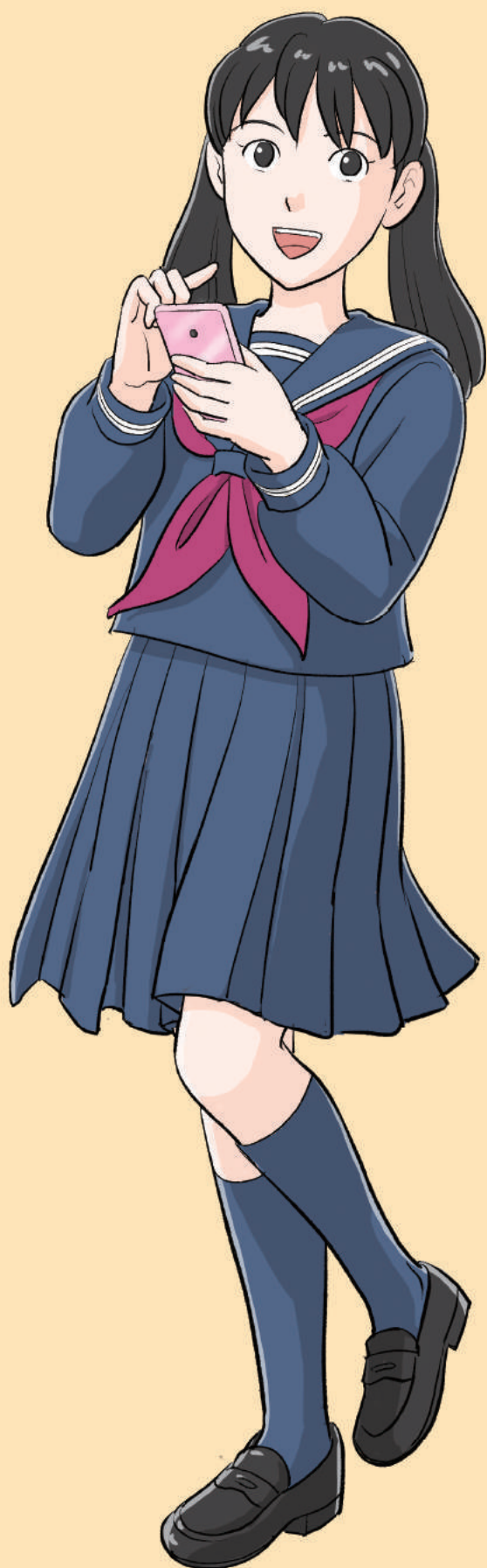
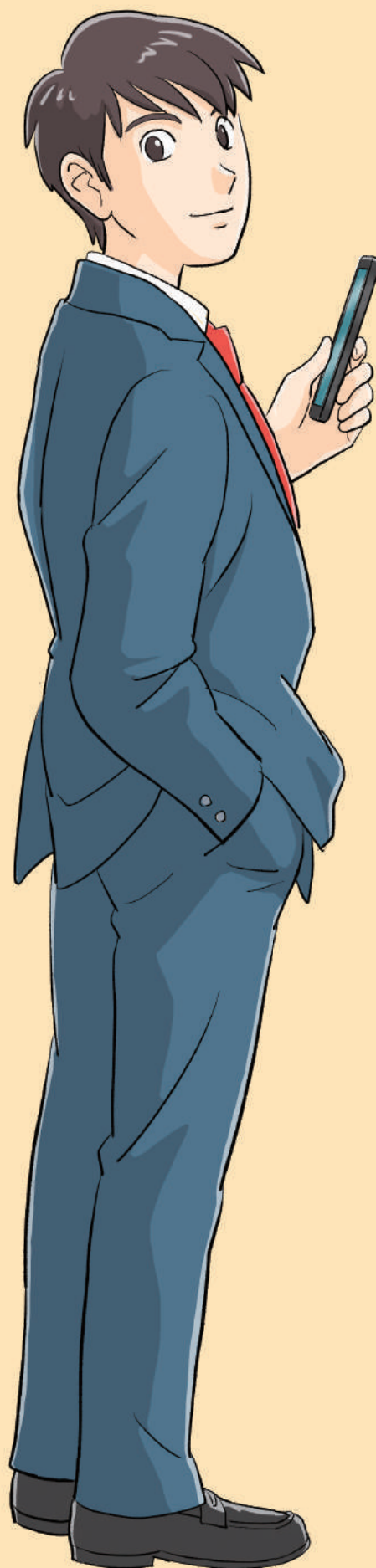




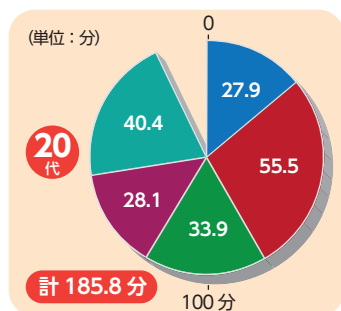
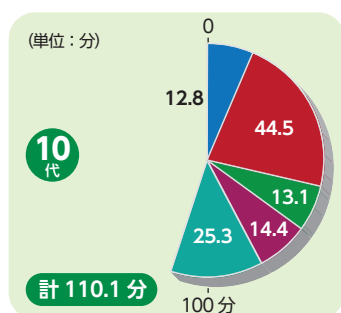
ネット依存

にならないうために



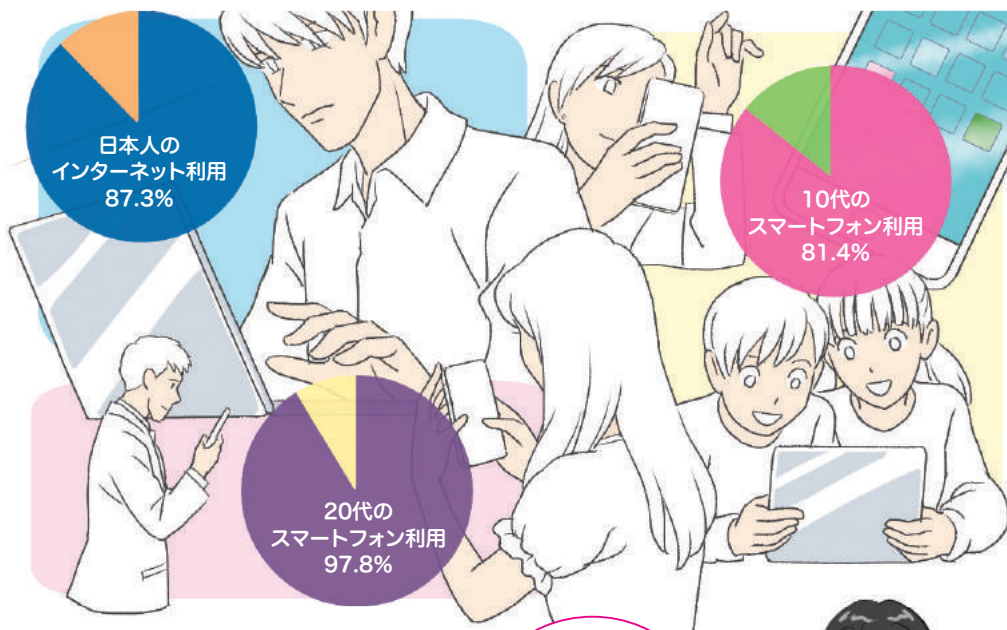
ネット依存って、 どういうこと？

ネット依存とはどのような状態をいうのか、学校生活にどのような影響を及ぼすのかなど、ネット依存について知っておきましょう。



■ メール ■ ソーシャルメディア ■ サイト
■ ネット動画 ■ オンラインゲーム

▲ 10代 20代のネット利用の内訳
(単位：分。「日本人の情報行動
2015年調査」から)



