

# 高額請求？ イジメ？ あなたは大丈夫？

## オンラインゲームのトラブル



誰もが一度はやったことがあるオンラインゲーム。離れたプレイヤーと同時にプレーが楽しめるため、色んな人と出会えたり、楽しい時間を過ごしたりできる優れたものです。その反面、ゲーム内でのイジメやトラブルも多数起こります。それを未然に防ぐ方法を考えてみましょう。

### トラブル事例

- 無断で他人のIDとパスワードを使い、オンラインゲームなどにアクセスしてプレーする。(不正アクセス禁止法)
- ゲーム内でのアイテムの売買は禁止されているにも関わらず、購入してしまい、お金を支払ったのに、アイテムが手元に届かなかった。
- オンラインゲームのやり過ぎで、成績が下がった。
- 最初は100円、200円だった課金額が、徐々に1万円、2万円と増えてエスカレートしていく。
- 今まで一緒に遊んでいたゲームのメンバーに、知らない間にフレンドから外されていた。
- 高額課金している人とそうでない人との間に上下関係ができ、あおられたり、イジメが起こる。

### 私たちが考えるトラブル予防方法

- 部活に打ち込む
- 趣味を見つける
- スクリーンタイムを使用する
- ルールを設けて、破ったら罰金
- 友達同志お互いにケアする

### ゲーム依存を救うのは、「声かけ」

ゲームは勝ち負けという統一目標をプレイヤーで共有するため、簡単に気の合う友人ができます。人間関係の不安や不満から逃れられる快感を覚え、いつの間にかゲーム中心の生活習慣、依存へとつながっていきます。普段の「おはよう」「さよなら」、目を見て声をかけることが、人間関係の不安や不満を和らげ、友だちのゲーム依存を防ぐ心の支えになります。

# イジメやイライラの原因に!?

## 睡眠不足が引き起こすトラブル



高校生にとって理想の睡眠時間は一日8時間前後だと言われていますが、あなたは何時間睡眠をとっていますか？ スマホを使い過ぎて睡眠不足になると脳が疲労し、イライラや孤独感を感じたり、不登校になったり、SNSで他人を攻撃したりなど多くの問題が発生します。睡眠不足を解消することで、多くの問題が解決できます。

### 睡眠不足度チェック

- ☑ 常にイライラしている
- ☑ 授業中の居眠りが多い
- ☑ 無気力・無関心
- ☑ 寝ている途中で起きてしまう
- ☑ 集中力が続かない
- ☑ 孤独感がある
- ☑ ミスが多い
- ☑ ストレスや不安感がある
- ☑ 常に疲れを感じている
- ☑ 寝付きが悪い

### 睡眠不足になるとこんな問題が!?

- 1 人と関わりたくなくなる
- 2 人を攻撃しがちになる (キレやすくなる)
- 3 学校に行きたくなくなる (無気力)
- 4 自分は周りから嫌われていると感じる
- 5 忘れっぽくなる
- 6 衝動買いをしなくなる (判断力の低下)

### 体験談 睡眠不足でいろんな問題が!

私は小学4年生からスマホを触るようになりました。毎日、夜遅くまでスマホを見ていて、寝ないで学校に行くこともありました。思えば、この頃が最も何もうまく行かない時期だったと思います。毎日母とケンカし、友達とも仲良くできず、学校は遅刻してばかりでした。しかし、よく眠るようになってから少しずつ改善していきました。今では、冷静で心穏やかでいられるようになっています。

Before: イライラ、他人を攻撃する、学校に行きたくない、近寄り難い雰囲気を出してしまう(孤独感)

After: 記憶力up・学力up・疲労回復、スポーツのパフォーマンスup、自分のしたこと(罪)に気づけた

### これで睡眠不足改善!

おススメの方法	理由
寝る1時間前にスマホを止める	ブルーライトを浴びる時間を減らすことで、質の良い睡眠が取れる。
日記・読書・音楽	心を落ち着かせることができ、質の良い睡眠が取れる。
日光を浴びる	睡眠ホルモンであるメラトニンが出る。
枕元にスマホを置かない	脳がスマホを意識し、質の良い睡眠が取れない。
不満やストレスを発散する	睡眠の質が落ちる。

睡眠不足にならないための生活習慣を考えて実行してみよう。



# ビックリ! こんな身近に!?

# 危険ドラッグ

ネットで購入できたり、友人や知人に勧められたりと危険ドラッグと出会う機会は意外に身近に潜んでいます。危険ドラッグは、他のドラッグとどう違うのでしょうか？ また体にどのような害があるのでしょうか？ 断る良い方法はあるのでしょうか？



## 危険ドラッグとは？

危険ドラッグとは、覚醒剤、大麻、麻薬など法律で規制されている物質の構造をわずかに変えた薬物を植物片などに添加したものです。「合法ハーブ」「お香」「アロマオイル」「バスソルト」などと称して、あたかも身体に悪い影響がなく、安全であるかのように見せかけて販売されています。液体、粉末、葉片、気体と様々な形状のものがあ、デザインされたパッケージやカラフルな液体は、危険な薬物に見えないため「きれい!」「カッコイイ!」という印象を持ってしまいますが、中身は恐ろしい薬物です。



