

# “ネット”に ネット依存? とらわれていませんか?



パソコンだけでなく、スマートフォン(スマホ)からもいつでもどこでもインターネットの世界につながるができる便利な世の中になりました。ただ、その“つながり”を断ち切れず、長時間ネットを続けていると日常生活に支障が出てくるなど問題も多くあります。

## オンラインゲーム

ゲームに勝つには  
有料アイテムがほしい  
親のクレジットカードで  
買ってしまえ!

## SNS

(グループチャットやブログなど)  
仲間はずれになりたくないから、  
書き込みがあったら  
すぐに返事しないと

## サイト・動画視聴

ネットサーフィンしていると  
時間の経つのも  
忘れてしまう



## 夢中になると

### 生活リズムの乱れ

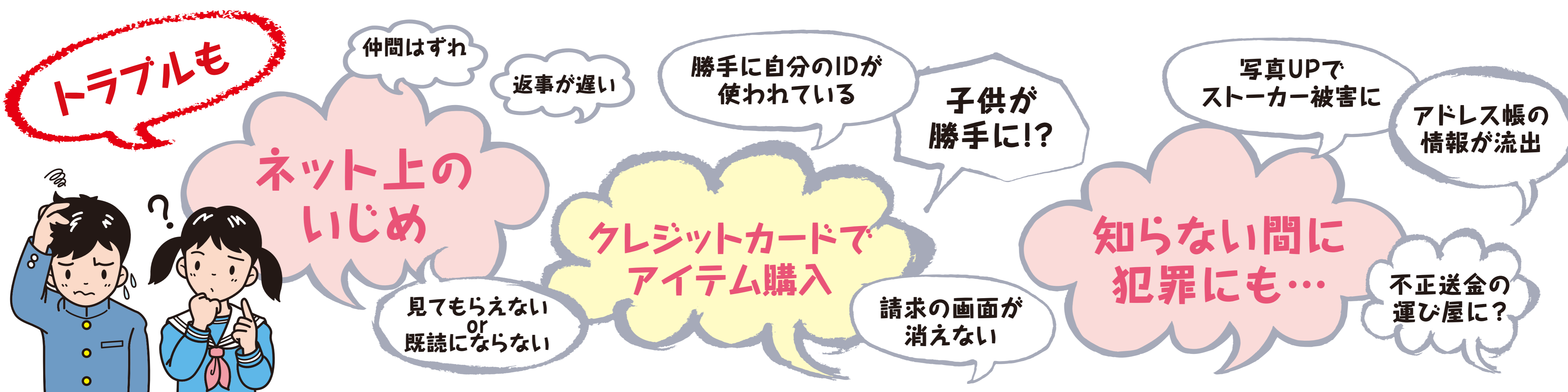
睡眠不足、食事が不規則に、など

### 体の不調

目の疲れ、頭痛、など

### 社会生活への影響

不登校、ひきこもり、など



## ネチケット(ネット上のエチケット)に注意しましょう

- SNSやブログの書き込みなどは完全に消してしまうことは困難です。何年も経ってから思いがけないトラブルが起きることがあるので、名前などの個人情報や顔や場所が特定できる写真など安易にアップすることは止めましょう。
- 顔が見えない分、言葉がきつくなったり、思い違いなどでトラブルが起こる可能性があることを十分理解した上で発信しましょう。

## 利用ルールを決めましょう

- ネット利用の際には、使用時間や課金など家族間でルールを決めておきましょう。特に子供に利用させる場合には危険性も含めて必ず親子や家族で話しあい、ルールを決めて守るようにしましょう。

## トラブルに遭ったら

- お住まいの区市町村の消費生活センターに相談しましょう。

危険性を理解した上で、節度を持って利用しましょう