



“ネット”と上手く 付き合うために

MIAU
(インターネット先進ユーザーの会)



はじめに —— 先生方・保護者のみなさまへ

今、インターネットや携帯電話から子供たちにもたらされる情報に対して、その危険性が問題となっています。硫化水素による自殺の方法がネットで出回ったり、出会い系サイトが殺人に結びついた事件などがあり、マスコミでもネットを不安視する報道が相次いでいます。

これを受けて、2008年6月の国会で「青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律」、通称「青少年ネット規制法」が成立しました。この法律については、違法あるいは有害な情報から子供たちを守るという趣旨は理解できます。しかし、インターネットの仕組みを理解していない議員間で立案されたため、成立までには、インターネット事業者や携帯電話業界から大変な反発がありました。

私たち「MIAU（インターネット先進ユーザーの会）」は、この法案の問題点を早くから指摘してきました。それというのも、今の子供たちの生活から携帯やインターネットを取り上げることが、情報教育という面では後退であると考えからです。また、インターネットの利用が悪いことであるかのように扱われることにも違和感があります。

●子供にとって「インターネット」とは●

教師や保護者の多くにとってインターネットとは、パソコンを使ってアクセスするウェブサイトがイメージされることでしょうか。しかし現代の子供たちにとって、インターネットとは携帯電話から閲覧できる世界、すなわち携帯サイトや携帯メールなどを指します。

内閣府が2007年に行った「第5回情報化社会と青少年に関する意識調査」では、全国平均で中学生の5割強、高校生では9割強が携帯電話を所有しています。中高生の多くは、生徒個人が所有する携帯電話によってネットに接続しているのです。

とくに都市圏では、それ以外の地域に比べて、子供たちの携帯電話所有率が高くなる傾向にあります。東京のある私立中学校の調査では、入学時に女子の96%、男子でも72%がすでに携帯電話を所有していました。都市部およびその近郊では、私立中学校受験のために小学生のうちから塾に通わせる家庭が多く、それをきっかけに親が携帯電話を持たせているようです。

子供とインターネットの議論は、もはやパソコンではなく、携帯電話を基本に考える必要があります。

●子供たちのためにできること●

子供たちがインターネットの違法あるいは有害な情報に惑わされないようにするために、どのようなことができるのでしょうか。そもそも携帯電話やパソコンを与えないというのも1つの方法でしょうが、すでに多くの子供たちがそういった機器を所有している以上、今さら取り上げるというのも難しいでしょう。

インターネットには、有用な情報もたくさんあります。また将来を左右するような人物と出会う場所でもあり、自分の隠れた才能を開花させる土壌でもあります。子供たちをインターネットや携帯から遠ざけようとするのではなく、インターネットの良い面を残しつつ、有害情報

はじめに

に惑わされないようにすることが大切です。

そのために私たちができることには、大きく分けて次の3つの方法があります。

1. フィルタリング
2. ペアレンタルコントロール
3. 情報リテラシー教育

● 1. フィルタリング ●

青少年ネット規制法に関する議論で注目を集めたのが、「フィルタリング」という手法です。これは携帯ネットやインターネットから、特定の情報だけを遮断する仕組みです。ドリップ式のコーヒーマーカーで使用する“紙のフィルター”を想像していただければわかりやすいでしょう。飲むときに邪魔になる豆はフィルターで遮断したまま、必要な成分だけを取り出すことができます。

フィルタリングの難しい点は、どの情報が有用でどんな情報が有害なのか、子供の成長過程や置かれている環境、また性別によっても変わってくることです。そのため、パソコンでインターネットをフィルタリングするソフトウェアでは、年齢別に有害情報の種類を分けたり、遮断できる情報を保護者が選択できるなどの機能が豊富なものもあります。

一方、携帯ネットのフィルタリングでは、キャリア（docomo、au、SoftBank など）がそれぞれ提供していますが、個別の事情を汲んで細かく設定することはできません。

またフィルタリングの抜本的な問題として、有害な情報のみを見せなくすることができず、そのほかの有用な情報まで一緒に遮断してしまう可能性があります。フィルタリング機能を提供している会社自身も、「フィルタリングは不完全な技術である」と認めています。フィルタリングに全面的に頼るのではなく、他の方法と複合的に組み合わせるべきです。

フィルタリングは、機械的に機能するため、子供が保護者との対話を拒む第二次反抗期には、有用な仕組みです。しかし子供たちにとってはフィルタリングされているということがストレスとなり、その不満が保護者に向けられる可能性もあるため、運用には十分な観察が必要です。思春期を過ぎて大人への階段を上り始めた時期には、このような技術のみに頼るのではなく、子供との対話で動向を把握したり、情報リテラシー教育に比重を置くべきです。

● 2. ペアレンタルコントロール ●

欧米で広く取り入れられているのが、「ペアレンタルコントロール」という手法です。これはパソコンやインターネット環境などは親が与えたものであり、子供がそれらを使うのは親の監視下のみ、という考え方に基づいています。この方法は、小学生や第二次反抗期を迎える前の中学生あたりまでは、有効な方法です。

