

人権を考える



～インターネットと人権～

乗車すると「携帯電話を忘れていませんか」と、音声の流れる車があるのを知っていますか。今やケータイやスマホは生活必需品で、インターネットは情報の収集や発信、SNSや掲示板など、コミュニケーションの輪を広げる手段として、私たちの生活に便利で豊かなものになっています。しかし、使い方を間違えると犯罪やトラブルに巻き込まれ、人権侵害につながる問題が出てきています。

インターネット利用の状況

「令和3年度青少年のインターネット利用環境実態調査（内閣府）」では、97・7%の青少年がインターネットを利用している報告があります。接続機器は「スマートフォン」「ゲーム機」「テレビ」が多く、主に「動画」「ゲーム」「検索」「音楽」「投稿やメッセージ交換」の利用が多いそうです。トラブルや問題行動の経験を感じた結果としては、「迷惑メッセージやメールが送られてきた（18・

6%）」「勉強に集中できなかったり、睡眠不足になったりした（17・9%）」「インターネットで知らない人とメッセージやメールのやりとりをした（16・9%）」でした。インターネット利用上の家庭のルールでは、「決めている」は63・4%、「決めていない」は30・4%でした。

人権侵害について

令和4年度藤岡市人権講演会後に行ったアンケート結果では、人権問題の関心度の1位が「インターネットの人権侵害」でした。

インターネットは便利な反面、さまざまな人権問題（誹謗中傷、他人の名誉を傷つけ、おとしめる書き込み、ネットいじめ、SNS・無料通信アプリなどでの悪口や仲間外し、個人情報流出、住所・氏名など、個人を特定できる情報を流出させる書き込み、その他、差別表現、プライバシーの侵害、児童ポルノ・リベンジポルノ、嫌がらせメールなど）が発生しています。

上手に使うためには

インターネットの加害者・被害者にならないためにも、ルールやマナーを守って、正しく使いましょう。特に、子どものいる家庭では、ルールを作ったり、フィルタリングや機能制限をしたりして、インターネットにおける知識と理解を深め、正しく上手に使うようにしましょう。

本県では、令和2年12月に「群馬県インターネット上の誹謗中傷等の被害者支援等に関する条例」を制定し、「被害者の相談体制の整備」「県民のインターネットリテラシー（情報や事象を正しく理解し、適切に判断、運用できる能力）の向上」に努めています。

困った時は

正しいルールとマナーを守り、人権尊重の意識を持って、インターネットを利用しましょう。トラブルを発見したら、一人で巻き込まれたりしたら、一人で悩まず、身近な人や関係機関に相談をしましょう。



コロナ禍でのストレスと上手な付き合い方

福祉課(☎④2384)

コロナ禍でのストレス

長引く新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、感染、失業、生活困窮、外出自粛、登校・登園への影響などの不安や環境の変化がストレスとなっている場合があります。また、在宅勤務やオンライン授業により、社会や人とのつながりが減り、孤独・孤立感を抱く人が増えています。長期間にわたり、ストレスや孤独を感じながら生活すると、心身に不調を来し、いわゆる「コロナ疲れ」や「コロナうつ」の状態になる場合があります。

「コロナ疲れ」「コロナうつ」

コロナ禍によるストレスから不安や疲れを訴え、うつ病のような症状が現れることが

の不調のことで、医学的な診断名ではありません。

自分の不調のサイン

自分のこのころのSOSに気付くことが大切です。○コロナ疲れ・コロナうつの症状Ⅱ気分が沈む、気力が湧かないⅡ何に対しても興味が湧かず、楽しめないⅡ食欲低下、体重の増減が激しいⅡ不眠状態Ⅱ疲れやすいⅡ飲酒量が増えたⅡ頭痛・下痢・便秘症状が2週間以上続く場合や日常生活に支障が出ている場合は、早めに受診をしましょう。市ではこのころの状態を確認できる「このころの体温計」をホームページに掲載しています。ストレスチェックしてみましよう。



このころの体温計

ストレスへの対処と予防

ストレスを解消するためには、「質の良い睡眠」「バランスの取れた食事」「適度な運動」「アルコールを飲み過ぎない」ことが大切です。起床・食事・入浴などの生活リズムを整えることがストレスに負けない体づくりにつながります。

一人で抱えず相談を

コロナ禍に伴う生活困窮やこのころの不調に対しては、相談機関を利用し、このころの健康を保ちましょう。

相談窓口 福祉課、藤岡市社会福祉協議会（生活困窮相談窓口 ☎⑤8456）、藤岡保健福祉事務所（☎②1420）、このころの健康センター（☎027・263・1156）

2月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上、受診してください

日	医療機関		産婦人科	歯科
5日(日)	くすの木病院 旭町・☎④3111	深沢内科医院 上戸塚・☎②6555		松岡デンタルクリニック 上大塚・☎②5533
11日(祝)	しのめクリニック 中栗須・☎②8851	秋山医院 小林・☎②8315	飯塚クリニック 下戸塚・☎④7700	藤岡総合病院 中栗須・☎②3311
12日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	戸塚クリニック 上栗須・☎②01800	しろやしき内科 芦田町・☎⑤8320	石川歯科医院 本郷田中・☎④1100
19日(日)	光病院 本郷・☎④1234	中島整形外科クリニック 芦田町・☎④1777	光病院 本郷・☎④1234	里村歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027-387-8114
23日(祝)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121	斎藤医院 緑町・☎②0765	原内科クリニック 下戸塚・☎④2255	魚津歯科医院 上大塚・☎④0676
26日(日)	くすの木病院 旭町・☎④3111	中田医院 旭町・☎②0385		江原歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027-387-1837

◎救急テレホンサービス(☎③6699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します