

ICT活用時代の保健指導のあり方を求めて

～子どもたちが生涯にわたってICTと上手につきあっていくために～

1 主題設定の理由

スマートフォンやタブレット端末が急速に普及し、現在では無制限にインターネットに接続できる環境が増えた。保健室に来室する児童生徒の中にも、オンラインゲームや動画視聴、SNS等の長時間使用が原因と思われる体調不良者が増え始め、健康問題への指導の必要性が増している。学校生活でも、今後ICT機器の使用時間が増えるため、心身の健康面への影響はより大きくなると感じている。ICTを活用することは、将来、社会生活を送る上で必要不可欠なスキルになることは間違いない。だからこそ、ICTの適正利用は子どもの健やかな成長発達にとって、解決すべき重要課題だと考える。そこで、自身の健康とICTの活用を両立し、生涯にわたってICTと上手につきあえる児童生徒を育てたいと考え、本主題を設定した。

2 研究仮説

- (1) ICTの多面性をわかりやすく提示することで、ICTと健康の関わりを考えるきっかけになるだろう。
- (2) 校内でICT機器を使う際、健康面を意識した行動を実施することで、使い方を意識する生活につながるだろう。
- (3) 児童生徒の課題について、個別指導と共に資料提供や継続した声かけをすることで、ICT機器の使用と自身の健康について意識する生活ができるようになるだろう。

3 研究内容

- (1) パソコンの多面性についての説明図作成・提示
- (2) 校内での活動内容の決定と実施
- (3) 個別指導の実施及び資料作成

4 結論

- ・ICTの多面性についての説明や授業内での活動を実施することで、児童生徒が健康面を考えた行動ができるようになった。
- ・個別指導では、個々の課題と向き合うことで児童生徒の健康意識向上がみられた。
- ・外部機関(印西市教育センター)との協働により、習慣化を図るための道筋ができた。



3部会 印西市養護教諭部会

提案者 印西市立小倉台小学校 杉森 弘美

印西市立本埜中学校 佐久間 愛

## 1 はじめに

スマートフォンやタブレット端末が急速に普及し、現在では無制限にインターネットに接続できる環境が増えた。保健室に来室する児童生徒の中にも、オンラインゲームや動画視聴、SNS等の長時間使用が原因と思われる体調不良者が増え始め、健康問題への指導の必要性が増してきた。それに加え、令和元年12月に文部科学省からGIGAスクール構想が打ち出され、将来的には学校生活でもICT機器の使用時間が増えることで、その重要性はより大きくなった。

令和2年度(2020年)コロナ感染拡大防止のための一斉休校後の視力検査では、児童生徒の視力低下が多く見られた。その後、印西市でも児童生徒に一人1台のパソコンが支給され、使用技術についての指導も進み、授業などでパソコンを活用し、楽しく学習する児童生徒の姿が見られる。将来的にもICTの活用は、社会生活をする上で必要不可欠なスキルになることは間違いない。しかし、その有効性とは裏腹にICT機器の使用時間増加における心身の健康面への影響について、不安は拭えない。ICTの適正利用は子どもの健やかな成長発達にとって、解決すべき重要課題だと考える。

そこで、自身の健康とICTの活用を両立し、生涯に渡ってICTと上手に付き合える児童生徒を育てたいと考え、本主題を設定した。

## 2 研究仮説

- (1) ICTの多面性をわかりやすく提示することで、ICTと健康の関わりを考えるきっかけになるだろう。
- (2) 校内でICT機器を使う際、健康面を意識した行動を実施することで、使い方を意識する生活の定着につながるだろう。
- (3) 児童生徒の課題について、個別指導と共に資料提供や継続した声かけをすることで、ICT機器の使用と自身の健康について意識する生活ができるようになるだろう。

## 3 研究経過

R元年度	2019年	印西市養護教諭会の班別研修会の中で、ネットやゲームが原因で来室する児童生徒が多く、学校生活にも影響が出ているケースも多いという話題が上がる。
R2年度	2020年	児童生徒のネット利用に関する健康問題の実態把握調査を市内養護教諭対象に実施。  実態調査を踏まえ、テーマの絞り込みを検討。
R3年度	2021年	6月 研究テーマ決定 8月 研究仮説決定 パソコンの多様性について検討資料作成。 全体指導内容について検討決定。

	2022年	※学校医(眼科医・整形外科医)の指導助言を得る。 10月 事前アンケート実施(小学5年生・中学2年生) 11月 パソコンの多様性について説明(全児童生徒) 全体指導開始(～2月)(全児童生徒) 3月 事後アンケート実施(小学5年生・中学2年生)
R4年度	2022年	6月 個別指導アンケート実施(小学5年生中学2年生) 7月 個別指導実施(該当児童生徒)

#### 4 研究内容

##### ICT機器の利用についての実態調査

児童生徒のICT機器利用の実態がどのようなものであるか、また、健康面への意識がどの程度あるのかを調査するため、印西市内小学校7校・中学校3校に在籍する小学5年生と中学2年生にアンケート(資料1)を実施した。

<実施時期> 令和3年10月 ・ 令和4年3月

<対象> 印西市内の小学校7校・中学校3校に在籍する小学5年生・中学2年生

《仮説1》 \*ICT機器…パソコン(クロームブック)、スマホ、ゲーム機器、タブレット等

<10月のアンケート結果から>					
「ICT機器は、使い方によっては心と体の健康にトラブルが起きることを知っていますか」					
小5	10月	知っている	85%	知らない	15%
中2	10月		91%		9%
「一日にICT機器に関わる時間を意識していますか」					
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">{</div> <div style="margin-right: 10px;">↑</div> <div style="margin-right: 10px;">↓</div> <div style="margin-right: 10px;">}</div> <div style="font-size: 0.8em;">             いつも意識している・時々意識していると回答…意識しているに分類              あまり意識していない・意識していないと回答…意識していないに分類           </div> </div>					
小5	10月	意識している	72%	意識していない	28%
中2	10月		65%		35%

##### (1) アンケート結果から

「ICT機器は、使い方によっては、心と体の健康にトラブルが起きることを知っている」と回答した児童生徒は小学校85%、中学校91%と、当初想定していた数値よりも高い結果となった。しかし、「一日にICT機器に関わる時間を意識している」と回答した児童生徒は、小学校72%、中学校65%という結果から、理解はしているものの、意識できない児童生徒が一定数いるとわかった。

また、一般的な知識から理解はしているものの、自分自身に置き換えて考えられている児童生徒はそれほど多くないのではないかと考えた。

(2) ICTの多面性についての説明図作成・提示

児童生徒に現在のICT機器との付き合い方が、将来の心身の健康にも影響するということを伝えるにはどうしたらよいかを考え、説明用のイラスト(図1)を作成した。

ICT機器を使用する上で大切なことは、それを使いこなす「活用スキル」だけではなく、その土台として「モラルやマナー」、自身の「健康への意識」があってこそICT機器と長く付き合っていけるものなのだというイメージを伝えるために、市内10校(小学校7校・中学校3校)の各学級にて、その重要性についての説明をおこなった。



