

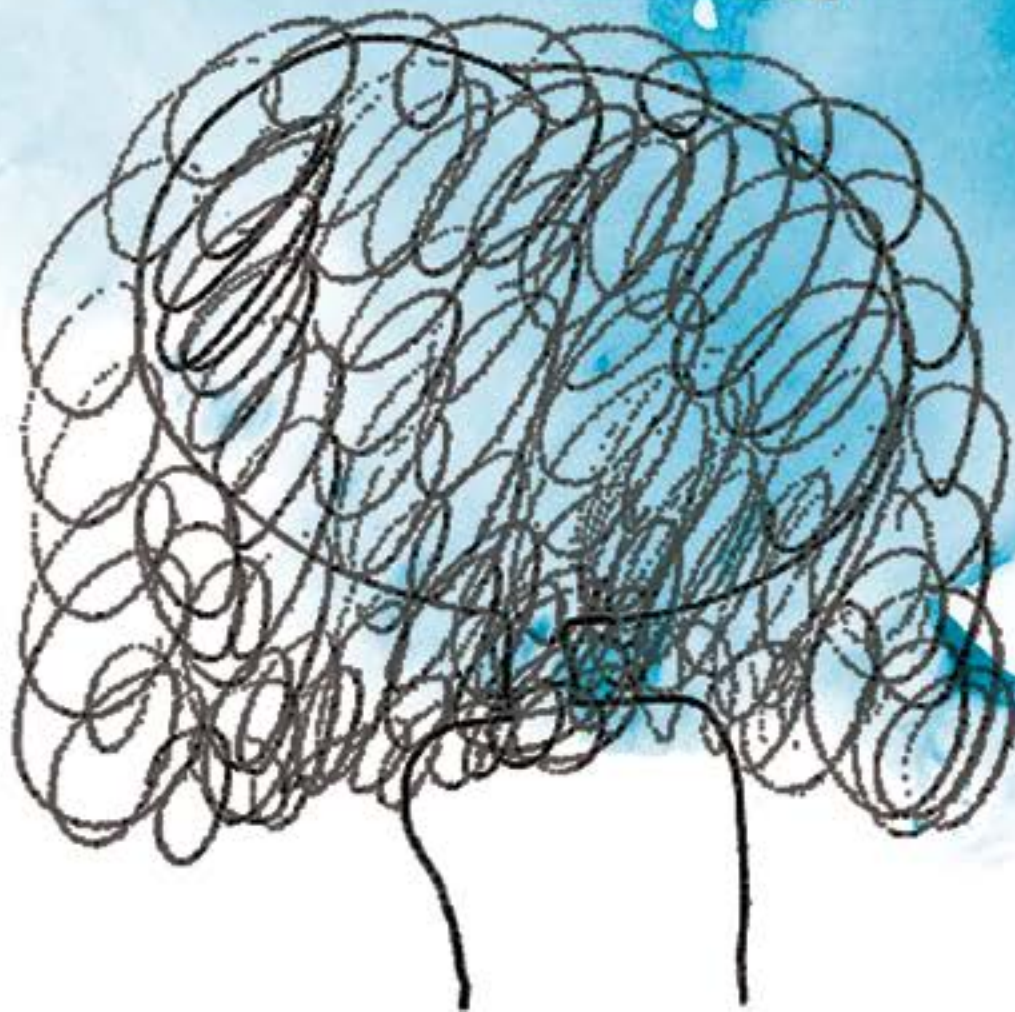
ネットいじめ対策 親子ガイドブック

これは、親子に向けた会話の手引きです。
イラストはすべて、ネットいじめを受けた11歳から18歳
までの子どもが描いたものです。



— ネットいじめ —
目次

<u>はじめに: 「ネットいじめ」とは</u>	<u>3</u>
<u>媒体と手口: ネットいじめ</u>	<u>5</u>
<u>要注意: ネットいじめの兆候</u>	<u>7</u>
<u>大切なこと: 話し合う</u>	<u>8</u>
<u>質問でチェック: ネットいじめ</u>	<u>12</u>
<u>ネットで使われている俗語</u>	<u>14</u>
<u>参考情報</u>	<u>15</u>



