

# ほっといっぱく

令和8年1月8日発行

## ネットでもリアルでも大切なこと —コミュニケーションを考える—

前回は起立性調節障害についてお話ししましたが、今回は「コミュニケーション」について考えてみたいと思います。

最近はSNSやオンラインゲームなど、デジタルの世界でのコミュニケーションが増えています。こうした場でのマナーや責任ある行動を「デジタルシティズンシップ」と呼びます。デジタルでのコミュニケーションは便利な一方で、文字だけのやり取りは誤解を生みやすく、相手に気持ちが伝わりにくいこともあります。

先日、1・2年生を対象に出前授業（『フェイクニュースから考える』）を行い、SNS等から得られる情報について、考える機会を設定しました。その中で1年生の感想の一部を紹介します。



- ・LINEなどで意味が変わってくることばがあるので気を付けることを意識した。1か月間取り組んで言葉に気を付けることができるようになったし、実際に友達と話すときも、気を付けることができた。
- ・この情報は怪しそうだから考えてみよう、調べてみようなど、一度考える癖をつけることを頑張ってみたら、本当か確かめる癖が付いた気がして自然とできるようになった。
- ・インスタ等、誰が書いたか分からぬ情報を事実かどうか自分で判断することをやってみたが、最近は技術がどんどん進化していて、自分で判断するのは難しかった。

取り組んでみた結果、世の中にはフェイクニュースがあることに気付き、情報を正しく読み取る力を少しづつ身に付けることの大切さを実感したようです。さらに、デジタルシティズンシップを習慣付けるためには、以下の3点のポイントを意識しましょう。

- ・相手の立場に立って言葉を選ぶ（「自分が言われたらどう感じるか」を考える）
- ・返信のタイミングや内容に気を配る（急いでいても、丁寧さを大切に）
- ・ネガティブな感情の時は一度深呼吸してから送信する（感情的な言葉は後悔のもと）

こうした習慣は、教室や部活動等での、対話にも生かされます。リアルでもデジタルでも「相手を思いやるコミュニケーション」が基本です。

ぜひご家庭でも、「ネットでのやり取りで気を付けていること」や「困ったときどうするか」を話し合ってみてください。小さな工夫が、安心できるつながりをつくります。



### ●スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー1月来校日

#### ★片岡スクールカウンセラー（13:00～17:00）

9日（金） 16日（金） 26日（月） 30日（金）  
※26日は13:00～16:00

#### ★丸山スクールソーシャルワーカー（13:00～15:00）

15日（木） 22日（木） 29日（木）

※詳細については担任、またはカウンセリング指導員に問い合わせてください。