

著作権を守る

作品や表現などの「著作物」を作った人には、著作権という権利があります。勝手に他人の作品をコピーしたり、ネットで公開したりするのは、泥棒と同じで罪になります。ネットを利用するときは気をつけましょう。

ネットの情報にも著作権がある

ネット上には、たくさんの動画やイラスト、小説などの著作物が公開されていますが、それらはすべて作った人に権利があります。これを著作権といいます。そして、著作権をもたない人が、それらを許可なくコピーして広めるのは、著作権侵害という罪に問われます。たとえば、無許可でテレビ番組や映画の動画をYouTubeなどにアップしたり、アニメのキャラクターやア

イドルの写真を、ファンだからという理由で自分のアイコンにしたりするのは、法的にいけないことなのです。以下で紹介するような、著作権が発生するものを使用するときは、事前に著作権をもっている人から許可をとらなければなりません。面倒な手続きやお金を払うことがイヤならば、そもそも他人の著作物をネットに上げるのはやめておきましょう。

著作権のあるもの

- 文章（作文、詩、小説、脚本、論文、SNSやブログの投稿など）
- 絵や図（絵画やイラスト、グラフィック、マンガ、キャラクター、地図、表など）
- 音楽（曲、歌詞、ラジオ音声など）
- 動画（映画、テレビ番組、YouTubeやTikTokの動画など）
- ダンス（踊りの振り付け、動画など）
- 写真（風景写真、人物写真など）
- 作品（建築物、彫刻、人が作ったアクセサリーなど）
- ゲームやコンピュータのプログラムなど

※著作権によって保護される期間は、原則として、その作品を創作した時点から創作した人の死後70年までと決められています。

アップロードもダウンロードもダメ！

映画やドラマなどの動画を、ネット上にアップしている人もいます。公式チャンネルや許可を得ている動画配信サイトでない限り、他人の著作物を無断でアップロードするのは違法です。

また、違法なものと知りながら、その作品をダウンロードすることも違法です。「知らなかった」では許してもらえませんので、注意しましょう。

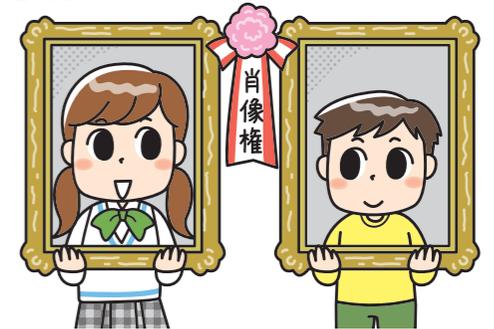


友だちの写真には肖像権がある

著作権と似たものに、肖像権があります。これは、他人から無断で写真が撮られたり、撮られた写真が無断で公表されたり利用されたりすることがないように主張できる権利です。有名人だけでなく、あなたにも友だちにも、すべての人に肖像権はあります。

許可なく他人の写真をネットに上げるのは、肖像権侵害にあたります。内容や目的によっては、写真だけでなく

似顔絵などでも同じです。賠償金を請求されることもあるので、友だちの間だけでと気安く考えてはいけません。



著作権侵害にあたらないもの

著作権は厳格に定められた権利ですが、個人で楽しんだり、学校の教材などで使ったりする場合は、自由に使ってもよいとされています。たとえば、授業内で他人の作った曲を歌うのはOKですが、その様子を録画してネットに上げたり、歌詞をあとでコピーして配ったりするのは権利の侵害になる可能性があります。

- 許可をとったもの
- 自分だけで楽しむ場合
- 自分が作った作品
- 学校の授業などで使用する
- 一部分だけの引用（元の情報のありかを記すことが必要）など

悪口を書きこまれたら

ネット上に悪口を書きこむ人もいます。ネット上であっても誰かのことを傷つけるのは悪いことです。また、ネット上で「いじめ」が行われることもあります。ネットでいじめられたらかならず誰かに相談しましょう。

「これ、わたしのことかな？」と思ったら



ネット上の悪口は、たとえ名前が書かれていなくても、気がつく人は気がつきます。また、自分以外のLINEグループがコソコソ作られていて、のけ者にされている場合もあります。

ネットのいじめは、かげでコソコソとされることが多く、自分が受けるととてもショックなものなのです。次にあげるのは、ネット上でいじめにあったときの対応例です。

対応 01 相手に直接聞いてみる

どうして悪口を書かれたのか心当たりがあって、その友だちと話をする気持ちがあるのなら、勇気を出して「これってわたしのこと？」と聞いてみるのもよいでしょう。でも、相手が仲直りをする気がないようなら、迷わずおうちの人や先生に相談しましょう。

対応 02 気にしないで放っておく

ネットでコソコソしているような人を相手にする必要はありません。あなたの反応を期待したり、相手にしてもらいたいと思ったりしているのかもしれませんが、関係のない人には、悪口を言う人のほうがおかしく思えますから、そのまま放っておきましょう。