— はじめに: — 「ネットいじめ」とは

現在のネットいじめは、言葉や身体への暴力をはるかに超えたものになっています。デジタル時代はいじめの手口が進化していて、インターネットのあらゆる場所に及んでいる状況です。ネットいじめはますます広がり、現在米国¹では中高生の半分以上が何らかの被害を受け、このうちの4分の1は繰り返し被害に遭っています。²子どもを守る最善の方法は、いじめがどのようなものかを知ることです。

ネットいじめは、電子的なコミュニケーションを通じて行われます。加害者が子どもの友達ということもあります。ネットでは本人が確認できない場合が多いため、加害者の正体が分からないこともあります。あなたの子どもがネットに接続してウェブサイトやソーシャルメディアを利用している限り、ネットいじめの標的になる可能性は十分にあります。もしかすると、すでに被害を受けているかもしれません。

¹ <http://www.bullyingstatistics.org/content/cyber-bullying-statistics.html> (米国)

² https://www.doso*mething.org/us/facts/11-facts-about-cyber-bullying

いじめによって被害者が受ける影響はさまざまです。英国の調査によると、被害者の 28 パーセントが相手に反撃し、22 パーセントがいじめられないように外見を変えるそうです。自傷行為に走るのは 24 パーセントで、49 パーセントが自尊心を失っています。³恐ろしいことに、ネットいじめがなくなった後も影響は続くことがあります。英国では、過去にいじめを受けた人はそうでない人に比べて就労継続に関して問題を抱える可能性が 2 倍に達しており、喫煙習慣を持つ可能性や精神障害を発症する可能性は 6 倍を超えています。自殺にまで至る可能性も 2 ～ 9 パーセント高くなっています。⁴

「24%
自傷行為
に走る
被害者」

³<http://www.ditchthelabel.org/cyber-bullying-statistics-what-they-tell-us/> (英国)

⁴<http://www.psychologicalscience.org/index.php/news/releases/far-from-being-harmless-the-effects-of-bullying-last-long-into-adulthood.html> (英国)

— 媒体と手口: — ネットいじめ

デジタル時代の嫌がらせは、複数の媒体を通じて実行されます。加害者はインターネットであらゆる手口を使って、面と向かってのいじめよりも相手を深く傷つけるようになっていきます。

媒体

電子メール

相手の電子メールアカウントを入手すれば、電子メールによる攻撃が行えます。いじめの加害者は匿名のアカウントを利用して、嫌がらせのメールを大量に送り付けます。また、不適切なコンテンツを配信する電子メールリストに無断でメールアドレスを登録することもあります。過激なメールが大量に届くようになり、親とのトラブルに発展します。

文字による攻撃

人を雇って被害者の携帯端末に嫌がらせメールを大量に送り付けて、「文字による攻撃」を引き起こす手口です。嫌がらせメッセージの送信には、SMS、オンラインメッセージ、メッセージ送信アプリ、インスタントメッセージが、単体または組み合わせで使われます。

ブログサイト

ブログサイトは誰でも見ることができて、多くの人にシェアされます。このことを利用して、ブログやブログのコメントの中で相手をタグ付けして、直接相手に呼びかけることができます。投稿はブログコミュニティの隅々にまで届き、さらに別のソーシャルチャンネルへと広まります。

ソーシャルメディア

誰でも見ることができる投稿を利用したり、直接本人に嫌がらせのメッセージを送ったりして、ソーシャルメディアで被害者を攻撃します。被害者の偽アカウントを作成したり(なりすまし)、架空人物の偽アカウントで被害者をだましたりすることもあります(キャットフィッシング)。攻撃に利用できる媒体が増えたため、嫌がらせの手口も多岐にわたっているのです。



手口

流出・暴露

誰でも見ることができるというウェブサイトの性質を利用して、プライバシーに関わるデリケートな内容や恥ずかしい内容を投稿します。被害者の評判を公の場で傷つけることが目的です。

なりすまし

ソーシャルメディアなどで偽アカウントを作成して被害者になりすまし、その人を罪に陥れるような写真や情報を投稿することは、簡単にできてしまいます。なりすましは特に悪質ないじめです。投稿によって失われた信用は、取り戻すことができないからです。