「ICT機器を使用する際に意識してほしい3つのこと」(図1)

各校、説明内容に差が出ないようにするため、説明用の資料(資料2)を準備し、イラスト(図1)を使いながら、健康面への配慮の重要性について指導した。

その後、3月に再度実施したアンケート調査の結果から、「ICT機器の使い方次第では、心身の健康にトラブルが起きることを知っている」と回答した児童生徒は小学校95%(10月85%)、中学校95%(10月91%)と、小学校では10%の増加が、中学校では4%の増加がみられた。ただ、「ICT機器に関わる時間を意識している」については、小学校72%(10月72%)、中学校64%(10月65%)と、あまり変化はなく、言葉での指導だけでは意識の変化はみられないことがわかった。

<10月・3月のアンケート比較>

「ICT機器は、使い方によっては心と体の健康にトラブルが起きることを知っていますか」

小5	10月	知っている	85%	知らない	15%
	3月		95%		5%
中2	10月		91%		9%
	3月		95%		5%

「一日にICT機器に関わる時間を意識していますか」

小5	10月	意識している	72%	意識していない	28%
	3月		72%		28%
中2	10月		65%		35%
	3月		64%		36%

《仮説2》

(1) アンケート結果を踏まえた校内での活動内容の決定・実施

児童生徒の実態として10月のアンケートから、ICT機器を使用する際に健康について意識している人は想定していた以上にいることがわかった。

\*ICT 機器…パソコン(クロームブック)、スマホ、ゲーム機器、タブレット等

「学校でICT機器等を使っているとき、健康トラブルが起きないように意識していますか」					
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>〔 いつも意識している・時々意識していると回答…意識しているに分類 〕</p> <p>〔 あまり意識していない・意識していないと回答…意識していないに分類 〕</p> </div> </div>					
小5	10月	意識している	82%	意識していない	18%
中2	10月		81%		19%

そこで、各学校で一人1台パソコンが導入されたことを機会に、できるだけ早いタイミングで、パソコン活動の中に健康面を意識した行動を実施することで、行動の定着化ができるのではないかと考えた。

実際に行う活動としては、児童生徒にもわかりやすい「視力に関する活動」「姿勢に関する活動」を取り入れた。その際、視力に関する活動については学校眼科医に相談し助言を受け、姿勢に関する活動については学校医（整形外科医）に助言を受けた。

また、授業中に実施する活動であるため、職員の協力が不可欠ということもあり、負担を減らすことを考え「簡単であること」「指導に時間がかからないこと」を踏まえ、次の活動内容とした。

<授業にICT機器を使用する場合>

【視力に関する活動】

- ①一度姿勢を戻して、外の景色を20秒間見る。  
 ・姿勢のリセット+目のピント調節筋の緊張を、遠くを見ることで緩める。

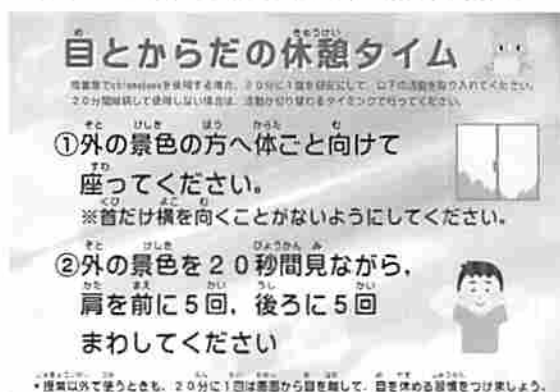
【姿勢に関する活動】

- ②一度姿勢を戻して、胸を張って肘を後ろにひくイメージで肩を20秒間ゆっくり大きくまわす。  
 (目安として前後5回程度)  
 ・姿勢のリセット+固まってしまった肩周りの筋肉を緩める。その後、首を回してもOK。

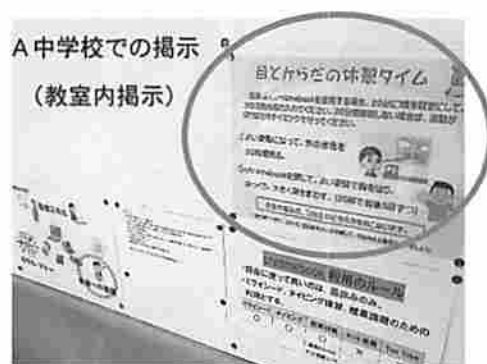
いずれの活動もICT機器使用后20分経過したら20秒実施してもらうこととし、各教室には、「目とからだの休憩タイム」(図2)を掲示してもらった。

行動の定着化を図るためには、これらの活動の継続的・習慣的な活動が望まれた。しかし、活動の内容や必要性については、職員に理解をしてもらえたものの、実際に授業中に活動を取り入れるとなると、スムーズに浸透していない現状が各学校でみられた。

そこで、再度職員への啓発を実施すると共に、「ICT機器を使用する際に意識してほしい3つのこと」(図1)のイラストを児童生徒のパソコン用保管庫に常時掲示し、児童生徒と職員へ視覚的なアプローチも追加することとした。



「目とからだの休憩タイム<小学校用>」(図2)



A中学校での掲示 (PC保管庫掲示)

その後、3月に再度実施したアンケート調査の結果から、学校でICT機器を使用する際に健康について意識している人は10月時点のものとほぼ変化はみられなかった。これは、活動の定着化ができなかったことを示している。しかし、「学校でパソコン等を使ったとき、健康面を考えて行動（外を見る・肩を回す）できるようになりましたか」という問いに対して出来るようになったと回答したのは、小学生80%中学生68%いたことから、活動としては意味のあるものだった。

＜10月・3月のアンケート比較＞					
「学校でICT機器等を使っているとき、健康トラブルが起きないように意識していますか」					
小5	10月	意識している	82%	意識していない	18%
	3月		83%		17%
中2	10月		81%		19%
	3月		82%		18%
「学校でICT機器等を使ったとき、健康面を考えて行動（外を見る・肩を回す）できるようになりましたか」 ※3月のアンケートのみ					
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">           出来るようになった・まあ出来るようになったと回答…出来るようになったに分類            あまり出来なかった・出来なかったと回答…出来ていないに分類         </div>					
小5	3月	出来るようになった	80%	出来ていない	20%
中2	3月		68%		32%

## (2) 職員へのアンケート調査

定着化が図れなかった要因としては、活動内容の精査は十分にしたもの、実施方法については、実際に活動をしてもらう職員への調査はしておらず、授業中に活動を取り入れることのハードルの高さを実感していなかったからだと考えられる。

