

ノーメディアチャレンジリポート

令和元年１２月３日

三ヶ所小学校　健康体力グループ

～家庭の取組や感想～

もうすぐお子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、楽しいイベントがたくさんあるので、楽しい冬休みにするためにも、健康的に過ごしてほしいと思います。

さて、先日はそれぞれのご家庭で、ノーメディアに挑戦していただきありがとうございました。チャレンジ結果は下記のとおりです。また、チャレンジ後の感想もたくさん届きましたので、いくつか紹介いたします。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ノーメディアチャレンジ結果 | | | |
| ０日 | １日達成 | ２日達成 | ３日達成 |
| ６人 | ９人 | １３人 | ３５人 |

＊５５％の児童が３日間ノーメディアに取り組むことができていました。

|  |
| --- |
| 低学年：３日間ノーメディア達成！ |
| 子どもの感想　ちょっとテレビが見たかったけど、家族のみんながぼくとたくさん遊んでくれたので、明日もノーメディアがいいなと思いました。  保護者の感想　３日間子どもだけでなく、大人も一緒に協力してこのノーメディアに取り組みました。お父さんとカードゲーム、妹と絵本読み、じぃじとキャッチボール、ばぁばと漢字ゲームなど、家族みんなが普段以上に子どもと関わり、子どもはとてもうれしそうにしていました。この取組期間が終わっても続けようと思います。  我が家のルール  メディアは１日１時間にして、そのほかの時間は体を動かしたりしながら、家族と一緒に過ごす。 |
| 低学年：３日間ノーメディア達成！ |
| 子どもの感想　ノーメディアで過ごしてみて、家族みんなでオセロやトランプをしたり、お話をたくさんできたので、とても楽しかったです。テレビを見ないので、朝の準備や寝る準備が早くできたのでよかったです。これからもがんばりたいです。  保護者の感想　３日間ノーメディアで過ごして、夕食のときに１日の学校のできごとをたくさん話してくれて、学校での様子を色々と知ることができました。オセロやトランプ、しりとりなど楽しい時間を過ごすこともでき、うれしかったです。これからも時々ノーメディアの日を取り入れていきたいと思います。  我が家のルール　ご飯を食べるときはテレビをつけない。 |
| 低学年：３日間ノーメディア達成！ |
| 子どもの感想　みんなでしりとりをしたり、丸バツゲームをしたりして、とっても楽しかったです。また、家族みんなでしたいと思います。  保護者の感想　家族で話をしたり、しりとりをしたりとふれあいの時間になり、とても良かったです。今週は、ずっとノーメディアがいいと言っていたので、挑戦しようと思います。  我が家のルール　火曜日と木曜日はテレビを見ない。 |
| 中学年：３日間ノーメディア達成！ |
| 子どもの感想　普段は、宿題が終わるとテレビを見ていたり、ゲームをしたりしていました。さらに、夜ご飯を食べながら、テレビを見ることがありました。でも、この月・火・水ではいっさいメディアに触れずに生活してみると家族での会話が増え、家の中がいつもよりにぎやかになった気がします。これからは、メディアの時間をできるだけ減らして、家族の会話を楽しもうと思います。  保護者の感想　テレビやゲームがなくても、話をしたり本を読んだり、することはたくさんあり、楽しく過ごすことができました。これからも意識して、ノーメディアの日を増やしていけたらと思います。  我が家のルール　テレビ・ゲームは２時間以内。 |
| 中学年：３日間ノーメディア達成！ |
| 子どもの感想　ノーメディアは３日間できたのでよかったです。冬休みもテレビを２時間以上見たり、ご飯を食べているときに、テレビをつけたりしないようにしたいです。わたしはテレビを見ないで、家族と風船バレーをしました。テレビを見るより、家族と遊んだりする方が楽しかったです。  保護者の感想　ノーメディアの意味をしっかりと理解して取り組んでいました。家族で遊ぶ時間ができ、バレーをして遊びました。とてもいい時間が過ごせました。  我が家のルール　自分のことをしてから、テレビを見る。 |
| 高学年：3日間ノーメディア達成！ |
| 子どもの感想　私は最初、ノーメディアは大変そうだなと思っていましたが、家族全員でノーメディアをした時は、とても楽にできました。それに、とても楽しかったです。これからも続けられたらいいと思います。ノーメディアはいいことだらけだなと思いました。  保護者の感想　家族全員でノーメディアを実行することができました。会話が多くなり、夜がゆったりと過ごせてよかったです。トランプや折り紙、お絵かき、オセロなど多くのことが家族でできるので、良い団らんの時間となりました。  我が家のルール　メディアは金・土・日。その他の日は、あと寝るだけの状態で  午後８時まで。 |
| 高学年：２日間ノーメディア達成！ |
| 子どもの感想　いつもご飯の時間にテレビを見るので、最初は見たいなと思っていましたが、お母さんや妹と遊んだり、話をしたりする時間が増えたので、楽しかったです。たまには、「ノーメディアデー」の機会をつくってみるのもいいかなと思いました。次もやってみたいと思いました。次は違うルールでしてみたいです。  保護者の感想　ノーメディアにはできなかったが、意識はしていた様子です。少しの気持ちで変われていました。会話が増えていいことだと思います。  我が家のルール　テレビは時間を決めて使うか、見たいテレビは録画する。ゲームはしない、その分お手伝いをたくさんする。 |



チャレンジリポートをまとめて

ノーメディアへの取組ありがとうございました。３日間の「完全なノーメディア」に挑戦していただきましたが、これは、家族の方の協力がなければ難しいものです。ご家庭で協力して積極的に取り組んでいただき、本当にありがとうございました。参考になる取組がたくさんありました。

毎年続けている取組ですが、保護者の感想にも「家族と貴重な時間を過ごすことができた」や、「テレビの時間がもったいない」などの声が聞かれるようになり、ノーメディアのよい点**『一度、メディアから完全に離れることで、（メディア漬けになっている家庭も、そうでない家庭も）日常生活を振り返り、家族との関わりを大切にしたり、いろんな体験をしたり、ゆっくり自分の時間がとれたり･･･と、有意義な時間の使い方ができるようになること』**を実感してくださっていることが何よりも嬉しいです。このノーメディアデーを通して、家族との時間の持ち方や、アウトメディア（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）について話し合っていただけたらありがたいです。

今回できなかったご家庭もぜひ、一日だけでもよいので挑戦してみてください。