



スマートなネットライフをデザインしよう！

高校生のみなさんへ

高知県教育委員会

みなさんは、普段の生活でどんなことにネットを使っていますか？お気に入りの動画や音楽の視聴、オンラインゲーム、SNS への投稿、学習に使っている人も多いのではないのでしょうか。

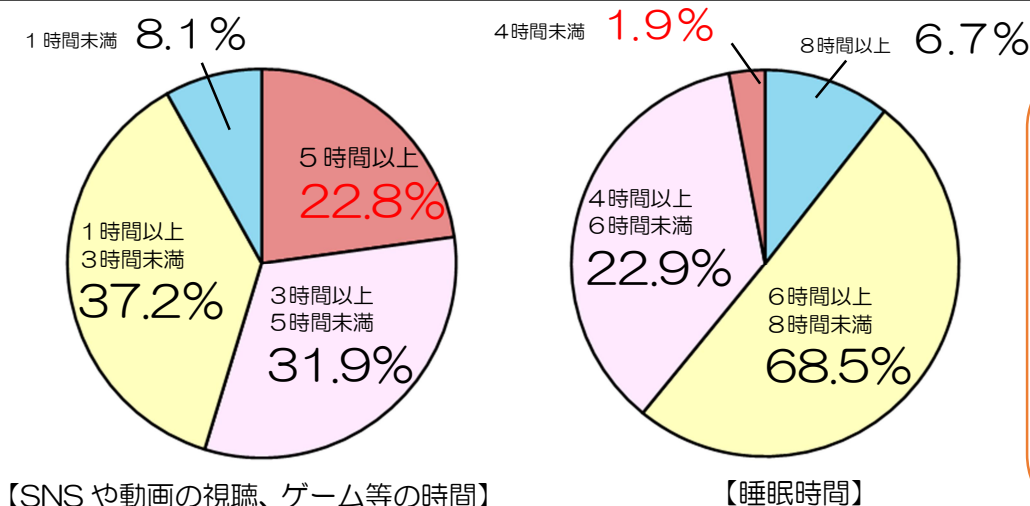
高知県が行っている「学校ネットパトロール」では、昨年度だけで 766 件もの不適切な書き込みや投稿が見つかっています。そのほとんどが、学校名や個人の特定につながる「個人情報の流出」です。「部活動の大会結果」「学校行事の様子」「自分の趣味」……。あなたが何気なく SNS に投稿したその 1 枚の写真や言葉が、気づかないうちに個人情報を流出させ、大きなトラブルを引き起こす原因になる可能性があります。

大切なのは、危険性を恐れて使用制限することではなく、リスクを正しく見極めて、自分でコントロールする力！ネットの「自由」と「責任」を正しく知って、自分と友だちを守るためのネットライフを自分でデザインしてみませんか？



☆理想のネットライフをデザインするために☆

①まずは、私たちの「リアルな現状」をデータで見てみよう。【高知県の高校生（2年生）】



【SNS や動画の視聴、ゲーム等の時間】

【睡眠時間】

【令和 7 年度高知県オリジナルアンケート（第 2 回）から】

「ついつい夜更かししてしまうのは自分だけ？」「みんなは 1 日どれくらいスマホを使っているのだろう？」

自分にぴったりのネットライフをデザインするためには、まず現状を知ることがスタートです。

左の円グラフは、高知県の高校生の「ネット利用時間」と「睡眠」に関するリアルなデータです。データの数字と、今のあなたの毎日を少し見比べてみてください。

さあ、この結果を見て、あなたなら 1 日の利用時間等をどうデザインしますか？



②知っておこう！ネットの 5 つの特性！

- ☐ 一度投稿した文章や写真は、**世界中に公開**されます！
- ☐ 一度投稿してしまったら、全てを**取り消すことはできません！**
- ☐ 無記名で発信しても、誰が発信したか**必ず分かります！**
- ☐ 軽はずみな書き込みや投稿が、
進学や就職、結婚などの将来に影響し、後悔する人もいます！
- ☐ 画面の向こうには、**あなたと同じ心**を持った人がいます。

自由に、そして安全にネットライフをデザインしていくために、どうしても無視できない「ネット世界の仕組み」があります。

ポイントを頭に入れた上で、トラブルを未然に防ぎ、自分や他の人を守るスマートな利用方法をデザインしてみましょう。

こんなことになってしまうかも！

- 視力の低下や睡眠不足等による健康への影響。生活リズムの乱れ。
- SNS 等への軽はずみな書き込みによる対人関係のトラブル。
- 個人情報が流出し、悪用される危険性。
- 言葉たくみに誘われて、犯罪に巻き込まれる可能性。
(闇バイト・性的画像流出・違法薬物・オンラインカジノ等)



→それでは、**裏面**で、自分のネットライフをデザインしてみよう！

マイ・ネットライフをデザインしよう！

ステップ1 気持ちのよい使い方をデザインしよう！
保護者の人や友だちと一緒に考えてみるのもいいですね。

マイ・ネットライフデザイン

考えた日 令和 年 月 日

例えば、こんなデザイン

①時間

- ☐ 利用は22時まで
- ☐ 学習以外の目的での利用は1日2時間まで

②場所

- ☐ 布団（ベッド）でスマホを使わない
- ☐ 充電は居間で行う

③危険

- ☐ DMで知らない人とつながらない
- ☐ 写真等の個人情報をアップしない

④健康

- ☐ 30分に1回は目を休める

⑤その他

- ☐ 迷ったり困ったりした時は、すぐに大人に相談する
- ☐ ネットショッピングやフリマ等は家族と相談してから使う

ステップ2 1週間ごとなど、期間を決めてふりかえてみよう！

【○：守れた！】 【△：あやしかった】 【×：守れなかった】

ふりかえる タイミング	ルールについて ○・△・× をえらんで ○をつけよう	 自分への一言	 保護者や友だちからの はげましやメッセージ
1回目 日付 /	○・△・×		
2回目 日付 /	○・△・×		
3回目 日付 /	○・△・×		

ステップ3 ふりかえりが終わったあと「デザインの見直し」をしてみよう！

- ☐ このままのデザインで続ける！（よく守れていたので、この調子でキープ）
- ☐ デザインを少し見直す！（難しかったので、守れるデザインに変更する）

※ 2枚目が必要な場合は、高知県教育委員会 人権教育・児童生徒課のHPからダウンロードしてください。

☆デザインづくり成功のコツ☆

- 守れる工夫をする： 「夜9時までにスマホをリビングに置く」など、守りやすいデザインにしよう！
- 見える化する： 完成したら、見えるところに貼っておこう！
- 自分をほめる： うまくできたら自分にごほうびをあげよう！
- ふりかえる機会をつくる： うまくいかなくても大丈夫！自分を責めずに、失敗をチャンスにしよう！
誰かに相談するのもOK。

