



ネットモラル五箇条

①他人を傷つけない

◎こんなことしていませんか？

- 匿名だから何を書き込んでもいいと思っていませんか？
- 悪口や差別的な書き込みはしていませんか？
- うそやうわさを書き込んでいませんか？
- 暴力的な言葉を書き込んでいませんか？

◎守るために

- ①使用する言葉に注意！暴力的な言葉はゼッタイNG!
- ②他人の悪口や差別的な内容は書き込まない！
- ③根拠のないうわさ話は、載せない！
- ④他人の書き込みを“あおる”書き込みをしない！

◎悪い例

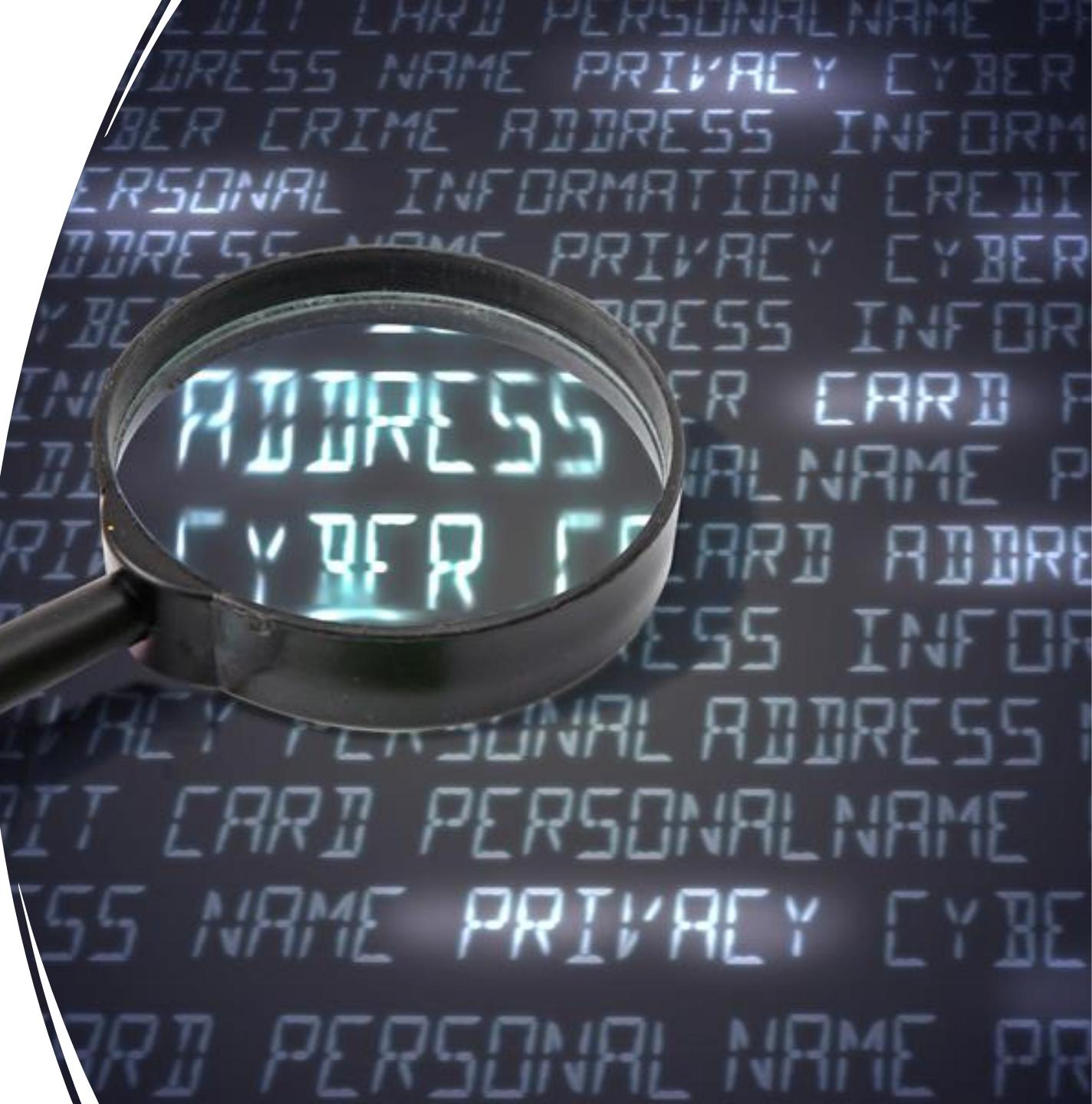
メッセージアプリでの
悪口・仲間はずれ

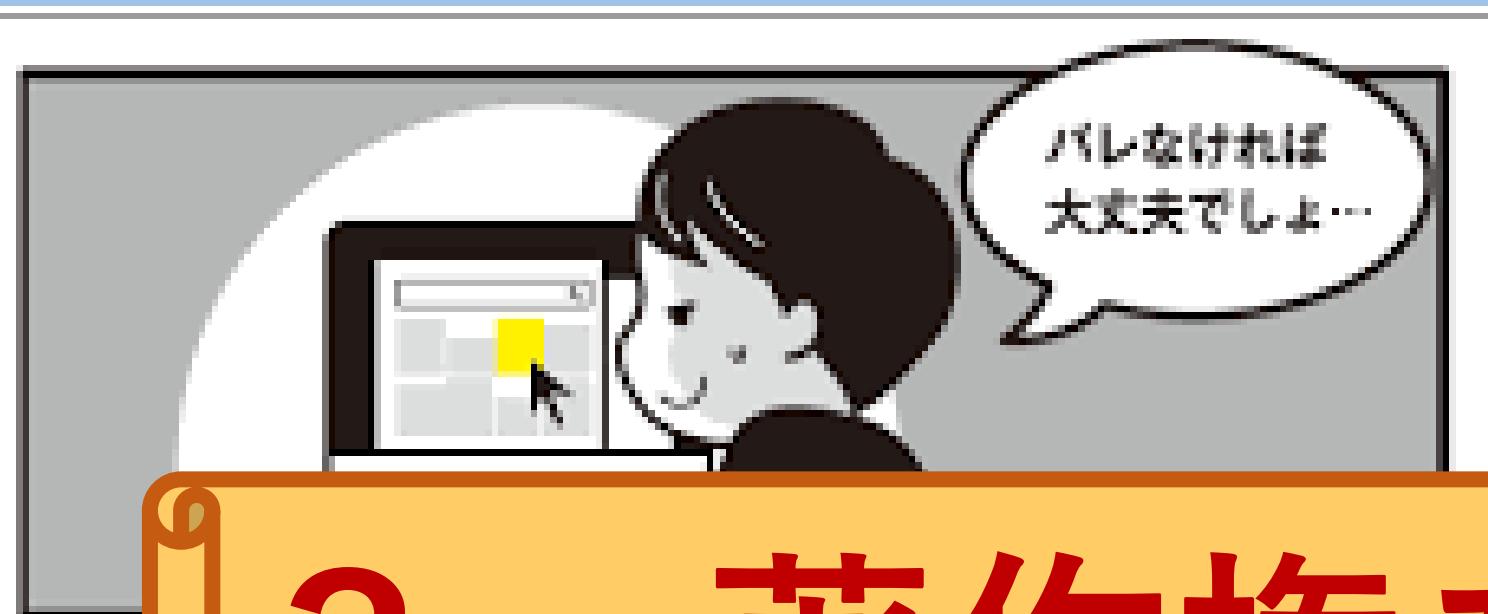


個人情報を守る

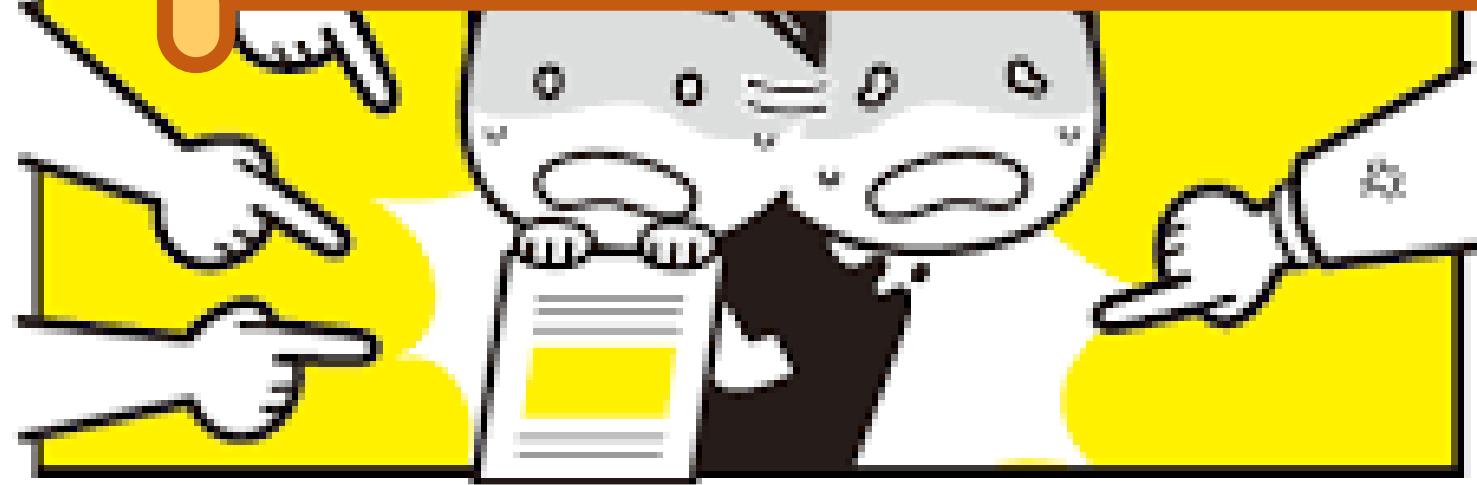
- ・むやみに自分の周りの物をネットに晒さない（自分の学校の制服など）
 - ・知らない人に話しかけられても個人情報を話さない

もし個人情報を流してしまうと
身元がバレてしまうかもしれません
い





3. 著作権を守る