そこで、活動期間終了後に職員へアンケート調査を行い、活動への理解度や活動が実施できたかどうか、できなかった理由など振り返りをしてもらった。

＜実施時期＞ 令和4年3月

＜対象＞ 対象校職員 65名

「ICT機器使用の際に、三角形の3つのバランス（スキル・モラル・健康）が大事だという点について先生はどう感じましたか？」			
・そう思う	97%	・あまり思わない	3%

「子どもたちはパソコン（ICT機器）に対する三角形バランスについて大切さを理解できていたと思いますか？」			
・思う	69%	・あまり思わない	31%

「子どもたちへの指導について、活動（外を見る、肩回し）をどの程度実施できましたか？」			
・毎回実施した	4%	・ほぼ毎回実施した	37%
・あまり実施できなかった	40%	・まったく実施できなかった	11%
・授業にICTを使用しなかった	8%		



「活動を進められた先生に質問です。活動して感じたことを教えてください。」	
・授業で取り組む必要性を感じた 33%	・簡単で取り組みやすかった 33%
・活動内容がわかりやすかった 30%	
・養護教諭の声かけが何度もあったので実施した 4%	
「活動ができなかった先生に質問です。活動できなかった理由を教えてください。」	
・活動を忘れてしまった 76%	・内容が難しかった 15%
・活動内容が面倒だった 6%	・時間が確保できなかった 3%
「今後も継続してこの活動を取り入れていくために必要なことは何だと考えますか？」(複数回答可)	
・学校全体として取り組んでいくこと 31%	
・活動を忘れないような工夫が必要 23%	
・子ども達が自発的に取り組めるような工夫(委員会活動など) 14%	
・子ども達の意欲を高めるような工夫(実施有無のチェックなど) 7%	
・子どもの係活動などで呼びかけを強化する 10%	
・養護教諭からの呼びかけや情報提供 10%	
・活動内容の見直し 5%	

アンケートの結果からも、活動の主旨や意義は理解でき、必要なものだと考えているものの、実際には51%の職員は実施が十分にできなかったと回答している。実施できなかった理由としては、「忘れてしまった」が76%と高く、授業中の実施の難しさを感じた。

「今後も継続して活動を取り入れていくために必要なことは」という問いには、「学校全体で取り組んでいくこと」という回答が31%と一番多く、養護教諭だけが声を上げるのではなく様々な方面の協力を得て実施することが必要だと考えた。

そこで、市内のICT教育の中心である印西市教育センターに協力を依頼し、ICTと健康について情報発信や活動の理解を広めてもらうことをお願いした。そのことで市全体として共通認識でき、今後、活動を浸透しやすくなると思う。

### 《仮説3》

#### (1) 個別指導の実施及び資料作成

ICT機器の使用が原因と思われる理由で保健室に来室した児童生徒に対し、個々の問題に寄り添ったピンポイントな指導をすることで、ICT機器と健康問題について、自分自身の問題として深く考えるきっかけになると考えた。

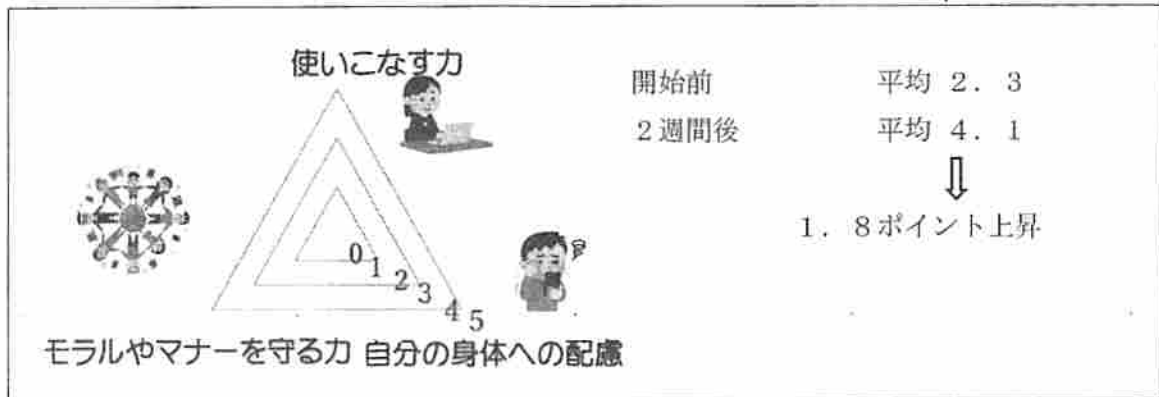
しかし、コロナウイルスの影響で、保健室の利用方法が変化する学校も増え、当初予定していた、来室者への指導が困難な状況となってしまった。そのため、現在の状況下で出来る対応を再度考え直し、保健室来室者からではなく、児童生徒へのアンケートから抽出する形での方法に変更することとした。

①市内10校(小学校7校・中学校3校)の小学5年生、中学2年生に対し、「ICT機器習慣チェック」(資料3)を実施した。

②各校で指導が必要な児童生徒に対し、1回目の個別指導を実施した。そこで自身の健康面に対する意識と今の自分に必要な目標を考えさせ、1週間後に2回目・2週間後に3回目の個別指導を実施し、意識と行動の変化をみた。(資料4)

指導の際に使用する資料も複数用意し、症状別の対応をわかりやすく、スムーズに行えるようにした。(資料5-1～5-4) また、アンケートの項目にはなかったネットリテラシーに関する資料については、指導中に必要な児童生徒に対して使用できるようにした。

(資料5-5～5-8)



**<やってみてどうだったか振り返ってみよう>**

目標はむずかしかったですか?	1	2	3	4	5
・症状や困りごとはよくなりましたか?	はい	もう少し	まだまだ		
・症状や困りごとはよくするために、これからも続けてみたいですか?	はい	つづ	続けなくても大丈夫(解決した)	いいえ	
・目標は難しかったですか?	1週間後	平均 2.8			
	2週間後	平均 2.6			
・症状や困りごとはよくなりましたか?	2週間後	はい	59%		
		もう少し・まだまだ	41%		
・これからも続けてみたいですか?	2週間後	はい	33%		
		いいえ	67%		

まず、自分が記入した「ICT機器習慣チェック」(資料3)を見ながら、問題だと感じる部分についての改善目標を設定してもらった。設定した目標を1週間試してもらい、再度面談で様子の確認と目標の調整を行い、もう1週間実施してもらった。

開始時点で考える「自分自身の身体への配慮」のポイントは平均2.3であったが、2週間後は平均4.1と上昇した。

しかし、2週間後、「症状や困りごとはよくなりましたか」という問いに「はい」と回答した人は59%、「もう少し」「まだまだ」と回答した人は41%いるのにも関わらず、これからも続けたいと回答したのは33%に留まった。これらの結果は、児童生徒の意識や行動の継続化が難しいことを示すものだと考えられる。

