

これで解決

VS 人間同士の問題

1. 顔が見えないから、より慎重に、丁寧な言葉づかいや責任ある行動をとるべき。相手は『AI』ではなく自分と同じ人間なのだ。
2. 相手になにか言われてもやり返すのは NG!
 - ・あまりにひどい場合はスクショなどで証拠を保存
 - ・見るとイライラするので見ないで放置
 - ※ただし、友だち同志や内容によっては早めに削除が必要な場合がある。親、先生に頼もう)
 - ・悪口をいう相手と同じレベルに落ちるべからず
3. 自分が言われたりやられたりしたらイヤなことは他の人には絶対するべからず
4. 自分を偽るのと個人情報を守るのは別。自分を守るために匿名を使うのは防衛策だが、なりすましなど偽り行為で他人を欺くべからず
5. ネットで親しく会話をしても知らない人であることに変わりない、簡単に心を開いたり子どもだけで会うべからず
 - ・ネットで出会った人に会おうといわれた時の断り方を考えておく「ネットで知り合った人とは合わないことにしてるんだ」など
6. 相談はリアルな知人や自治体運営の相談サイト
7. 自分は唯一無二の存在。自分自身を大事にする
8. 思春期の脳はブレーキがかかりにくい。今自分はそんな脳を持っていることを思い出してセーブしよう

1. ストレスの発散方法はこれだ！

1. この人に相談しよう！

1. 自分の強みはこれだ！

これで解決

VS 嘘・ウワサ・差別の問題

1. ネットの情報はとりあえず疑ってかかれ残念なことだがメディアの情報が 100% 正しいとは限らない特にネットは匿名の発信やウワサ等無責任な投稿の方が多い。面倒でもファクトチェックは怠らないでほしい
2. 自分の意見や考えと違う情報も手に入れる人は自分の考えに近い情報や人の意見を聞きがちだ。だが偏った考えに凝り固まるとはいけない。視野が狭くならないよう、色々な意見を見聞きし考えてほしい。
3. 腹がたったら深呼吸
ネットをみてイラっとすることもある。だがすぐ反応せずに、深呼吸して冷静に行動することが達人技なのだ。衝動的な行動は大失敗の元だ。
4. 正義感が誤った行動になることもある
悪い奴は倒したい。しかし怒りに燃えて行動するのは NG だ。攻撃的、怒り、恐怖の感情は拡散行動につながりやすい。スピードで拡散される情報に踊らされ自分が発信ミスをしないうちに気をつけて

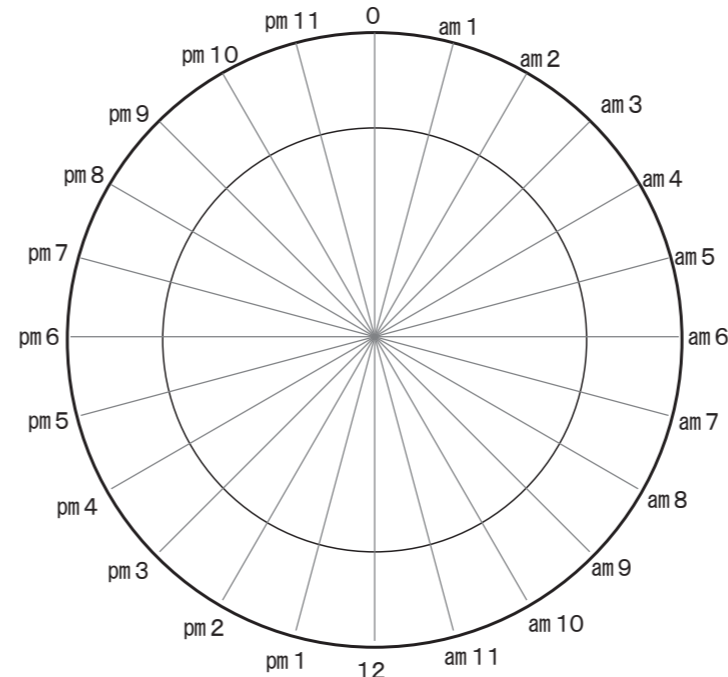
1. 登録サービスとその情報メモ

サービス名	メールアドレス	パスワード	その他

これで解決

VS 生活の問題

1. 5年後、10年後の自分の姿を想像し、今の自分を考えるバックカastingを試みよう！
2. 一日の行動を大体決めておく
何もしなくても一日は終わる。ただスマホを眺めて過ごす一日と他のことをして過ごす一日とでは、結果はまるで違うはず。スマホをあまり使わない友達に時間の使い方を聞いてみよう
3. 紙に記録したり、アプリを使って自分のスマホの利用時間を可視化して常に把握する習慣をつけよう
4. 使わないアプリはマメに削除
使ったアプリには思いがあり、削除しづらい。しかしアプリがあると暇なときについ立ち上げがちだ。それではアプリの思うツボだ。自分で制御を意識できる達人になるべし
5. 朝になったら必ず朝日のシャワー
生活リズムを作るのは、免疫力アップにも成長にも重要なことだ。夜早く寝るのは難しくても朝日のシャワーで体内時計を毎日リセットすべし
6. スマホのギガ数は少なめに



これで解決

VS お金の問題

1. 使ったお金を書き出すノートを用意して自分のお金の流れを把握。とくに現金じゃない仮想通貨マネーはいくら使ったかわかりづらい。必ず記録、毎月お金の流れをチェックすべし
2. 紙での記録が苦手な人は、スマホにおこすかいアプリを入れて使い過ぎを阻止するのもアリだ
3. 欲しいものはお金を貯めて『満を持して買う』という楽しみも経験してみよ。『だらだら課金』より達成感を感じるぞ
4. まず、クレジットカードや仮想通貨を使わず現金でお金のイメージをつかめ。
5. 無料、毎日ログインやプレゼントなど『誘惑』に惑わされるな、惑わされた結果失うものは何か考えよ
6. あの手、この手で金を奪おうとする輩がいることを忘れるな。
7. web マネーは上限を決めて購入。追加で買うことをすると、だらだら課金につながるぞ！

1. ひと月にネットに使える金額 円

日付	項目	金額	メモ

どれにも共通する対策

※ 人は人、自分は自分、他人にながされることなく、冷静に状況を判断しよう

※ ネット社会でもリアルと同じことを心がければよい。人に優しく。自分を大切に。 ※ やったこと責任は自分にあると心得よ。