

この資料は、令和3年度中学校教科書の内容解説資料として、一般社団法人教科書協会「教科書発行者行動規範」に則っております。

スマートフォンが中学生にも普及しつつある中、成長段階に応じた情報モラル教育が必要となっています。「新しい保健体育」では、インターネットの利用と心や体の健康・安全との関連に焦点を当てた資料を掲載しました。

章末資料

5. インターネットによるコミュニケーションとトラブル

・P.28【異性の尊重と性情報への対応】  
・P.40【ストレスへの対応の方法】  
・P.68【犯罪被害の防止】

インターネットを利用すると、相手との距離や時間に関係なく手軽にメッセージを送ることができますが、その特性から、さまざまな問題が生じる可能性もあります。向かい合って話すときと、インターネットでメッセージ交換をするときの違いを考え、どんなことに気をつけるよいか、考えてみましょう。

1 お互いの表情が見えないことや、話し言葉より文章が短くなることから、誤解が生まれてしまう場合があります。



◆少し時間がかかっても、正確で分かりやすい文章を送るようにしましょう。

2 友達との関係が悪くなることを心配して、なかなかメッセージ交換を中断することができず、ストレスを感じたり、生活習慣が乱れたりすることがあります。

◆インターネットの使用時間や使用場面を考えましょう。  
◆相手がすぐに返事ができるとは限らないことを理解し、お互いを縛らないようにしましょう。



3 インターネットによる出会いから、事件や犯罪に巻き込まれてしまうことがあります。



◆インターネットで知り合った相手は、実際にはどのような人かは分かりません。一人では会わないようにしましょう。

4 インターネットでの自分の名前、住所、写真などの個人情報を公開することで、事件や犯罪に巻き込まれてしまうことがあります。



◆不特定多数の人に個人情報が知られないよう、注意しましょう。

SNSによるトラブル事例を掲載

中学生が、SNSなどを利用する機会は近年急激に増加してきており、中学生の生活スタイルや人間関係づくりに大きな影響を与えています。そして、その中には、「ネット上のいじめ」などの問題も起きています。

この資料では、インターネットにおけるコミュニケーションの特性を正しく理解し、それをうまく活用するとともに、犯罪などの危険から身を守るよう、具体的な事例を取り上げて説明しました。

▲p.46

ネット依存に関する資料を掲載

世界保健機関(WHO)は、2019年に「ゲーム障害」を疾病として認定しました。日本でも、オンラインゲームを含めたネット依存が疑われる中高生が増えています。

ここでは、自分のネットへの依存傾向をチェックできる資料を掲載し、注意を促しました。

3. インターネットと依存症

・P.98【喫煙の害と健康】  
・P.100【飲酒の害と健康】  
・P.102【薬物乱用の害と健康】

依存症とは、特定の物質や行為について、自分の欲求を自分の意思でコントロールできなくなり、やめたくてもやめられない状態になることです。特定の物質には、たばこの煙に含まれるニコチン、酒に含まれるアルコール、さまざまな乱用薬物などがあります。特定の行為には、ギャンブル(賭け事)、インターネットのサービスの利用などがあります。依存症になると、依存する物質や行為に執着するあまり、食事や睡眠をおろそかにしたり、学校や会社を休んだりして、健康的な社会生活を送れなくなることがあります。また、そのような状態になると、自分だけでなく、家族など周りの人の生活にも悪影響を及ぼします。

近年、中学生も、インターネットでソーシャルメディアを利用したり、ゲームをしたり、動画や音楽を視聴したりすることが多くなりました。そのこと自体は悪いことではありませんが、それに依存する危険があることを自覚し、使用時間や方法について見直してみることも必要です。

■ 1. 中学生のインターネット利用状況と依存傾向に関する調査 (2015年調査、有効回答数10,596人)

質問項目	合計 (%)
1 気がつくと思っていたより長い時間ネットをしていることがある。	78.0
2 ネットを長く利用していたために、家の手伝い(炊事、掃除、洗濯など)をおろそかにすることがある。	49.7
3 家族や友達と過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがある。	32.0

\*それぞれの質問項目に対して、「いつもある」「よくある」「ときどきある」と回答した人の合計。

1年

2年

3年

保健編 4章