

電子メディアとの付き合い方 [学習シートC]

依存になっていませんか…

世界保健機関(WHO)は2019年5月、ゲームのやりすぎで日常生活が困難になるゲーム障がい(しゅべい)を国際疾病として認定し、2022年1月1日に発効された国際疾病分類第11版で適用となりました。このことにより、ゲーム障がいはアルコールや薬物と並び、治療が必要な疾病(しゅべい)となりました。

世界保健機関(WHO)では、以下の項目に当てはまる場合にゲーム障がいと診断するとしています。

- ゲームをする時間のコントロールができない
- ほかの生活上の関心事や日常の行動よりゲームを優先する
- 問題が起きているにもかかわらずゲームを続ける、またはより多くゲームをする
- 個人・家族・社会における学業上または職業上の機能が果たせない

この4項目が12カ月以上続く場合にゲーム障がいと診断するが、4つの症状が見られ、重症である場合には短い期間でも診断されることもある。(中学生は短期間で重症化しやすい傾向がみられるようです。)

依存(いぞん)が疑われる状態になってしまうと心や体にこんな影響がでる場合があります。

- 健康被害(視力低下、睡眠障がい、集中力低下、肩こり、頭痛、指の変形など)
- 学習能力・運動能力の低下
- 注意力低下による事故、負傷
- コミュニケーションのトラブル(誹謗中傷、いじめ、家族・友人関係の希薄化)
- 金銭トラブル(架空請求による詐欺被害、高額課金)
- 犯罪加害・被害(個人情報(ちんさくけん)の漏えい、著作権・肖像権(しやうざうけん)の侵害、違法ダウンロード・アップロード、知らない人に付きまといられる、自画撮り被害、誘拐等)

みなさんは、オンラインゲームやSNSをはじめとするインターネットの依存(いぞん)になっていませんか。

依存度チェックリスト ※当てはまる場合は□の中に✓をつけましょう。

- ① あなたは、インターネットに夢中になっていると感じていますか
- ② あなたは、満足するために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか
- ③ あなたは、インターネット利用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしても、うまくいかなかったことが何回もありますか
- ④ あなたはインターネットの利用時間を短くしたり、完全にやめようとしたりするとき、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか
- ⑤ あなたは、使い始めに予定していた時間よりも長い時間インターネットを使うことがありますか
- ⑥ あなたは、インターネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、あやうくしたりするようなことがありますか
- ⑦ あなたは、インターネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありますか
- ⑧ あなたは、問題から逃げるために、または、絶望感、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるためにインターネットを使いますか

✓が5つ以上
「病的な使用」が疑われる状態

自分の使い方を早急に見直しましょう。自分一人ではできない場合には、家族・先生または専門機関などに相談しましょう。

✓が3～4つ
「不適応な使用」が疑われる状態

インターネット依存(いぞん)に対する注意が必要です。節度をもって使用するよう心がけましょう。

✓が2つ以下
「適応使用」

しかし、油断は禁物。自分のインターネット利用について定期的に振り返るようにしましょう。

「尾崎米厚(2018),飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する研究,55」より引用(許可を得て、一部表現を変更しています)

年 組 番 名前：

鳥取県子どものインターネット利用教育啓発推進協議会
(事務局：鳥取県教育委員会事務局社会教育課)

令和6年7月作成

① 良かれと思って拡散したけど、実は…

2024年1月1日、石川県能登^の地方で震度7の揺れを観測した地震が発生しました。地震後、SNSには多くの地震に関する情報が投稿されました。中には、救助を求めるような投稿もありました。例えば次のようなものです。

【拡散希望】

地震で倒壊した家の中に閉じ込められています！
助けを求めています！
場所は〇〇市〇〇町です！
早く来てください！
#救助 #地震 #緊急 #SOS #拡散希望



あなたが、SNSで上記のような投稿を見つけたときどのように行動しますか？次のア～エから全て選んでください。また、選んだ理由を書いてみましょう。

- (ア) すぐに消防に連絡し、救助を要請する。
- (イ) すぐに自分のSNSでもリポスト(拡散)する。
- (ウ) 投稿者の他の投稿を確認するなど、投稿者がどんな人物が確認する。
- (エ) 何もしない。

