

SNS 使用時の注意点

内容

SNS 使用時の注意点	1
1. プライバシーの保護	3
個人情報公開についての注意	3
位置情報の共有	3
プライバシー設定の確認	3
友人や家族の情報	3
2. オンラインでの行動規範	3
礼儀正しいコミュニケーション	3
否定的なコメントや言動を避ける	3
オンラインハラスメントへの対応	3
誤情報の拡散を防ぐ	3
感情的な投稿の自制	3
3. 著作権と画像の使用	4
他人の作品の使用に関する注意	4
自分で撮影した写真の使用	4
アートワークやデザインの使用	4
スクリーンショットや引用	4
4. 個人としてのイメージ	4
ポジティブな自己表現	4
専門性の強調	4
ロールモデルとしての行動	4
個人的な側面の共有	5
適切な言葉遣いと表現	5
5. ネガティブなコメントへの対応	5
冷静な対応を心がける	5
コメントの無視や削除	5
ブロックや報告の検討	5
サポートを求める	5
ポジティブなコミュニティの構築	5
6. バランスの取れた使用	5
時間管理	5

リアルなコミュニケーションを大切に.....	6
デジタルデトックス	6
睡眠と健康	6
自己反省と評価	6
7. オンラインの印象管理.....	6
一貫性のある自己表現.....	6
長期的な影響を考慮する.....	6
ポジティブなメッセージの発信.....	6
個人的な情報の取り扱い.....	6
信頼性のある情報源の利用.....	7
8. フォロワーとのコミュニケーション.....	7
積極的なエンゲージメント.....	7
ポジティブなコミュニティの育成.....	7
感謝の表現	7
透明性と誠実さ	7
プライベートとパブリックの区別.....	7
9. SNS のセキュリティ対策の基本	7
SNS を安全に利用するためには、以下のような基本的なセキュリティ対策が重要です。7	
2 段階認証の重要性	8

1. プライバシーの保護

個人情報の公開についての注意

- 自分や友人、家族の住所、電話番号、学校名などの個人情報は公開しない。
- 誕生日を完全な形（年/月/日）で公開する際は注意。年齢や生年月日を特定されると、個人を特定しやすくなる。

位置情報の共有

- SNS には位置情報を追加する機能がありますが、自宅や学校などの個人的な場所の位置情報は共有しない。
- 公共の場所（競技会場、公園など）での位置情報共有は問題ないが、日常的な場所（自宅近くの店、学校周辺など）の情報は避ける。

プライバシー設定の確認

- 各 SNS プラットフォームのプライバシー設定を確認し、自分の投稿が誰に見られるかを意識する。
- プロフィール情報の公開範囲を適切に設定する。

友人や家族の情報

- 友人や家族が写っている写真を投稿する際は、彼らの同意を得る。
- 他人のプライバシーも尊重し、無断で個人的な情報や写真を共有しない。

これらのポイントを遵守することで、自分自身だけでなく、周囲の人々のプライバシーも守ることができます。特に若年層のユーザーは、オンラインでのプライバシーについて十分に認識し、慎重な行動を取ることが重要です。

2. オンラインでの行動規範

礼儀正しいコミュニケーション

- 他人に対して敬意を持って接する。挨拶や感謝の言葉を忘れずに。
- 議論が発生した場合も、相手の意見を尊重し、冷静かつ建設的な返答を心がける。

否定的なコメントや言動を避ける

- 他人を傷つけるような言葉遣いや攻撃的なコメントは控える。
- SNS 上での争いや論争に巻き込まれないよう注意する。

オンラインハラスメントへの対応

- 自分や他人がオンラインハラスメントの対象になった場合、適切な対応（報告、ブロック等）を行い、必要に応じて相談する。

誤情報の拡散を防ぐ

- 確認されていない情報やソースの不明なニュースを共有しない。
- 事実でない情報やデマの拡散に注意する。

感情的な投稿の自制

- 感情的になっているときの投稿は避ける。冷静になってから投稿する。

- 個人的な悩みや怒りを SNS で発散するのは控える。

これらの行動規範を守ることで、オンライン空間での自己表現がより健全で建設的になります。自分の行動がどのように受け取られるかを常に意識することが重要です。

3. 著作権と画像の使用

他人の作品の使用に関する注意

- インターネット上で見つけた画像や動画、音楽などは、著作権が存在することが多い。これらを許可なく SNS に投稿するのは避ける。
- 著作権フリーの素材（クリエイティブ・コモンズライセンスなど）を使用する場合でも、使用条件（クレジット表示等）を守る。