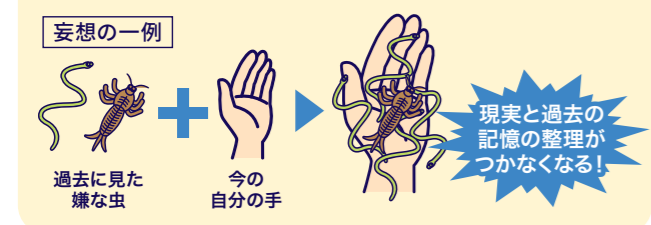
## 使用するとどうなる？

危険ドラッグを使用すると「嘔吐」「意識が朦朧(もうろう)とする」「幻覚」「妄想」といった症状の他、「突然暴れ出す」「訳の分からないことを叫びだす」といった異常行動も引き起こします。薬物が体に慣れてくると、同じ効果を感じるために使用する薬物の量が増えるので、薬物依存状態となりやめられなくなり、場合によっては死に至ることもあります。



### 体への影響は？

幻覚・妄想・急性心不全・フラッシュバック・脳卒中、けいれん、記憶障害・意識消失・視覚過敏・聴覚過敏・ものを考えられなくなる・集中力の低下・情緒不安定など。



### 体験談 援助交際から暴力団・薬物乱用へ

(19歳/女性)  
高校1年生の時、援助交際をしていましたが、たまたま相手をした男性が暴力団関係者で知らない間にビデオを撮られていました。学校と両親に話すと脅され、ずるずると売春組織に引き込まれました。最初は無理やり覚せい剤を注射され、そのうちに、自分から薬物を使用するようになりました。17歳の時、死んでもいいと思って、カッターで思い切り自分の左手首を切りつけかき回しました。そっとするような酷い傷を作ったので、売り物にならないと判断されたようです。ぼろぼろの状態で捨てられました。19歳の現在も、PTSDとアルコール薬物乱用で治療中です。

## 入手ルートは？

「雑貨ショップ」や「セレクトショップ」を装って販売されていたり、インターネット上の販売サイト・掲示板・ツイッターなどで、「お香」「アロマリキッド」「合法ハーブ」などと称して販売されています。沖縄県には、平成24年1月末時点で、危険ドラッグ販売店舗が24店舗存在していましたが、関係機関による取締強化の結果、危険ドラッグ販売店舗は0(ゼロ)となりました。(沖縄県Webサイトより)



**ショップ**  
AROMA & HERB

**SNSの掲示板**  
合法アロマリキッド・合法ハーブの通販ショップ  
**パラダイス**  
業界最安値!  
ハーブ1200円～  
アロマ1700円～  
パウダー1200円から!

**SNSのDM**  
キラキラのアロマリキッドどうですか？すごく良い香りですよ!  
可愛い!おいくらですか?

**法律チェック!** 使っていないでも、所持してただけで捕まる?

医薬品医療機器など、法に基づき指定する「指定薬物」が含まれる危険ドラッグは、輸入や製造・販売だけでなく、所持・使用・購入・他人からの譲り受けも厳しく罰せられます。

指定薬物を含む危険ドラッグを所持、使用するなどして薬事法に違反した場合は、3年以下の懲役もしくは300万円以下の罰金又はどちらの罰も科されます。

## 誘われたらどうする？

もしあなたが、先輩や仲の良い友達、知らない人に危険ドラッグに誘われたらどうしますか？どんな断り方が効果的でしょうか？ また使用している友達を見つけたら、どのように助けたらよいでしょうか？



**切り返す**  
私はいません! 良いことないでしょ?  
**Point** 自分の意思をしっかりと伝えつつ、質問で切り返す!

**理由を言う**  
危険ドラッグは、「幻覚」や「妄想」とか体にいろんな害がありますよ! 私はいりません。  
**Point** 断る理由と自分が使用する意思がないことを伝える。

**立ち去る**  
ちょっとトイレにいきたいので!  
**Point** 可能性がないことを示すため、その場から立ち去る。

## もし友達が危険ドラッグを使用していたら？

**Good**

- 「最近どう?」「最近こんなふう聞いたけど...大丈夫?」「最近やせて顔色悪いけど心配...」などと声をかけたり、心配していることを伝える。
- 「使っていない」「心配いらない」という返事には、「困ったことがあったら言って」「相談できる場所に相談してみたら?」と伝える。

**Bad**

- 責める・詰問する・白状させる(もうやらないと)約束させる・犯罪者扱いするなど

**あなたの情報が友だちを救う**

困ったことがあったら、相談機関へ!