また、目標の内容が「〇時以降はスマホやゲームをしない」「寝ながらスマホをしない」「1



日〇時間以上ゲームしない」「スマホやゲームを〇分したら〇分休む」など家庭で実施する内容のため、活動意欲の継続には家庭との連携が重要であると改めて感じた。

## 5 成果と課題

### (1) 成果

- ・ICT機器の使用と健康の相関性の周知を図ることで、多くの職員が健康に対する指導の必要性について前向きに捉え、指導することができた。
- ・児童生徒に対し、ICT機器を使用する際に意識してほしい3つ（スキル・モラル・健康への意識）について、イラストを使用し説明をすることで、特にICTと健康の関係について認識させることができた。
- ・個別指導では、個々の問題点について一緒に考え、問題の解決法や具体的な目標を設定することで、児童生徒が自分自身の身体への配慮ができるようになった。
- ・印西市教育センターとの協働により、今後の活動の拡大と定着について、より効果的に進められることができた。

### (2) 課題

- ・全体指導の必要性については、職員から一定の理解を得ることができたものの、実施方法は、見直しや工夫を図る必要がある。
- ・子どもたちの意識を変えるためには、継続的な活動が不可欠であるため、小学校低学年からの指導が重要である。より分かりやすく理解しやすい呼びかけや指導が必要である。
- ・今後も、他機関との連携で指導を継続させていくために必要な情報や方法を探っていく必要がある。
- ・児童生徒個人の健康問題については、家庭の協力が不可欠であり、保護者への情報発信や連携方法を考えていく必要がある。

### <参考資料・文献>

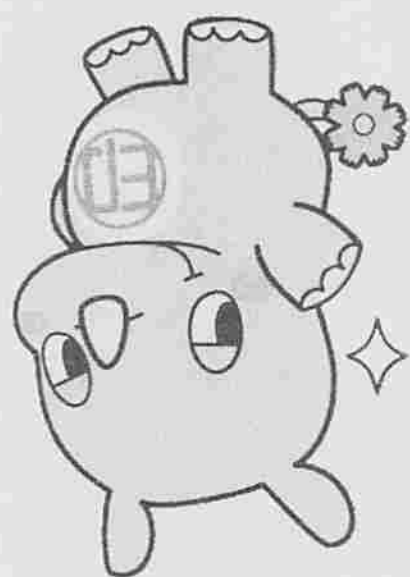
- ・児童生徒の健康に留意してICTを活用するためのガイドブック 文部科学省
- ・健康教室別冊 保健指導プリント資料集 東山書房
- ・少年写真 SeDoc 少年写真新聞社
- ・健 日本学校保健研修社
- ・インターネットトラブル事例集 総務省

### <共同研究者>

印西市立木下小学校	平山 純子	印西市立小林小学校	秋庭 美菜
印西市立高花小学校	日暮 直子	印西市立西の原小学校	須藤 由佳
印西市立六合小学校	越川 恭子	印西市立印西中学校	君塚 知恵
印西市立船穂中学校	岡田 やよい	印西市立木刈中学校	荒牧 夏実

### (旧メンバー)

伊藤 久美子	飯尾 由美	牧田 江美	吉村 えりか	都志 知巳
萩原 絵里	鈴木 彩夏			



株 募

# ネット利用に関する調査（小学校7校、中学校3校で実施）R3年度

対象：小学5学生 430名 ・ 中学2年生 317名

自分が使えるパソコン、スマホ、ゲーム機器、タブレットを持っていますか？

小5	10月	3月
ある	98%	97%
ない	2%	3%

中2	10月	3月
ある	97%	98%
ない	3%	2%

学校や自宅でクロームブックを使って勉強することをどう感じていますか？

小5	10月	3月
とても楽しい	52%	46%
楽しい	39%	40%
あまり楽しくない	6%	11%
つまらない	3%	3%

中2	10月	3月
とても楽しい	31%	34%
楽しい	49%	47%
あまり楽しくない	16%	15%
つまらない	4%	4%

クロームブックを使って勉強するようになって以前より意欲的に取り組めるようになりましたか？

小5	10月	3月
とても意欲的に取り組めている	24%	22%
意欲的に取り組めている	62%	62%
あまり意欲的に取り組めていない	11%	14%
意欲的に取り組めていない	3%	2%

中2	10月	3月
とても意欲的に取り組めている	19%	15%
意欲的に取り組めている	57%	61%
あまり意欲的に取り組めていない	20%	19%
意欲的に取り組めていない	4%	5%

