

# ちゅらマナープロジェクト ハンドブック

2020-2021

CHURA MANNER PROJECT

あなたの使い方は大丈夫？

学ぼう！スマホのメリット・デメリット！





私たちは日々  
多くの人と関わり、  
問題解決に  
取り組みます！

## ちゅらマナープロジェクトとは？

高校生が主体となりマナーの向上やルールの大切さ等について  
高校生が「自分で考える」機会の創出を図るものです。



### 特別講師

●スマートフォンアドバイザー ●沖縄県サイバー防犯PR大使

1987年、沖縄市出身。お笑い芸人・携帯電話ショップ勤務の経験を活かし、スマホ・ネット活用の方法を楽しく、分かりやすく伝える。琉球新報の小中学生新聞「りゅうPON!」での連載、RBCiラジオ「アップ!!」木曜コメンテーターなど、さまざまな場所で情報を発信。2020年、初の著書『しくじりから学ぶ13歳からのスマホルール(旬報社)』を出版。また沖縄国税事務所より「スマート申告納税大使」に任命される。



モバイルプリンス  
島袋コウ

### 目次

- 2 ちゅらマナープロジェクトとは？  
特別講師 モバイルプリンス 島袋コウ
- 3 あなたのスマホに潜む問題
- 4 スマホ依存症とは？
- 5 スマホ依存度テスト
- 6 SNSによる誹謗中傷はなぜ起こる？
- 7 自尊心の低下とその対策
- 8 スマホのメリットは？
- 9 同世代の高校生へのメッセージ
- 10 「高校生が考えるスマホ問題フォーラム」を開催
- 11 モバイルプリンス 島袋コウさんからのメッセージ  
ちゅらマナープロジェクト活動紹介



## 便利だけど危険！

### あなたのスマホに潜む問題



私たちの生活に欠かせないスマホですが、  
使い方を間違えるとさまざまな問題が発生します。

スマホについて  
一緒に考えよう！



### 1. スマホには、どんな問題がある？

あなたの身近にはどんなスマホの問題がありますか？  
以下のような経験はありませんか？ どんな問題があるか考えてみよう！

#### 01 身バレ

軽い気持ちで撮った  
だけなのに...



#### 02 スマホ依存

やっぱり  
もう1時間だけ...



#### 03 誹謗中傷

そんなつもりで書いた  
わけじゃ無いのに...



#### 04 自尊心の低下

この子は  
可愛いくてうらやましい。  
自分と比べちゃうな...



### 2. 身バレを防ぐには？

あなたが何気なく撮っているその写真は大丈夫？  
身バレする写真と身バレしない写真の違いについて見てみよう！



SNSの投稿は  
慎重にやろう！

#### Bad X



制服から、学校が  
バレバレ！



頻繁に行く場所を  
何度も載せない！

#### Good O



鍵アカウント  
を設定する



顔が分から  
ないように



公園名を隠す



私服で撮る



ダミーの情報  
をいれる



改善

# あなたも気づかないうちに、陥っているかも？

## スマホ依存症とは？



スマホを使用し続けることで、生活のサイクルが昼夜逆転したり、成績がかなり下がったりするなど、さまざまな問題が起きているにも関わらず使用が止められないことはありませんか？ スマホ依存症とは、スマートフォンを使用できない状況が続くと、イライラして落ち着かなくなるなど精神的に依存してしまう状態を指します。

あなたは、ゲームやインターネットを使用しているときにどんな症状がありますか？ また、それによって起こるトラブルはどんなことでしょうか？

スマホがないとイライラする!?



あなたもスマホに依存していない!?