誹謗・中傷

事実と異なる情報を投稿して被害者の評判や周囲との関係に傷をつけたり、誰のものかわからないアドレスから悪口を送信する行為です。

釣り・荒らし

虚偽の情報で興味を引いたり、相手を挑発・侮辱したりすることで、反応を得ようとする行為です。通常は個人を相手として行われ、怒りや苛立ちを感じさせることが目的です。

仲間はずれ

ソーシャルメディアのグループから特定の個人を故意にはずしたり、グループに入れない行為です。また、被害者を無視したり、情報を回さないようにします。



— 要注意: — ネットいじめの兆候

ネットいじめが深刻である理由の 1 つは、子どもが学校を卒業してもいじめが終わらないという点です。ネット接続機器を使っている限り、いじめは付いてまわります。子どもがいじめを受けている可能性がある場合は、わずかな兆候でも見逃さないでください。次の項目が 1 つでも当てはまれば、ネットいじめについて子どもと話しましょう。子どもの個人情報やネットに流れているかどうかは、Google で子どもの名前を検索すれば分かります。

- テキスト/オンラインメッセージや電子メールを受信すると、びくびくする。
- ネット接続機器を何度も変更する。ネット接続機器を使わなくなるか、使う回数が異常に増える。
- 言い訳をして学校を休もうとする。
- ネットの使用について秘密にしようとする、または言い訳がましい説明をする。
- 友達や家族と距離を置くようになった。
- 睡眠障害、胃痛、頭痛、体重の増減など、身体的な症状が見られる。
- 遅刻したり問題行動を起こしたりするようになった。
- 成績が落ち始めた。
- ネットやネット接続機器を使用した後に、怒る、イライラする、または悲しい表情をする。
- ソーシャルメディアや電子メールのアカウントを削除した。





— 大切なこと: — 話し合う

米国では 10 人のうち 9 人の子どもが、いじめられた場合でも親に話さないそうです。⁵内緒にする理由はさまざまですが、最も多いのは、ネット接続機器やインターネットの使用を禁止されるのを恐れているからです。親が過剰に反応して相手の親や学校に連絡しないかと心配する子どももいます。ネットいじめが多発していることを知らずに、原因は自分にあると思い込む子どももいます。

子どもにネットいじめの兆候が少しでも見えたら、まずは子どもと話しましょう。

ネットいじめはデリケートな問題なので、どのように話しかければよいか難しいかもしれません。親と子が心を開いて話し合えるようにするための、役立つヒントを紹介します。

⁵<http://nobullying.com/facts-about-cyber-bullying/> (米国)

問題について話し合う

最も大切なことは、子どもがいじめを受けたら親がいつでも味方になると伝えておくことです。話し合った内容は内緒にするとともに、必要なとき以外は親が行動することはないと強調することです。そうすれば、打ち明けることについて子どもが抱いていた不安を取り除くことができます。

「誰かに嫌がらせを受けているの?」などと直接的に聞かないように注意してください。子どもがパニックに陥ってしまう恐れがあるからです。「きょうはインターネットで何をしたの?」というように、気軽な質問を投げかけてください。また、自分の子どもや友達のことではなく、最近のニュースなど関係のない話題で会話を切り出すようにします。

ネチケットを決める

ネットいじめから子どもを守るためには、インターネットの利用についてガイドラインとルールを決めておくことも有効です。いわゆる「ネチケット」ということです。ガイドラインには、ネットの利用時間、見てもよいウェブサイト、チャットでの言葉遣いなどが含まれます。

ネチケットは 10 代の子どもに欠かせない大切な知識です。そして、とても簡単なことです。つまり、「**ネットの世界でも現実の世界と同じように行動する**」ということなのです。



「ネットいじめ の被害者であること は決して 恥ずかしいこと ではありません」

ネチケットの例

- 他人の携帯電話やコンピュータを無断で使ってはいけません。
- 匿名または正体不明のハンドル名を使っている相手とは、関わってはいけません。
- 現実の世界で友達でない相手とは、やりとりしてはいけません。
- SNSの個人情報は公開してはいけません。
- 相手が誰であろうと、個人情報を教えてはいけません。
- 安全なパスワードを使用します。パスワードを共有したり使い回したりしてはいけません。
- 自分のことや他人のことをネットに投稿するとき、内容には十分に注意しましょう。

