

# 自分でできるケータイ・スマホ使い方チェック!

自分でケータイ・スマホの使い方をチェックしてみよう! あなたは何個当てはまるかな?

- 空き時間ができると、用事はなくてもすぐにケータイ・スマホに手が伸びる
- 歩行中や自転車に乗りながらも、急ぎの用なら止まらずにメールやメッセージの読み書きをする
- 夜間や移動中、ケータイ・スマホを見ていると安心する
- ケータイ・スマホを持っていない人は正直面倒くさい
- 家電(いえでん) どのの通話には抵抗がある
- 謝罪、お願い、告白などの少し重たい話は、メールやメッセージでする
- ネットで人間不信になって、現実の人間関係でも相手が信じられなくなっている
- むしゃくしゃしたときに、ついケータイ・スマホに手が伸びたり、ネットのSNSなどを見てしまう
- 24 時間いつでも友達・恋人とつながっていないと落ち着かない
- 毎日 3 時間以上はケータイ・スマホを使っている
- 「メールやメッセージの返信は 5 分以内」を心がけている
- メール返信が来ないと、「無視されたのか」とか「相手を傷つけたのでは」などと不安になる
- 着信があるかいつも気になる
- 食事中や友達といるときでも、着信があればメールやメッセージを読んだり返信したりしないと落ち着かない
- うわさ話はドキドキするのでついメールを送ったり、ネットに書き込みをしたくなる
- 一番大切な連絡手段はメールやメッセージである
- メールやメッセージの言葉の行き違いで人間関係がこじれたことがある
- メールやメッセージのやりとりを長時間続けて夜 12 時を過ぎることがある
- ネット内の情報は、だいたい正しいと思っていて、うのみにしてしまう
- 現実の友達つながりではないサイトで知り合った人に会ったことがある
- オークションや通販などのサービスは割とよく利用する
- パケット「定額プラン」なので、気軽にネットにつないでいる
- 掲示板はや SNS は匿名だったり友達限定公開なので、多少話を盛ったり、ウソを書くのが普通だと思っている
- 直接は言いにくい、ブログやメール、メッセージだと相手に否定的なことでも気軽に書ける
- ネットは匿名性が高いので、人に見られて恥ずかしいことでも気軽にできる
- 動画サイトを見ていると時間を忘れてしまう
- ブログやプロフでの情報交換は毎日小まめにチェックしたり書き込んだりしている
- ケータイ・スマホの利用で生活時間が乱れていることは自覚している
- ケータイ・スマホを使う時間を減らそうとしてみたが、うまくいかない
- メールやメッセージだと新しい友達ともすぐに仲良くなれるが、それらがないとなかなか仲良くなれない



## ☎ケータイ・スマホの正しい使い方

<http://www.pref.okayama.jp/kikaku/joho/keitai/>

※このシートは岡山県が製作した「ケータイ・スマホの正しい使い方」のサイトよりダウンロードしたものです。  
より詳しい情報はサイトをご参照ください。

監修：筒井愛知 (TSUTSUI Yoshitomo) © 岡山県

チェック日

年 月 日

名前

/30 個



## ケータイ・スマホとの付き合い方アドバイス

あなたのチェックは何個でしたか。全部で何個だからよい、悪いということはありませんが、1つでも当てはまるチェックがあった人は、ケータイ・スマホとの付き合い方を自分なりに考えてみてくださいね。

### 情報確かめよう ～ネットでは「読み取る力」が必要～

- ネットは半信半疑で使う
- 意図的なウソもあるし、カン違いもあるし、表現不足もある
- ネットで知った人の本当のことは分からない

### 発信する前にもう一度考えよう ～発信には責任がともなう～

- ネットは誰が見ているか分からない(いろいろな立場の人がいる)
- 何を言うかを発信の前にきちんと考える
- 画面の向こうの人の気持ちを大切にする
- 気軽な感想が悪口になる場合もある
- なりすましは絶対ダメ
- 「直接言えないこと」は、書き込まない

### ネットやメール、メッセージでの交流は 想像力が働きにくい ～見えない世界では慎重に考える～

- 自分のことをむやみに教えない
- 「誰かだけとの交流」と思っている世界の中の人を読めるサイトかも…
- メールやメッセージは気持ちが伝わりにくから、直接言った方がよい場合も多い
- 相手の立場で考える
- 言葉や話題に気をつける
- 写真は回さない、チェンメはダメ!!トラブルの元
- チェーンメールを止めても、他の人には分からない
- ネットで知り合った人をすぐに信用し過ぎない
- 直接の関係を大切にする

### ケータイ・スマホに頼って 現実から逃げないようにしよう ～ケータイ・スマホ依存に気をつける～

- 便利で手軽だけど、頼り過ぎない
- 行き当たりばったりにならないように、常に計画的に頭を使う
- ぼんやりものを考える時間を大切にする
- ついつい時間つぶしに使わない
- ケータイ・スマホをうさ晴らしや悪いことには使わない
- 大切なこと(お願いや謝罪)は直接伝えるなど、友達とは直接の関係を大切にする
- 直接の会話を大切にして、ケータイ・スマホに頼った付き合いをしないようにする
- 「自分の時間」を大切にする
- ケータイ・スマホを使わないという選択肢も考える

### リアルな体験をしよう ～直接の体験で「自分力」を身に付けよう～

- 直接の体験を大切にする
- 自分の体を使わなくてはできないことをする
- 幅広い人とのいろいろな直接の人間関係を持つ
- 自分で計画して、自分で失敗する体験をする
- 「先のこと」を想像したり、人と一緒に考えたりする
- 時にはぼんやりして、いろいろなことを考えてみる

# 自分力をつけよう!

