

あなたが調べたその情報、正しい？

## 情報の信ぴょう性



SNSで、似た価値観や環境の人々が互いにフォローし合うと、同じ情報の循環が生まれ、その情報が真実だと思い、信じ込んでしまいます。このような状態を「エコーチェンバー現象」と呼びます。また、似たような言葉に「フィルターバブル」や「確認バイアス」があります。これらは、誤った意思決定や行動を引き起こす危険性があるため、注意が必要です。

“居心地が良い”。  
それって本当に  
安全と言える？



### エコーチェンバー現象とは？

SNSで自分と似通った趣味・興味・関心を持つユーザーをフォローした結果、自分の意見や価値観と同じコミュニケーションが繰り返されることで、自分の意見や思想が、正しいと勘違いしてしまう現象。



### フィルターバブルとは？

使用しているアプリ等がユーザーの検索・クリック履歴等を基に学習することで、ユーザーの好む情報ばかり表示され、似たような考え方や価値観の「バブル(泡)」の中に孤立するという情報環境。



### 確認バイアスとは？

自分の思い込みや願望を強化する情報ばかりに目がいきつてしまい、そうでない情報を軽視してしまう傾向のこと。政治、経済、ビジネス、SNS、日々の生活などの様々な場面で起こる。



## エコーチェンバー現象の具体事例

SNSのコメント欄の「いいね」の数が多いものが上位に表示される場合、それを見た人が正しい情報だと勘違いしてしまう。

偉い人が政治的主張をした場合、周囲の人はその情報を信じてしまう。

ネットに書きこまれている特定の学校に関する自分の意見と近い意見信じ、学校に良いイメージ・または悪いイメージを持つ。

新型コロナウイルスのワクチンに関する情報がネットで錯綜し、打つべきか打たざるべきか、自分と同じ意見を持つ考えが正しいと思ひ込み、打たない人に強要したり、差別をしたりする現象が起こった。

## 解決・防止策

### 1. ネットだけでなくさまざまな媒体から情報を得る。

- ▶自分の意見と異なる意見にも目を通す。(いろいろな意見の人もフォローする)
- ▶「おすすめ」ばかり見ない。

### 2. 情報の根拠を確認する。

- ▶URLのドメイン名、会社名をチェックする。
- ▶発信者・発信日・情報源を確認する。

メールアドレスやサイトのURLが正しいか要チェック!

- www.pref.okinawa.jp/edu/が
- ✕ www.pref.okinawa.jp/education/ になっていないか?

### 3. 批判的思考を身に着ける。

- ▶否定ではなく「疑問を持つ」ようにする。多くの情報を比較し、気になることは調べる。
- ▶「間違っているかも?」と疑う思考を身に付ける。

これでもう世の中の情報はバッチリ! 情報王に俺はなる!



外見って大事? 他人と自分を比べてる?

## 自己肯定感と承認欲求とルッキズム(外見至上主義)



皆さんは、他人と自分を比較したり、SNSに投稿された他人の写真と自分の容姿を比較したりして落ち込んだ経験はありますか? それは自己肯定感を低下させる一因になります。自己肯定感が低いと承認欲求が強くなる傾向があり、他人から認めてもらうことで自己肯定感を高めようとしてしまいます。自己肯定感を低下させないためにはどうしたら良いのでしょうか?

なんで日本人は自己肯定感が低いんだろう?



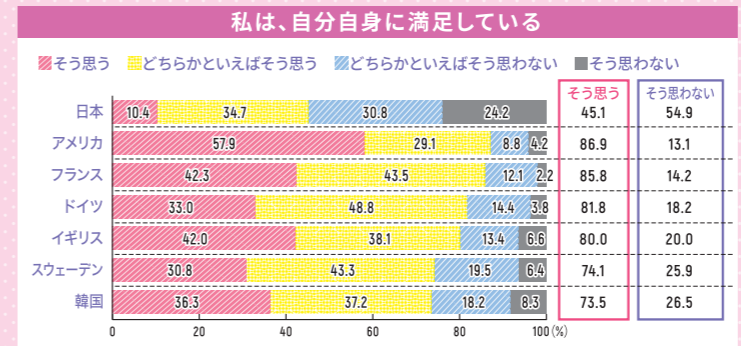
欧米の若者の自己肯定感はずっと高い!

