

高鍋町4校合同メディアコントロールチャレンジ!

# チャレンジリポート～1年間を振り返って～



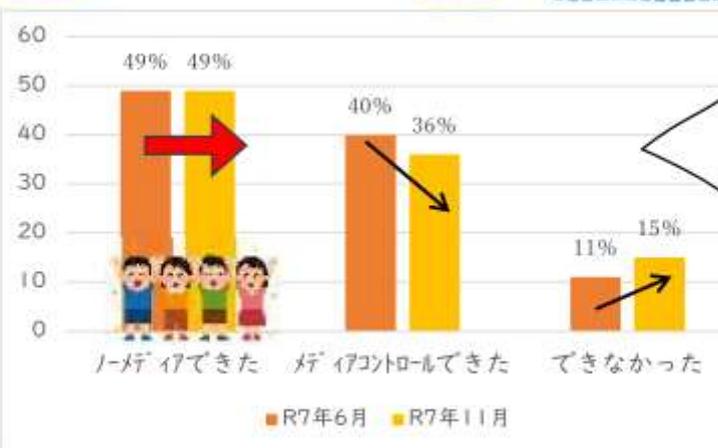
高鍋東小学校 保健室発行



今年度も、6月と11月にメディアコントロールチャレンジにご理解とご協力いただき、ありがとうございました。期間中、子どもたちからは「家族と一緒に遊んだ」「たくさん話ができうれしかった」など、家庭での時間を楽しんだ様子がたくさん聞かれました。メディアから少し離れたことで、家族と過ごす時間の楽しさや安心感を子どもたち自身が感じる事ができたようです。ご家庭で声をかけ、工夫しながら取り組んでいただいたおかげだと感じています。これからも、子どもたちの成長と一緒に見守っていかれたらと思います。

## 1・2・3年生のチャレンジ

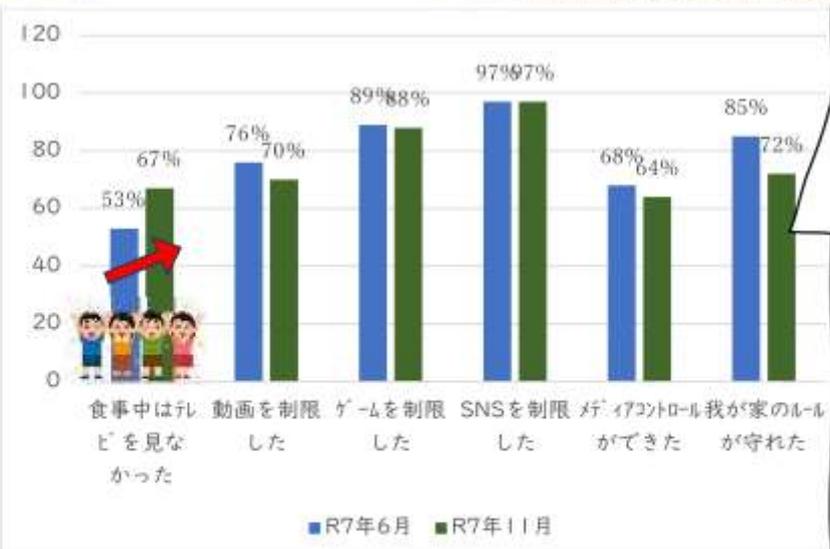
1・2・3年生は家族でチャレンジ!



◎ 約半数の子どもたちがノーメディアに挑戦できています。また、メディアコントロールについては、意識はしていても、実際にコントロールすることの難しさがうかがえます。  
 ☆ 学年が上がるにつれて、生活の中でメディアが身近になることが影響してきます。今後は、時間や内容を具体的に決めるなど、子どもたちが意識しやすい工夫を取り入れながら、家庭と学校が連携して無理のないメディアとの付き合い方を考えていきたいと思います。

## 4・5・6年生のチャレンジ

4・5・6年生は家族の協力と個人でチャレンジ!



◎ 食事中のテレビを見なかった人の割合が増えました♪家族で意識して、声かけや環境を整えてもらったのがわかります。SNSの制限については変わらず高い割合です。これはSNS利用への意識の高さがうかがえます。  
 ☆ 動画視聴や家庭のルールを続けて守ることの難しさも見られました。今後も無理のない形でメディアとの上手な付き合い方を考えていけたらと思います。

## 親子で考える、わが家のルール

やってみよう!

メディアコントロールでルールを決める前に大切なのは、子どもの気持ちに耳を傾けることです。

ゲームや動画は、子どもにとって楽しみであり、安心できる時間でもあります。その思いを、対話を通して知ること、ルールは「守られるもの」から「一緒に考えるもの」へと変わります。

親子で話し合っただけ決めたルールは、子どもの納得と、守ろうとする力につながります。



### ルールづくりのコツ



完璧なルールより、「話し合える雰囲気」を大切にすることが、メディアと上手に付き合う第一歩になります。

- まず「ダメ」から入らず、子どもの気持ちを知る。
- 一方的に決めず、親子で一緒に考える。
- 守れる数（1～2個）にしぼる。
- 「何分まで」など、わかりやすく具体的に。
- うまくいかなかったら、見直してもOKにする。

「どんなところが楽しいの？」  
「やめるのが大変な時もあるよね」  
「〇時までって決めたら、できそうかな？」  
「一緒に考えてみようか」



### 具体的なルールの例



大切なのは、家庭に合ったルールを「一緒に決める」こと。子どもたちが関わったルールほど、守ろうとする力が育ちます。

- ◎使う時間を事前に決める。  
…「〇時まで」「あと10分」など
- ◎平日と休日でルールを分ける。
- ◎宿題ややる事が終わってから使う。
- ◎ごはん中・寝る前30分前は使わない。
- ◎約束が守れなかったときは、次の日に一緒に見直す。

#### ルールを守れなかったら？

- ★まず気持ちを受け止める。
- ★叱る前に事実と一緒に振り返る。
- ★罰を決めるより、ルールを見直す。
- ★次にどうするかを一緒に考える。



### メディアコントロールと生活習慣について

メディアの使い方は、睡眠や食事、朝の目覚めなど、子どもたちの生活習慣に大きく関わっています。

夜遅くまでの使用は、寝不足や朝の体調不良につながることもあり、日中の集中力や意欲に影響する場合も見られます。メディアコントロールは、我慢をさせるためではなく、子どもたちが元気に生活するための大切な取組です。

高鍋町内4校では、次年度も「メディアコントロールチャレンジ」に取り組む予定です。このチャレンジ期間をきっかけに、各ご家庭でもメディアの使い方や生活リズムについて、親子で話し合い、無理のないルールづくりにご協力をお願いいたします。

学校と家庭が連携しながら、子どもたちの健やかな成長を支えていきたいと考えています。