具体的には、パソコンを使うときには親と一緒に見ているという人的方法と、子供がどんなサイトに行き、どんな発言・行動をしたかというデータを取っておいて、あとで検証する機械

はじめに

的方法があります。後者はパソコンやインターネットに対しての高度な知識が必要になるため、日本ではあまり一般的ではありません。

ただし、携帯ネットの場合は、一般的に子供が自分で所持してどこでも使うことができるため、この方法を実践することはできません。

● 3. 情報リテラシー教育 ●

有害な情報を機械的に遮断してしまうのではなく、その情報はなぜ有害なのか、有害な情報に接したときにはどのように対処すべきかを教えることが、情報リテラシー教育です。子供の能力や、耐性を高めることがその目的です。また、自分の軽率な行動がどれだけ社会に大きな影響を与えるかを前もって教えておくことで、ネットでのいじめや掲示板のいたずら書き込みを抑制することが期待されます。

現在のカリキュラムでは、高校の「情報」の授業で「情報リテラシー」を扱っています。しかしインターネットや携帯電話は中学生（早くは小学生）から使いはじめる子供も多く、高校で学ぶのは遅いという批判が、子供たち自身からも上がっていました。そこで平成24年度（2012年度）からの新しい学習指導要領では、中学校の「技術・家庭」の授業で情報リテラシー教育を行なうことになっています。その代わり高校では、情報リテラシーは中学で学習済みとして、深く扱わないようになります。

● この教材について ●

学習指導要領が平成24年度から施行されるとはいえ、それまでの期間、現実に子供たちと対峙しなければならない学校にとっては、教材の不足や先生方の負担が大きな問題となります。そこで我々 MIAU はこれらの問題をカバーするために、学校の授業の中で利用していただけるような、コンパクトな教材を作成することにしました。

各セクションは、学校の1時限の中で余裕を持って扱える分量にわけて構成しています。技術的に詳しくない先生方にも、ロングホームルームなどで活用していただけるよう、なるべく技術用語を避けて平易な言葉で記述してあります。

また学校での利用だけでなく、家庭内での情報教育の指針として保護者の方にも参考にしていただければ幸いです。

● ライセンスについて ●

本教材は、クリエイティブ・コモンズ (Creative Commons) ライセンスの「表示—継承」(by-sa) の条件で配布しています。原著作者として MIAU の名前を表示する限り、無償で複製・配布したり、これを元に新しい教材を作ることができます。ただしその教材は、これと同じライセンスにする必要があります。

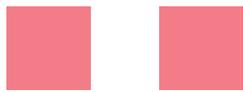
詳しくは以下のウェブページを参照してください。

<http://www.creativecommons.jp/>



1

ネットはとくめい匿名ではありません



1 ネットは匿名ではありません

ネットは匿名の世界だとよく言われています。たとえばインターネットや携帯サイトの掲示板に書きこみをするとき、名前を名乗らなければ自分は見つからない、と思っている人が多いようです。

しかし、それは大きな間違いです。

● ネットでは自分を隠して発言する人がいます ●

インターネットや携帯サイトの掲示板を見ていると、自分の名前を隠した匿名の書きこみをよく見かけます。掲示板では、書きこみの内容のほかには、書きこんだ人の名前と、書きこんだ時間くらいしかわかりません。ですから、みんなが同じ名前を使って書きこめば、一見すると誰が書いたのかわからなくなります。

この「匿名」を利用して、いろいろなひどいことをする人がいます。たとえば最近よくニュースになっているように、人殺しの予告をする人がいます。また、人を傷つけるようなうそをついたり、他人に知られたくない秘密を勝手にばらしてしまう人がいます。みなさんも、掲示板やブログ、ゲストブックなどで、だれかの（もしかしたら自分の）悪口が書かれているのを見たことがあるのではないのでしょうか。

一方、メールでは、送信者のメールアドレスが必ず表示されます。ですから、匿名ではないと思われるかもしれません。しかし送信者の情報は、他の人のメールアドレスにすり替えることができます。送信者のメールアドレスをいつわって、メールを送信することを「なりすまし」と呼びます。迷惑メールの多くも、「なりすまし」たメールアドレスから送られてきます。



実際にあった話ですが、自分のクラスの同級生全員から「うざい」というメールを送られた中学生がいたそうです。その生徒は、怖くて学校に行けなくなってしまいました。しかしよく調べてみると、実はたった1人の生徒が、クラス全員のメールアドレスを使ってメールを送っていた、というのが真相でした。

このように「なりすまし」は、本当の送信者をわからなくするという意味では、匿名に近いものだといえるでしょう。

1 ネットは匿名ではありません



コラム ギュグスの指輪

「むかしむかし、羊飼いのギュグスは、地震で開いた穴の中で不思議な指輪を見つけました。指輪を身につけると、自分が透明になって他のだれからも見えなくなってしまうことに気づいたのです。ギュグスは宮殿に忍びこむと王さまを殺し、自分が王さまになって王国を乗っ取ってしまいました。」