Q.日本の若者はなぜ諸外国の若者より自己肯定感が低いのか?

A.文化と教育の違いによるものです。

米国人は、幼い頃から、自分に自信を持ち、他人に負けないように自己主張するのが良いと育てられますが、日本人は思いやりを持ち自分勝手な言動を控えて、協調性を身に付けるのが良いと育てられます。

欧米では自己主張が大切な社会なのに対し、日本は自己主張をしない譲り合いの社会のため、日本人は欧米人と比較して自己肯定感が低いと考えられます。



※参考:内閣府「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査(平成30年度)」

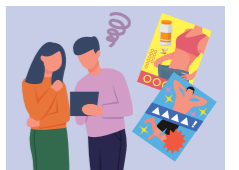
Q.なぜ自己肯定感が低くなるのか?

A.憧れの人や周りの人と自分を比較比較してしまうから。

憧れの人や周囲の人と自分を比較してしまったり、自分が気になっている容姿に対するSNSの批判投稿や“コンプレックス広告”を見てしまったりすると、自信を失い自己肯定感が低くなる原因につながります。

### Topic コンプレックス広告とは?

体型や髪、肌など身体の一部の特徴を露骨に表現し、外見のコンプレックスを刺激して商品を宣伝する広告のことです。このような広告は「Lookism(ルッキズム:外見至上主義)」を助長するとして、改善を求める声が上がっています。



クラスで例えると...



### 自己肯定感を下げる悪いクラス

- ・クラスメイトの意見を否定する。
- ・みんなに認められない。
- ・自分の居場所が見つからない。(孤立)



### 自己肯定感を上げる良いクラス

- ・お互いの意見に共感する。
- ・みんなが個人を認めてくれる。(自分の個性を否定されない)
- ・自分の居場所がある。

### 結果

学校において自己肯定感が低くなる大きな要因は、周りの環境にあるため、自己肯定感を上げるには自分を良い環境に置くことが一番大切だと思います。具体的には趣味の合う人をさがしたり、本心で話し合いお互いを認め合える友達を作ったりすることをおすすめします。

お互いに信頼関係を築ける集団が良いクラス!



## 自己肯定感を低下させない対策

- 1 スマホのコンテンツには、自己肯定感を低下させるものが多いことを理解したうえで使用する。
- 2 気持ちが落ち込んだ時は、スマホと距離をとる。
- 3 他人と比較するのではなく、過去の自分と比較する。
- 4 自分の長所を書き出す。
- 5 成功体験を積み、うまくできた自分を褒める。
- 6 自信をなくしたら友達に相談する。
- 7 自分の趣味を見つけ、没頭する。
- 8 一日の終わりに今日の出来事を振り返り、自分の良かった点を自分で褒める。

みんなは、自己肯定感をUPさせるために、何をしています?



1度立ち止まって考えてみよう!

# SNSを通じた犯罪の恐怖

SNSがきっかけで自分が加害者になる可能性があることを知っていますか?今回はそんな身近なSNSから犯罪につながってしまう流れの一例を見てみよう!また、犯罪に巻き込まれないために、どうしたら良いか考えてみよう!

SNSで見つけた  
おいしい話には  
畏があるかも!



## 逮捕されるまで

### 闇バイト



大手サイトからバイトを見つけて応募!

危険!?「闇バイト」の連絡手段としても!?