自分の書いたことが炎上してしまうことも

炎上するとどうなる？

SNSでの投稿がネット上で拡散されて、批判的なコメントが次々につくことを「炎上」といいます。いたずら写真や動画が炎上してしまった人もいます。

炎上すると、中には個人情報調べ出し、直接攻撃してくるような人もいますので注意しましょう。万が一炎上してしまったら、かならず周りの大人に相談しましょう。



無関係でも炎上する

そもそも、炎上につながるような迷惑行為はしないことです。しかし、何も悪いことをしていなくても、事件の関係者とかん違いされて炎上したという人もいます。

根拠のない悪口を言いふらして他人を傷つけることを、誹謗中傷といいます。誹謗中傷をおもしろがる人にとって、何が本当なのかはどうでもいいのでしょうか。日ごろから、SNSでは個人を特定できるような投稿は控えましょう。



4 その他の悪口トラブルを避けるためにできること

- ネット用語は使わない
ゲーム中にチャットで熱中しすぎると「死ね!」「カス!」といった強い言葉も飛びかいます。仲間うちなら気にならないかもかもしれませんが、現実の世界でもきつく感じます。ネットだけの用語は日ごろから使わないようにしましょう。
- 困ったら大人に相談する
ネット上の悪口は、記録として残ることにもなります。悪口は「侮辱罪」という罪になることもあるので、自分の悪口を見たら大人に相談しましょう。程度によっては、警察のサイバー犯罪相談窓口などから、法的に対応してもらえます。

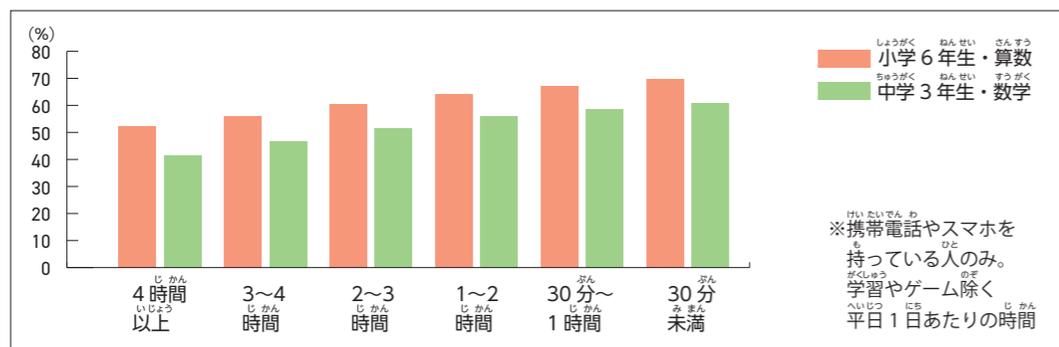
スマホ依存の問題点

勉強ができなくなる

スマホには、勉強に役立つコンテンツもたくさんありますが、スマホ依存の人は、SNSや動画を見ることに多くの時間を使います。1日は24時間しか

ありませんから、スマホを使う時間が増えれば、勉強する時間は減ります。実際の学力検査でも、SNSや動画の利用時間が長いほど、正解率が低くなるという結果が出ています。

SNSや動画の利用時間と、「全国学力・学習状況調査（全国学力テスト）」の平均正答率の関係



出典：令和4年度「全国学力・学習状況調査の結果」（2022年、文部科学省）

集中力がなくなる

スマホのことが気になると、目の前のことに集中できなくなります。学校で友だちといるときにスマホのことが気になるようでは、相手にも迷惑だし、失礼です。



体調が悪くなる

スマホを使う時間が長くなって、いちばん減ってしまいがちなのが、睡眠時間です。これから成長する子どもにとって、寝不足は脳にも体にもよくありません。



スマホ依存のチェックリスト

自分がスマホ依存になっていないかどうか、以下のチェックリストを試してみましょう。チェックが3個以上ついた場合は、要注意です。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> メッセージはすぐに返信する | <input type="checkbox"/> 他のことよりゲームを優先する |
| <input type="checkbox"/> 既読スルーされると気になる | <input type="checkbox"/> ゲームのじゃまをされると怒る |
| <input type="checkbox"/> 着信があるか気になる | <input type="checkbox"/> 毎晩夜遅くまでネットを使う |
| <input type="checkbox"/> 人と会っていてもスマホを見る | <input type="checkbox"/> 圏外という表示が出ると不安 |
| <input type="checkbox"/> 歩きながらもやり取りする | <input type="checkbox"/> ネットのやりすぎで成績が落ちた |
| <input type="checkbox"/> ゲームをしているときが一番楽しい | <input type="checkbox"/> ネットのやりすぎで体調が悪い |
| <input type="checkbox"/> 友だちと遊ぶよりネットをしたい | <input type="checkbox"/> 保護者から注意される |
| <input type="checkbox"/> リアルよりネットのほうがいい | <input type="checkbox"/> 趣味や楽しみの中心がスマホ |

スマホ依存は治療法が確立されていないケースも多く、今のところ、自分で利用方法を見直すことがもっとも有効な方法です。

スマホ依存にならないための解決法

使用時間を決める

スマホ依存のいちばんの問題は、やりすぎることです。スマホを使う時間を自分で減らすことができればよいのですが、それができない場合は、SNSの通知をオフにしたり、タイマーを設定して使えない時間を作ったり、おうちの人に預けてしまったりしましょう。

直接会って話す

ネットの世界に入り込んでしまうのは、現実世界で楽しいことがないと感じてしまうからかもしれません。そんなときは、周りの人と会話をしてみましょう。家族や友だちにあいさつするだけでも、気持ちはかなり変わってくるはずです。