

# 集団いじめ？ 指殺人？

## SNSによる誹謗中傷はなぜ起こる？

SNSが普及したことで、インターネット上で自由なコミュニケーションを気軽に行うことができるようになりました。しかし一方で、匿名で特定の個人のSNSページに一方的に誹謗中傷を書き込んだり、誹謗中傷のダイレクトメッセージを送ったりする事例が増えており、被害者がいじめや自殺に追い込まれるケースが深刻な問題になっています。

<https://youtu.be/k9XpasgRWeA>



STOP誹謗中傷!

私たちが制作した動画も見てね!



### SNSによる誹謗中傷の事例

#### 番組での言動を巡り、著名人への誹謗中傷

フジテレビの人気番組「テラスハウス」に出演していた女子プロレスラーの木村花さん(22)が、遺書のようなメモを残し自宅マンションで自殺。木村さんは番組での言動を巡り、SNSで「顔面偏差値低いし、性格悪いし、生きてる価値あるのかね」「ねえねえ、いつ死ぬの？」などの誹謗中傷を受けたと明かしていた。

(参考:東京新聞 2020年5月27日)

#### 新型コロナの感染を巡り、一般人への誹謗中傷

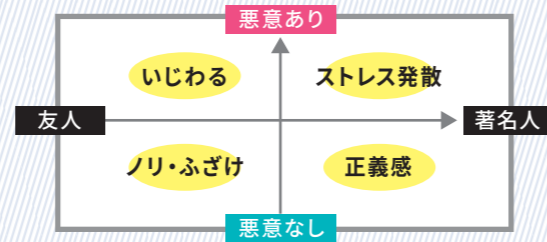
新型コロナウイルスの感染者だけでなく、その家族や周辺の方、また医療従事者やその家族らへの誹謗中傷や差別・偏見が全国各地で発生。少なくとも20自治体が対策として差別を禁じる条例を成立させ、感染者の情報やデマの投稿を調べるネットパトロールを行っている県もある。

(参考:東京新聞 2020年10月25日)

### 誹謗中傷をする人の心理

人を誹謗中傷に向かわせる3つの主要因と、誹謗中傷をした人と同じ目線になってその原因と状況について考えてみました。

- ①匿名性による責任感や危機感の欠如
- ②誰でも簡単に発信できる環境
- ③自分が正義なのだという自負



悪意がある人たちは、人を誹謗中傷することでストレスのはけ口になっているのではないかと考えられます。他にストレスのはけ口を見つけることが大切です。

悪意のない人たちは、コメントを投稿する前に、相手を嫌な気持ちにさせないか、誤解が生じないかを再確認すると良いでしょう。

# 外見って大事？ 他人と自分を比べてる？

## 自尊心の低下とその対策

自尊心の低下を防ごう!



InstagramやTwitter、TikTokなどのSNSアプリケーションで他人の投稿を見た時に、自分と比較して劣等感や不安感を持ったことはありますか？ なぜSNSで自尊心が低下するのでしょうか。また、それを防ぐにはどうしたら良いのでしょうか。

### 1. SNSでなぜ自尊心が低下する？

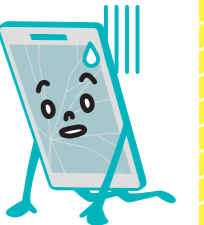
#### Lookism(ルッキズム:外見主義)

顔やスタイルが良いとされる人を含め、そうでない人を差別して扱うこと。

近年、増加!