**無料メッセージアプリ Telegram(テレグラム)**

ロシア発の無料メッセージアプリ。メッセージをサーバーに保存しない、一定時間でメッセージを消す設定ができる、スクショもできない※という秘匿性の高さから、中国ではゼロコロナ政策の抗議活動で利用された良い一面もあるが、闇バイトや薬物の売買など犯罪に悪用される事案が多い。

※iPhoneではスクショはできるが、スクショをしたことが相手に通知される。

## 対策

- ▶少しでも怪しいと感じたら、バイトへの応募を考慮直してみよう。
- ▶もし、犯罪に加担することになってしまったら、一人で抱え込まずに、周りの信頼できる人に相談しよう。
- ▶初めてバイトに応募するときは、身近な大人に相談しよう!



個人情報を握られているから抜けれない!



実際任された仕事は、事前に言われていたものではなく、実は詐欺の受け子だった。提出した情報に基に脅され、加担してしまうことに...

### 薬物



友人に誘われて、週1回程度のペースで集まって吸うように...



だんだん吸う回数が増え、いつの間にか毎日吸うように...

## 対策

- ▶友人や先輩に誘われてもきっぱり断る。
- ▶ネットの誤った情報に振り回されない。(薬物に関する正しい知識を身に付ける)



お金をもらうため、バイヤーに加担

## 逮捕

性的なコンテンツの要求には絶対に応じない!

# SNSを通じた性的被害

どんな手口で  
性的被害に  
逢うのかな?



皆さんは普段どのようなことにSNSを使っていますか?SNSは便利でたくさんのメリットがありますが、使い方を間違えると性的被害に遭うこともあります。自分や大切な人を守るために、私たちにできることはなんでしょうか?

## 性的被害を避けるための2つのキーワード

### グルーミング

児童・生徒に対して性的虐待を行おうとする者が、自分が気に入った子に近づき、親しくなって信頼を得る行為。教師やコーチ、親戚や親の恋人などよく知っている人や、イベント会場やSNSで出会った初対面の大人から性的被害に遭うケースがあります。



### リベンジポルノ

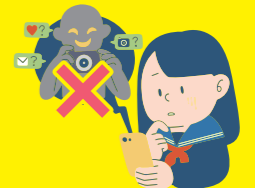
復讐目的で元恋人や元配偶者の性的な画像や動画を公開すること。一度データが出回ってしまうと拡散されたデータ全てを回収することはほぼ不可能。



## 自分も大切な人も守るための対策

自分が相手を好きだからといって、自分の性的な写真や動画を送ってしまうと、送られた側の大人はそれを持っているだけで犯罪になります。また、そのような写真や動画はすぐにSNSに拡散され、一生残る傷(デジタルタトゥー)を作ってしまうことになります。そうならないためには、以下の4点を守りましょう。

- 1.たとえ信頼できる彼氏・彼女・友人でも、自分の性的な写真や動画は絶対に送らない
- 2.個人情報に関わることを聞かれたら、安易に教えない。
- 3.性的な写真や動画を要求する人を、簡単に信用しない。
- 4.性的な写真や動画を要求されたら、他の大人に相談する。



この対策を  
しっかりすれば、  
自分も大切な人も  
大丈夫だ!



## 同世代（高校生）へのメッセージ

from  
CHURA MANNER  
PROJECT MEMBERS

### 便利で楽しいインターネットの裏には、デマや危険が潜んでいる!

今では、生活に必要不可欠になっているインターネットは、私たちに良い影響も悪い影響も与えます。それを理解したうえで、どう使うかを考えることが私たちに求められています。

ネットの情報が全て正しいとは限りません。ネットのデマ情報にまどわされないように疑問を持って、自分で何が正しいのか見極めよう。そうでないと、あなたの大切な人が危険にさらされるかもしれません。このハンドブックが、皆さんの助けとなり、よりよい生活を送るきっかけとなってくれると幸いです。