自分で撮影した写真の使用

- 自分が撮影した写真を使用する場合、写っている人物の同意を得る。
- 公共の場所で撮影した写真も、個人が特定されるような画像は注意深く扱う。

アートワークやデザインの使用

- イラストやデザイン作品を使用する際は、その作成者からの許可を得る。
- 自分の作成したアートワークやデザインを使用する場合でも、他者の作品を参考にした場合はその出典を明記する。

スクリーンショットや引用

- 他のウェブサイトや SNS のスクリーンショットを使用する際は、そのページや投稿の著作権を考慮する。
- 引用する場合は、引用元を明確に示し、著作権に違反しない範囲で行う。

これらの点に注意して、著作権を尊重し、適切に画像やその他のメディアを使用することが重要です。著作権侵害は法的な問題に発展する可能性もあるため、特に注意が必要です。

4. 個人としてのイメージ

ポジティブな自己表現

- 自分自身を正直かつ肯定的に表現する。個人の成長、成功体験を共有する。
- チームスポーツなどに所属している場合は、チームワークや協力の重要性を強調する投稿を行う。

専門性の強調

- 専門知識や技術を共有する。練習方法、試合戦略、健康管理に関する情報などを提供する。
- 興味深い事実や歴史を共有して、スポーツなどへの理解を深める。

ロールモデルとしての行動

- 若いフォロワーや将来同じ競技、仕事に就こうとする人に、良い手本となるような行動を意識する。

- 社会的な問題に対して積極的な意見を表明する場合は、責任を持って行動する。

個人的な側面の共有

- 専門以外の趣味や興味を共有することで、人間性を見せる。
- ただし、プライベートな過度な情報は避け、プロフェッショナルなイメージを保つ。

適切な言葉遣いと表現

- 言葉遣いや表現には注意を払い、公共の場で発言する際と同様の慎重さを持つ。
- 不適切なジョークや差別的な表現は避ける。

これらのポイントを意識することで、プロフェッショナルなイメージを構築し、オンラインでの自己表現を強化することができます。

5. ネガティブなコメントへの対応

冷静な対応を心がける

- ネガティブなコメントや批判に対しては、感情的に反応せず冷静に対処する。
- 応答する場合は、礼儀正しく、穏やかな言葉遣いを使用する。

コメントの無視や削除

- 攻撃的、不適切、または関係のないコメントには反応せず、場合によっては削除する。
- ネガティブなコメントが多い場合は、コメント機能を一時的にオフにすることも検討する。

ブロックや報告の検討

- ハラスメントや虐待的なコメントを繰り返すユーザーは、ブロックする。
- SNSのプラットフォームのガイドラインに違反するコメントは、報告する。

サポートを求める

- ネガティブなコメントに対処するのが難しい場合は、コーチや保護者、信頼できる大人に相談する。
- 心理的な影響が心配な場合は、カウンセリングなどの専門的なサポートを受ける。

ポジティブなコミュニティの構築

- ポジティブなコメントやエンゲージメントに焦点を当てる。
- 良い行動や言葉をフォロワーと共有し、健全なコミュニティを育成する。

これらの対応を通じて、ネガティブなコメントに効果的に対処し、オンラインでの精神的な健康を保つことが重要です。オンラインでの影響力を正しく理解し、適切に管理することが求められます。

6. バランスの取れた使用

時間管理

- SNSを使う時間を計画的に決め、他の活動（練習、勉強、仕事、休息）にも十分な時

間を確保する。

- 例えば、一日の特定の時間帯（例：夜の1時間）だけ SNS をチェックするなどのルールを設ける。

リアルなコミュニケーションを大切に

- デジタルコミュニケーションと並行して、直接の対面コミュニケーションも重視する。
- トレーニング、学校、職場、家族との時間など、オフラインでの活動を優先する。

デジタルデトックス

- 定期的に SNS から離れ、デジタルデトックスの時間を持つ。
- 例えば、週末は SNS を完全にオフにする、休暇中はデジタル機器を使用しないなど。

睡眠と健康

- 寝る前の SNS チェックは避け、良質な睡眠を確保する。
- 長時間のスクリーン使用による目の疲れや体の不調に注意し、適宜休憩を取る。

自己反省と評価

- 定期的に自分の SNS の使用状況を振り返り、その影響を評価する。
- SNS が自分の日常生活やメンタルヘルスに悪影響を与えていないかチェックする。

これらのバランスの取れた使用方法を実践することで、SNS の利点を享受しつつ、他の重要な生活領域を疎かにしないようにすることが重要です。

7. オンラインの印象管理

一貫性のある自己表現

- オンラインでの自分のイメージが一貫していることを確認する。例えば、スポーツ選手としてのプロフェッショナリズムを常に示す。
- 矛盾する投稿や、オフラインでの自分と大きく異なる内容は避ける。