日本の若者は
メールやSNSなど
ソーシャル
メディアの
利用が多いよ！



● スマホが手元にないと、不安になる

インターネットにつながるスマートフォンやケータイが手の届くところないと、不安になったり落ち着かなくなったりするのが「ネット依存」です。

ネット依存が重症になると、家族や友だちとうまくつきあえなくなったり、学校の成績が落ちたりします。遅刻も多くなります。視力が落ちる、よく眠れないなど、身体にもいろいろな影響が出てきます。

1998年ごろ、日本ではインターネットを利用している人は、わずか13.4%でした(※1)。一部の人がパソコンでメールを交換し、ほとんどのWebページは文字と静止画だけでした。

その後、インターネットを利用する人がぐんぐん増えていきました。2015年には日本人の87.3%(※2)が利用しています。インターネットの利用時間も延び、高校生は1日平均192.4分、中学生は127.3分(※3)にもなります。インターネットの利用時間が延びた背景には、スマートフォンの普及があり

ます。2015年時点で10代の81.4%、20代の91.8%がスマートフォンを利用しています(※2)。内閣府の調査では、高校生は92.3%、中学生は42.7%がスマートフォンを通じてインターネットを利用しています(※3)。

インターネットを利用して、高校生は89.9%、中学生は62.9%がコミュニケーションしています(※3)。たとえば無料通話アプリを使ってコミュニケーションしたり、SNSから情報発信したりしています。スマートフォンは、中高生にとって大事なコミュニケーション・ツールとなっています。

けれども、コミュニケーションし続けて、やめられなくなってしまうのが「ネット依存」です。

(※1) 出典：「総務省通信利用動向調査」

(※2) 出典：「日本人の情報行動調査」。2015年調査は有効回収数1,362票、2015年6月に実施。

(※3) 出典：「平成27年度青少年のインターネット利用環境実態調査」(内閣府2016年2月)

● ネット依存3つのタイプ

ネット依存は、「コンテンツ依存」「ゲーム依存」「つながり依存」のように、内容によって3つに分けられます。これらは、「人との関わり」という点から区別することができます。

日本の10代、20代は、メールやSNSなどの利用時間がかなり長く、「つながり依存」傾向が高い人が多いといわれています。

【コンテンツ依存】

長い時間にわたってネット上の書き込みを読んだり、動画や音楽サイトを楽しんだりすることが度を過ぎると、コンテンツ依存といわれます。動画や音楽の視聴がサクサクとできるようになり、コンテンツの内容も充実してきたため、いちど視聴を始めるとなかなかやめられません。



【つながり依存】

SNSなどで人とコミュニケーションをする中で、依存に陥っているものです。ソーシャル依存、きずな依存といわれることもあります。コンテンツ依存やゲーム依存は、楽しくなってきたりやめられない状態です。これに対し、つながり依存は、友だちとの関係を悪くしたくないために、やめたくてもやめられず、結果としてスマートフォンやケータイを手放せない状態にあることをいいます。



【ゲーム依存】

インターネットが普及する前からありました。当時は自分ひとりで楽しむもので、人との関わりがありませんでした。ただし、現在は、人との関わりをもちながらゲームをする「オンラインゲーム」がふつうになっているので、コンテンツ依存と分けています。



● あなたのネット依存をチェック！

つながり依存チェックアプリ「ネットライフチェック」を使ってみよう！

● 「ネットライフチェック」は、あなたが今、どの程度、どんなタイプのネット依存の傾向があるかを測るツールです。

● 「つながり依存」「ゲーム依存」「コンテンツ依存」の3タイプのネット依存を、それぞれ100点満点で算出します。

ネットライフチェックの使い方

- ①ウェブ上の「ネットライフチェック」にアクセスします。
URL <http://www2.japet.or.jp/betterlife/check/index.html>
または
「JAPET&CEC」「ネットライフチェック」で検索します。

- ②20項目のそれぞれについて「はい」か「いいえ」を選択します。

- ③3タイプのネット依存度が表示されます。

「ネットライフチェック」を使って、自分が今どんな状況なのか把握しましょう。



● 「ネットライフチェック」は、複数タイプのネット依存を同時に測定できる、我が国初のツールです。作成に当たって東京大学情報学環の橋元良明教授から研究データを提供していただいたことで、これまであった同種のものに比べ高い信頼性をもっています。

● ネットライフチェックの「依存度」はあくまで目安です。

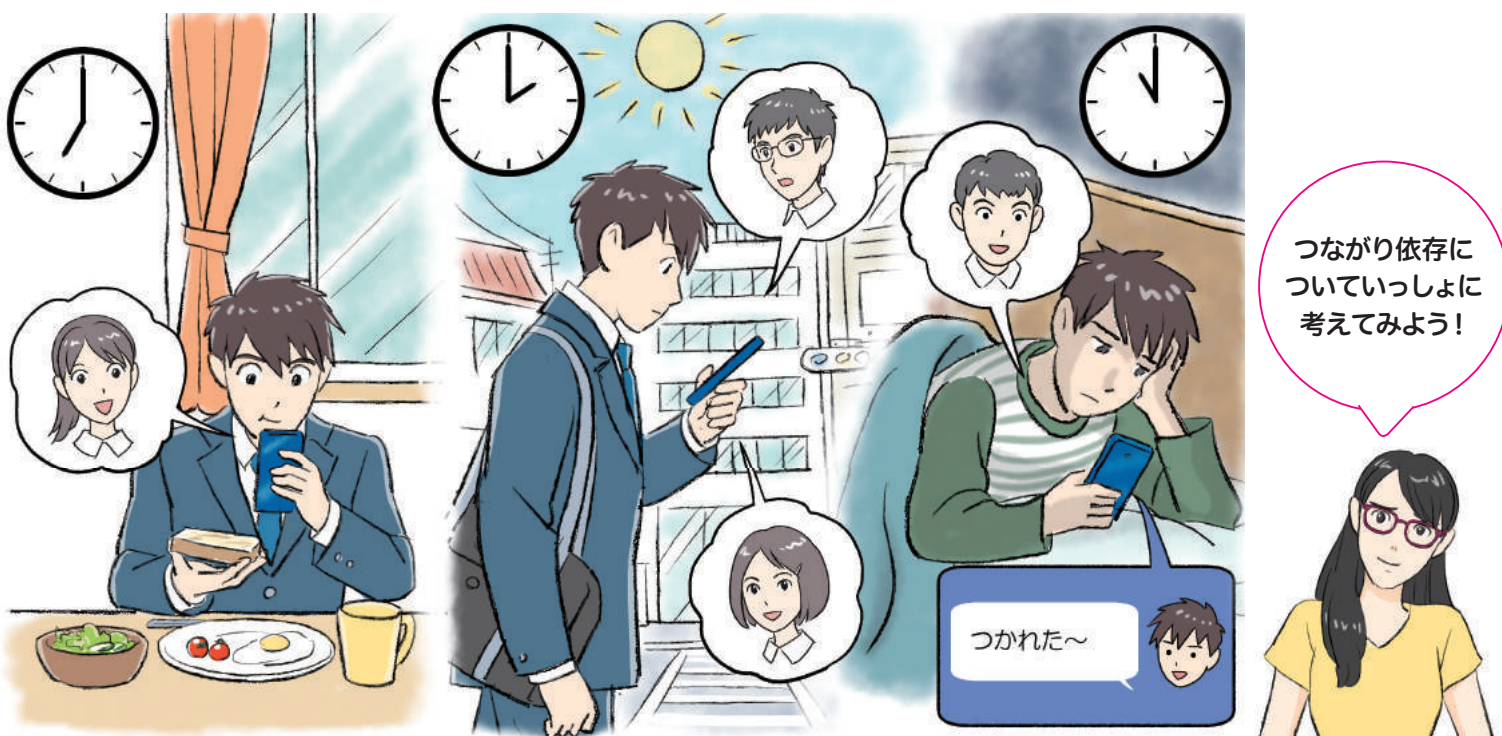
● ネットライフチェックで個人を特定できる情報は記録しませんので安心してご利用ください。