このお話は、今から2400年ほど昔にギリシャの哲学者プラトンによって書かれた『国家』という哲学書の一節です。このお話は、「だれにもとがめられないような力を手に入れてしまったら、どんな人でも悪い行いの誘惑に勝てないのではないか?」という素朴な疑問を、今も私たちに投げかけています。

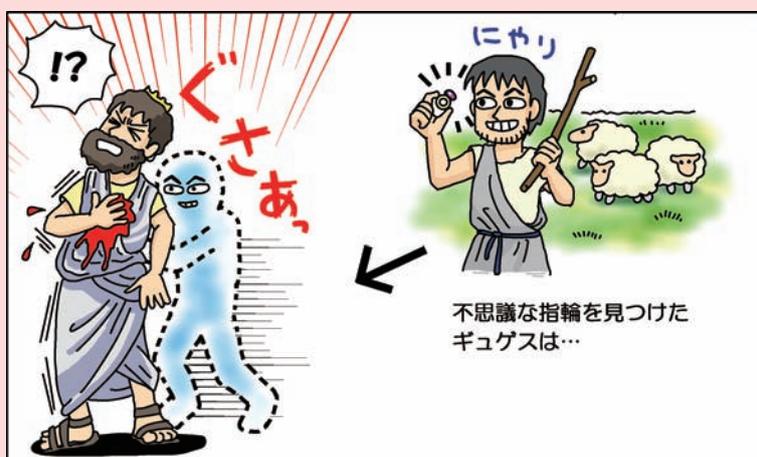
最近では、ネット上の「匿名」という仕組みはこの「ギュグスの指輪」にあたるのではないか、という考えられるようになってきました。透明人間になって悪事を働いたギュグスのように、匿名ならば自分の正体がバレることはなく、ネット上で何をやっても自分が責任を問われることはない、だから悪いことをしてもいいんだ、そんなふうに錯覚している人が増えてしまったからです。相手には自分が書いているとわからないと思えば、つつい気が大きくなり、実際に面と向かってはとても言えないようなひどいことを書きこんだり、いやがらせをしたりしてしまうということもあるでしょう。

しかし、「自分がやったとわからなければ何をしてもいい」ということはありません。哲学者プラトンは、「不正なことをすべきではないのは、その結果が他人にばれてしまうからではない。その人の魂が病気になるってしまうからである。」と述べています。もし「魂が病気になるのが、自分さえすっきりすればそれでいいんだ」と考える人が増えれば、社会はどんどん悪くなって、最後にはいつもおたがいのことを疑っていなければならなく

1 ネットは匿名ではありません

なります。そうなれば、みんなで「ギュグスの指輪」である匿名を、捨てなければならなくなってしまうでしょう。

匿名には良い面もあります。名前を出さないことで、立場にしばられず、自らの率直な意見を自由に発表できます。また、それによって犯罪が明るみに出たり、犯罪を未然に防ぐこともあります。それは、私たちの社会にとってとても大切なことです。ですから、匿名による発言の自由と、無責任を履き違えてはいけません。もしあなたが友達の悪口や、だれかをおとしいれるためのうそ、ましてや犯罪の予告などを、自分以外の人も目にするところに書きこめば、その責任を取らせるためにネット上の人があらゆる手段を使って、あなたを探し出します。悪いことをした責任は、大人も子供も関係なく、自分で取らなければなりません。



●名前を隠してもログを見ればわかります●

ネットの世界では、匿名にしたからといってだれにもバレないことはありません。「匿名なら自分は安全」。「匿名なら自分が責任を問われることはない」。そう思いこんでしまうのは、大きな間違いです。ネットでは、現実の社会よりはるかに簡単に、個人を特定することができるのです。

みなさんがネットの掲示板を読み書きしたり、ブログやサイトを見たりすると、読み書きした先のコンピュータに、いつどこから見にきたのかという記録が残ります。この記録を「ログ」と言います。専門家がこのログを見れば、どこのコンピュータや携帯電話から書きこんだのかわかります。

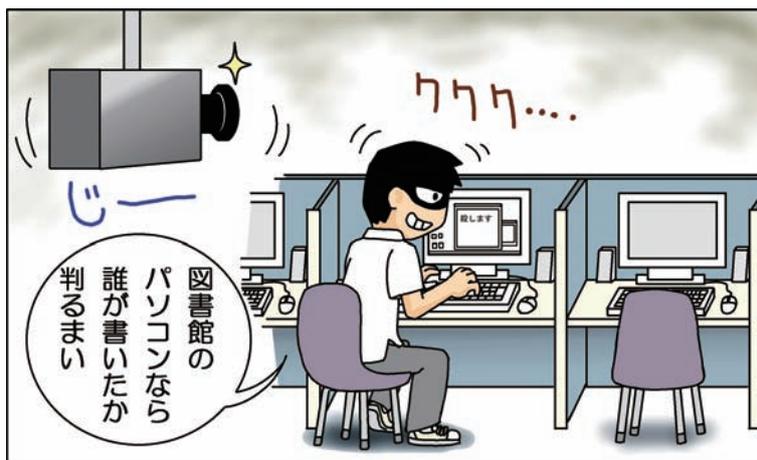
たとえ「匿名掲示板」を名乗っているサイトでも、必ずログは記録しています。こういう記録は、普通なら公開されませんが、書きこみで被害を受けた人が訴え出たり、警察からの要請があれば、掲示板の運営会社などはログを提出しなくてはなりません。これは「プロバイダ責任制限法」という法律で定められています。

