



暦の上では「節分」から「立春」と春を迎える頃ですが、寒い日が続いています。例年2月は寒さのピークとなり、低い気温は感染症の原因であるウイルスにとって好ましい環境です。体調や天気・気温にあわせて防寒対策をしましょう。さらに、手洗いや換気、密の回避など、今まで通り感染症予防を徹底することで、ベストな体調に整えて、2月の入試やテストに挑んでください。



## ひぼう ネットの誹謗中傷問題の実態と付き合い方

送信



### ネットの誹謗中傷は人の命を奪う

誹謗中傷とは、他人へ悪口を言ったり侮辱したりする行為や、デマによって人を傷つけたりする行為を指します。総務省の調査では、ネットを利用して誹謗中傷をみた経験のある人は、約50.1%、2020年度のネットいじめ件数は約18,870件で、2006年度の調査開始以来、過去最多となりました。

### 誹謗中傷を書く人の多くは気づいていない

毎日のように誹謗中傷が書かれる理由の一つに、「自分が正しく相手が悪い」と思っているということがあります。筆者の調査では、ネット炎上に参加する動機の6,7割が「許せなかった」「失望した」といったように、その人の価値観に基づいた正義感で他者を攻撃していました。

### 多くの人が書いているわけではない

ネット上では誹謗中傷が多く書かれているように見えますが、ある裁判事例の一つに、Twitter上で多くの誹謗中傷を受けて裁判を起こした結果、被告の男性は200以上のTwitterアカウントを保持し、別々の人物を装って誹謗中傷を繰り返していました。また、筆者の2020年に発生したネット炎上事例の分析では、炎上1件にネガティブな投稿をしている人は、多くの場合ネットユーザーのおよそ40万人に1人以下に過ぎないということがわかりました。

### 誹謗中傷にあってしまったら

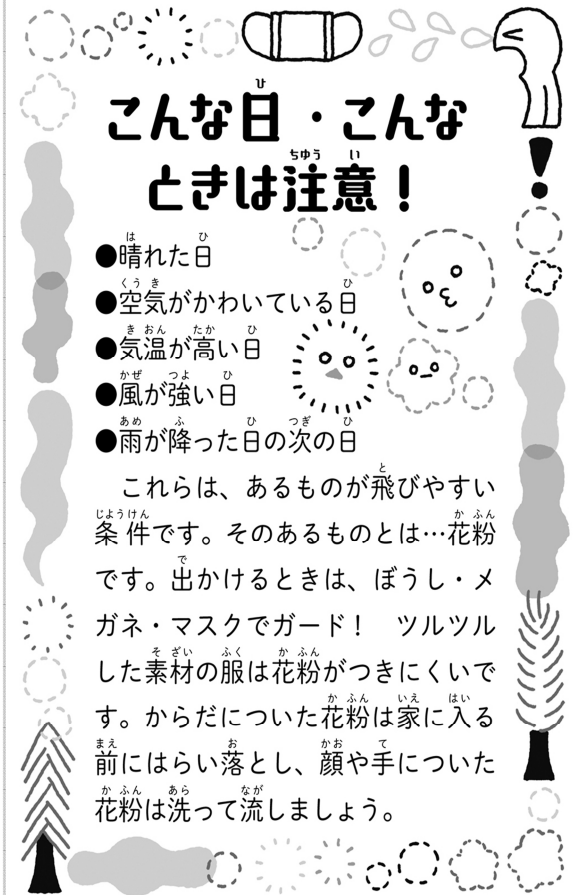
原則、無視をすることが一番良い対応となります。自分に向けられた投稿をみて辛い場合には、SNSにあるミュートやブロックといった機能を積極的に使ってください。それでも誹謗中傷が止まらない場合には、家族や周りの人に相談してください。絶対に1人で抱え込まないことが大切です。

### 加害者にならないために

**自分の「正義感」に敏感になる**：許せないと思ったときほど要注意です。あなたが書こうとしている言葉は批判ではなく誹謗中傷になっているかもしれません。どんなに自分が正しいと思っても、相手を傷つける権利はありません。

**他者を尊重する**：何より大切なのは、自分が言われて嫌なことを相手にも言わないという当たり前の道徳心です。投稿する前に少しでもいいので、考える時間を設けましょう。怒りのピークは6秒とも言われます。

健康教室1月号 国際大学 GLOCOM 山口真一 より引用



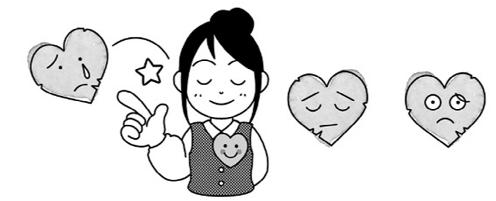
## からだを動かすといいこといっぱい!

みなさんは普段、体を動かしていますか? 体育で取り組んだ持久走のような「有酸素運動」は、酸素の摂取量を増やし、心血管系疾患のリスクを下げ、体力を効率化しスタミナや粘り強さが身につきます。有酸素運動の目安は会話ができる程度。生活に取り入れてみましょう。

### 病気に負けない体力がつく



肥満・生活習慣病になりにくい



ストレスが気にならない