● ネットライフチェックの著作権は一般社団法人日本教育情報化振興会 (JAPET&CEC) に帰属します。ネットライフチェックの内容や画面等の無断での二次使用は固くお断りします。

「つながり依存」になりやすい わけを考えてみよう！

つながり依存を生む原因は、どこにあるのでしょうか。

(1)～(4)を読んで考え、みんなで話し合ってみましょう。



(1) いつもつながってないと不安になる

LINEをはじめとするSNSの利用が度を過ぎて「つながり依存」になっている人が少なくないようです。この場合、SNSでやりとりしている相手の多くは、同じ学校の友だちです。

現代の中高生をよく知らない大人たちは、学校で友だちと過ごす生活が充実していないから、それを埋め合わせるためにネットに夢中になってしまう、と考えがちです。でも、それは大きなカン違いですね。皆さんにとって、現実の学校生活とネットの世界は別々のものではなく、つながっています。学校の仲間となかよく楽しく過ごすために、スマートフォンやケータイを使っています。

ある調査によれば、「ネット以外に自分の居場所がある」「ネット以外に熱中していることがある」「人間関係に恵まれている」と答えた中高生は、そうでない中高生よりもスマートフォンやケータイの利用時間も長い傾向が見られました(※1)。つまり、学校で友だちと楽しく過ごしている人は、スマー

トフォンの利用時間が長いということです。

そんな中で、友だちとの関係が悪くなったらどうしよう、という心配からスマートフォンを片時も手放せなくなるのだといわれています。あなたは、これについてどう思いますか？

LINEのサービス機能の一つに「既読」の表示があります。送られてきたメッセージはすぐに読んで既読にしておかないと相手に失礼と思い、四六時中メッセージをチェックし続ける人もいます。それが続くと、「LINE疲れ」してしまいますよね。

それでもネットに接続せずにいられないのは、なぜでしょう？ 仲間から自分だけ外されるのではないかという強い不安に駆られてしまうからではないでしょうか？

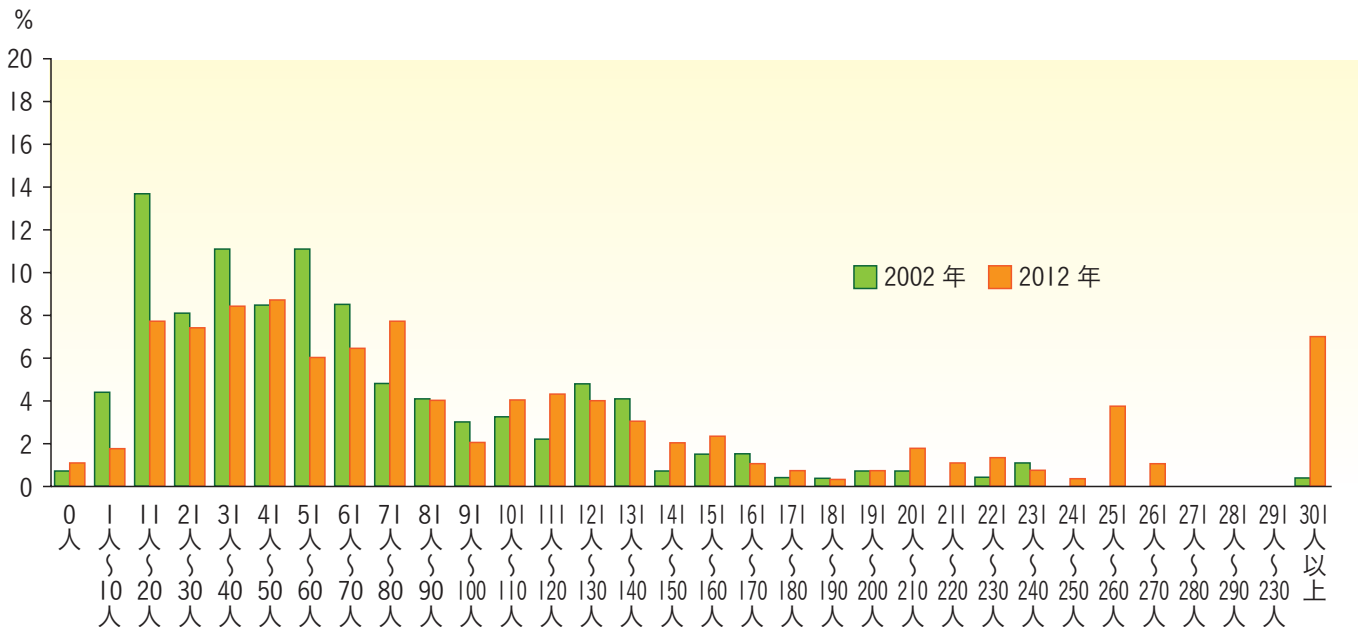
(※1) 出典「つながり依存実態調査報告書」(オンライン・ベターライフ促進委員会 一般社団法人日本教育情報化振興会およびNPO法人子どもとメディア調査) 2013(平成25)年