【選んだ理由】

[]

※考えを他の人と共有し、話し合ってみましょう。

災害時にSNSに投稿された情報が元となり救助に繋がった例もあり、災害時に情報を発信したり入手するためのツールとしてSNSは効果的です。しかし、SNSの投稿の中には偽の情報が含まれている可能性もあります。実際に、2024年1月1日に石川県能登^の地方で発生した地震の際にも、救助を求める偽の投稿が相次ぎました。こうした偽の投稿の発信源には、海外のものともみられるアカウントも多くありました。

一部のSNSでは、課金しているユーザーが一定のインプレッション(閲覧数)を獲得した場合に収益が得られる仕組みがあります。ユーザーの中には、収益化のためにインプレッションを稼ぐ、いわゆる「インプ稼ぎ」のために偽の投稿をしている可能性もあります。写真や映像とともに投稿されているものもあり、そうした投稿は信ぴょう性が高く見えます。しかし、最近では生成AIが普及し、写真や映像を簡単に作成することができるようになりました。写真や映像そのものが偽物の可能性もあるので注意が必要です。

こうした偽の投稿が拡散されると救助や避難の際に混乱がおきおそれがあります。災害時など、悲惨な状況を見聞きした人は感情的になり情報を拡散するなどの行動をとってしまうことがあります。そうした行動の源となっているのは、「なんとかしてあげたい」という「善意」です。人々の「善意」が、逆に混乱をまねくことに繋がってしまう可能性があるのです。

偽・誤情報に振り回されて失敗しないためには、どうしたらいいでしょう？

[]

※考えを他の人と共有し、話し合ってみましょう。

② 生成AI、どう関わる？

みなさんは生成AIについて知っていますか？ここ数年で急速に発展し、一気に利用者が拡大しました。生成AIを活用することで、文章をはじめ画像や映像等を誰でも簡単に制作することができます。

以下は生成AI(ChatGPT)によって作られた生成AIの説明です。



生成AIとは何か中学1年生でも分かるように150文字で説明してください。



生成AIは、文章や画像などを自動的に作り出す人工知能のことです。例えば、質問に応えたり、絵を描いたりすることができます。コンピューターにたくさんのデータを学習させて、そのデータをもとに新しいものを作り出します。

※ChatGPT(GPT-4)との実際の会話から抜粋

生成AIにプロンプト(指示)を入力すると、文脈に沿った回答が出力されます。高度な技術は必要なく、誰でも簡単に使うことができます。生成AIの普及によって、生活・学習・ビジネス等に大きな影響があると予想されます。

今後、よりいっそう生成AIの普及が進むと、社会はどのように変化していくのでしょうか？

※考えを他の人と共有し、話し合ってみましょう。

生成AIの学習利用

生成AIを学習に活用するということも考えられます。それにより、みなさんの学習を効率化させたり、新たな気づきにつながったりしていくなど、学習をより深めていくことが期待されます。しかし、その使用方法には注意が必要です。文部科学省は、学習への生成AIの利用について「適切でないと考えられる例」として以下のようなことを挙げています。

- 各種コンクールの作品やレポート・小論文などについて、生成AIによる生成物をそのまま自分の成果物として応募・提出すること
- 詩や俳句の創作、音楽・美術等の表現・鑑賞など、自分の感性や独創性を発揮すべき場面で、最初から安易に使うこと
- 定期考査や小テストなどで使うこと

※文部科学省「初等中等教育段階における生成AIの利用に関する暫定的なガイドライン」から一部抜粋・生徒向けの表現に一部改変



「課題を早く終わらせたいから」や「自分で考えるのが面倒くさいから」などといった安易な理由のみで生成AIを使用することは、みなさんの成長に繋がりにません。その課題の意味や目的を理解し、何のために学ぶのかをみなさん自身が意識することが重要になってきます。

また、生成AIが作り出した文章や画像等が、いつも正しいものとは限りません。生成されたものが他者の著作権を侵害している可能性もあります。生成AIは便利なツールですが、それを上手く正しく活用するためにはこれまで以上に法律や人権に対する知識が求められます。併せて、生成AIの利用規約(年齢制限や保護者同意)を守る必要があります。