こころの電話相談

電話番号  
098-888-1450

相談日時  
火曜日を除く平日(休日除く)  
9:00~11:30/13:00~16:30



## 同世代(高校生)へのメッセージ



### 誹謗・中傷を見かけたら声かけ!「それ、犯罪かも?」

SNS問題の実例を通して、どんな罪に問われるかを学ぶことができました。これを機にクラスメートや友達に、対策や断り方を広めていこうと思いました。また、SNSで誹謗中傷をしている人には「それ犯罪かも?」と言って気づかせることが有効だと知りました。誹謗中傷は見えない相手だと何でも言いやすいけど、逆に見えないからこそ、傷つけられる人の傷がとても深いということを知りました。もしそんな場面に出合ったら、一歩踏み出したいです。



那覇工業高等学校



石川高等学校

### このハンドブックが、沖縄の高校生に役立つように!

他校の生徒と意見交換したり、高宮城先生のお話を聞いたり、とても貴重な体験をすることができました。自分が思いつきもしなかったアイデアや考え方を、他の高校生たちと共有することができ、とても良い勉強になりました。また、睡眠の大切さや薬物の危険性を知ることができました。私たちが作ったこのハンドブックを通して、高校生がSNSやゲームトラブルの現状について、興味を持ってくれたらいいと思います。そして、高校生たちに良い影響を与えられたら嬉しいです。

### 忘れちゃいけない! 便利な物には裏がある!

専門家の方々の話を聞いて、私たちが普段何気に利用しているSNSのメリット・デメリットについて改めて知ることができて良かったです。また、グループのメンバーと話し合うことで、考えをさらに深めることができました。SNSは思っていた以上に多くの問題があることを知り、便利な物には裏があると思いました。他校の高校生とディスカッションするのは緊張しましたが、楽しくとても良い経験になりました。協調性が身に着いたと思います。



南風原高等学校



知念高等学校

### 沖縄の高校生のために、私たちができることを!

SNSの現状や人の心理についてなど、知らなかったことを学ぶことができ、とても良い経験になりました。実際に起こったトラブルを通して対処法を学べて良かったです。このプロジェクトに参加していなければ、学べなかったことがたくさん学べました。ここで得た知識と経験を他の人に伝えたいです。また、高校生がより良い高校生活を送れるように、私たちができることをしていきたいです。



首里高等学校

### 学んだ知識を活かして、周りの人を守りたい

高宮城先生や木村響子さんのお話を聞いたり、同じ高校生の人々と一緒に調べ学習をしたりするうちに、学びが深まっていくことが実感できて楽しかったです。フォーラムへ参加したことで、SNSの危険性や自分たちの行動について考えさせられ、自分の行動に責任を持つことを意識するようになったので感謝しています。また、睡眠とSNSトラブルの因果関係やトラブルに遭ってしまった時の対処法など、学んだ知識を活かし、他の人を守れるようになりたいです。

## 講演とディスカッションを通して学ぶ

### 「SNS・スマホの活用を考えるフォーラム」を開催



MC あおいけ まきえ

講話とディスカッションを通して学ぶ「SNS・スマホの活用を考えるフォーラム」が2021年12月11日(土)に、レンタルスペース「epic」で開催されました。

フォーラムを通して、出演者たちからマナープロジェクトのメンバーによるディスカッションが活発に繰り広げられました。

本フォーラムは、例年、大勢の参加者が集い開催されていますが、今年は新型コロナウイルス感染症防止対策のため、YouTubeでの動画配信による措置が取られました。



#### 第1部

##### 基調講演

「ネットの誹謗中傷をなくしたい」



##### 講師



木村 響子  
Remember Hana  
代表

##### 司会



谷山 大三郎  
ストップイトジャパン株式会社  
代表取締役



事前打合せ  
してるよ!

#### 第2部

##### パネルディスカッション

「沖縄県高校生のスマホ・SNSの現状と適正利用について」



##### コーディネーター



高宮城 修  
子どものスマホ・スマイル協議会  
代表

##### パネラー



木村 響子  
Remember Hana  
代表

##### パネラー



大城 巖  
沖縄県警察本部  
生活安全部少年課



NPO法人 Remember Hana  
代表 木村 響子

##### Profile

娘の木村花さんがテレビ番組出演での内容についてSNS上で誹謗中傷を受けた後に、急死。インターネット上の誹謗中傷や人権侵害について、自民党での会合やメディア取材を通して被害者救済の法制度の整備や、誹謗中傷は犯罪であることなどの訴えを行っている。



## 高宮城修先生からのコメント

### スマホの長時間使用は「ストレス」サイン?

スマホと距離を置き、軽い運動や散歩などの気分転換、質の良い睡眠を意識してストレスケアを心がけましょう。睡眠はストレスを解消します。寝る直前までスマホやデジタル機器の画面を見ていると、睡眠ホルモンのメラトニンの量が減るため、睡眠の質が悪く、眠りが浅くなります。そうすると、感情や行動を抑制する脳の前頭前野の働きが弱くなり、自分の行動がコントロールできなくなります。例えば、普段は抑えている衝動(攻撃・暴力性、もっと食べたい・ゲームがしたい・SNSで認められたい、喫煙・飲酒や薬物乱用)などに負けてしまうという研究結果があります。「寝る1時間前は、スマホの明るい画面は見ない」「毎日、同じ時間に起床する・朝飯を食べる・軽い運動をする」ことが大切です。充実した高校生活を過ごすために、生活リズムを整えて、「ストレスをためない・質の良い睡眠」を心がけましょう。