(2) 友だちはたくさんほしいけれど失うのがこわい

あなたは、何人ぐらいの友だちをもっていますか？ ここ10年ほど、10代の若者が持つ友だちの数が大きく増えています。社会学者の研究グループ「青少年研究会」の調査に

よると、16歳～19歳の友人数は、2002年の調査で平均66人でしたが、2012年の調査では平均125人。10年間でおよそ2倍に増えているのです（※1）。

友人の数（16～19歳）



（青少年研究会「都市在住の若者の行動と意識調査」から作成）

※1 青少年研究会調査 2002年と2012年の比較

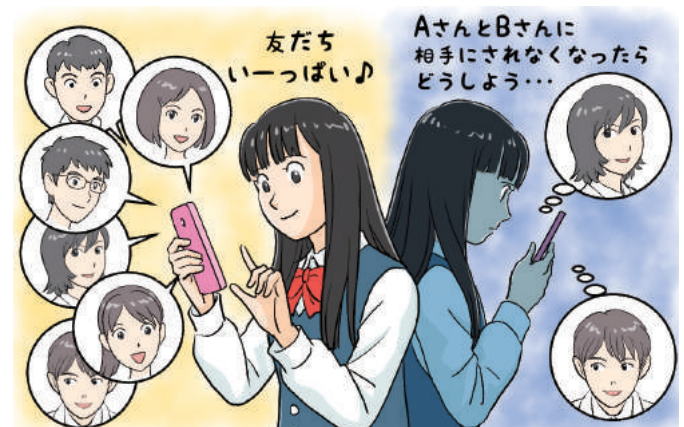
友だちの数が増えるのと同時に、人によって友だちの数に大きなばらつきも見られるようになっていきます。友だちの数が非常に多い人が増えている一方、反対に友だちの数が少ない人もいます。皆さんの周りではどうですか？

かつてはクラスや部活動の中で友だちができることが多かったので、友だちを作る努力はあまり必要ありませんでした。しかし、その形が、くずれはじめています。

今は、クラスや部活動の人間関係に以前ほどしづらくなっていきます。そうすると、友だちを作るには、ネットをうまく使って自分から積極的にはたらきかけなければなりません。友だちの数が多い人が増えたのも、人によって友だちの数にばらつきが大きくなったのも、おそらくここに理由があると考えられます。

友だちは自分の好みで自由に選べばよいと考えるのが、今はふつうです。その一方で、友人関係に悩みや心配を感じる中高生が増えています。なぜだと思いますか？

自分が相手を友だちとして選んでも、相手は自分を選ばないかもしれません。その結果、一人ぼっちになったらどうしよう？ そんな不安に苦しむ人がいても、不思議ではありませんね。



(3) 仲間から認めてもらうことで安心を得る

自分をしばるものが少なくなったら、周囲の目を気にせず自由に生きる人が増えてもよさそうなものです。しかし、逆に人間関係にこだわる若い人が増えています。なぜでしょうか？

今は、学校や親から「こういう人になりなさい」と押しつけられることが、昔よりずっと少なくなりました。よいと思うことや大切なことが、人によってさまざまに異なるようになっているのです。このような状態を「価値感の多様化」といいます。

それだけ選択の自由が増したわけですから、一面では好ましいことでしょう。しかし、「自分は正しいんだ」という信念を抱くことがむずかしくなってきました。

あなたの両親よりも少し上の世代やおじいさん、おばあさんが若かったころ、周囲を気にせず「わが道」を行く人は今ほど珍しくありませんでした。世の中の誰かが自分を支持してくれている、と思い込むことができたからです。当時は、家族や仲間の反応をそれほど気にかける必要もなく、「わが道」を突き進むことも割合と容易だったのです。

「今は理解されなくても、自分の信念にはりっぱな根拠があるから、いずれ周囲の人たちにわかってもらえる!」と信じることもできました。その根拠とは、例えば小説や伝記に書かれている偉人の生き方などです。

昔は、そういうものが尊いと多くの人が感じていました。ところが価値感が多様化した現在は、そのような根拠がとても

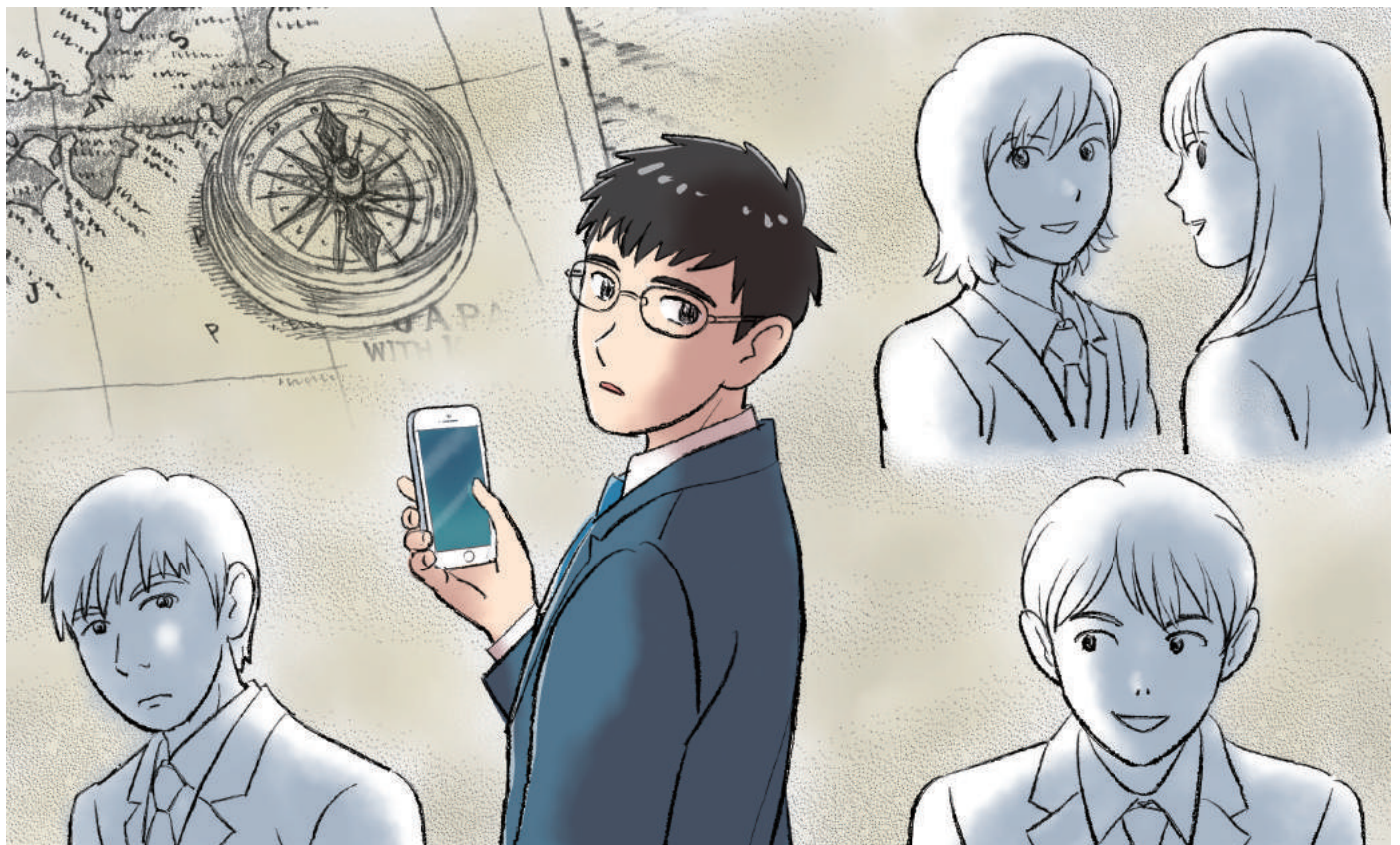
頼りないものになっています。

そのため今は大人でさえも、自分で自分の生き方を正しいと感じることがなかなかできません。その代わりに、周囲から自分を認めてもらうことで、自分の選択や判断が正しいという安心を得たいと思うようになっています。

