

大人が知っておきたい ネットいじめのリスクと兆候

子どもはSNSやオンラインゲーム上で、知らず知らずのうちに「ネットいじめ」に巻き込まれていることがあります。大人はその「ネットいじめ」のリスクや兆候を理解し、適切なサポートを行う必要があります。子どもたちが安心してインターネットを利用できる環境を整えるために、まずは、「ネットいじめ」のリスクや兆候を知っておきましょう！

！ ネットいじめのリスク

①精神的ストレスや不登校

悪口や中傷を受けた子どもが自信を失い、学校に行けなくなったり、ストレスで体調を崩したりする場合があります。学業成績や社会的な発達に影響を及ぼすため、早期のサポートが必要になります。



②実生活に影響が及ぶ

ネット上のトラブルが教室での人間関係や、友人関係に影響を与えることがあります。友人や同級生とのコミュニケーションが減少し、孤立してしまうかもしれません。



③被害者から加害者に…

ネットいじめを受けた子どもが、他の誰かをいじめることがあります。それは、ネットいじめのストレスやトラウマが子どもを攻撃的にさせることがあるためです。自分が加害側になることで子どもは一時的な安心感や優越感を味わおうとします。



！ ネットいじめの兆候

①ネットの利用頻度

SNSやオンラインゲームの頻度が、急に増減することがあります。ネットいじめのメッセージや投稿を確認するために頻繁にネットを利用するようになることや、いじめに対する恐怖やストレスからネットの利用を避けるようになります。



②態度や表情の変化

ネットいじめを受けている子どもは、いじめに対する恐怖や精神的な負荷から笑顔が減ったり、ぼーっとすることが増えたりすることがあります。他にも他人が怖くなり、友人や家族と接することを避けるようになることもあります。



③睡眠や食欲に影響が出る

ネットトラブルが原因で不安や緊張が続き、夜眠れなくなり、睡眠不足から日中の集中力に悪影響を及ぼすことがあります。また、精神的なストレスは過食や拒食など、食欲にも悪影響を与えることがあります。



ネットいじめは、子どもが一人で抱え込みがちな問題です。ネット上の問題に気づくためには、大人が子どもたちに寄り添い、日常的にコミュニケーションをとることが必要です。大人はそのリスクを知り、子どもたちの危険信号(兆候)を早い段階で察知することが大切です。

ネットいじめを防ぐために、私たち一人ひとりができることを考え、行動しましょう。