

冬休みもゲーム・ネットの罠に注意

長いお休みになると、ゲームやインターネットを利用する時間が増えると思います。楽しみなのはわかりますが、注意も必要です。次の3つに気を付けて、安全で健康的な生活を送りましょう。

注意その1 やりすぎで依存症に

のめり込んでしまって、日常生活がきちんと行えないようになることを依存症と言います。特に、ゲームは注意が必要です。取り上げられるとイライラする、ということはありませんか。すでに依存症という病気に足を踏み入れている可能性が高いです。時間を決めて行き、「我慢できる脳(前頭葉)」を鍛えましょう。



注意その2 生成AIも間違える

生成AIは人工知能の一種で、「こんなものを作って」とメッセージを伝え、文章や絵、音声などをつくってくれます。ただし、正しいことと間違えたことを区別しないので、作り出されたものが正しいかどうか、自分でチェックする必要があります。また、宿題を全て生成AIにやらせてしまうと、人間の力は伸びません。

ちなみに、右の表は有名な生成AIそれぞれの年齢制限です。確認しておきましょう。

生成AI	年齢制限
ChatGPT	13歳以上で利用可能 18歳未満は保護者の同意が必要
Bing Chat	成年であることが条件 未成年は保護者の同意が必要
Bard	18歳以上は利用可能

注意その3 危険な薬物

最近、「大麻グミ」と呼ばれる食べ物が話題になっています。薬物を含む食品の1つで、SNSで調べると本当に売っています。しかし、大変危険な書き方がありました。



危険な書き方その1 「危険な薬物とは別物」 → **安全とは書いてない**

危険な書き方その2 「法律で禁止されていない」 → **法律が間に合っていないだけ**

もし、少しでも「食べても大丈夫なんじゃないかな」と思ったのなら、だまされています。食べてしまったら、体調不良になったり、心が壊れて幻覚を見てしまったりするのです。

生活リズムを整え、嘘を嘘と見抜き、あなたの心と体を守りましょう。

冬休みにできるデジタル活用

タブレット端末やパソコン、スマホは、上手に使いえばあなたの生活や学習を助けてくれます。

おすすめ1 調べたり作ったり

分からないことがあったらインターネットで調べましょう。ただし、間違えた情報もたくさんあるので確認が必要です。中学生は、自分が作った作文を生成AIに入力して、間違いがないか探してもらってもよいでしょう。使う場合は保護者の許可を取り、あなたや友達などの住所や電話番号、写真などを入力しないようにします。個人情報が出回って犯罪に使われる、という可能性もあるのです。



アプリで絵を描いたり、冬休みの思い出をプログラミングでまとめたりするのもよいです。「動画を見る」だけよりも「何かを作る」方が頭を使います。

おすすめ2 お家の人と一緒に学ぶ

インターネットやゲームの利用について、家庭で学ぶ方法があります。総務省が提供している「家庭で学ぶデジタル・シティズンシップ」を利用してはどうでしょうか。右のQRコードを読み取って、学習してみましょう。