あなたの場合は、どうですか？ 友だちや仲間からの反応を気にするほうですか？

自分が態度を決めるときに仲間からの反応が何よりも重要になっていると、友人関係にヒビが入ることに対して強い不安を感じるようになります。こういう人は、いつでもどこでもネットを通して、けんめいに仲間との人間関係をこわさないように努めるかもしれません。この状態は、「つながり依存」といえるのではないのでしょうか？

友だちとの
つきあいは
どうしても
気になるよね!?



(4) イツメンはいるけど…

学校で、友だちが一人もいなかったら寂しいですよね。でも、友だちって、そんなに簡単にできるものではありません。

それはそうですが、とりあえず仲間がいなくては学校生活はつらいものになります。そこで、いつも一緒にメンバー（イツメン）が自然とできることになります。イツメンは、友だち獲得競争がきびしい学校内で、自分が一人ぼっちにならないためのしくみ——セーフティ・ネット（※）である、といえるでしょう。

イツメンとの人間関係は、自分を孤立から守るためにかけておく保険のようなものだと いわれます。

保険は毎月かけ金を払っていないと、いざというときに保険金を払ってもらえません。それと同様に、イツメンには、日ごろから十分に気を配っておく必要があります。つねに仲間全体の空気を読んでいないと、自分だけが浮いてしまいますから。そこで活躍するのがスマートフォン、そしてSNSですね。

スマートフォンを持つようになって、一日じゅうイツメンとの情報交換から逃れられなくなっている人がいます。こういう人には、イツメン以外に友だちをつくる余裕がまったくないでしょう。

今の学校では、腹を割って何でも話せるような親友を見つけることがむずかしいのではないかと心配になります。

親友は、中学・高校で必ずできるとは限りません。学校

以外のところで、良い友だちができることもあります。インターネットで知り合って友だちになる人も、結婚する人もいます。

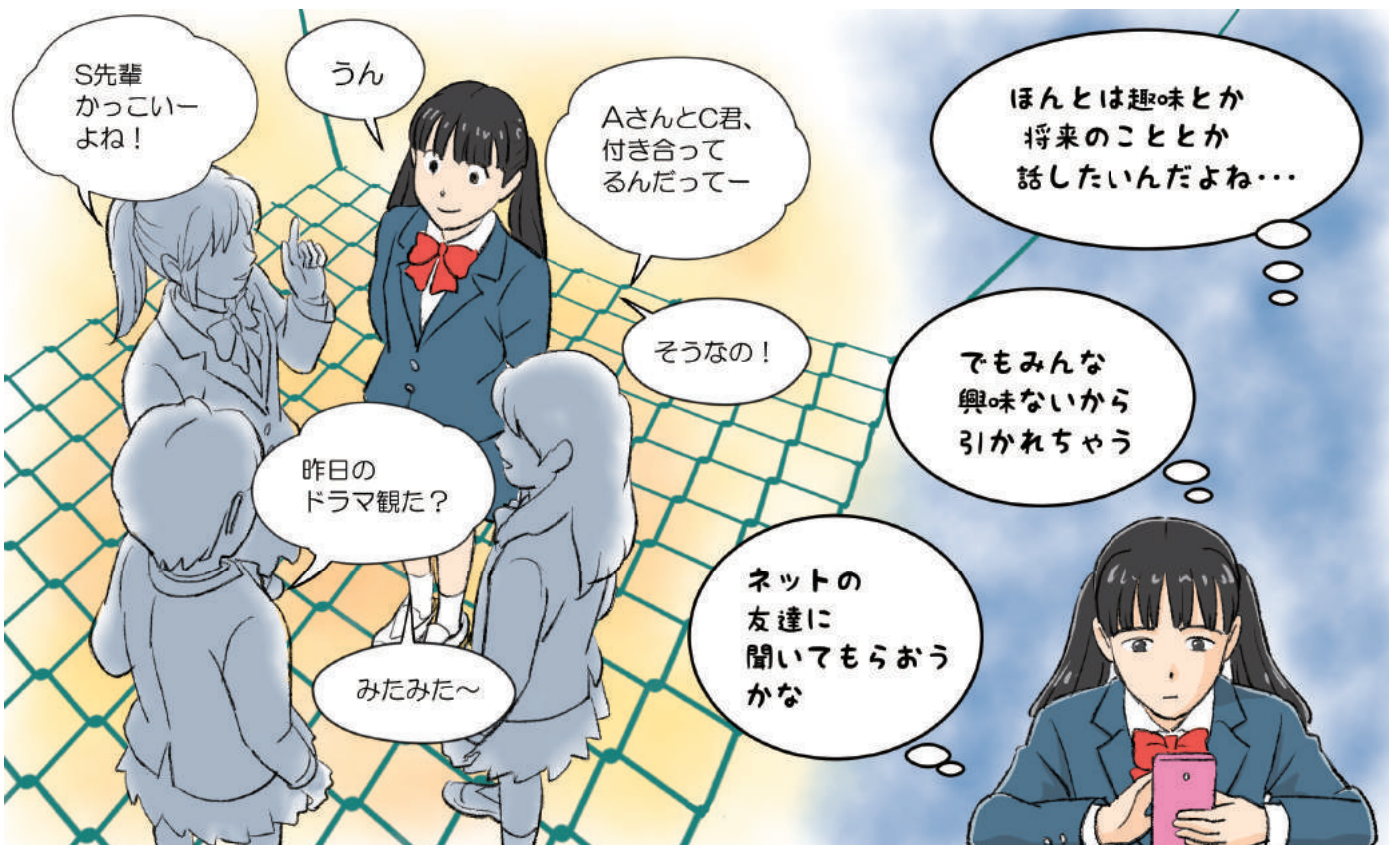
そんなことを踏まえて、筑波大学の土井隆義先生は次のように話しています。

「ネットは危険が多いから接続するなという人がいますが、それは間違いです。インターネットは人と人が会えるすばらしいしくみですから、若者がいろいろな人と知り合える安全なしくみをつくっていくべきではないでしょうか。そうすることで、逆にSNSなどによるつながり依存から抜け出られるかもしれません」

あなたは、どう思いますか？

（※）セーフティ・ネット：何か困ったことが起きたときに、最悪の事態に陥らないようにするしくみ。サーカスの綱渡りなどで万一落下したときでも、下に張った網（セーフティ・ネット）が身体を受け止めてくれるたとえから生まれた言葉。

