

# メディアコントロールチャレンジレポート

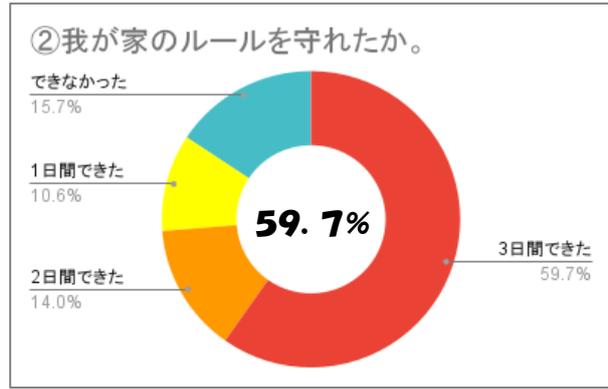
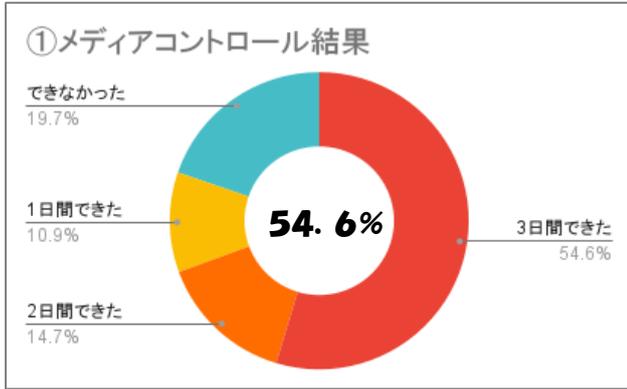
高鍋西小保健室  
R5. 7. 20

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑い日が続きますが、体調を崩さないように、規則正しい生活を続けて過ごしてほしいと思っています。

先月、それぞれの家庭で取り組んだ、メディアコントロール（メディアに接触する時間をコントロールし、生活を見直すこと）の結果を紹介します。

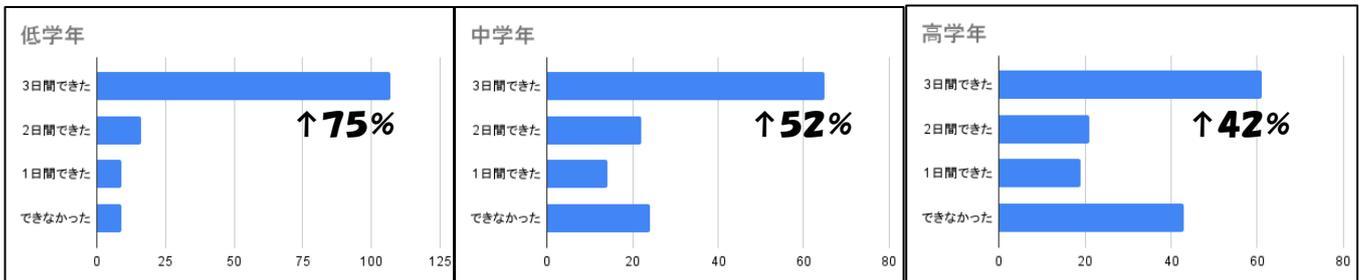


## 1回目メディアコントロール結果



メディアコントロールに3日間取り組めた結果は、昨年の67%から下がって、54.6%になっていました。メディアと上手に付き合っていくことが必要になった今、自分でメディア使用を管理できる西小っ子になってほしいと思います。

また、学年ごとにみても、高学年になるにつれて結果が下がっている傾向にあります。今年度残り1回実施が予定されています。今回の取組の様子をきっかけにメディアコントロールできる環境作りの見直しをしていきましょう。



## 家庭での取組の紹介～低学年～

### 我が家のルール

- 午後8時になったら姉妹で遊ぶ ・ お手伝いをする ・ 午後6時からお手伝いをする
- フラフープを使って家族と過ごす ・ ファミリー遊び(トランプ・カルタ)の時間を作る
- ファミリータイム(1日の出来事を話す、トランプ)で過ごす ・ 読書タイムを作る



