

ほけんだより

中村西中 保健室 臨時号

今、中学生の多くはスマホを使ってコミュニケーションをとっています。その方法は、SNS (LINE・Instagram・YouTube・TikTok など) ですね。皆さんは、楽しく上手に活用していますか？

残念なことに... トラブルが起きているのも事実です。しかし、学校からは見えにくく、気づきにくいのがスマホでのトラブルです。今回は『LINE』について、お知らせします。

間違った使い方してないかな？

中学生に聞いた「こんな使い方はイヤだ！」5つ紹介します。



①「〇〇がこんなこと言ってたよ」など聞きたくない情報や友だちの悪口

○自分が知った情報をすべて伝えることが正義！なんて思っていないですか？

相手が知った時にどんな気持ちになるか想像することが大切です。

伝えていい情報とそうでない情報を見極める力を持とう！

自分の心の中に、そっと隠し持つておくことも優しさです。

○自分の知った情報や悪口を LINE で送ってくる人はどう見られてる？

うわさ話や悪口は、その場が盛り上がりつつも、実は... **本人(情報を伝えたり、悪口を言ったりした人)が損**をしています。その場では、話を合わせてくれても、**口が軽い人**だな。信用できないな。自分のことも言われているのかな。と思う人もいます。要注意！



②友だちのなりすまし



○友だちのスマホからなりすまして LINE を送り、どんな反応が返ってくるのか楽しんだりしている人はいませんか？また、LINE 電話をして、相手が出ると切ったりして反応を楽しんでいませんか？

その場のノリでおもしろいから...、少しからかってやろう... グループ内での遊び... など、**軽い気持ち**でやっていることがいじめにつながっていきます。

あなたがやられた立場ならどう感じますか？しっかり考えてみよう！

○自分のスマホを使われた人もイヤな思いをしているかもしれません。その場の雰囲気や壊したくない、断ったらどう思われるか... そんな気持ちから断れずにいるかもしれません。さらに、集団になるとその心理は高まります。



③写真や画像を勝手に送る

○写真を送った友だちやグループ内だけで共有したいのに、勝手に別の友だちに送ったり、SNS に上げたりしていませんか？また、よくある画像トラブルは、

スクリーンショットです。①にもつながりますが、トーク内容を別の友だちに送ることで、証拠として差し出す人もいます。

写真を送ったり、自分の思いを伝えた人は、あなたやそのグループを信用しているから**その行動**です。写真を送る場合には許可を得ることも必要です。友だちの信用を裏切らないように！



④タイムラインやステータスメッセージは独りよがりになってない？

○多くの人が目にするので、自分の思いをその時の感情で載せると失敗します。特にマイナス発言については、気をつけましょう。読み手はどう感じるでしょうか？気にする人は友だちのことを心配しすぎて、書き込んだ本人以上に不安になる人も。また、におわせるような書き方をすると、「あのことかな...」「このことかな...」と読み手は勝手に想像し、**思わぬトラブル**に発展します。

○しんどくて、辛くて、心の中をさらけ出したいとき、感情が溢れたときには、信用できる誰かに相談したり、秘密の日記などに書くようにしましょう。先生たちも力になってくれますよ！



⑤スタンプ連打など何百通にも及ぶ LINE 通知

○おもしろ半分で送ったスタ連、相手にとっては**迷惑な**こともあります。最初はおもしろくてお互い送りあっても、しつこすぎるとイヤになったり、やめどきが分からなくなったりしませんか？また、理由が分からないスタ連が一番困りますね。

また、相手の状況も考えず、既読になるまで送り続けたり、すぐに返信しないと不機嫌になる人も困りますね。

相手の時間を奪っていることにもなります。特に、夜中にいきなりの LINE は困ります。自分の都合を相手に押し付けていませんか？

○1度に多くの LINE を送ると、LINE の通知がなるたびに、LINE が気になったり、すぐに返さなくては... と感じてしまう人もいます。受け取り方や感じ方は**人それぞれ**だということを忘れずに！

以上、「こんな使い方はイヤだ！」5選でした。心当たりのある人はいませんか？この他にも、自分のスマホを勝手に友だちに見られたり、開かれてイヤだったという人もいましたよ。今回お知らせした内容は、LINE にとどまらず、人と関わっていくうえで大切なことです。

思いやりは想像力です！



自分からの視点でなく、相手の立場に立って考えてみるのが大切です。上手に使うって、楽しい LINE 生活を送りましょう！