ネットで親友と
出会える可能性も
ありってこと
だね…



つながり依存にならないためには？

つながり依存は、どのようにしたら防ぐことができるのでしょうか。
クラスや友だちどうして話し合ってみましょう。

対策をみんなで話し合おう

●スマートフォンの普及で中学生にも増えてきたつながり依存

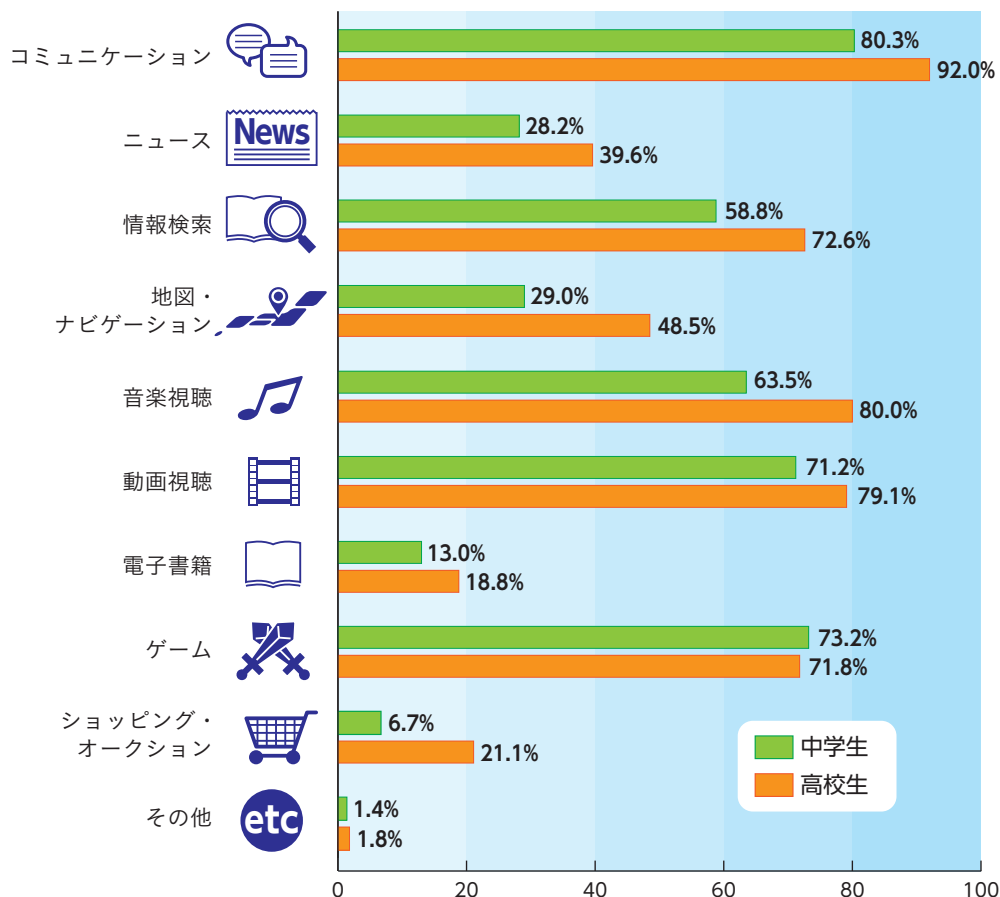
中学校でスマートフォンやケータイを持っている生徒は5割を超えています。SNSよりも動画やゲーム、音楽を楽しんでいる人が多いようです。どちらかというとコンテンツ依存、ゲーム依存が多いかもしれません。

その一方、中学生は、新しい人間関係を作る時期。友だちとの関係をよくしたいために、スマートフォンやケータイを使って友だちとコミュニケーションし続ける生徒もいます。

つながり依存は、学校でクラスの友だちや部活動の仲間など、しっかりした人間関係ができあがっているとにくい

といわれています。そのため、友だちができる前の、入学して間もない中学1年生や高校1年生の時期につながり度合が高くなる傾向があります。

ネット依存は、なってしまったからでは抜けだすのがたいへんなので、たとえば毎日何時間くらいスマートフォンやケータイを使っているか、友だちとのコミュニケーションに引きずられていないか、成績が下がっていないかなど、自分の状態をチェックしておくことが大切です。毎日、どのようにネットを使ったかを日記にするのもいいでしょう。



SNSやチャットを利用している人は中学生ではあまり多くないけれど…



▲中学生と高校生は、スマートフォン・ケータイを使ってインターネットのどんなサービスを利用しているか。(中学生 507 人、高校生 914 人からの回答を元に調べたもの。内閣府、平成 27 年度青少年のインターネット利用環境実態調査結果より)

●あなたには、つながり依存の傾向はないかな？

次のようなことを毎日のように感じていたら、つながり依存の一手手前かもしれません。

もし、あなたに①～③のような経験があったら、その時の気持ちをみんなに話してみましょう。

①いつ友だちから連絡がくるか気になり、食事中や勉強中、枕元にまでスマートフォンやケータイを置いている。スマートフォンに振り回されていると感じていても、なかなかやめられない。



②グループチャットをしているが、最近、それについていけず疲れ気味になっている。グループチャットが盛り上がっている中で、なかなかやめたいと切り出せない。

③複数のグループチャットに参加している。はじめは友だちが増え、やり取りするのを楽しんでいたが、最近はメッセージを返すのに手一杯になり、限界を感じている。
(詳しくはPI5に記載している「SNSシミュレーター」を試してください。)



複数のグループチャットでのやりとりに疲れ気味

相手から反応がなくても
気にしない！
みんな、
忙しいんだから



●つながり依存を防止する対策を話し合おう

つながり依存に陥らないようにするためには、どうすればよいか、次のような対策の例を参考にしながら考え、みんなで話し合しましょう。

これらは、一般社団法人日本教育情報化振興会のサイトにある、情報モラル教材「ネット社会の歩き方」の中で紹介されているものです。http://www2.japet.or.jp/net-walk/

■自分たちだけで解決できないときは…

一人で悩まずに、学校の先生や保護者などに相談しよう。

《対策の例》

- ・ 相手から反応がなくても気にしない、ということを友だちどうしで共有する。
- ・ 日常のコミュニケーションを大切にする。
- ・ 意識してスマートフォン、ケータイを使わない日を設ける。
- ・ 自分の家のルールをしっかりと友だちに伝える。
- ・ 友だちどうしでお互いをしぼりつけるようなルールは設けない。

SNSをかしこく利用しよう

中学生や高校生がよく利用しているインターネットのサービスは、たとえば以下のようなものです。

- ・オンラインゲーム・ソーシャルゲーム
- ・動画配信（ミクチャ・ツイキャス・ニコニコ動画・YouTube等）
- ・画像配信（インスタグラム・写真袋など）
- ・ニュースなど（掲示板・まとめサイト・ニュース）

- ・SNSに投稿、友だちのSNSのタイムラインなどを閲覧
- ・ショッピング、おこづかいかせぎ

皆さんはどんなサービスを使っていますか。インターネットは使い方次第で自分の視野を広げ、知識や学力を高める強力なツールになります。じょうずな使い方を友だちと話し合ってみましょう。

