

ほけんだより

中村西中 保健室 臨時号



SNS (Instagram・Twitter・LINE・YouTube・TikTok など) の利用があたり前になりました。中村西中学校でも多くの生徒が使っているのではないのでしょうか。しかし、残念なことにその使い方を間違えてしまう人もいます。何気なく投稿したことが、人を傷つけたり、不信感を抱かせたり、トラブルにまで発展するケースもあります。SNS を正しく使えるように、今回は『Instagram』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画像を勝手にあげられる

○友だちとの楽しい時間をみんなに伝えたい思いは分かりますが、勝手に写真をアップしてはいけません。許可なく載せることで、「勝手に載せられた」「この写真の映りイヤだったのに…」などトラブルに発展します。また、写真をアップすることに抵抗がある人もいます。

○「載せるよ」「載せてもいい？」と聞かれ「いいよ」と答えたものの、本当は「いやだなあ」と思っている人もいるかもしれません。

☞写真を載せることはリスクを伴います。今は写真を加工して、ありもしない写真を作り上げることも可能です。非公開や24時間で消えるとしてもスクリーンショットされるとその画像は拡散されてしまいます。デジタルタトゥーとして一生残ってしまう可能性もあるということを知っておきましょう。

②ストーリーに上げられる黒背景に白文字のネガティブな文面

○自分の思いを自由に載せられるのもいいところです。24時間で消えるストーリーに今の自分の思いを載せ、気持ちを誰かに分かってほしい、しんどさに気づいてほしい、自分なりの発散方法など... その人なりの思いがあって載せているとは思いますが... ネガティブな文面はインパクトが強く、その人の思い以上に受け手側に届く場合があります。

○特に知っている同級生があげていると心配な気持ちはあるものの「自分が原因なのかな」とその人が書いている意図を探ろうと不安になったり、「大丈夫かな」「何があったんだろう」と必要以上に気にしたりしてしまう人もいますね。そうになると、楽しいはずのインスタが楽しくなくなってしまうかもしれませんね。

☞ネガティブな文面は、それを受け取る側の精神的負担も大きくなることを知っておきましょう。また、学校の元気な様子とSNSの世界ではネガティブ投稿ばかりで印象が違いすぎると「どっちが本当？」と戸惑ってしまいます。

③アップした画像等をいじる(ばかにする)道具にしている

○インスタにアップした画像をからかいや冷やかしの道具として使っている人いませんか？自分の画像をけなされた時、どんな気持ちになるでしょう。

○スクリーンショットをして、「これ見て」「こんながアップしちゃったで」とおもしろ半分にはしゃいでいる人いませんか。裏でコソコソ話しているつもりでも、いつの間にか本人の耳に届いています。

☞個人の趣味嗜好を否定するのはどうでしょうか...。それぞれ好きな人やモノ、興味は違うはず。違う世界を認めることから自分の世界が広がるはず。

④インスタと連動させてる質問箱の使い方を間違っている



☞そもそも質問箱は、企業等がユーザーに意見を募集したいときに使うものですが、匿名で質問できることからその使い方が多様化しているようです。

○質問箱が匿名なことをいいことに、悪口などを書きこむ人もいます。バレなければいいのでしょうか。書いた本人は軽い気持ちでも、書かれた方はどうでしょう...。一生の傷になるかもしれません。その書き込みのせいで人生が変わってしまうかもしれません。悪意ある書き込みはそんな力をもっているのです。

○匿名でもストーリーの足跡で誰が覗いているかは分かったり、文面から推測されたりもします。それでも匿名なので、本当のことは悪口を書いた本人にしか分からないのです。

○誰が書いたか分からず、「この人かな」「あの人かな」と疑ったり、「また書かれたらどうしよう」と不安になったりします。また、ある日突然、書いてもないことを自分のせいにされることもあります？これは誰にでも起こることです。人を疑ったり、疑われたりすることで自分も相手も傷つきます。1番いけないのは誰でしょう...。悪口を書いた人です！いつか自分のしたことで自分が苦しむことになるかもしれません。そうなる前に正しい使い方を覚えましょう。

⑤その他(におわせ・下ネタ・突然のフォロー外しなど)

○におわせの写真をアップすることで、付き合っていることをアピール！

○下ネタを書き込んだり、下ネタの歌や画像をアップしたりする人もいます。許せませんね。笑っていても、心で「最低☹️」と思われていますよ。

○突然フォローを外されると悲しいなどの意見もありました。

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？



上手に使って楽しくインスタ！

裏面のLINEバージョンも読んでね！👁️