### 1. なぜスマホ依存症になるの？

アプリケーションには、人を夢中にさせる仕組みがあります。例えば、ある投稿の「いいね！」ボタンをタップすると、それに関連した投稿が出てきます。またSNSを制作する企業もこのような仕組みを積極的に開発しています。これらの仕組みによって多くの人々がアプリケーションに引き寄せられ、スマホ依存症に陥る可能性があります。

### 2. スマホ依存症の症状とトラブル

#### 健康被害

- 睡眠不足
- 体調不良
- 指の変形
- 胃痛
- 視力低下
- 無気力
- など



#### 学習能力・運動能力の低下

- 体力低下
- 学力低下
- 言語能力の低下
- 授業中寝てしまう
- など



#### 集中力の低下による事故・負傷

- ながらスマホによる信号無視
- 背後からの音に気づきにくい
- など



#### コミュニケーショントラブル

- 自己中心的になりやすい(人間関係の希薄化)
- イライラしやすい
- 誹謗中傷やいじめ
- 社会性・感受性の低下
- など



スマホ依存は心身ともに悪影響!!

他にも、金銭トラブルや犯罪の加害者・被害者になる可能性もあります。



# あなたは大丈夫?!

どれくらいスマホに依存している!?



## スマホ依存度テスト



スマホ依存度テストです。「はい」または「いいえ」で回答し、「はい」と答えた数を数えてください。

1	気がつくとも、長時間スマホに費やしていることがある。	はい・いいえ
2	家族や友人との時間よりも、スマホを使用する時間を選ぶことがある。	はい・いいえ
3	短時間でもスマホがないと落ち着かない。	はい・いいえ
4	スマホを使用する時間が増え、周りの人から注意される。	はい・いいえ
5	他にやらなくてはならないことがあっても、SNSやゲームなどをしていく。	はい・いいえ
6	スマホに費やす時間が長くて、学業や日常生活に支障をきたすことがある。	はい・いいえ
7	スマホを家に忘れて、故障中であつたりすると不安になり落ち着かない。	はい・いいえ
8	スマホをテーブルの上に置いて食事をする。	はい・いいえ
9	特に何も見るものがないと知っていても、無意識に何度もスマホをチェックしている。	はい・いいえ
10	集中力が必要な作業の時も、ネットサーフィンやゲームなどをすることがある。	はい・いいえ
11	人にスマホのゲームで何をしているのか聞かれた時に、隠そうとしたことがある。	はい・いいえ
12	スマホのゲームをしている時に誰かに邪魔をされるとイライラする。	はい・いいえ
13	スマホのゲームをしていない時でもゲームをしているところを空想することがある。	はい・いいえ
14	日々の生活の心配事から心をそらすために、スマホで心を静めることがある。	はい・いいえ
15	スマホのない生活は退屈でむなしく、つまらないものだと思う。	はい・いいえ

※ちゅらマナープロジェクトメンバーが独自に考えたスマホ依存度テストです。  
(一部、アメリカの心理学者、デビット・グリーンフィールド教授が開発した「スマホ依存度テスト」参考。<https://virtual-addiction.com>)

「はい」が0~3個	「はい」が4~6個	「はい」が7~9個	「はい」が10個以上
スマホ依存なし! 通常の状態です。	スマホ依存予備軍! スマホ依存の傾向があります。	スマホ依存の可能性大! スマホ依存症である可能性が高いです。	深刻なスマホ依存症! 重度のスマホ依存症である可能性が高いです。

ちゅらマナープロジェクト  
メンバーが考えた

### スマホ依存を抜け出す方法



#### 1. スクリーンタイム機能でスマホの使用時間をチェック

スマホには「スクリーンタイム」という機能があり、自分が一日にどれくらいスマホを触っているのか、週の平均時間が表示されます。

#### 2. 寝室にスマホを持ち込まない

スマホの画面から出るブルーライトは、睡眠の質を下げます。遅くとも就寝の30分前にはスマホの画面を見ないようにしましょう。

#### 3. 手帳に記録する習慣をつける

スマホのメモ機能やスケジュール機能はとても便利ですが、手帳に記録することでスケジュールが頭に残りやすく、かつスマホの使用時間を少なくすることもできます。