なぜネチケットが大切なのかを説明する

ネチケットを説明するときには、相手を大人として扱うことが重要です。ルールを破ると家庭や社会にどのような影響が起きるかを説明してください。このルールは自分を守るためにあることも強調します。嫌がらせ相手からの接触を阻止する方法も教えてください。そうすることで、子どもがネチケットを破って相手に反撃しようとするともなくなります。

会話では共感を示す

聞いた話は内緒にするとともに、本当に必要なとき以外には親が行動することはないことを約束して、子どもを安心させてください。誰かがネットいじめを受けていると子どもが話した場合は、その子が学校の先生に相談することを提案するよう勧めてください。ネットいじめの被害者であることは決して恥ずかしいことではないと、強調してください。インターネットやネット接続機器の使用を禁止すると言って子どもを脅してはいけません。助けが必要なときは、親、先生、身近な大人がいつでも味方になることを教えてください。



ネットいじめは大きな問題であり、どの子どもにも起こりうることです。いじめを受けている子どもの多くは、助けてほしくて方法が分からないのかもしれませんが、**ネットいじめを解決する最善の方法は、先回りしてコミュニケーションをとることです。**ネットいじめの兆候を学び、子どもとオープンなコミュニケーションをとる方法を知っておけば、子どもを救うことができます。

この手引きで説明した兆候が見られなくても、この機会にぜひ子どもと話し合ってください。会話を始めることは、親子で信頼関係と安心感を築くための第一歩です。**問題が発生する前に会話を始めておけば、**もし将来いじめを受けたときでも、子どもは安心してあなたの所に相談にくるはずですよ。



— 質問でチェック: —
ネットいじめ

自分がしていることが「いじめ」だと気付かないことや、善悪の区別がつかないことも、ネットいじめの問題です。いじめの被害者は、同じ問題がたくさん起こっていることを知らずに、自分だけが標的だと考えがちです。いじめの加害者は、ふざけているだけと思いがちです。このセクションでは、親子の会話を始めるうえでのヒントや、子どもが問題をどのように受け止めているかを理解してうまく会話を切り出すために役立つヒントを紹介します。

会話のきっかけ作りになる質問の例を挙げておきました。これらと同じような経験があるかどうか、子どもに聞いてみてください。答えが「はい」だった場合は、「会話の切り出し方」に書かれた質問を投げかけて、会話を続けてください。

1.あなたやお友達のふりをしてネットを使っている子はいる？ あなたは、そんなことをしたことはある？

はい いいえ

会話の切り出し方: 軽い気持ちで面白半分メールを送ったりコメントを投稿したりする人がいるでしょう。それが相手にとってどれだけ酷いことなのかを分かっていない場合があるの。自分の書いた内容が人を傷つけることがあるって、知っていた？ そんなふうに傷つけられたことはある？

2.ソーシャルネットワークやメールで、相手を傷つける意地悪なコメントを送ったことはある？ 周りに、そういうことをした人はいる？

はい いいえ

会話の切り出し方: 面と向かっては言わないような酷いことでも、ネットでは平気で言う子がいるでしょう。そういう子は、その言葉で相手がどんなに苦しい思いをするか分かっていないの。あなただったら、どういう気持ちになる？

3.あなたの周りに、あなたやお友達の恥ずかしい写真を無断でネットに投稿した子はいる？

はい いいえ

会話の切り出し方: 誰だって、恥ずかしいことをしてしまうことはあるの。他人が見れば、面白いと思うでしょう。そういう写真を他人に無断で見られたら、どう思う？ 自分がそうされても構わない？ あなた自身はそういうことをする？

4.ネットやゲームのグループで、お友達をわざと仲間はずれにしたことはある？ そういうことをした子はいる？

はい いいえ

会話の切り出し方: あなたのお友達は全員、ネットのグループに入っている？ 誰かがグループに入っていなかったことはある？ その子をグループに入れなかったのは、わざと？ それとも、忘れてだけ？ 変わった子がいたときに、グループの誰かがその子を仲間はずれにしようと言ったことはある？ 自分がそうされたら、どう思う？

