

SNSリスクと上手な付き合い方

自分なりの「SNSルール」をつくろう

自分自身の日常と記事の内容を紐づけ、当事者意識を持って「自分なりのSNSルール」を作ってみましょう。

STEP 1 自分のSNS利用をふり返ろう

まずは、今の自分のSNSの使い方について、正直に書き出してみましょう。

① 1日にSNSを使っている時間は、だいたいどれくらいですか？

💡 iPhoneなら「スクリーンタイム」、Androidなら「ファミリーリンク」機能をオンにすると正確な利用時間が確認できます。

② よく使うSNSアプリは何ですか？（複数回答可）

Instagram X (旧Twitter) TikTok YouTube LINE Snapchat その他： _____

③ 主にどんな目的で使っていますか？

（例：友だちとの連絡、好きな動画を見る、ゲームの仲間探し、など）

STEP 2 記事から読み解く「2つのリスク」

高橋暁子さんのお話から、SNSには大きく2つのリスクがあることがわかりました。記事を読み返し、それぞれを整理してみましょう。

リスクの種類	具体的な内容・特徴	記事で紹介されていた具体例
① 犯罪被害 のリスク	悪意のある誰かが、こちらをだましたり脅したりして巻き込まれるリスク。「相手がいる」のが特徴。	・ _____ ・ _____
② 使い方 のリスク	特定の相手はいなくても、SNSの仕組みそのものによって自分を変えられてしまうリスク。	・ _____ ・ _____

STEP 3 もしも、あなたが当事者だったら？（ケーススタディ）

■ ケース

知らないアカウントから「あなたの写真を見つけた。もしかして〇〇さん？ 話したいことがある」というDMが届いた。アイコンはかわいいキャラクターで、フォロワーも少ない新しいアカウントだ。

Q1 この状況には、どんな危険が潜んでいると思いますか？

Q2 もし、あなたがこのメッセージを受け取ったら、どう対応しますか？

Q3 周りの大人や警察に相談するタイミングはいつですか？

STEP 4 友だちと一緒に考えよう。「偏り」に気づく体験

記事の中に「エコーチェンバー現象」という言葉がありました。おすすめ機能によって、自分の好みに合う情報ばかりが集まる現象です。

■ ワーク：隣の席の友だちと、お互いのSNSの「おすすめ欄」を見せ合ってみましょう。

① 自分の画面と、友だちの画面を比べて、どんな違いがありましたか？

② 情報源を1つに絞らず、偏った考え方にならないためにはどうすればよいでしょうか？

これからの生活でSNSと安全に、自分らしく付き合っていくための「自分だけのルール」を3つ決めましょう。

 私のSNSマイ・ルール

1 投稿・発信するときは……

2 知らない人から連絡が来たら……

3 時間の使い方・依存を防ぐために……
