

1 インターネットや携帯電話を安全に利用するために



1 インターネットとは

コンピュータとコンピュータをつないで、情報の交換（通信）を行う仕組みをコンピュータネットワーク（以後、ネットワーク）といいます。このネットワークが世界中に広がり、情報のやりとりができるようになったものがインターネットという仕組みです。インターネットに接続しているコンピュータどうし、世界中からアクセスしたり、電子メールを送ったりと、お互いに情報をやりとりすることができます。

また、今日わたしたちは、携帯電話によって情報を得たりメールをやりとりしたりすることをあたりまえのように行っています。この仕組みもインターネットによって作られています。

インターネットの利点は全世界の情報を素早く取得できることです。たとえば、インターネットに接続されている研究機関や大学などへアクセスし情報を得ることができます。本や音楽CDなどの商品を、インターネットを通じて調べたり、買ったりできます。

また、インターネットを利用して学習をすることもできます。たとえば、自宅にいながら大学の授業を受けることもできます。また、英会話や資格取得のための学習コースを利用して学ぶこともできます。

もう一つの利点は、インターネットに接続できる環境を



利用して、自分から情報を発信することができる点です。自分で調べたことや趣味の内容を発信すること、インターネットオークションに参加することなどができます。

インターネットは、まさに仮想的（バーチャル）な社会であり、これからも様々なことができるようになるでしょう。

2 インターネットがわたしたちの心身に与える影響

インターネットや携帯電話は、便利な反面、使いすぎると次のような悪影響があるといわれています。

人と直接合って話をしたり、意見を交わしたりすることが面倒になったり、怖くなったりして、人間関係が希薄になる。

実際に自分の目で見たり触れたりして感じるという体験が少なくなり、日常生活にインターネットや携帯電話がないと、もの足りなく感じるようになる。

現実には起こっていることとインターネットの世界で起こっていること（仮想的なこと）の区別がつかなくなり、犯罪の加害者や被害者になる。

インターネットや携帯電話を深夜まで使う習慣から、日中、眠くなったり、疲れがたまったりして、学習に集中できなくなる。



インターネットや携帯電話を利用する時には次のことに注意しましょう。

家族や友達と直接会って話をすることを大切にしましょう。

インターネットや携帯電話をあまり長い時間使い続けないようにしましょう。

また、子どもたちに、次のようなことを感じる場合は、早めに先生や家族、相談機関に相談するよう指導してください。

自分の気持ちの中ではやめようと思っても、どうしても使いすぎてしまうと感じている。

インターネットや携帯電話の使いすぎのため、授業中眠かったり、勉強に集中できなかったりする。また、成績が下がった。

友達や家族とうまくコミュニケーションができなくて、気が付くと一人でインターネットや携帯電話を使っている。

