と長いことがわかります。また、SNSの利用時間について、【8】SNSを利用する際に気を付けた方がよい点は何だと思えますか？ の回答として「使いすぎ」と記入されるほどです。実際、SNSの使いすぎは、次のような影響を心にも、体にも及ぼします。

【2】1日あたりSNSをどのくらい利用していますか？

[図2]



〈SNSの使いすぎが心に及ぼす影響〉

1. 携帯依存症
「携帯中毒」とも呼ばれます。SNSなどに没頭するあまり生活に支障をきたすほどになってしまう状況のことです。

2. SNS鬱

SNSを利用することで、いいねボタンやコメント数など、他者の反応に敏感になるあまり、日常生活のみならずSNS上でもストレスをためてしまった結果起こる症状です。近年増加しています。

〈SNSの使いすぎが体に及ぼす影響〉

肩こりや頭痛、猫背の原因になるだけでなく、視力がガクンと落ちてしまいます。

SNSの使いすぎに対する対策

1. 時間を決めて使う
2. 休憩をはさむ

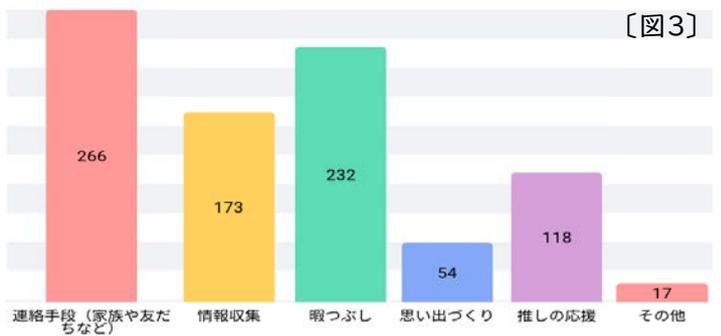
休憩中にストレッチをしたり、緑を見たりするのも、おすすめ！

SNSの利用目的とメリット

【図3】より、宮田中学校の生徒は、『連絡手段』や『情報収集』、『暇つぶし』の目的でSNSを利用する人が多かったです。

また、【5】SNSを利用するメリットは何だと思いますか？にも、連絡手段や情報収集という返答が多かったです。ですので、次からは、これらで重なった、『連絡手段』、『情報収集』について紹介していきます。

【3】SNSの利用目的は何ですか？



連絡手段で気をつけること・対策

気をつけること1
ネット上で知り合った
人との関わり方

対策

ネット上で、知り合った人と会おうとしない。どうしても会わなければいけないという場合は、絶対にネット上であった人ということを忘れないようにする

気をつけること2
言葉の使い方

対策

- ・発信・送信をする前に3秒間見直す。また、送ったら、どうなるか、考える。
- ・表情のある絵文字を使用する。

気をつけること3
人を傷つけない

対策

- ・相手は、人だと思ふ。
- ・自分の気持ちを抑える。
- ・よく考えてから、発信・送信をする。

情報収集で気をつけること・対策

気をつけること1
個人情報の流出

対策

- ・名前等は、ペンネームを使用する
- ・個人情報を教える相手との硬い関係性を築く。

気をつけること2
デマ

対策

- ・すぐに鵜呑みにしない。また、他のサイトでも確認する。
- ・安全ではないサイトは開かない。
- ・親など、周りの人に相談する。

まとめ

SNSは、多くの生徒が使っているが、現状、利用時間が長く、利用時間の長さは、体にも心にも影響を及ぼすので、対策が必要です。また、多くの生徒が連絡手段や情報収集という目的で使用し、それにメリットを感じています。しかし、使い方次第で、トラブルに巻き込まれてしまう可能性もあります。