パソコン(クロームブック)、スマホ、ゲーム機器、タブレット等は、使い方によっては心と体の健康にトラブルが起きることを知っていますか？

小5	10月	3月
知っている	85%	95%
知らない	15%	5%

中2	10月	3月
知っている	91%	95%
知らない	9%	5%

一日にパソコン(クロームブック)、スマホ、ゲーム機器、タブレット等に関わる時間を意識していますか？

小5	10月	3月
いつも意識している	37%	35%
時々意識している	35%	37%
あまり意識していない	19%	19%
意識していない	9%	9%

中2	10月	3月
いつも意識している	31%	27%
時々意識している	34%	37%
あまり意識していない	18%	19%
意識していない	17%	17%

平日に勉強や遊びで、パソコン(クロームブック)、スマホ、ゲーム機器、タブレット等をどのくらい使用していますか？

小5	10月	3月
1時間未満	33%	26%
1～2時間	31%	31%
2～3時間	18%	20%
3～4時間	12%	13%
5時間以上	6%	10%

中2	10月	3月
1時間未満	13%	14%
1～2時間	34%	26%
2～3時間	25%	32%
3～4時間	18%	16%
5時間以上	10%	12%

休日に勉強や遊びで、パソコン(クロームブック)、スマホ、ゲーム機器、タブレット等をどのくらい使用していますか？

小5	10月	3月
1時間未満	21%	18%
1～2時間	27%	23%
2～3時間	22%	20%
3～4時間	14%	16%
5時間以上	16%	23%

中2	10月	3月
1時間未満	7%	8%
1～2時間	16%	15%
2～3時間	22%	17%
3～4時間	25%	25%
5時間以上	30%	35%

学校でパソコン(クロームブック)、タブレット等を使っている時、健康にトラブルが起きないように意識していますか？

小5	10月	3月
いつも意識している	47%	50%
時々意識している	35%	33%
あまり意識していない	12%	12%
意識していない	6%	5%

中2	10月	3月
いつも意識している	51%	50%
時々意識している	30%	32%
あまり意識していない	8%	11%
意識していない	11%	7%

学校外でパソコン(クロームブック)、スマホ、ゲーム機器、タブレット等を使っているとき健康にトラブルが起きないように意識していますか？

小5	10月	3月
いつも意識している	44%	46%
時々意識している	34%	36%
あまり意識していない	15%	12%
意識していない	7%	6%

中2	10月	3月
いつも意識している	46%	42%
時々意識している	33%	34%
あまり意識していない	11%	15%
意識していない	10%	9%

学校でパソコン(クロームブック)等を使った時、健康面を考えて行動(外を見る、肩を回す)ができるようになりましたか？

小5	10月	3月
出来るようになった		37%
時々出来るようになった		43%
あまり出来なかった		14%
出来なかった		6%

中2	10月	3月
出来るようになった		31%
時々出来るようになった		37%
あまり出来なかった		19%
出来なかった		13%

学校外でパソコン(クロームブック)、スマホ、ゲーム機器、タブレット等を使った時、健康面を考えて行動(外を見る、肩を回す)ができるようになりましたか？

小5	10月	3月
出来るようになった		35%
時々出来るようになった		39%
あまり出来なかった		16%
出来なかった		10%

中2	10月	3月
出来るようになった		34%
時々出来るようになった		36%
あまり出来なかった		17%
出来なかった		13%

## 児童生徒への説明

すでに私たちの生活に無くてはならないものになっているパソコン、スマホなどのICT機器（ゲーム機等も含む）これから、もっと進化していくと考えられます。

それに伴い、使用する私たちも身につけておくべきものが3つあります。

- ・使いこなす技術力(スキル)
- ・使用する上でのモラルやマナー
- ・ICT機器を使用することで考えられる健康被害を理解し、予防する意識

いくら高い技術力(スキル)があっても、モラルやマナーを守らず、健康を損なうような使い方をしてはいけません。



技術力(スキル)やモラル・マナーについては、学校の授業などで学ぶ機会が増えました。

これからは、それに加えて健康への意識についても考えていきたいと思います。

方法として、学校でクロームブックを使用する際、20分に1回

- ①一度姿勢を戻して、外の景色を20秒間見る。
  - ・姿勢のリセット+目のピント調節筋の緊張を、遠くを見ることで緩めてあげる。【目の疲労の軽減】
- ②一度姿勢を戻して、胸を張って肘を後ろにひくイメージで肩を20秒間ゆっくり大きくまわす。  
(目安として前後5回程度)
  - ・姿勢のリセット+固まってしまった肩周りの筋肉を緩めてあげる。その後、首を回してもOK。
- ③体ごと外の景色の方に向けて、①と②を一緒におこなう。(首だけ横を向くことがないように注意)

をしていきます。実施する際は先生から声をかけます。指示があったら目や姿勢のリセットをすることを意識してください。家でも思い出したときに実践してみましよう。

### 資料3

## ICT 機器(スマホ、ゲーム、クロームブック等)習慣チェック

皆さんの ICT 機器(スマホ、ゲーム、クロームブックなど)の使い方や、健康のことについて教えてください。

質問を読んで、 はい ・ いいえ のどちらかに○をしてください。

これはテストではありませんので、正直に答えてくれるとうれしいです！

年 組 番 名前

#### 《体やこころの不調などについて》

1	最近、視力が悪くなったように感じる	はい	いいえ
2	目の疲れや目の乾きを感じることもある	はい	いいえ
3	肩や首の「こり」、頭痛を感じやすい	はい	いいえ
4	姿勢が悪く、猫背だと言われることがある	はい	いいえ
5	ICT 機器(スマホ、ゲームなど)が原因で、寝る時間が24時を過ぎることがある	はい	いいえ
6	昼でも眠くて、授業に集中できないことがある	はい	いいえ
○の数はいくつだったかな？		個	個

#### 《ICTの所持・使い方などについて》

1	自分専用の ICT 機器(スマホ、ゲーム機など)をもっている	はい	いいえ
2	ICT 機器(スマホ、ゲームなど)を使う際のルールを決めていない	はい	いいえ
3	(平日) ICT 機器(スマホ、ゲーム、クロームブックなど)を5時間以上使用する日がある	はい	いいえ
4	(休日) ICT 機器(スマホ、ゲーム、クロームブックなど)を5時間以上使用する日がある	はい	いいえ
5	家でICT機器(スマホ、ゲーム、クロームブックなど)を使うとき、寝そべって使うことが多い	はい	いいえ
6	寝る直前までICT機器(スマホ、ゲーム機など)を使っている	はい	いいえ
7	明日、1日 ICT 機器(スマホ、ゲームなど)を一切使えません！と言われてたら、耐えられない	はい	いいえ
○の数はいくつだったかな？		個	個

《ICT 機器に関することで、何か困ったことや相談したいことがあれば記入してください》

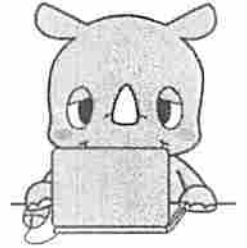


年 組・ 名前

# ICT 機器と健康についてのアンケートで チェックの数が多かったあなたへ

今の自分はどれくらい？ 0→全然できていない かんぺき 5→完璧！

当てはまる数字に○をしてみよう！



ICT 機器(スマホ、ゲーム、クロームブック等)

使いこなす力



目標 : こんなことを1週間やってみる！

協力してくれる人 ( )

日にち	/	/	/	/	/	/	/
できたら○ できなかつ たら×							

☆ 月 日に保健室に持ってきてね☆



## 資料4-2

年 組・ 名前

<やってみてどうだったか振り返ってみよう>

・目標はむずかしかったですか？

すこくかんたん  
1

2

むづ  
3

4

すこくむずかしい  
5

・しょうじょう症状や困りごとをよくするために、これからも続けてみたいですか？

はい

続けなくても大丈夫(解決した)

いいえ

・しょうじょう症状や困りごとをよくするために、目標を変えますか？

はい

いいえ

いいえと答えた理由を教えてください

目標：こんなことを1週間やってみる！

協力してくれる人 ( )

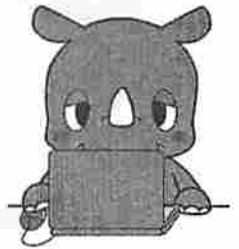
日にち	/	/	/	/	/	/	/
できたら○							
できなかったら×							

☆ 月 日に保健室に持ってきてね☆



年 組・ 名前

今の自分はどれくらい？ 0→全然できていない かんべき  
5→完璧！  
当てはまる数字に○をしてみよう！



ICT 機器(スマホ、ゲーム、タブレット等)

使いこなす力

モラルやマナーを守る力

はいりよ  
自分の身体への配慮

<やってみてどうだったか振り返ってみよう>

- ・目標はむずかしかったですか？ 1 2 3 4 5
- ・症状や困りごとはよくなりましたか？ はい もう少し まだまだ
- ・症状や困りごとをよくするために、これからも続けてみたいですか？  
はい 続けなくても大丈夫(解決した) いいえ

☆2週間のチャレンジを終えての感想☆

.....

.....



