



ちょっと
かんが
考えてみよう!

あなたの気持ちとSNSとの むきあい方



よ
かんが
つぎのマンガを読んで、考えてみましょう。

1 AさんはBさんに無視されたと勘違い

Bさん: Bさん、おはよう!
きょう ほうかご
今日の放課後
いっしょ あそ
一緒に遊ぼうよ

Aさん: あれ?
い
行っちゃった…。
むし
無視された!

2 Bさんに無視されたと勘違いしたAさんは…

Aさん: そういえば、
さいきん あそ
最近あまり遊んで
くれなくなったような…。
なんかイライラ
してきた!

3 勘違いからのイライラが収まらないAさんは…

Aさん: Bさんの悪口を
SNSに
か
書き込んでやる!

Group Chat:
Bさんが校舎に落書きして
いるところを発見!
そうなんだ! Bさん、そんな
人だと思わなかった
悪いヤツの情報は、みんな
に拡散してもいいよね~
じゃあ、私も友だちに拡散
しよう!

Q1 **3** のように、SNSでその情報を投稿
じょうほう どうこう
することで、どのようなことが起こると思
お
いますか?
おも

Q2 **2** のところで、自分の勘違いでイライラ
じぶん かんちが
して、SNSにうその情報を流そうとして
じょうほう なが
るAさんに、良いアドバイスをしてください。
よ

Q3 **3** のところで、自分のイライラした気持
じぶん きも
ちをSNSにそのまま投稿してしまったAさ
どうこう
んに、良いアドバイスをしてください。
よ

いそん いそんど じ こしんだん
ネット依存・ゲーム依存度チェック。自己診断してみましょう。

- | | |
|---|--------|
| Q1. ネットに夢になつてしまつて感じていますか。 | はい・いいえ |
| Q2. 家の人から、ネットを利用する時間や回数について注意されたことがありますか。 | はい・いいえ |
| Q3. ネットを利用する時間や回数を減らそうとしても、できないことがありますか。 | はい・いいえ |
| Q4. ネットを利用しているときに、じゃまをされると、イライラしたり、おこったりすることがありますか。 | はい・いいえ |
| Q5. 気がつくと、思っていたより、長い時間ネットを利用していたことがありますか。 | はい・いいえ |
| Q6. 家族や友だちと過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがありますか。 | はい・いいえ |
| Q7. ネットを利用している時間や回数を、家族や友だちにかくそうとすることがありますか。 | はい・いいえ |
| Q8. いやなことを忘れるために、ネットを利用することがありますか。 | はい・いいえ |

キンバリー・ヤング博士
「Diagnostic Questionnaire」より

※「はい」と答えた数の合計が
3~4つある人は、要注意!
「はい」が5つ以上の方は、ネット依存・
ゲーム依存傾向である可能性があります。
ほごしゃ せんせい そうだん
保護者や先生に相談しましょう。