TikTokやインスタなどのSNSに出てくる人の容姿を自分と比較し、自信をなくす。

自尊心の低下



### 2. 自尊心が低下するとこんなことが!?

自尊心が低下すると、『人から認められたい』と思う

SNSで出会った人に優しくされ、危険なことに誘われると・・・

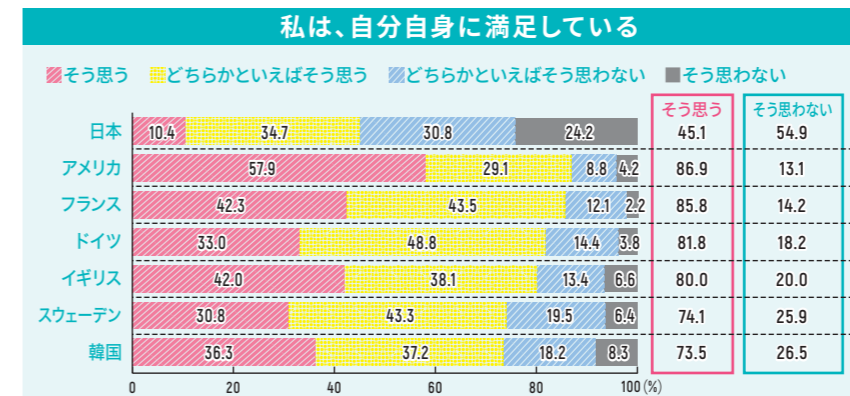
「これはダメ!!!」と分かっていても、危険行為や犯罪行為に走る

### 3. 自尊心低下の対策は？

- 1 スマホのコンテンツには、自尊心を低下させるものが多くあることを理解したうえで使用する。
- 2 気持ちが落ち込んだ時は、スマホと距離をとる。
- 3 他人と比較するのではなく、過去の自分と比較する。
- 4 自分の長所を書き出す。
- 5 成功体験を積み、うまくできた自分を褒める。

### 4. 日本の若者は、諸外国の若者より自尊心が低い?!

内閣府が令和元年6月に発表した「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査(平成30年度)」によると、日本の満13歳～満29歳の若者は、同年齢の諸外国の若者と比較して、「自分自身に満足している」人の割合が低いことが分かりました。



※参考:内閣府「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査(平成30年度)」

#### Topic

#### コンプレックス広告とは？

「デブは恋愛対象外」「毛深い男は嫌われる」など、外見のコンプレックスを刺激して商品を宣伝する広告のことです。このような広告は「Lookism(ルッキズム:外見主義)」を助長するとして、改善を求める声が上がっています。



不快な広告だな・・・

### COLUMN

#### 反論・批判と誹謗中傷の違いは？

OK/NGコメントの境界線は、「人格への攻撃が含まれている」かどうかです。ただし、OKコメントでも数の暴力によって、強い影響を及ぼしてしまうこともあります。

#### OKコメント

事実・考えに対する批判

高校生B @koukouseiB\_ Aさんの△△という考えは間違っていると思う。

#### NGコメント

人格に対する批判

高校生C @koukouseiC\_ Aさんは何もわかっていない。ただの馬鹿。

# 危険なだけじゃない！便利で役立つ！

## スマホのメリットは？



スマホは個人情報の流出やいじめ・誹謗中傷、依存、高額請求など使い方を誤ると危険なこともあります。正しい使い方やマナーを守れば、便利でメリットの多いツールです。スマホのメリットにはどのようなことがあるのでしょうか。

マナーを守って  
楽しく便利に使おう！



**スマホで学べる！**

勉強で分からない時に、スマホで調べたり、アプリで問題を解いたりすることができ、知識が増える！

**遠距離でも連絡できる！**

新型コロナウイルスの影響で会えなくなった家族や友達にいつでも連絡できる！

**思い出を写真で残せる！**

これまで行った場所を忘れないように写真を撮ることで思い出に残すことができる！

**財布がなくても買い物できる！**

財布がなくても、スマホだけで気軽に支払いができる！

**ゲームや動画で気分転換できる！**

勉強などの休憩時間に、ゲームをしたり、音楽を聴いたりすると、気分が上がる！

**地図があるから迷わない！**

道に迷った時に、すぐに自分の居場所が分かるし目的地も探せる！

**緊急時でもスマホの情報が役立つ！**

何かあった時のために、スマホに自分の血液型や個人情報を設定しておく便利。(メディカルID)

**メニューづくりに役立つ！**

材料を検索するだけで、その材料を使ったいろいろな料理のレシピが出てくる。

スマホには悪いところだけでなく、君たちの日常生活で、良いところもたくさんあるよ！スマホの使い道おたたくさん！



## 同世代の高校生へのメッセージ



### スマホを良い方向に使うかどうかは、君次第！

スマホは簡単でとても使いやすいけれど、スマホが原因で悩みを抱えている人がいることを忘れて欲しいです。スマホを良い方向に使うのも、悪い方向に使うのも君次第！悪い方向に行きそう…。そんな時は、このハンドブックを読めば良い方向に進むはず！このハンドブックが、スマホとの上手な付き合い方を見直す良い機会になれば嬉しいです。



### 君の発言大丈夫？SNS投稿前に再確認！

誹謗中傷は、相手も自分も良い気分にならないし、SNSでの発言は半永久的に残るので、自分の発言に責任を持つべきだと思います。気がつかないうちに加害者にならないためにも、投稿する前にしっかり確認することが重要だと思います。