長期的な影響を考慮する

- 投稿する内容が、将来にどのような影響を及ぼす可能性があるかを考える。特に公開性の高い SNS では、一度投稿した内容が広く拡散されることを意識する。
- 例えば、将来的なスポンサーシップやキャリアの機会に影響を与える可能性のある内容は慎重に扱う。

ポジティブなメッセージの発信

- 自分の価値観や信念に基づいて、ポジティブで建設的なメッセージを発信する。
- 社会的、文化的な問題に対する意識の高い発言をする場合、事実に基づいて丁寧に表現する。

個人的な情報の取り扱い

- 過度に私生活を公開しない。特に個人的な感情や家族に関する情報は慎重に扱う。
- 公開する情報は、自分自身や他人のプライバシーを尊重する内容に限定する。

信頼性のある情報源の利用

- 情報を共有する際は、信頼できる情報源からのものを選ぶ。
- 誤情報や未確認の情報を拡散しない。

これらの印象管理のポイントを守ることで、オンラインでの自己表現がよりポジティブでプロフェッショナルなものになります。オンラインでの印象は非常に重要です。

8. フォロワーとのコミュニケーション

積極的なエンゲージメント

- フォロワーからのコメントや質問に迅速かつ積極的に応答する。
- フォロワーの投稿やコメントを「いいね」する、コメントをするなどして、関係を築く。

ポジティブなコミュニティの育成

- フォロワー間でのポジティブな交流を奨励し、健全なコミュニティを形成する。
- 例えば、フォロワー同士の議論を促す質問を投稿するなど。

感謝の表現

- フォロワーのサポートや応援に対して感謝を表す投稿をする。
- 特定のフォロワーに感謝を示す場合は、個人を特定しないよう注意する。

透明性と誠実さ

- 自分の考えや意見を透明に表現する。
- 誤った情報を投稿した場合は、速やかに訂正し、誠実な対応をする。

プライベートとパブリックの区別

- 個人的な会話や情報はプライベートなメッセージで行い、公開されるべきでない内容は公開しない。
- オンラインとオフラインの境界を意識し、適切なプライバシー管理を行う。

これらのコミュニケーションのポイントを守ることで、フォロワーとの健全で意味のある関係を築くことができます。SNS は単なる情報発信のツールではなく、コミュニティを形成し、繋がりを深めるためのプラットフォームでもあります。

9. SNS のセキュリティ対策の基本

SNS を安全に利用するためには、以下のような基本的なセキュリティ対策が重要です。

1. 強固なパスワードの使用: パスワードは、大文字、小文字、数字、記号を組み合わせた複雑なものにし、定期的に変更することが推奨されます。
2. 個人情報の慎重な管理: 個人情報や機密情報は、SNS に投稿しないように心がけましょう。また、公開範囲の設定に注意して、必要以上に個人情報が公開されないようにしましょう。
3. リンクや添付ファイルに注意: 不審なリンクや添付ファイルを開かないようにし、

フィッシング詐欺などのリスクを避けるようにしましょう。

4. セキュリティソフトの利用: ウイルス対策ソフトやセキュリティアプリを利用して、デバイスを保護しましょう。

2段階認証の重要性

2段階認証は、パスワードとは別の方法（例えば、スマートフォンへの確認コード送信）でログインを認証するシステムです。この方法を採用することで、セキュリティが大幅に向上します。

- ログインの確認: 別のデバイス（通常はスマートフォン）への確認コード送信を通じて、本人確認を行います。
- 不正アクセスの防止: パスワードが漏洩した場合でも、2段階認証があれば、不正アクセスを効果的に防ぐことができます。
- アカウントの安全な管理: 特に個人情報や機密情報を扱う場合、2段階認証の設定は不可欠です。

これらの対策を講じることで、SNSを安全に利用し、個人情報の漏洩や不正アクセスのリスクを減らすことができます。SNSを利用する際は、これらのセキュリティ対策を心がけましょう。

これらのガイドラインを守ることで、SNSは有益で楽しいツールとなります。自分たちの成長を、安全かつ効果的に共有しましょう。

以上
地域おこし協力隊
中谷 仁彦