多くの人が共同で使うパソコン、たとえば学校や図書館、あるいはネットカフェやパソコン

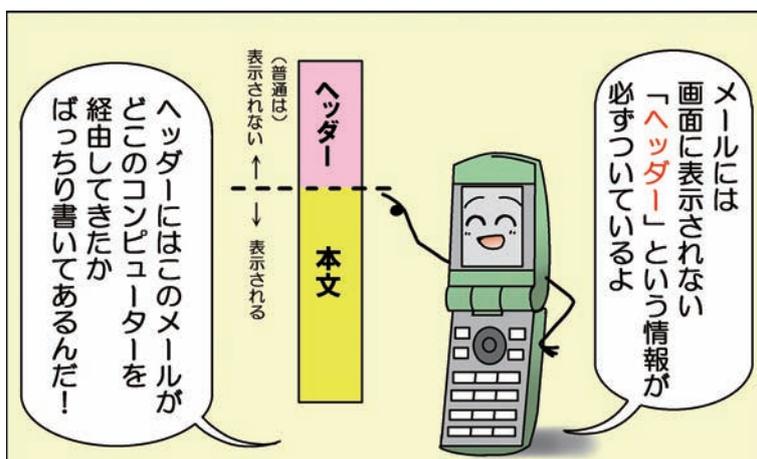
1 ネットは匿名ではありません^{とくめい}

販売店などに設置してあるパソコンから書きこめば、誰が書きこんだのか見つからないだろうと思う人もいるようです。しかしこういう方法を使っても、どこからいつ書きこまれたかは、ログを見ればすぐわかってしまいます。

また公共の場所やお店では、犯罪防止のために、誰が使ったのかを常に監視カメラで記録しています。携帯電話販売店のお試し用の携帯電話を使って、犯行予告のいたずらをした人がいましたが、ログの情報と監視カメラの映像を組み合わせると、次の日にはもう逮捕されたという事件がありました。



メールの場合はさらに簡単で、どこからどんなルートを通って届いたかが、メールの「ヘッダー」といわれる部分に付け足されています。ヘッダーは、インターネットメールなら簡単に見ることができますし、携帯メールでも設定を変えたりすれば見られるようになります。



ひとつ問題になれば、みなさんが思っている以上に、記録からあなたを追跡して特定するのは簡単なのです。実世界の犯罪よりも、ネット上でのいたずらのほうが、記録が豊富に残っている分だけ、特定しやすいといってもよいでしょう。

悪口かくお君 1



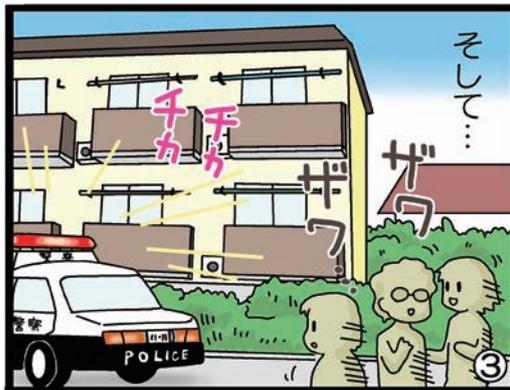
悪口かくお君 2



悪口かくお君 3



悪口かくお君 4



1 ネットは匿名ではありません

先生方・保護者のみなさまへ

ネットは匿名性が高いため、さまざまな問題を引き起こしていると考えられています。「ネットいじめ」や「ブログ炎上」「なりすましメール」などは、すべて匿名性を利用した問題です。

これに対して、ネットを实名でしか利用できないようにすべきだ、という主張も有識者の中にはあります。実際に韓国では、事実上の实名主義が取られています。

日本ではネットを匿名で利用できますが、このセクションで説明したように、実際には個人を特定することが可能です。子供たちに「名前を隠してもバレるんだよ」と教えることで、匿名を利用した問題の解決が期待できます。

用語解説

ネット

本書では、パソコン用のウェブサイトや携帯サイトなど、インターネット技術を応用した広い意味でのネット社会全般を指します。

インターネット

同じく、パソコンでアクセスするウェブサイトのことを指します。

携帯サイト

同じく、携帯電話でアクセスするサイトのことを指します。しかし最近の携帯電話は、パソコン用のサイトも閲覧できる機能を持っており、次第にその区別が曖昧になっていく傾向にあります。