# ストレス・不安が気になるあなたへ

はじめに…

ぬるま湯でゆっくりお風呂

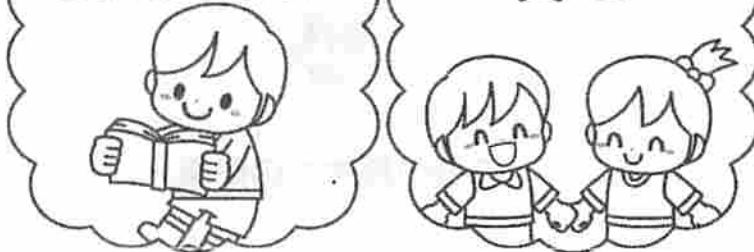
しっかり睡眠



**リラックスを  
心がけましょう**

自分の時間を大切に

笑う



普段の生活が乱れていると心も不安定になりやすいです。規則正しい生活を心がけましょう。

えいよう  
**栄養**

すいみん  
**睡眠**

うんどう  
**運動**



- ・3食しっかりバランス良く食べる
- ・夜は十分な睡眠を取る
- ・適度に運動する

その他のストレス・不安の解消方法は…



ストレスの原因と考えられるものからなるべく離れることが大切！！

ストレスや不安による痛みの解消

方法は人それぞれ違います。まずは

色々な方法を試して自分に合ったものを見つけましょう！

例



音楽を聴く・歌う

本を読む

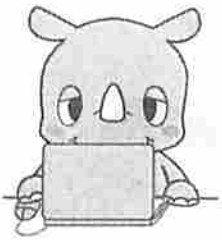


家族や友達に相談する

など…

心配ごとや悩みがあるときは、いつでも保健室に来てください。





# 姿勢(首・肩こい)が気になるあなたへ

こんな姿勢でネットやゲームをしていませんか？

画面が近すぎる



休憩せずに長時間

画面を見ている



寝る前にスマートフォンやタブレットを使用する

ストレートネックに注意しよう！！



**【正常な状態】**

首の骨が前方にゆるやかにカーブしている。



**【ストレートネック】**

前傾姿勢を長く続けたことで首の骨がまっすぐになった状態。長時間のスマートフォンやタブレットの使用でなりやすい。

ストレートネックになってしまうと、肩こいや頭痛など、身体に不調をもたらします。

タブレットを使うときは…



20分使ったら、速くを見て目を休めよう

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

背中を伸ばす

床に両足をつける

お尻を後ろにして深く腰掛ける



首・肩こいに効く

フェイスタオルストレッチ

- ① 両手でタオルの端を持ち、首の後ろに当てる。
- ② 頭を後ろに軽く倒しつつ、両手で斜め上に引っ張る。
- ③ その状態のまま、ゆっくりとあごを引いて、アゴをのどに引き付けたところで5秒間キープする。
- ④ 痛みの出ない範囲で、5～10回繰り返す。





すいみんぶとく ずつう き  
睡眠不足(頭痛)が気になるあなたへ

とき ねぶそく  
こんな時は寝不足のサイン

こぜんちゆう わむけ  
□午前中から眠気がある。



ずつう  
□頭痛がする。



しゅうちゅうりよく  
□集中力がなく  
ボーっとしている。



にっちゅうつ かん  
□日中だるさを感じる。  
げんき  
□元気がでない



□おそくまで  
ゲームをやっている。

頭痛をおこさないために

はやお ばやお  
早寝 早起きをする



すいみんぶとく  
睡眠不足は頭痛につながります。

あさごはんをよ  
朝ごはんを食べる。



ちゆうしょくまえ くつあきし  
昼食前の空腹時に頭痛がおこることがあります。

眠りたいのに眠れない時のトリビア

眠りたいのに眠れない、だれもが経験したことがあるはず。ぐっすり眠る一工夫をしてみましょう。



ぎゅうにゅうには、からだのなかで眠気を誘う物質になるアミノ酸を含んでいます。

スマホやタブレットなどを使い過ぎない



画面が発するブルーライトは、ねつきにくくさせ睡眠不足になります。

てきどなうごう  
適度な運動をする。



からだ うご  
適度に体を動かしリラックスする

★★「すいみん」の役割★★

体のつかれをとる

覚えたことを  
整理・定着させる

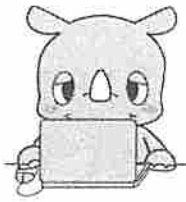
成長ホルモンの  
分びつをうながす

心を落ち着かせる

病気から体を守る  
力を高める

人間は、昼間に活動して夜におむるという生体リズムを持つ動物です。そのため、すいみん不足が続くと、体や心がうまく働かなくなってしまいます。毎日しっかりとねむるためには、規則正しい生活を送り、決まった時間におむりにつくことが大切です。





# 目の健康(つかれ)が気になるあなたへ

こんなサインはありませんか？

目がかすむ



目が重たい



目がかわる



目を細めて見る



画面に顔を近づけて見る

気をつけたいことは

時間を決めておく



画面に近づきすぎない



適度に休けいをとる



## 疲れ目にさよなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

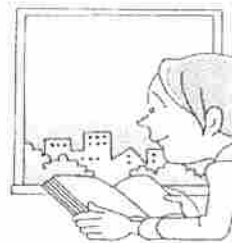
### 『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



### 『ゆるゆる』

近くを見ると、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



### 疲れをやわらげる4つの合言葉

### 『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



### 『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



## ～ネットトラブルにあわないために～ 《ネットいじめ》



スマホやSNSの普及で新たな問題となったのが、いわゆる“ネットいじめ”。これまでの、1人の子を多数で追い詰める、発言を無視する、いじめ・嫌がらせのネタとなる写真や動画を共有する、グループから外す（または新たなグループを作り会話を移動）などに加え、ステメを悪用した嫌がらせも全国で起きています。

\*自分のメッセージアプリの使い方をチェックしてみよう。

- LINEやメールなどの返事が、常に気になる
- LINEやメールなどの返事がすぐ返ってこないと不安になる
- 人と直接話すより、LINEやメールの方が言いやすい
- 「？」や「！」をつけ忘れるなどして、誤解されたことがある
- メッセージの方が言いやすく、言い過ぎてしまったことがある
- LINE上でけんかしたことがある
- グループトークに流されて、自分の意見を言えないことがある
- 本人がいないグループトークで悪口を書いたことがある
- ノリが悪い人をグループから外したことがある
- グループから外されたことがある
- 嫌なメッセージにイライラして、何も手につかないことがある
- 友だちとのトークを終わらせたいのにタイミングがわからない
- ステメに誰宛かわからない愚痴を書いたことがある
- 悪ふざけをした写真や動画を投稿したことがある



※ステメ…ステータスメッセージの略で、メッセージアプリのプロフィール欄に書ける一言メッセージのこと。ステメを使ったいじめやトラブルが増えている。

1つでも回のついた人は要注意です。

### ①自分が言われて嫌だと思ふことは書かない

現実でもSNS上でもやってはいけない行為は同じで、人が嫌がることをしてはいけません。また、「SNS上なら誰が書いたかわからない」と勘違いしていませんか。ネット上の様々な情報により書き込んだ本人が特定されることもあります。内容によっては、相手を深く傷つけるだけでなく、投稿者自身の傷にもなります。

