

生徒のみなさんへ

誰でも被害者にも、加害者にもなる  
～自分が何歳でも、指先一つで～

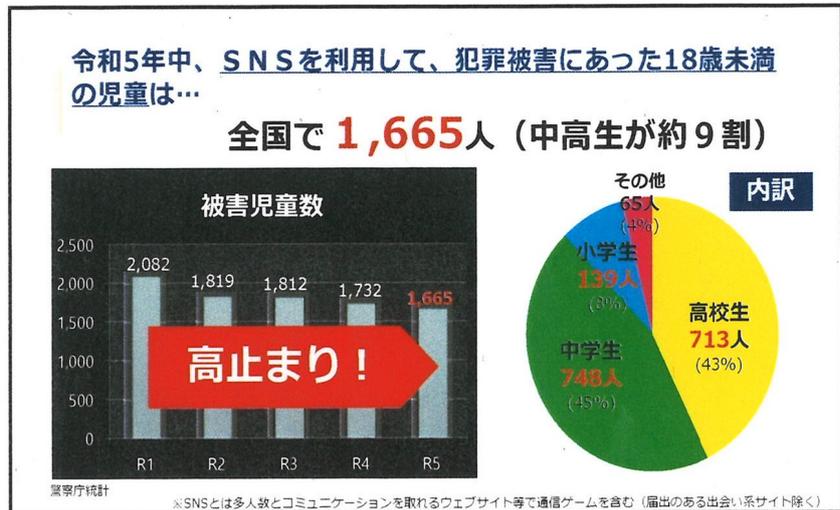


6 / 24 ~ 7 / 2はさわやか調査結果からの相談週間でした。先生との心理的な距離が縮まりましたか。悩みを一人で抱え込まずに、いつでも、気軽に相談してください。マイサポーターや部の顧問の先生、副担任の先生方も悩み相談にきっと乗ってくれます。安心して相談してください。

先週末のPTA教育講演会「SNS危険防止研修会」では、インターネットの特徴や危険性を具体的な例を挙げて、説明されました。今回は、SNSの利用に関わり方について考えてみたいと思います。

○ 便利さだけではない

インターネットは、手軽で楽しく、一度にたくさんの人といつでもコミュニケーションをとることができるという便利さがあります。しかし、ルールやマナーを守らなかったり、「広がったら取り戻せない」など、その危険性を十分理解していないと、誤った情報に振り回されたり、トラブルに巻き込まれたり、取り返しのつかない事態になったりする「落とし穴」があるのです。



SNSの利用をきっかけに、「裸や下着の画像の送信」「知り合った人に会いに行き性被害」「悪ふざけ動画の投稿」「大麻の購入」「闇バイトへの加担」等の犯罪が起きています。

○ 言葉の内容より相手の表情

普段私たちが人と話すときは、相手の顔を見ながら話をします。相手の表情(目、顔の表情)や態度、声の感じから話していることが本気なのか冗談なのか、怒っているのか笑っているのか、今どんな気持ちなのかを知ることができます。ですから実際の会話では、言葉だけでなく、表情、声、動作等たくさんの情報によって互いに気持ちを伝えあっているのです。心理学者マレービアン博士の研究によると

人間のコミュニケーション = 言葉の内容 7% + 音声 38% + 表情 55%

だったそうです。つまり言葉の内容より声の調子や表情の方が大きな影響があるという結果です。

○ 文字だけの危険性

SNSなどの文字だけのコミュニケーションはどうでしょうか。伝えたい内容の7%し

か伝わらないということになります。ですから話したい内容をうまく表現できなくて誤解されたり、冗談で書いたつもりが相手が怒らせてしまったり、傷付けたりします。相手に悪気がなくても自分が嫌な気持ちになったり、相手の言葉と行動の違いに不信感が募ったりもします。また、一度に複数の人が見ることのできるSNS等で、軽い気持ちで書き込んだことが多くの人を知ることとなり、何人もの人に迷惑をかけることになったりするわけです。つまり、自分も相手も嫌な思いをし、お互いが敵対し合い不幸になるわけです。

右のSNSの会話で考えましょう。ポイントは以下です。

～ほんのちょっとした表現ミスで勘違いは起きる”速さ”より”誤解されない表現”を重視しよう～



- ①誤解を与えないために  
記号、絵文字、スタンプ等をうまく使って、気持ちを正しく伝えましょう。
- ②速くて複雑な会話だから  
流れに乗ることも大切だけれど、送る前に“ちょっと見直す”ことを習慣にしましょう。
- ③ムカツ! イラッ! としたら  
嫌な気持ちになっても少し落ち着いて。文字で伝えづらいなら電話するのもよい方法です。

人とのコミュニケーションとは、お互いの気持ちを伝え合い、分かり合うこと。お互いが言葉以外の情報を感じ合いながら、全身を使って直接感じるものなのです。

## 一人で悩まないで! まず相談!

▼性被害に関して悩んでいる、話を聞いてほしいときの相談窓口 (民間団体)

●NPO法人ぱっぷす (受付時間:24時間365日、いつでも)

☎050-3177-5432 (匿名可)

■メールによる相談 メールアドレス:paps@paps-jp.org

■サイトURL :https://www.paps.jp



▼困ったときの相談窓口 (行政機関)

●ぴったり相談窓口 こども向け

こどもの性被害等に関する相談窓口案内Webサイト  
https://www.npa.go.jp/bureau/safety/life/syonen/annai/index.html



●24時間子供SOSダイヤル こども向け

いじめで困ったり、自分や友達の安全に不安があったりしたら、すぐに電話を!  
(なやみおろ)

☎0120-0-78310 (電話代無料)



●警察相談専用電話 ☎#9110

▲最寄りの警察本部の相談窓口につながります。 (ハートさん)

●性犯罪被害相談電話 ☎#8103

●性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

(全国共通番号)

☎#8891

(はやくワンストップ)

< 出典 総務省ホームページ [https://www.soumu.go.jp/use\\_the\\_internet\\_wisely/trouble/](https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/) >

< 出典 ネットには危険がいっぱい (2024度リーフレット) 警察庁/文部科学省 >