



スマホ、上手に使えていますか？



スマホは、SNSを見たり、オンラインゲームをしたり、楽しいことが色々できる便利な道具ですが、画面の中だからと「嫌がらせ」に使ってしまう人がいます。他にも、時間を忘れてスマホを触ってしまい、日常生活に影響がでるなど、スマホに「使われてしまっている」人も多くいます。

こんなスマホの使い方をしていませんか？

- ✓ 食事中や、友人・家族と会話している間も、ついスマホを触ってしまう
- ✓ 夜遅くまでスマホを見る日があり、翌日、朝起きるのがつらいことがある
- ✓ SNS上に「悪口」を投稿したことがある
- ✓ 「鍵アカだから」と、他人には見せられない写真や動画を SNSにアップしたことがある



どれか1つでも当てはまった人は、今後スマホを使うときに、注意が必要です。

スマホはあくまで道具、自分の日常生活を大切に

スマホが手放せないのはスマホ依存のサインかもしれません。スマホと離れる時間を作りましょう。
一度の投稿が「一生の証拠」に ...

SNSなどネット上にアップしたものは、一生消せない証拠になります。それが、進学や就職など、あなたの今後の人生に悪影響を及ぼす危険があります。

「おふざけ」のつもりが高すぎる代償を支払うことも ...

警察に捕まったり多額のお金を支払うことになった事件は、全国で何度も起きており、その「おふざけ」で、自分や周りの人に大きな影響を与えることがあります。



「スマホを使いこなす人」になるための2つの約束

スマホよりも、リアル自分を大切に

目の前の友人や家族、自分のこれからを大切に、考えて行動しましょう。

困ったらすぐに「相談」

「これって大丈夫かな？」と少しでも不安になったら、すぐに周りの大人に話してください。



ネット上に投稿した一度の「間違い」は、一生消えない「デジタルタトゥー」になることがあります。また、スマホ中心の生活をしていると、スマホ以外のことを大切にできなくなってしまい、日常生活や友人関係などに影響がでることがあります。スマホの正しい使い方について、改めて考えてみましょう。