### ②読む人の立場になって、読み返してからメッセージを送りましょう

「？」をつけただけで意味が真逆になることもある文字の会話。みんなに正しく伝わるか考えてからメッセージを送りましょう。また、早く返信しようとしてもできない事情があるかもしれないことを忘れずに。

### ③本当に大切なことは携帯電話を通してではなく、会って伝えましょう





軽い気持ちでコメント



ちが違った意味で伝わった



グループから外されてしまった

### どうしてこんなことに?

- ・「どうやってくるの?」と聞いたかったのに、「なぜあなたがくるの?」と伝わってしまった。
- ・思いつきや軽い気持ちで書いたことがうまく伝わらなかった。
- ・早く返事をしなければと焦って、読み返さずに送信してしまった。

### どうすれば良かった?

- ①送る前に必ず確認する
  - ・意図が正しく相手に伝わるか、読み返して確認する。
  - ・あいまいな表現をしていないか、また言葉の使い方が適切かどうかを確認する。
- ②トークのやり取りだけで感情的にならない
  - ・相手が伝えようとしたことを考えて、わからない時は確認する。

### うっかり「?」をつけ忘れたために

〇〇ちゃんの話ってさー

いつもおもしろくない



Cさんは仲良しグループのトーク画面で、メッセージの最後に「?」をつけ忘れたまま送信してしまったことに気づかず、すぐにお風呂に入ってしまった。

### 一方的にグループから外されてしまった



お風呂上りにスマホを見ると、「ひどい!」などのメッセージが。誤解を解こうとしても、反応なし。Cさん以外のメンバーは別グループを作り、Cさんを外したのです。

会話の流れが速く、ささいなことでも誤解や感情の行き違いが生じやすいグループトーク。トラブルに発展することなく、仲良く使い続けるために気をつけたいことは?

①誤解を与えないために	「?」と「!」では意味が真逆になることもある文字の会話。記号やスタンプ、(^)のような顔文字を活用して、気持ちが正しく伝わるよう工夫しながらやり取りすることが大切です。
②速くて複雑な会話だから	グループトークはテンポが速く、複数の会話が並行して飛び交います。途中参加をすると、流れをつかむのは至難の業。でも、曖昧なままやり取りをするとトラブルに発展することも。
③ムカッ!イラッ!としたら	どんな会話でも、嫌な気持ちになることはあります。そんなときは感情をすぐにぶつけず、一呼吸して考えて。文字だとケンカになりそうなら、電話で話してみるのも良い方法です。

## ～ネットトラブルにあわないために～ 《個人情報流出》



個人情報とは、個人を識別することのできる情報のこと。氏名、性別、生年月日、住所、電話番号、学校、家族構成、本人及び家族の写真、メールアドレスなど。複数の情報を組み合わせて特定できるものも指します。

\*自分のSNSやインターネットの使い方をチェックしてみよう。

- 名前と一緒になければ、学校名などの情報を載せても大丈夫だと思う
- 日記代わりに自分の写真や行った場所の写真を投稿している
- 友だちと一緒に撮った写真を、許可なくアップしたことがある
- 写真の位置情報の設定がどうなっているかわからない
- 友だちの連絡先を、許可なく、他の友だちに教えたことがある
- 制服を着た写真を投稿したことがある
- 他人が写った写真を投稿したことがある
- ネットで知り合った人とやり取りをしている
- ネットで知り合った人と実際に会ったことがある
- 不特定多数の人が参加しているグループに参加している
- 同じ趣味の人や話が合う人に悪い人はいないと思う



1つでも☑のついた人は要注意です。

### ①個人が特定できるものはネットに載せない

個人の情報は、会話の中の名前や写真の中の建物などからも特定でき、犯罪などにも利用されることがあります。また、ネット上の情報は永遠に残り続け、完全に消すことはできません。悪ふざけをした投稿も場合によっては、大きなトラブルや事件に発展することもあります。

### ②写真・動画や書き込みを見ることができの人を確認する

写真や動画に写っているわずかな情報から、個人が特定されることがあります。またSNSへの投稿など、いくつかの情報を組み合わせて、個人が特定される危険性もあります。SNSの機能をよく理解して、不特定多数が閲覧できないよう制限をかけるなど、適切に設定しましょう。

### ③SNSやネットで知り合った人は、想像とは違うことを再認識


趣味が同じで、楽しい会話が弾んでも良い人とは限りません。年齢、性別、写真はもちろんのこと、だますなら同じ趣味を装い、話を合わせるくらいは当たり前とおきましょう。

SNSなどを通じた子どもの犯罪被害は年々増加しており、平成28年には1,736人と平成20年と比べて約2.2倍に増加し、そのうち中学生が37.7%となっています。また、だまされたり脅されたりして、裸の写真を送られる被害も年々増加しており、平成28年は480人が被害にあっており、そのうち中学生が52.7%を占めています。



## ～教えてもよいリスクのグラデーション～


自分は大丈夫！と思っている人ももう一度考えてみましょう。下のSNSのトップ画面を公開するにあたって、「問題なし」「ちょっと危険」「かなり危険」に分類してみましょう。



フォローする

**だいち**


高校3年生/パソコン部/〇〇大会優勝/  
春から情報大学進学/同じ大学の人よろしく！  
フォロワー数:252



フォローする

**みさき**


秋桜中1A→2C/吹奏楽部/ホルン吹いています/  
14才♀/アニメ大好き/YouTuber大好き  
フォロワー数:58



フォローする

**りなママ**

千葉住み/2児のママ/カフェ店員/  
〇〇公園によく行きます/アニメ好き  
フォロワー数:150



フォローする

**グリーン**

IT系/25歳/ゲーム実況配信しています/  
イベント好きな人フォローしてね/  
フォロワー数:2210

「顔写真くらいなら大丈夫じゃない?」「この写真、本人の写真なのかな?」「子どもの写真なら大丈夫?」「ペットは?」写真だけ見ても、人それぞれ危険という考え方には違いがあると思います。それぞれよく考えて、自分自身の自覚を深めていきましょう。

### SNSなどへの投稿内容から個人を特定されてしまうことも…



自分では個人情報に注意していたつもりでも、何気なく投稿した写真から、居場所や行動パターンなどがわかってしまい、犯罪に巻き込まれることもあります。

自分や周りの友だちを守るためにも、写真や連絡先などを他の友だちに送ったり、安易にSNSに投稿したりしないようにしましょう。

LINEのIDだけなら大丈夫かな、Twitterのアカウントだけなら…と、知らない人に気軽に教えるのも危険です。不特定多数が参加するグループに安易に参加するのもよく考えましょう。