5.自分のメールアドレスが勝手に登録されて、大人向けの怪しいスパムメールが届いたことはある？ 周りにそういう経験をした子はいる？

はい いいえ

会話の切り出し方: 親や先生とトラブルになったら面白いからと、ふざけて友達メールアドレスを大人向けの怪しいウェブサイトに登録することがあるでしょう。そういうことをされてしまったお友達はいる？ みんなが面白がってれば、その子が傷ついても構わない？

6.インスタントメッセージやメールでの友達とのやりとりを、相手に無断で他の人に転送したことはある？ そういうことをしたお友達はいる？

はい いいえ

会話の切り出し方: 友達との個人的なメッセージは、相手がいいよと言わない限り、他の人に転送してはいけないの。知っていた？ そんなことは当たり前だと思う？ 個人的な会話というのは、相手と自分だけのものなの。悪いことだと知らずに、個人的なメッセージを転送している人もいるの。

7.あなたや他の子の恥ずかしい写真や動画を、無断でどこかに送信した友達はいる？

はい いいえ

会話の切り出し方: 学校で誰かの恥ずかしい写真や動画のことが話題になっていない？ その子自身は知っているのかな？ そういう画像をあちこちにばらまいても問題ないと思う？ 自分はそういう画像を転送しようと思う？

8.いじめを受けていることを内緒にしている子はいる？

はい いいえ

会話の切り出し方: いじめを受けている子たちは、助けてもらいたいと思っているの。知っていた？ 誰かがいじめられているのを見たら、あなたはどうする？ そのことについて何か発言する？ 誰かに相談する？ 誰に相談する？ 友達？ 親？ 先生？

ネットで使われている俗語

ネットには大人の知らない用語が飛び交っていて、ネットいじめが見過ごされる理由の1つになっています。若者がネットの会話で使う用語をいくつか紹介します。これらの用語を知っていると、ネットいじめの危険信号を見つけやすくなります。

宇座井：うざい

おこ：怒ること。激おこ・まじおこ など

米白だな：カスだな

基地外：頭がおかしい

キモい・肝い：気持ち悪い

転ス・頃ス：殺す

残古、坐古：雑魚

市かと・市価と・氏かと：シカト。無視すること。

タヒね・氏ね・市ね：死ね。一部で禁止ワードになった「死ね」の代替語。

出部・D部：デブ

ブチる：無視する

フルボッコ：完膚なきまでに負かす

ぼっち：一人ぼっちで友達がいない

見肉井：醜い

無理ゲー：過酷、理不尽な状況のこと。「クリアが無理なゲーム」から。

やばたん・つらたん：やばい・つらい

リブ：返信。「REPLY」から。

DISる・ディスる：悪口を言う、侮辱する。「DISRESPECT」から。

JK・JC・JS：女子高校生・女子中学生・女子小学生

KS・既読スルー：ソーシャルメディアにおいて、受信した内容を読んだにも関わらず返信しないこと。

参考情報

ネットいじめに関する情報や対策については、下記をご覧ください。

<政府機関>

「いじめ」 しない、させない、見逃さない

法務省人権擁護局・全国人権擁護委員連合会

<http://www.moj.go.jp/content/001154460.pdf>

政府広報オンライン

<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201505/2.html>

「ネット上のいじめ」から子どもを守るために

文部科学省

http://www.mext.go.jp/a_menu/seisyounen/ijime/index.htm

お子様の安全なインターネットライフをノートンがサポート

子どもだって、パソコンを使うのが当たり前の時代。「ノートン ファミリー」が、お子様のネット利用を見守ります。有害サイトのブロックはもちろん、ネットでの行動を常にチェックし、詳細なレポートをお届け。お子様の安全を脅かす行動があればすぐに知ることができます。

受賞歴のあるこの保護者機能ソフトウェアで、問題が起きる前に潜在的な危険を見極め、お子様をネット上の危険から守りましょう。

詳細はこちら

<https://japan.norton.com/ns/bullying/>



japan.norton.com/ns/bullying/