### 子どもの感想



- これからもお手伝いを続けていきたい
- おさんぼしたり、しんぶんで遊んだりして、携帯を見なくても楽しめました。
- お手伝いをするとうまの大変さがわかりました。これからもいっぱいお手伝いをします。
- お母さんとオセロで遊んで楽しかったです。

### 保護者の感想

- おばあちゃんとお散歩したり、図工で習ってきた新聞遊びをしたりと過ごすことができました。
- メディアコントロールのおかげで、宿題等やらなければならない事がスムーズにできました。
- お兄ちゃんの姿をみて、進んでお手伝いをしてくれる週になりました。
- はじめから完全にシャットアウトするのではなく、少しずつコントロールしていけるといいなと思いました。
- どんな遊びができるかを考えながら体を動かすことができよかったです。笑い声も増えて楽しい3日間でした。



## ～中学年～

### 我が家のルール



- ・ 1日1時間体を動かす ・ 午後9時には寝る ・ 1日3冊は本を読む ・ テレビは1時間以内
- ・ 今日あった出来事を家族みんなに話す ・ 午後8時からみんなで読書タイム ・ かたたきをする
- ・ 家族でテレビをみる時間を減らして遊ぶ ・ 夜ごはん中はテレビをみない

### 子どもの感想

- ・ すくすくファイルがなくてもがんばりたいです。 ・ 家のきまりが守れた。
- ・ 1つ守れなかったのが次はがんばります。 ・ メディア制限を守って体を動かすことができました。
- ・ YouTubeを1時間未満にするのをがんばったので、○が3こついてうれしいです。



### 保護者の感想

- ・ 家の手伝いをたくさんしてくれて助かりました。
- ・ 約束の時間を守って使用していることが親のスマホで確認できていた。メディアがなくてもどう過ごすか大人も考えることが大切だと感じました。



- ・ 動画を見る時間を減らしていきたいです。晴れの日は外で遊ぶようにしていきたいです。
- ・ お手伝いやテレビの時間に気を付けることの習慣がつくといいと思いました。
- ・ 完全にメディアを見ないということは難しいですが、普段より意識して気持ちを切り替えながら上手に付き合えていると思います。

## ～高学年～

### 我が家のルール

- ・ 寝る前30分は読書 ・ サイクリング ・ 今日あったことを報告する会 ・ 午後9時までにはねる
- ・ ゲームは1時間までにする ・ 家事の手伝いを1日1回 ・ 部屋の片づけをする
- ・ 言われなくてもゲームやTVを見るのをやめる ・ 時間を決めて使う ・ 1日3個手伝いをする



### 子どもの感想

- ・ 弟に合わせて、ノーメディアができた。 ・ 我が家のルールを守ることができた。
- ・ テレビをみないようにがんばった。 ・ ×が多かったので、次はがんばりたい。
- ・ 1つだけ×だったから、次は全部○にするためにがんばる。
- ・ 次はルールを守れるように徹底していきたい。



### 保護者の感想

- ・ 弟と手作りおもちゃで遊んだり、家族でトランプをしたりと、いつもより一緒に遊ぶ時間が増えました。
- ・ TVもほとんど見ずにがんばりました。TVをみない時間を使い、散歩に行ったり工夫ができていてよかったです。
- ・ 家族での時間を取り入れながら引き続きメディアコントロールをしていきたいです。
- ・ 学校の出来事を楽しそうに話してくれました。
- ・ 進んでメディアコントロールに取り組んでいました。
- ・ 3日間がんばって取り組んでいました。今後は週末もメディア時間が少なくなってほしいです。
- ・ メディアコントロールは、親も一緒に頑張らないといけないと思いました。
- ・ 正しいメディアの使い方を学んでもらいたいです。



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。次回もよろしくお願いいたします。