## ～ネットトラブルにあわないために～ 《誹謗中傷》



### 必要な情報は、何でも簡単に検索できるインターネット

今は、いつでもどこでもインターネットにアクセスできます。さらには、SNSを利用して、誰もが簡単に情報を発信できるようになったことで、情報を得るためにネットを利用していた人たちが、情報を発信する側にもなりました。



### 誰もが「被害者」「加害者」になる可能性があります！

ネット社会においては、身に覚えがなくても、誰もが誹謗中傷、プライバシーの侵害の被害者になる可能性があります、また、無意識のうちに加害者になる可能性もあります。

誹謗中傷をしている人たちは、自分の正義感で書いていることも多いのです。法的に受け入れられない正義感により、当該個人に制裁を加えることは「私刑」であり、違法です。炎上事件や掲示板の書き込みの中には、悪口を書き込む側の法的に許されない正義感もあります。「彼は、彼女は、間違ったことをした。だから、攻撃されても仕方がない」という身勝手な正義感が、悪口を書き込むという行動をかきたてているようです。

誰もが持っているネガティブな感情が、ネット上ではより強くなりうるということをおぼえておきましょう。

\*自分のSNSやインターネットの使い方をチェックしてみよう。

- SNSなどで、自分の情報を発信したいと思う
- SNS上なら匿名なので、何を書いても誰が書いたかわからない
- SNS上に他人の悪口を書き込んだことがある
- SNS上に悪口を書き込まれたことがある
- 悪ふざけをした写真や動画を投稿したことがある
- インターネットに書いてある情報はすべて正しいと思う
- インターネットでの意見に流されてしまうことがある
- なりすましの被害にあったことがある
- 勉強中や食事中もスマホのことが気になる
- 歩行中もスマホから目が離せない



1つでも☑のついた人は要注意です。世界中に情報を発信できることは素晴らしいことですが、顔の見えない相手が、いつもよい人とは限りません。安易に自分の情報をネットに公開することはさげましょう。

また、インターネットでは、さまざまな人が、さまざまな意見を言っていますが、簡単にその意見に流されてしまうのは危険です。他の人を傷つけることもありますので、まずはしっかりと自分で考えるようにしましょう。



## 誹謗中傷するとどうなるの？

SNS上で根拠のない悪口を投稿すると、名誉毀損罪や侮辱罪などに問われたり、高額な慰謝料を請求されたりすることがあります。また、自らそのような投稿をしなくても、再投稿（リツイート、リグラム、リポストなど）などで拡散した場合も同じです。匿名だからといって何を言ってもいいわけではありません。技術的に投稿の発信者は特定できると覚えておきましょう。



## もし、自分が誹謗中傷を受けたときはどうするの？

SNS上で言い争ってしまうと、さらに悪化する可能性があります。まず冷静に、次のような対処をしましょう。

- (1) ミュートやブロックなどで、相手を「見えなくする」
- (2) SNS事業者に誹謗中傷の投稿削除を依頼する
- (3) 信頼する人や公的な相談窓口にご相談する



### (2) 削除依頼の流れ

①可能な状況であれば、投稿者に削除してほしいと連絡してみる（無理は禁物）

②該当する投稿のURLやアドレスを控える画面のスクリーンショットや動画も保存しておく

③「通報」「報告」「お問い合わせ」など削除依頼等ができるページやメニューを探す

④フォームに従って必要な選択・入力を行い漏れがないか内容を確認して送信する

(1) よく使われるSNSには、やり取りをコントロールする機能が備わっています。相手に知られずに投稿を非表示にする機能(ミュート)をうまく活用しましょう。つながり自体を断つ機能(ブロック)もありますから、深く傷つく前に「見えなくする」ことをお勧めします。

(3) 困ったら、傷ついて辛かったら、1人で悩まずに相談をしてください。電話、メール、各種SNS、Webチャット等を使って、誰にも知られずに相談することができる公的窓口はいろいろあります。1人で抱え込まず、相談してみましょう。

\*ミュートやブロック、削除依頼だけでは解決しない場合、匿名の発信者を特定して、損害賠償請求などを行うことも可能です。発信者開示請求を行いたい場合は、弁護士にご相談ください。

## インターネット上の誹謗中傷に関する相談窓口のご案内

インターネットの書き込みにより、誹謗中傷などの被害にあわれた場合

解決策について相談したい

悩みや不安を聞いてほしい

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro>

◎悩みや不安を抱えて困っている方に対して、気軽に相談できる窓口を紹介しています。電話、メール、チャット、SNSなど、様々な方法による相談が可能です。

- ・解決策がわからない
- ・書き込みを削除したい

書き込んだ人に賠償等を求めたい

- ・身の危険を感じる
- ・犯人を処罰してほしい

弁護士に相談  
または 法テラス

<https://www.houterasu.or.jp>

最寄りの警察署や都道府県警察  
本部のサイバー犯罪相談窓口

<https://www.npa.go.jp/cyber/soudan.html>

- ・まずアドバイスがほしい
- ・自分で迅速に削除依頼したい

- ・自分で削除依頼できない
- ・自分の代わりに削除要請してほしい

ネットトラブルの  
専門家に相談したい人権問題の専門機関に  
相談したい国の機関に  
相談したい民間機関に  
相談したい「違法・有害情報相談センター」  
(総務省)<https://www.ihaho.jp>

迅速な助言

- ◎相談者自身で行う削除依頼の方法などを迅速にアドバイスします。
- ◎インターネットに関する技術や制度等の専門知識や経験を有する相談員が対応
- ◎人権侵害に限らず、様々な事案に対して幅広いアドバイスが可能
- ◎インターネットで相談の受付や相談のやりとりを行います。

※削除要請ではなくアドバイスを行う相談窓口です

「人権相談」  
(法務省)<https://www.jinken.go.jp>

「みんなの人権110番」  
0570-003-110

削除要請・助言

- ◎相談者自身で行う削除依頼の方法などの助言に加え、法務局が事案に応じてプロバイダ等に対する削除要請を行います。
- ◎削除要請は、専門的知見を有する法務局が違法性を判断した上で行います。
- ◎全国の法務局における面談のほか、電話やインターネットでも相談を行います(外国語にも対応)。

※違法性の判断に時間を要する場合があります

「誹謗中傷ホットライン」  
(インターネット企業有志)<https://www.saferinternet.or.jp/bullying>

プロバイダへの連絡

- ◎インターネット上の誹謗中傷について、連絡を受け付け、一定の基準に該当すると判断したものについては、国内外のプロバイダに各社の利用規約等に沿った対応を促す連絡を行います。
- ◎インターネット企業有志によって運営されるセーフティーインターネット協会(SIA)が運営しています。
- ◎インターネットで連絡を受付し、やりとりはメールで行います。

※プロバイダへの連絡を行わない場合もあります