

メディアコントロールチャレンジレポート

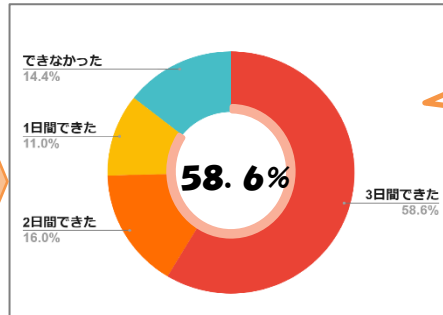
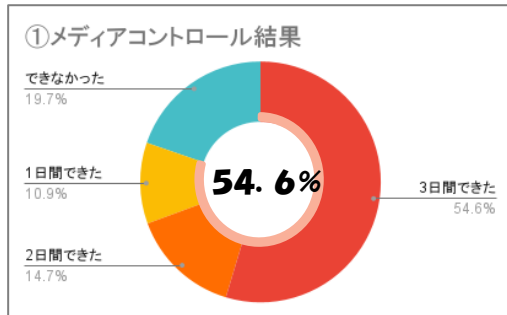
高鍋西小保健室
R5. 11. 29

もうすぐみなさんが楽しみにしている冬休みです。クリスマスやお正月など楽しいイベントがたくさんあります。メディアと上手につき合って、健康的に過ごしてほしいと思います。さて、11月の3日間、それぞれの家庭で、メディアコントロールに挑戦していただき、ありがとうございました。チャレンジ後の感想をいくつか紹介します。

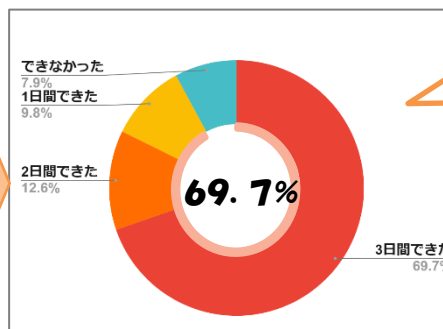
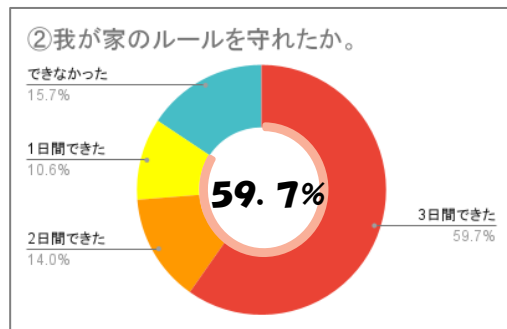


2回目メディアコントロール結果

※真ん中の%は3日間達成数値



メディアコントロール結果
3日間達成は2%↑



我が家のルールを守れたか
(高学年対象)
3日間達成は10%↑

グラフをみると・・・
1～3日間達成が増えていて
全体的に取組が
よくなっていました!

今年度最後のメディアコントロールでした。前回と比べると、取組状況が向上し、メディアコントロールできる環境作りの再確認が各家庭でできたのではないかと思います。メディアが当たり前になってきたからこそ、家族や自分の時間を確保するためにメディアコントロールすることが大切だと考えています。この取組で、家族時間や自分時間といった今しかない時間の確保ができたように感じました。次回の実施は、来年度になります。今後も、メディアコントロール力を継続、維持できるように過ごしていきましょう。

家庭での取組の紹介～低学年～

我が家のルール	<ul style="list-style-type: none"> 靴並べをする お手伝いをする 宿題に取り組む お母さんと読書をする 肩たたきをする みんなで遊ぶ時間をつくる 片付けをする 夜の散歩をする ファミリー運動(5分間走る)をする お風呂で家族とゆっくり話す 	
子どもの感想	<ul style="list-style-type: none"> お風呂に入りながら長い時間、話ができて楽しかったです。 たくさん運動ができました。 夜のおさんぽは、気持ちよくて楽しかったです。 テレビを我慢して宿題に集中してよかったなあと思いました お母さんといっぱいおしゃべりができて楽しかったです。 	
保護者の感想	<ul style="list-style-type: none"> 学校のできごとなどを話しながら一緒に洗濯物をたたむ時間は、家族のよい時間になりました。 親と一緒にメディアコントロールすることで、子供との時間をいつも以上につくることができました。 ゲームやテレビも面白いけれど、それ以外の楽しみも沢山あるなと感じました。 テレビを消すことで家族のコミュニケーションは確実に増えたと思います。 親も良い気分転換になりました。 みんなで運動をして楽しめました。 	

～中学年～

我が家のルール



- ・ 家族みんなでストレッチをする ・ 1日の出来事を共有し合う
- ・ 食事の準備片付けを手伝う ・ 持久走にむけて運動をする
- ・ 7時になったら読書 ・ 家族とランニングをする ・ 兄弟と遊ぶ時間を作る
- ・ TVやゲームは1時間 ・ 一緒にお風呂に入る ・ 絵をかく

子どもの感想

- ・ たくさんお手伝いをして、テレビなどをみるのががまんしました。
- ・ ゲームをあまりしなかったのを続けていきたい。・ 家族団らんは素敵な時間だった。
- ・ ちゃんとノーメディアができて、その時間でいい作品ができました。



保護者の感想



- ・ 家族とカードゲームで盛り上がり、楽しく過ごせました。今後も続けていきたいです。
- ・ 読書やお手伝いをよくしてくれました。この期間以外の日も頑張ってほしいです。
- ・ 我が家のルールは、しっかり守っていました。このまま続けていきたいと思えます。
- ・ 自分からよく声をかけて、手伝いを率先して気にかけてくれたので嬉しかったです。
- ・ 持久走大会に向けて、ランニングに挑戦しいつもより楽しくチャレンジできました。
- ・ 本を読むことで、落ち着いた生活ができました。

～高学年～

我が家のルール

- ・ 1日2冊本を読む ・ テレビを消して家族みんなでトランプなどをして遊ぶ
- ・ 3km走る ・ 寝る時にみんなで読書する ・ 1時間ファミリー運動の時間をつくる
- ・ 時間を決めてゲームを使う ・ 弟に合わせてノーメディア ・ 動画は親と一緒にみる



子どもの感想



- ・ 初めてパーフェクトができた。ノーメディアできてよかったです。
- ・ 全部〇ができて嬉しかった。・ 家のルールを守ることができた。
- ・ 動画視聴1時間が難しかった。
- ・ ×が2つあったから1つでも減らすことができるように頑張る。

保護者の感想

- ・ テレビは見ないが、YouTubeやTikTokの時間が長かった。次は1つでも〇が増えるようにしてほしい。
- ・ テレビやゲームがなくても遊べる工夫ができていました。兄弟に合わせて、ノーメディアをがんばっていました。
- ・ メディアコントロールの気持ち弱かったように感じました。家族でルールを見直して取り組んでいきたいです。
- ・ 日頃は、宿題後YouTubeをみていたが、この期間は違うことにチャレンジしたりして過ごすことができたのでよかったです。たまにはそういう時間も作ろうと思いました。
- ・ 家の手伝いを率先してくれました。とても助かりました。
- ・ 習い事を一生懸命して、疲れていたのが動画視聴の時間が減っていました。
- ・ テレビやタブレットの誘惑に負けそうになる時もありましたが、がんばっていました。



保護者のみなさま、お忙しい中、ご協力ありがとうございました。来年度もよろしくお願ひします。