A wooden gavel and a red 'COPYRIGHT' stamp on a document. The stamp is rectangular with the word 'COPYRIGHT' repeated twice in a stylized font. A metal paperclip is visible on the right side of the stamp. The background is a light-colored wooden surface.

次の行為には

著作権

を侵害している恐れがあります

1. 他人の写った写真を許可なく使用すること
2. インターネットなどで掲載されていた文章やイラストを許可なく使用すること
3. 他人の著作物を修正して使用すること

等々

4. ICT機器に依存しない(ゲーム、PC、スマホなど)



1日中、ICT機器などに触れていると、
依存症になりやすく
勉学意欲が低下したり生活習慣病に
なる可能性があります。

一つでも当てはまる人は要注意です



診断基準		具体的な症状例
1	ネットの利用時間がコントロールできない	ネットをしているとつい夜遅くまで続ける、出勤前に始めたネットがやめられず遅刻しそうになる、など
2	ネットの利用時間過多により日常生活が困難になる	寝不足で仕事に影響が出る、勤務中もついネットを見てしまう、など
3	ネット接続への強い欲求	ネットにつながらない場所にいると不安になる、など
4	ネットの利用を禁止または制限すると禁断症状が出る	ネットが利用できない状況に置かれると接続できる手段を探してしまう、など
5	ネットの利用過多で、家族間の関係が壊れる	家族が話しかけてもネットを優先する、など
6	ネットの利用により社会的活動に影響が出る	仕事に行けなくなる、不登校になる、など
7	ネット利用によって起こる奇異な行動	ネットでは自分と違う人物として振る舞うようになる、など
8	周囲の協力を得ても、ネットの利用時間をコントロールすることが困難	他人から注意されてもネットをやめることができない、など
9	精神面の重度な変化	ネットがないとイライラする、ネットがない状況では何も付かない、など

●該当箇所に ✓ 1つでも思い当たる項目がある場合はネット依存症の可能性がある
(注)成城墨岡クリニックの診断基準(具体的な症状は墨岡院長のアドバイスをもとに作成)

5. 情報リテラシーを高め、 情報を多角的に捉える



全ての情報が正しいとは限らない

怪しい情報を信じないようにしよう