プロバイダ責任制限法

「特定電気通信役務提供者の損害賠償責任の制限及び発信者情報の開示に関する法律」といって、2002年5月27日に施行されました。

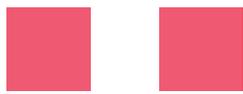
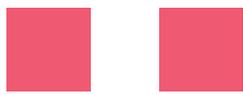
ヘッダー

docomo と au では、携帯からの設定変更で見ることができます。SoftBank は、電話で申請すればパソコンで確認できます。Willcom では、一部の多機能端末（W-ZERO3 など）では標準で表示できますが、それ以外の端末では表示する方法がありません。



2

メールから少しはな離れてみよう



2 メールから少し離れてみよう

いつもメールを確認していないと落ちつかない、メールの着信音が鳴らないと不安になる、そんな気持ちに心当たりはありませんか？ もしかすると「メール依存症」になってしまっているのかもしれない。

●「メール依存症」になっていませんか？●

「依存症」とは、ある特定の飲食品や趣味などを大好きな人が、ハマり過ぎてしまい、逆にやっていないときに不安になったり、イライラしてしまうことです。そうすると、学校や家庭での生活にまで悪影響が出てしまいます。「アルコール依存症」や「薬物中毒」といった言葉を知っている方もいるでしょう。

依存症は、アルコールや薬物のような“もの”だけでなく、“行為”に対しても起きます。たとえば、ギャンブルが止められなかったり、どうしてもTVを見つづけてしまうような依存症もあります。おとなりの国、韓国での実話ですが、ネットゲームにハマった子供が、食事もとらずにずっとゲームをし続けて、ついに死んでしまったという事件が起きています。

携帯メールは楽しく便利ですが、便利で楽しいがゆえに、ギャンブルやゲームと同じように、依存症を引き起こす可能性があります。友達とのメールに夢中になるあまり、勉強が手につかないということはありませんか？ 食事中でもケータイが手放せなくなっていますか？

「依存症」のこわいところは、自分ではなかなか気づきにくいことです。また、一度なってしまうと、なかなか元にもどることができません。あなたも、自分では気づかない間に「メール依存症」になっているかもしれません。

●メールのせいでやるべきことができない●

携帯メールのおかげで、どんな場所でも友だちに連絡したり、何気ないことを言い合ったりできます。もはや、わたしたちの暮らしになくしてはならない便利な道具です。しかし、何事も「やり過ぎ」はよくありません。携帯メールばかりをやり過ぎて、普段の生活で本来やらなくてはいけないことが後回しになっていませんか。

勉強、部屋の掃除、食事、お風呂、テレビを見たり本を読んだりといったこともふくめて、わたしたちの生活は自分で意識している以上に「やらなければならないこと」に満ちています。



2 メールから少し離れてみよう

携帯メールもそのひとつに入れてもいいのですが、携帯メールばかりを集中してやっている
と、ほかの「やらなければならないこと」をやる時間まで、メールにとられてしまいます。

食事中に携帯をいじっていて親におこられたり、寝る時間をけずってまでメールをしなけれ
ばならなくなった人もいることでしょう。さらに宿題をする時間もなくなり、今度は学校でも
おこられることとなります。友達と会っておしゃべりしていても、別の友達からのメールに気
を取られて目の前の友達が不機嫌になってしまったことはありませんか。こういったことが重
なると、1日の時間がうまく使えなくなり、次第に体調も、そして心も不安定になっていきます。

友だちと携帯メールをやりとりしてはいけなわけではありません。ですが、毎日やらなけ
ればならないことのバランスが取れるくらいの頻度で、節度を持って携帯メールと付き合うこ
とが大切なのです。

●メールが来ないと不安になる●

こちらからメールを送ったとき、数分以内に返事が来ないと落ち着かなくなったり、逆に腹
を立てたりする人はいないでしょうか。

毎日、携帯メールを大量にやり取りすることが当たり前になっていくと、「メールは自分の
返信で終わりにしなきゃ」という気持ちにとらわれていつまでも続けてしまったり、「返信が
おそいやつは“使えない”」といったような相手を悪くいう考えが生まれやすくなります。

また自分に届くメールが少なくなると、「自分はもしかして友だちからきらわれたのではな
いか」「友だちがみんなわたしを“シカト”してるんじゃないか」と不安に思い、夜でも寝
られなくなったり、イライラしやすくなったりします。

それは携帯メールを「やり過ぎ」してしまったために、正しい感覚がマヒしてしまっている可
能性があります。付録の「携帯メールやり過ぎ度チェック」を使って、自分の「やり過ぎ度」
を計ってみましょう。そして「メール依存症から脱出する5つのステップ」を読んでください。



2 メールから少し離れてみよう

●メールを終わらせよう●

携帯メールをつい「やり過ぎ」てしまう人には、2種類のタイプがあると言われています。1つは仲のよい友だちが多く、友だちと遊ぶことが多い人。もう1つはたくさんの友だちと面と向かって話すことが苦手で、しゃべるかわりに携帯メールをたくさん出すという人です。どちらのタイプの人も、友だちと携帯メールをおたがいに送信しあっているうちに、やり取りが止まらなくなって、ついつい1日で何十通、ときには何百通もの携帯メールをやり取りしてしまうことになるのです。