●SNSでの発言や画像の配信に気をつけよう

SNSで発言した内容が、伝わらなかつた人の耳に入ってしまった、という経験はありませんか？ SNSを見ていると想定した友だちだけに「うける」発言をしたのに、友だちがあなたの発言を外に広めてしまった!? そんな経験をした人もいます。

SNSでは、発言した内容や画像がそのまま転送されて、まったく間に拡散するからコワイですね。その結果、あなたの発言が、思いもよらぬ人を傷つけ、あるいは誤解されて、あなたが悪意を持っているかのように見られることもないといえませんが、



●友人関係をSNSに頼りすぎない

SNSで友だちと意見を交換し合ったり、友だちのSNSのタイムラインを読んで「いいね」をつけたり、友だちに転送したりすることもあるでしょう。SNSによる情報交換が楽しいので、ついつい夜遅くまでスマートフォンを操作し続けてしまうこともあるでしょう。

こうした生活を続けてSNSに頼りすぎているかな?と感じる人は、SNSの使い方を見直してみましょう。

夜9時を過ぎたら
SNSを使わないとか
自分でルールを
決めたらどうかな?



●動画投稿SNSにハマらないようにしましょう

最近では動画投稿型SNSアプリも登場して、見るときに便利なばかりか、投稿やライブ中継することも簡単にできるようになりました。誰もが動画投稿型SNS上で自分の「番組」を配信し、不特定の人たちとSNSを通じてやりとりすることができるのです。リアルな友だちではないネット友とのコミュニケーションも広がっています。

そうした「番組」や関連するコンテンツは、サイト上にあふれ、自分から「もう、やめよう!」と強く決意してスマートフォンのスイッチを切らない限り、延々と見続けることになります。

いうまでもありませんが、この状態を放置したら勉強する時間がなくなり、成績は落ちるでしょう。生活が不規則になって授業中に居眠りをしたり、遅刻が増えたりすることにもなります。

動画投稿SNSをついつい見続けてしまうと感じている人は、どうすれば見る時間を減らすことができるか、自分に合った方法を考えましょう。「動画を見るのは夕食前の15分に限る」「宿題や予習・復習を終えるまで決して動画を見ない」など、自分なりにルールを作るのも1つの方法です。



●安易にアプリをインストールしないようにしましょう

SNSにログインすると、無料でアイテムがもらえることもありますが、単純に喜んではいけません。その際には、SNSに登録されている「友人」にゲームをしていることが知れ渡ったり、SNSに登録されている情報が使われるようになったりします。

評判のアプリでも、インストールする際に表示される情報には注意しましょう。アプリの機能から考えて、必要のないスマートフォンの機能を使うことになっていたら、おかしいと感じましょう。気づかぬ間に課金されるかもしれません。あなたの情報が盗み取られる恐れもあります。

どのようなアプリでも厳しい目で内容や使用条件をチェックし、怪しいと感じたときはITに詳しい大人に相談しましょう。

■自分たちだけで解決できないときは…

SNSの使い方に困ったことがあったら一人で悩まずに、学校の先生に相談しましょう。各自治体にも相談窓口、ホットラインが設けられています。専門家に相談することもできます。

アプリを
インストールする前に
先生や保護者などに
相談してね!



インターネットは さまざまな人と出会い、 自分を成長させる場

インターネットは、さまざまな人と出会うコミュニケーションの場です。
インターネットをうまく使うには、どんなことを心がけたらよいか、考えてみましょう。

●友だちとの関係を維持するために絶えず情報交換

どうして私たちは、自分の気持ちを伝え合うことに、多くの時間を使うのでしょうか。それは、人間関係を維持するためです。

クラスメイトや部活の友だちとの人間関係は、あなたが学校や部活を卒業、あるいはやめるまで自動的に保たれます。つまり維持する努力をしなくても、関係が切れることはありません。

友だちや恋人といった自由な人間関係はどうでしょうか。こうした関係は裏を返せば不安定であり、常につながっている努力をしなければ、関係を保つことができません。情報交換がなくなるということは、関係が切れることを意味します。

強い絆を維持するためには、ずっと情報を交換し続けなければなりません。

あなたは、友だちは少ないよりも多いほうがいいと考えているでしょう。学校で友だちと過ごす時間は楽しいし、仲間と一緒にのほうが何かと心強いですからね。

多くの人と友だちになって、いろいろなグループに属しておけば、あるいは特定のグループと強い絆で結ばれていれば、学校生活を送る上でも有利です。しかし、たくさんの友だちと強い関係を維持していくためには、ものすごい量の情報交換が必要になってしまいます。その結果、スマートフォンを片時も手放せない人が出てくるのです。



●自分に自信を持てれば、ネットと適切な距離を保てる

時と場所に関わりなく行われるSNSのやり取りが多すぎて、疲れている人はいませんか？ この状態から抜け出すには、どうすればいいのでしょうか。

大事なことは、自分に自信を持つということです。

そのためには、まず自分自身がどういう人間なのかを知りましょう。どういうことが得意なのか、何に向いているのか、ということならひとりでも問題なくできるのか、自分が得意なことを生かしたら、どのように人の役に立てるのか。……これらを把握すると、自分に自信が出てきます。

といっても、自分で自分を見つめるだけでは、自分を知ることはできません。大人の助けを借りることが、自分を知る近道です。ひそかに尊敬している大人、信頼している大人が、あなたの周囲にいませんか？ そういう大人と話す機会をたくさんもつと、相手があなたの長所や欠点、得意なことや弱点を知らぬ間に教えてくれます。そして、自分をよく知

ることができる、「ひとりで居ても大丈夫」と自信がついてきます。

自信があれば、必要以上に人との関係に頼らなくてすむので、ネットのコミュニケーションも適切な距離感をとって行うことができるようになるはずです。

生まれ育った環境や文化が違う人たちの中に自分の居場所を見つけたり、考え方の異なる人たちとの間で折り合いをつけたり、といった経験を重ねる中で人の心は成長していきます。インターネットは、文化も考え方も異なるさまざまな人と出会う機会を提供してくれます。ですから、心の成長のきっかけを与えてくれる場でもあります。

今のあなたは、こうした場を十分に利用できず、仲間とのコミュニケーションに忙しいかもしれません。でも、それはきっと、インターネットを自分のために使いこなし、最大限に役立てる練習をしている最中だから……なのかもしれません。



●インターネットが変える未来について大人とも話し合おう

今、時代は大きく変わっています。生活だけでなく、サービスや職業も変わりつつあります。

インターネット社会の中で新しい職業も次々と生まれています。自由な発想や行動力を活かして新しい仕事を始めることも、以前より容易になりました。

ユーチューバー（動画投稿者）やブロガーだけでなく、ゲームサイト、動画サイト、お小遣いサイト（※）から収入を得る子どももいます。また、アプリを開発している中高生もいます。彼らは、ネットのユーザーの立場ではなく、開発者の立場で、使う人が何を求めているのかを探り出そうとしています。インターネットで多くの人とつながり合いながら、あなた自身の将来を開く可能性もあります。