### チームで協力したちゅらマナープロジェクト！

初めてのちゅらマナープロジェクトだったので最初は不安でしたが、グループのみんなで意見を出し合ってスマホのメリットについてたくさん話することができて良かったです。このハンドブックの制作時に、読者が見やすいようにどんな内容やデザインにしたら良いかをみんなで考えて、とても良いハンドブックができたので良かったです。



### スマホ依存は一人で解決するのは難しい！

4ページにもあったように、スマホのアプリには人を夢中にさせる仕組みがあり、依存症に陥ったら一人で解決するのも、自分自身が依存症だと理解するのも難しいです。だから、スマホの使用状況を客観的に確認できるようにし、それを家族や周りの人と共有して、お互いに依存症に陥らない、依存症を解決できる環境を作れると良いです。



### 自尊心を高めるには、自分の強みを知ること！

日本は謙遜の文化を持っているため、「自分自身に満足しているか」という日本とアメリカの調査結果の違いに驚きました。自尊心の低下によって、事件や事故に巻き込まれないためには、見た目にとらわれず自分の強みを知り、自分が劣っていると思わないことが一番の解決策だと思いました。このハンドブックで少しでも悩む人が減って欲しいです。



### ちゅらマナープロジェクトが良い経験に！

ちゅらマナープロジェクトを通して、グループのみんな協力してハンドブックを完成させることができとても良い経験になりました。また、モバイルプリンスさんやスマイリーキークチさんの講話を聴いて、スマホに対する考え方などを見直すことができたので今後の生活に活かしたいと思います。



2020年  
10月22日

沖縄県立総合教育  
センター(沖縄市)

## 講話やディスカッションを通して考える 「高校生が考えるスマホ問題フォーラム」を開催

「高校生が考えるスマホ問題フォーラム」が、2020年10月22日(木)に沖縄県立総合教育センター(沖縄市)で開催されました。

お笑いタレントのスマイリーキクチ氏による講演・体験報告と、ネットいじめパトロール隊 高宮城修氏による「新しい生活様式におけるスマホの使い方講話」が行われました。

その後、モバイルプリンスさんをコーディネーターに、ちゅらマナープロジェクトメンバーとのパネルディスカッションが行われ、スマホ問題に関するさまざまな意見交換が活発に繰り広げられました。



開場の設営や受付、来場者への案内など、ちゅらマナープロジェクトメンバーが行いました。



お笑いタレント・俳優 スマイリーキクチ氏による講演・体験報告「ネット中傷被害を受けた10年～突然、僕は殺人犯にされた～」



ネットいじめパトロール隊 高宮城修氏による「新しい生活様式におけるスマホの使い方講話」



モバイルプリンスさんがコーディネーターになりパネルディスカッションの進行を行いました。



高校生に大人気の芸人ありんくりんによる司会。積極的に質問するなど会場を盛り上げました。



ちゅらマナープロジェクトメンバーと講師の先生方によるディスカッション



ちゅらマナープロジェクト代表石川高校の金城洸太さんによる閉会の挨拶。

コメント



モバイルプリンス  
島袋コウさん

適度な距離間でスマホと付き合う  
“スマホスキル”を身につけよう!

好奇心旺盛で柔軟性の高い高校生はスマホを使いこなしていますが、それと同時に、自らのアイデンティティを確立する時期・思春期において、ネットの世界の自由さは時に大きな悩みになるのだろうと感じます。SNSの「フォロワー数」「いいね数」「動画再生数」などは数字で可視化され、同世代のユーザーと比較して落ち込むことが簡単にできてしまうからです。事件やトラブルに巻き込まれないようにすると同時に、アイデンティティや自己肯定感を毀損しないため、適度な距離感で付き合うことが、求められるスマホスキルだと思います。

## ちゅらマナープロジェクト活動紹介

沖縄県内各地から11校31名の高校生が集まり、スマホの問題点や改善策について学んだあと、みんなで話し合い4ヶ月かけて本誌を制作しました。その工程について紹介します。

### Step 1 スマホについての講話を聴講



スマートフォンアドバイザーのモバイルプリンス 島袋コウさんの講話を聴き、スマホの問題点やその改善策について学びました。

### Step 2 ディスカッション



6チームに分かれて、講話を聴いた感想と本誌に掲載したいことについて話し合いました。

### Step 4 レイアウトと原稿作成



チームごとに担当ページを決め、誌面のレイアウトについて考え、原稿を作成しました。

### Step 3 アイデア発表



講話を聴いた感想、本誌に掲載したい情報とその見せ方についてチームごとに発表しました。

### Step 5 写真撮影

自分たちがモデルになり、スタジオで撮影を行いました。



出来上がり!