やり取りの最中に「もういい加減、メールを終わりたいのに、なかなかきっかけがつかめない」と思いながらも続けるということもあるでしょう。それが知らず知らずのうちに精神的な負担になり、運動もしてないのにつかれやすくなったり、突然不安になったりします。

友だちとのメールのやり取りが止まらなくなったときに、ちょっとでも「めんどくさい」と感じたら、それは「黄信号」です。「赤」になる前にやり取りをやめることが、携帯メールを使うときに最も重要なことなのです。



●「ベストエフォート」で行こう●

みなさんは携帯メールを送ると、すぐさま間違いなく相手に届くと思っていることでしょうか。しかしそれは、ネットを形作っているいろいろな会社が努力して、なるべくおくれないようにしているからです。あまり知られていませんが、実はメールは「できるだけがんばってみるけど、もしかしたらダメかもしれない」という思想で作られています。

たとえばメールアドレスを打ち間違えてしまい、メールが相手に届かないでもどってきた経験はないでしょうか。これは、「できるだけがんばって相手を探してみたけど、適当なところであきらめて帰ってきた」という結果なのです。もしこれが妥協することなく、いつまでもメールアドレスを探し回る仕組みだったら、人間のちょっとしたミスのために、メールを届けるコンピュータが永遠にあてどなく動き続けることになってしまいます。これは大変な無駄ですから、適当なところで探すのをやめているのです。

このような「ダメかもしれないけどできるだけがんばってみる」という考え方を、「最大限

2 メールから少し離れてみよう

の努力」という意味で「ベストエフォート」といいます。インターネットの技術では、ベストエフォートが基本です。ネットワークのどこかで調子が悪いところがあれば、メールが届くのがおくれたり、届かないこともあります。もともとメールとはその程度のものなのです。

メールの返事も、そんな風に考えてみてはどうでしょう。自分の使える時間の中で、できるだけ努力をする。できなければ、明日会ったときに話をする。それぐらいの気持ちでメールと付き合うことで、友達や親、学校との関係も、スムーズになります。みなさんが大人になるころにはまた違っているかもしれませんが、今の世の中は、携帯メールが人との付き合い方の中心にはなっておらず、むしろ「あとから割りこんできたもの」なのです。

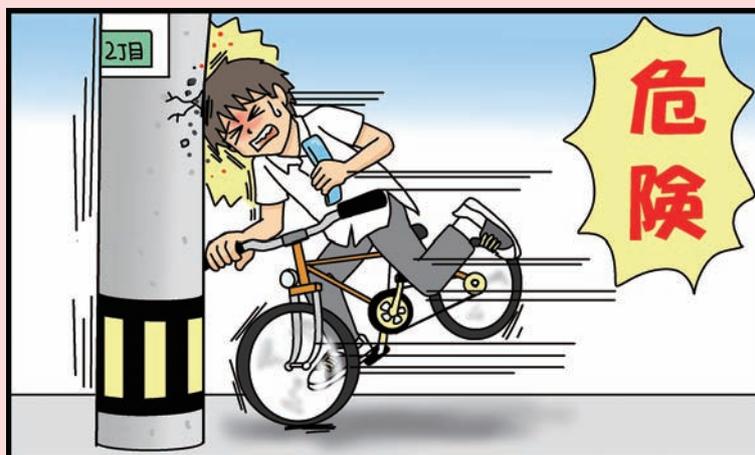
携帯メール中での人付き合いと、実際に会う人との付き合い方のバランスやルールは、みなさんの世代がこれから作り上げていくものです。相手を思いやり、限られた時間の中でどうすれば両方の付き合いがうまくいくのか、みなさんも今のうちから考えてみてください。

コラム 自転車で携帯を使わないで

最近、自転車に乗りながら携帯メールをしている人をよく見かけます。でも、これは大変危険な行為なので、絶対にやってはいけません。画面に気を取られて、かべや歩行者にぶつかったりすることがあるからです。

自転車の事故は中学生や高校生が一番多く、その中でもここ数年事故が起きる原因の多くは「携帯電話を使いながら運転したことによる前方不注意」と言われています。かべにぶつかって自分がケガをするだけでなく、歩行者とぶつかって相手が骨折する事件や、車に気づかずにねられて死亡するという痛ましい事故も実際に起きています。

あまり知られていませんが、携帯電話を使用しながら自転車を運転するのは、法律に違反するのです。歩行者と衝突事故を起こした場合、逮捕されたり、罰金をはらわなければならないこともあります。自分の命を守るためにも、他人に迷惑をかけないためにも、絶対に自転車運転中は携帯を使わないようにしましょう。



矢理杉めいるちゃん1



矢理杉めいるちゃん2



矢理杉めいるちゃん3



矢理杉めいるちゃん4



2 メールから少し離れてみよう

先生方・保護者のみなさまへ

携帯電話でメールの使い方を覚えたばかりの子供たちは、メールのやりとりがエスカレートするあまり、日常生活に支障を来す傾向が見受けられるようになっていきます。子供たちは用事があってメールしているのではなく、どちらかといえば「じゃれあっている感覚」をメールに託す傾向が強く、実社会での「生きづらさ」による精神の不安定さを、メールのやりとりでケアしているという意見もあります。