ただし、インターネットを安全に気持ちよく利用するためには、社会のしくみや社会が抱えている課題、商品ができてからユーザーの手に届くまでの流れ、人とのコミュニケーションなどを学ぶことが必要です。自分だけでなく、本当に人や社会にとって必要なものは何か、など多くのことを考える必要があります。

新しい時代だからこそ、友だちとだけでなく、あなたの保

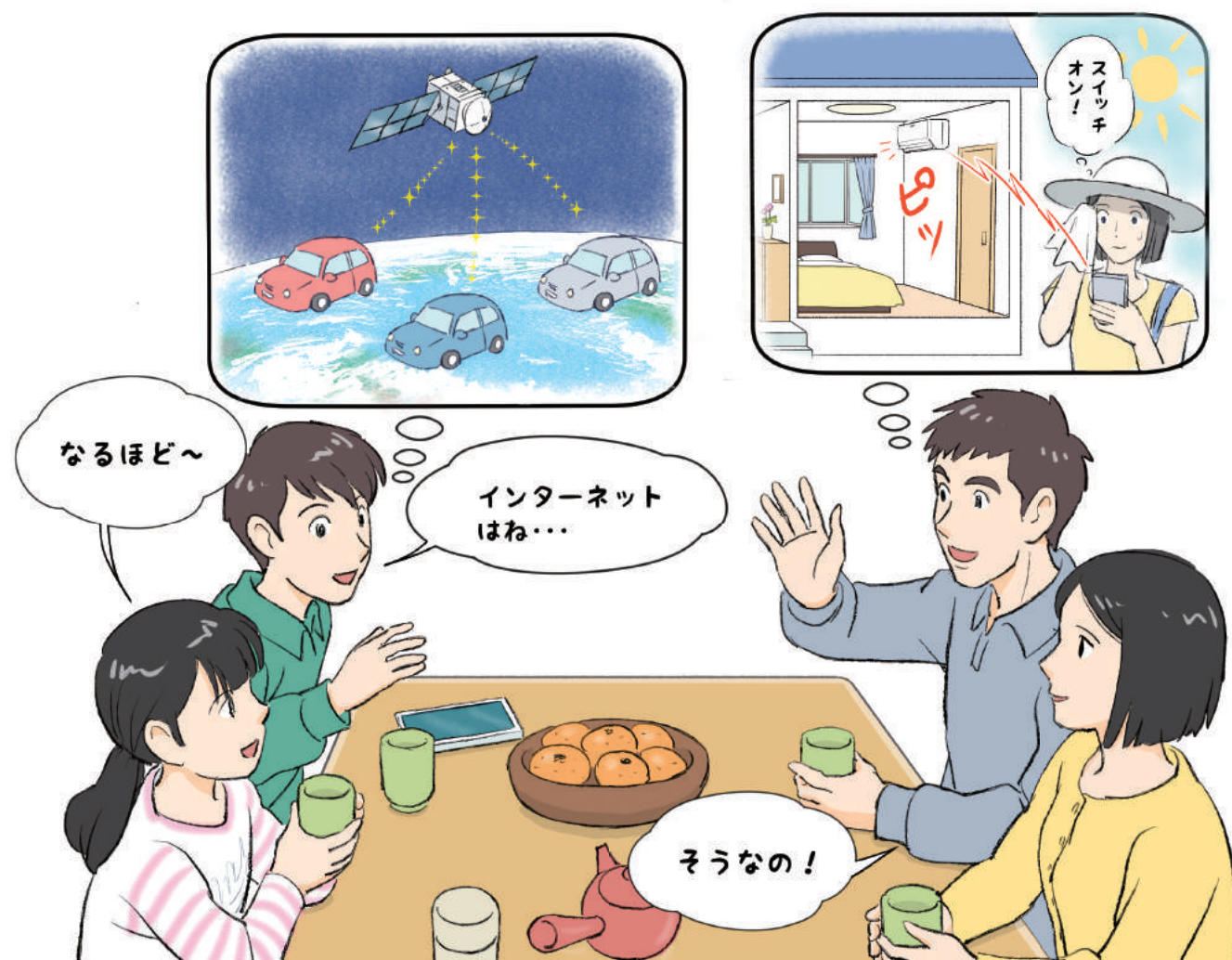
護者とも、インターネットについての話をしてみませんか。親子であっても、インターネットや新しい時代についての知識は、ほぼ同じ。ひょっとしてあなたのほうが、よく知っているかもしれません。

今後も新しい技術やモノ、しくみが次々に現れてきます。社会生活の経験が豊富な大人との会話を通して、知恵や知識を受けてもらい、あなたは大人の知らない新しい知識を分けてあげましょう。

これからの時代には、自分で考えてどんな変化にも対応できる力をつけることが強く求められます。あなたが将来就く仕事は、今はまだない仕事の可能性が高いでしょう。現在、どんな課題があるかを知り、課題を解決するために、同じ問題意識を持った人とインターネットを通じてつながり合い、課題解決のために行動し、未来社会を創り上げてください。

身も心もフレッシュなあなたなら、きっとそれができるはずです！

（※）広告のクリックやゲーム参加により、ポイントを貯め現金や電子マネーなどに交換できるサイト。ポイントサイト、換金サイトとも呼ばれる。ユーザーの情報が流出するなど危険性も指摘されている。



SNSシミュレーターの使い方 <http://www2.japet.or.jp/betterlife/>

- SNSシミュレーターは、SNSでの友だちとのやりとりを疑似体験するアプリです。
SNSでの友だちとのやりとりにより少し疲れ気味の主人公の立場になって、参加し考えてみてください。あなたも、主人公のような体験があるかもしれません。



原稿執筆

東京大学 大学院情報学環 教授 橋元 良明
 エンジェルズ・アイズ 代表 遠藤 美季
 一般社団法人 インターネットユーザ協会 代表理事 小寺 信良
 筑波大学 人文社会系 教授 土井 隆義
 千葉大学教育学部附属中学校 主幹教諭 三宅 健次
 帝京中学・高等学校 教諭 三輪 清隆
 東京大学大学院学際情報学府 博士課程 堀川 裕介

アートディレクション 菊池 美範 (株式会社エイアールディー)
 イラスト制作 勸崎 花鈴
 ページレイアウト 新里 真美
 原稿リライト 上浪 春海
 編集 藤田 由美子 (株式会社ユーミックス)

一般社団法人日本教育情報化振興会
 〒107-0052
 東京都港区赤坂 1-9-13
 三会堂ビル 8 階
 TEL 03-5575-5365
 FAX 03-5575-5366
<http://www.japet.or.jp/>

ネット依存

に
.....
ならない
ために

 一般社団法人 日本教育情報化振興会

一般社団法人日本教育情報化振興会（JAPET&CEC）
〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル8階
TEL 03-5575-5365 FAX 03-5575-5366
ホームページ <http://www.japet.or.jp/>
2016年4月1日発行 不許可複製©2016 JAPET&CEC