何より、生成AIが普及していくこれからの時代だからこそ、みなさん自身が主体的に考え・判断する能力が必要になってくるのではないのでしょうか。

<参考>

- (a) 厚生労働省「ゲーム依存対策関係者連絡会議」
https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/other-syougai_141301_00001.html
- (b) 総務省「上手にネットと付き合おう 安心安全なインターネット利用ガイド」
https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/special/fakenews/
- (c) NHK NEWS WEB「地震後 SNSに偽「救助要請」多数 収益目的「インプ稼ぎ」か」
<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20240104/k10014309591000.html>
- (d) 文部科学省「初等中等教育段階における生成AIの利用に関する暫定的なガイドライン」
https://www.mext.go.jp/content/20230710-mxt_shuukyo02-000030823_003.pdf



(a)



(b)



(c)



(d)

(最終アクセス: 2024年6月24日)

このシートの使い方

生徒の皆さんへ

このシートは、電子メディア（スマートフォン、パソコン、タブレット、ゲーム機、携帯音楽プレーヤー等）との適切な付き合い方を学校や家庭で学習できるように作りしました。このシートを利用して、自分の電子メディアの使い方を振り返ったり、友だち同士や家庭で話し合ったりできるようになっています。



保護者の皆様へ

学校での学習や家庭での生活の中でタブレット、スマートフォン等電子メディアはなくてはならないものとなり、子どもたちにも浸透しています。子どもたちにとって、親しみやすく、便利で楽しいものとなっている反面、友人関係のトラブルや生活習慣の乱れなどが深刻化していることから、上手に付き合いしていくことが求められています。利用に際してトラブルに巻き込まれないよう、このシートを作成しました。子どもたちが「自分で考え」、友人同士や家庭で「話し合う」構成になっていますので、ご活用ください。

クイズで学ぼう

県内の中学生と「インターネットの特性や適切な使い方」を考えるためのクイズを作成しました。親子でこのクイズに参加してみてください。

全てに解答していただくと、家庭で使っているスマートフォンやパソコンに「からばと」の待ち受け画面がダウンロードできます。クイズはこちらから→



← 壁紙例(パソコン用)
↓ 壁紙例(スマートフォン用)



困ったときの相談窓口

もしものときや、困ったときは、一人で悩まず、相談しましょう。親身になって話を聞いてくれます。

インターネットを利用した犯罪にあったら

【鳥取県警察本部】

【警察相談専用電話】#9110 (通常の通話料がかかります。ダイヤル回線及び一部のIP電話不可) 0857-27-9110

【サイバー犯罪対策課】0857-23-0110 (代表)

【電子メール】k_haiteku@pref.tottori.lg.jp

架空請求に悩んだり、請求の内容に疑問を感じたら

【消費者ホットライン】188 (局番なし)

【鳥取県消費生活センター】

【東部消費生活相談室】0857-26-7605 (県庁第2庁舎2階)

【中部消費生活相談室】0858-22-3000 (倉吉交流プラザ2階)

【西部消費生活相談室】0859-34-2648 (米子コンベンションセンター4階)

ネットいじめに悩んだら

【相談電話・メール】

【24時間子供SOSダイヤル】0120-0-78310 (無料・毎日24時間)

【いじめ相談メール】ijime@g.torikyo.ed.jp

【いじめ110番】0857-28-8718 (毎日24時間)

【子どもの人権110番】0120-007-110 (平日のみ8:30~17:15) (無料・IP電話不可)

お子様がインターネットの使いすぎで生活習慣が乱れていると感じたら、まずは学校やかかりつけ医などに相談してみましょう。また、専門機関に相談したいときは下記の機関にご相談いただけます。

使いすぎで心身や日常生活に支障がでているときには

【鳥取県教育委員会 いじめ・不登校総合対策センター】0857-31-3956 (平日のみ8:30~17:15)

【鳥取市保健所】0857-22-5616

【中部総合事務所倉吉保健所】0858-23-3921

【西部総合事務所米子保健所】0859-31-9310

【県立精神保健福祉センター】0857-21-3031