これらの行動原理はまだ研究の途中であり、突然厳しく制限すると、予想外の結果となる可能性を含んでいます。したがって子供の様子を観察しながら、段階的にメールコミュニケーションへの依存度を下げていくべきと考えます。具体的には、あまりにもメールに頼り切っている自分の姿を客観的に認知させることで、何かおかしいと感じさせ、一般社会の規範との整合性を子供自身に考えさせるような指導が望ましいと思われます。

用語解説

ネットゲーム

インターネット上でプレイするゲームのことです。複数のプレイヤーがネットワークを介して、協力しながら進めていくロールプレイングゲームが主流です。本文に挙げた「食事を取らないで死んでしまった」という韓国の例については、韓国では日本より早くブロードバンドが普及したこともあり、ネットゲームがたいへん盛んだという背景もあります。

ミニブログ

「メール依存症から脱出する5つのステップ」の最後で紹介している、ネットの新しいサービスです。特定の相手宛ではない独り言のようなつぶやきを公開するサービスですが、1つ1つの発言に字数制限があるため、込み入った話になりにくいという特徴があります。代表的なサービスは「ツイッター (<http://twitter.com/>)」ですが、携帯ブラウザやメールから利用できるサービスもあります。

2 メールから少し離れてみよう

携帯メールやり過ぎ度チェック

次のなかで自分にあてはまる項目がいくつあるか数えてみましょう。

- ひまが無いのについメールの返事をしてしまう
- 遅刻しそうでも、携帯を忘れたのに気づいたら取りに帰る
- 手で文字を書くより携帯で文字を打つほうが速い（または楽だ）
- 自由な時間に、メールをしていない時間が3時間続くことはない
- 急ぎの用件や大事な話でもメールで連絡する
- 特に話したいことが無くなってもメールのやりとりを終わらないことがある
- メール返信が10分以内に来ないと何か問題があったのかと思う
- メールに早く返信しないといけないとあせることがある
- メールやり取りを優先して、勉強の集中力が切れることがある
- メールのために携帯の予備電池を買った
- メールを交換しないと友だちと関係が続かない
- メールやり取りがきっかけで友だちをなくした
- 携帯の電源を10分間切っておくことができない
- 他人と話をしている時にメールを打つことがある
- 家族との食事中にメールを打つことがある
- よく会う友達より「メル友」のほうが多い
- お風呂でもメールしている
- お風呂でもメールできるように防水パックを買った
- お風呂でもメールできるように防水携帯に買いかえた
- 自転車を運転しながらメールを見ることがある
- 自転車を運転しながらメールを打つことがある
- 携帯の電波の届かないところ（地下など）には行かない
- 無意識のうちに携帯を開いていることがある
- 携帯を手を持ってないと、落ち着かない

2 メールから少し離れてみよう

さあ、自分にあてはまる項目はいくつあったでしょう？
何個あてはまったかで、自分の「やり過ぎ度」がわかります。

0 個だった人

あなたのやり過ぎ度は「ゼロ」レベルです。そもそも携帯電話やメールに、あまり関心がないのかもしれませんが。だからといって異常ではありませんので安心してください。

1～6 個だった人

あなたのやり過ぎ度は「普通」レベルです。今のペースならまだ心配するようなことはありませんが、これ以上レベルが上がらないように注意しましょう。

7～13 個だった人

あなたのやり過ぎ度は「やや注意」レベルです。おそらくお父さんやお母さんは、今のあなたを少し心配しはじめています。メールのやりとりだけに気を取られず、目の前の人との会話を楽しみましょう。

14～19 個だった人

あなたのやり過ぎ度は「警告」レベルです。メールにかかりつきりになっている姿が、すでにまわりの人からは変に見えはじめています。お父さんやお母さんは、今のあなたをかなり心配しています。

20 個以上だった人

あなたのやり過ぎ度は「重症」レベルです。すでに普段の生活にも支障をきたしているはずです。自分で気をつけて改善していかないと、本当の病気になってしまうかもしれません。

2 メールから少し離れてみよう

■メール依存症から脱出する5つのステップ

いくら水泳が好きだからといって、24時間ずっと泳ぎ続けられる人はいません。泳いでいる途中でつかれてしまい、おぼれてしまうからです。携帯メールも同じこと。メールのやり過ぎでおぼれてしまう前に、適度なところで「陸」に上がって、ゆっくり休むようにしましょう。

とくに「携帯メールやり過ぎ度チェック」の結果が「やや注意」以上だった人は、今までの携帯電話の使い方を見直す必要があります。次の5つのステップで、メール依存症から脱出しましょう。

ステップ1 おたがいの「時間」を尊重しよう

メールは、電話やチャットのように2人が同時に会話できる手段ではありません。その分だけ、やり取りに時間がかかります。電話ならば5分で済む話が、メールでおたがいに1通ずつやり取りすると、30分くらいかかってしまうこともあります。

