



# はーと・ポスト

令和7年7月14日

京都市立桂川中学校

スクールカウンセラー 近藤 優佳

## No.4 「 SNS の使い方、大丈夫？ 」

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの近藤です。

いよいよ夏休み目前ですが、今年の夏はどのように過ごす予定でしょうか？

様々な体験ができる機会だからこそ気をつけてほしいのが、SNS のトラブルです。

そこで、今月は SNS の使い方について一緒にふりかえってみましょう！

### < 実際にあった怖い話 (1) >

ふざけて撮った変なポーズの写真を SNS にアップした友達がいて、知らない人にもその写真が流れていた！

友達だけに公開したつもりでも、自分が知らないところで情報が拡散されてしまう危険があります。  
写真や動画などを投稿する時は「これ、のせても大丈夫かな？」と立ち止まって考えてみましょう。

### < 実際にあった怖い話 (2) >

ちょっとした冗談のつもりで SNS に友達の悪口を書いた。相手の名前は書いてないし、すぐに消すつもりだから大丈夫だと思っていたのに…

メッセージを見た相手がつらいと感じたら冗談ではすみません。  
対面では言わないことをするって言葉にできてしまうのが SNS の怖さ…  
画面の向こうには、自分と同じ人(相手)がいることを忘れないでください。

### SNS を使う時の 3 つの約束



- ① 利用のルール (いつ・どこで・どのくらい) を決めておこう
- ② メッセージや写真、動画を送る前にもう一度内容を確認しよう
- ③ 困ったことが起きたら家族や先生にすぐ相談しよう

いつでもだれかと繋がれる便利な時代ではありますが、

SNS から離れて過ごす時間も同じくらい大切にしてほしいと思います。

それではみなさん、よい夏休みを！

- ♡ はーと・ポケットの次の開室日は、8月29日(金)です。
- ♡ 夏休み明けも毎週金曜日に相談をすることができます。
- ♡ 相談したい時は、担任か話しやすい先生に伝えて予約をとってください。