A team

### SNSの罠には気をつけて!

SNSは身近にあって便利だけど、使い方を間違えれば危険な目に遭います。闇バイトも薬物も、始めるキッカケは“自分自身”です。「友達がやっているから〜」「知人がやっているから大丈夫!」だとは思わずに、一度立ち止まって、「怪しいバイトじゃないか?」「本当にやってもいいことなのか?」をよく考えよう。

困ったときには、周りの大人に勇気を出して相談してみよう。



B team

### 生成AIもSNSも、正しい知識を持てば危険を避けられる

このちゅらマナープロジェクトを通して、生成AIについて学ぶことができました。生成AIは少し怖いイメージがあったけど、使い方によるので正しい使い方を心がけていこう!

また、このパンフレットの制作を通して、SNSの闇についても詳しく学ぶことができました。自分たちが毎日使うSNSは危険がたくさんあることが分かり、気をつけて欲しいことをまとめたので、たくさんの方に読んで欲しいです。



C team

### 周りの目を気にせずに、学校生活を楽しく!

このパンフレットの制作を通して、自己肯定感や承認欲求、ルッキズムについて分かりました。人と自分を比較して落ち込むと自己肯定感が下がるので、周りの目は気にせずに、毎日自分自身を褒めて自己肯定感を高めて、学校生活を楽しく!



D team

### 性犯罪や詐欺の被害者にならないために

インターネットが普及した現代は、簡単に情報が手に入る一方、性犯罪の被害や詐欺に遭う危険性があります。学校の友達や家族に話したくても話せないことでも、初対面や知らない人になら気軽に話せるという人もいるでしょう。でも、悩みを持っているあなたに親切なふりをして近づき、犯罪を実行する人もいます。自分自身が犯罪に巻き込まれないために、また大切な人を守るように、このパンフレットを読んで適切な行動を心掛けよう!



E team

高校生の

## 「ネットリテラシー・安全対策」フォーラム

「高校生のネットリテラシー・安全対策フォーラム」が、2023年10月18日(水)にアイム・ユニバースてだこホール(浦添市)で開催されました。

第一部はITジャーナリスト/ライターの上三洋氏による講演、第二部は株式会社さびらの安里拓也さんをコーディネーターとして、上三洋氏、沖縄県警の又吉実さん、沖縄県高等学校PTA連合会の下地イツ子さん、ちゅらマナープロジェクトのメンバーとのパネルディスカッションが行われ、「これから求められる情報モラル」についてさまざまな意見交換が活発に繰り広げられました。

### 第一部 基調講演



ITジャーナリスト/ライター 三上洋氏による基調講演  
「最新ネットトラブル・ITサービスから見た情報モラル」

### 第二部 パネルディスカッション

#### コーディネーター

- 株式会社さびら 安里 拓也

#### パネラー

- 沖縄県警察本部生活安全部 少年課 少年サポートセンター所長 又吉 実
- 沖縄県高等学校 PTA 連合会 会長 下地 イツ子
- ちゅらマナープロジェクト2023 高校生 6名
- ITジャーナリスト/ライター 三上 洋



パネルディスカッションの様子

### 運営の様子



会場受付・来場者案内



会場周辺の看板設置



TV取材対応



### 過度なスマホ・SNS利用習慣を見直しましょう

高宮城 修先生  
からのメッセージ

SNSなどの利用頻度が高いと、情報過多により、情報に翻弄され瞬時に入ってくる情報を疑わずに信じてしまい、情報に対する適切な判断が難しくなります。

SNSの噂話や陰口を信じた誹謗中傷によるネットいじめや過度な利用による生活習慣の乱れは「今が楽しければ良い」という快楽的な思考に陥り易く、闇バイトや薬物入手など安易な選択をしてしまうこともあります。

ネット社会では、ネットの情報だけに頼らず、新聞や書籍、他者との対話を通して、情報を選択すること、過度なスマホ・SNSの利用習慣を見直すことが求められます。