わたしたちの生きている時間には限りがあります。1日24時間のうち、8時間前後は寝ていますし、10時間前後は行き帰りをふくめた学校での時間で終わります。残り6時間のうち、1時間は食事、1時間はお風呂や身支度だと考えると、個人が平日に自由に使える時間は、4時間前後ということになります。この4時間の中で勉強や宿題もやらなければいけませんし、さらにテレビを見たり、本を読んだり、音楽を聞いたりしているわけです。そんなときに時間ばかりがムダに消費されてしまう携帯メールのやり取りは、自分の時間だけでなく、相手の自由になる時間も、知らず知らずのうちにうばっているのです。

余計なメールのやり取りを半分にするだけで、相手が自由になる時間が1時間増えるかもしれません。話すことがたくさんあるときは、時間がたくさんある土日にして、平日は軽めのメール交換くらいにしておくのもよいでしょう。まずは、「相手のことを本当に大事にしているからこそメールを減らす」と考えることから始めましょう。

ステップ2 終わりにできないときは「今の時間」をメールで報告

深夜、メールのやり取りをしていてなかなか「終わり」を切り出せないときにオススメなのが、今の時間をメールで報告することです。「あ、もう〇時なんだ」というような感じでメールを送れば、そのあと「夜もおそいし今日はそろそろ寝る？」というやり取りを終わらせる話題にしやすいのではないのでしょうか。

「11時になったね」というように、毎時0分に時報を真似てメールで報告するというのもひとつの手です。時間を話題にするよう普段から心がければ、いつのまにか時間が過ぎていることに気づかないということも、少なくなるでしょう。

ステップ3 午後10時以降はマナーモードに

メールが届くことが気になって仕方がないという人は、思いきって午後10時以降（または寝る前2時間）はマナーモードにして、メールの着信に気づきにくくするというのも、よい方法です。

2 メールから少し離れてみよう

夜中のメールは、ついだらだらと続きがち。気がつくとベッドの中に入ってもやり取りが続き、十分な睡眠が取れないなんてことも起きてしまいます。最初から友だちに「午後 10 時以降はメールはしないよう、親に言われている」といって、夜届いたメールは翌日の朝や、登下校中などにゆっくり返信した方が、時間もムダなく使えます。深夜のメールをやめるだけで、携帯メールにまつわるさまざまな問題や、不安を解消することができるでしょう。

ステップ 4 「続きは明日にしよう」が言える勇氣

携帯メールのやり取りをしていて「自分の返信で終わらせたい」と思う人は多いようです。ですが、もともとメールは、相手に文字でわかりやすく用件を伝えるための手段ですから、用件が済んでいれば、自分の返信で終わらなくても、相手に「失礼」になるということはありません。どうせ 1 対 1 なのですから、自分が最後になる確率は 1/2 しかないのです。それよりも、今特に話さなくてもいい話題のときに話を切り上げて、「続きは明日にしようか」と相手にメールできる勇氣を持ちましょう。



ステップ 5 メール以外のネットのサービスも使ってみる

だれかと話したいわけじゃなく、単に今の自分の状態や、思っていることをただ聞いてもらいたいと思ったときに、だれかれ構わず携帯メールを送っている人はいないでしょうか。そういう「対話」を目的としないメールは、返信が来たときにどうしてもだらだらと無目的に続くメールになりがちです。

どうしても自分が今思っていることを、だれかにただ聞いてもらいたい。そういうときはメールではなく、ブログや SNS のようなサービスを利用して、定期的に日記を書いてみるのもいいかもしれません。また最近では、ひとことふたことつぶやき合うだけのミニブログという手軽なサービスもあります。

多くの人から見られる場所で自分の思っていることを書くことで、まったく知らない人から思いも寄らぬ反応が返ってきたり、他人の違う考え方を知って自分の考えを深めることもできます。メールのように返事を期待しないぶん、書き方も書く内容も自由です。目的によって道具を上手く使い分けることが、大人への近道なのです。

“ネット”と上手く付き合うために

2008年10月11日 Version 1.1 発行

著者：インターネット先進ユーザーの会（MIAU）

イラスト・マンガ：ぷるとん

デザイン・DTP：中嶋かをり（N&I システムコンサルティング）

編集：毛利勝久、佐藤ひかり

© 2008 MIAU CC Attribution-Share Alike 2.1 Japan

あなたは 以下の条件に従う場合に限り、自由に



本作品を複製、頒布、展示、実演することができます。



二次的著作物を作成することができます。

あなたの 従うべき条件は以下の通りです。



表示 . あなたは原作者のクレジットを表示しなければなりません。



継承 . もしあなたがこの作品を改変、変形または加工した場合、あなたはその結果生じた作品をこの作品と同一の許諾条件の下でのみ頒布することができます。

-
- ・ 再利用や頒布にあたっては、この作品の使用許諾条件を他の人々に明らかにしなければなりません。
 - ・ 著作 [権] 者から許可を得ると、これらの条件は適用されません。
 - ・ Nothing in this license impairs or restricts the author's moral rights.