

## メディアコントロールデーへの御協力ありがとうございました。

9月18日～9月20日の3日間、井通・青城学府の3校合同でメディアコントロールデーに取り組みました。昨年度までは「ノーメディアデー」を実施していましたが、近年ではタブレットを使用した学習が普及するなどメディアを使用する機会も増えてきたことから「メディアコントロールデー」に名称を変更しました。

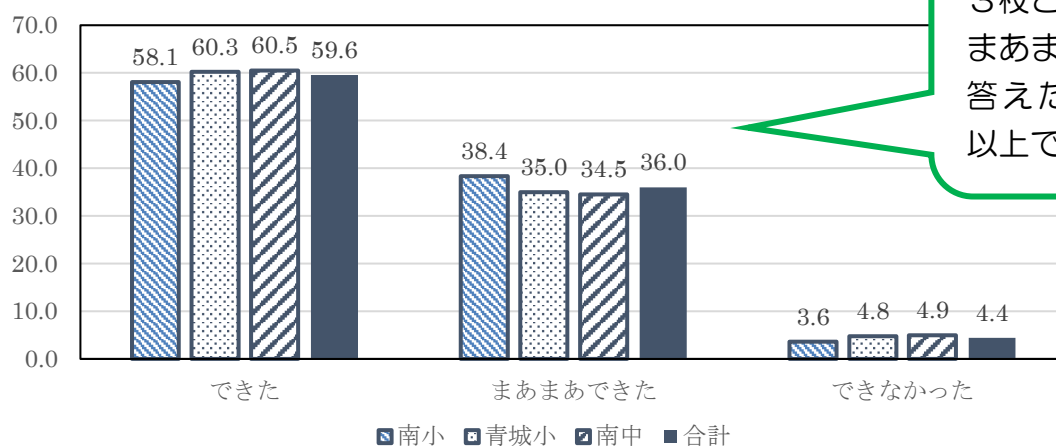
メディアコントロールデーでは、下記の2つのことをねらいとして実施しました。

- 1 生活リズムを整える
- 2 家族とのコミュニケーションを大切にすること

### メディアコントロールデーの達成度について



#### めあてを達成することができたか



3校とも、「できた・まあまあできた」と答えた人が95%以上でした。

めあての達成度についての児童生徒の振り返りでは、3校ともに、「できた・まあまあできた」と答えた人が95%を超えていました。普段メディアに触れる時間が多い人も、自分で選んだめあてを意識して過ごすことができたようです。一方で、メディアに触れることが当たり前になっていて、コントロールするのが難しかったという感想も見られました。今後も、子どもたちがメディアに触れる時間を意識し、生活リズムを整えたり、家族とのコミュニケーションを大切にしたりすることができるように指導をしていきたいと思っています。御家庭でも、メディアコントロールデーに限らず、メディアの使い方について振り返ったり話し合ったりする機会を設けていただけたらと思います。

## メディアコントロールデーの感想を紹介します

### 児童生徒の感想より

- メディアをコントロールするだけで、ぐっすり眠れました。
- 外で弟とたくさん遊んだ。目が疲れなかったので良かった。
- ゲームやテレビの時間を短くしたら、家族で学校であったことを話せるようになったので、これからも続けて家族と話す時間を長くしたい。
- テスト期間ということもあって、取り組みやすかった。今の自分のメディアへの依存度が分かってとてもいい機会になった。
- めあてを意識して生活することで、普段よりも寝付きがよく、朝スッキリ起きることができたと感じた。気持ちよく学校生活を送れたので、これからも続けていきたい。
- スマホやテレビを見たい気持ちを我慢するのが難しかった。
- 18日、20日は意識してメディアコントロールができていたが、19日は油断してしまい、ついメディアに触れてしまった。意識をしないと勝手に触ってしまうことが多いため、自分がメディアにどれだけのめりこんでいるかが分かり、危機感をもった。



### 保護者の感想より

- 食事中にメディアに触れないことで、家族で1日のことをお話ししたりコミュニケーションをたくさんとれたりして良かった。
- 家族で意識していつもよりメディアに触れる時間を減らすことができた。
- メディアに触れる時間が長いことに気付きました。意識すれば他に楽しめるようになったので、これからも続けましょう。
- 寝る前にメディアをやめたことで、朝起床時の顔つきが全然違うことにびっくりした。食事中もみんなでいろんな話ができ嬉しかった。
- テスト週間のときだけでなく、普段の生活の中でもメディアに触れるのを控えてほしいと思います。子どもだけでなく、親もメディアとの関わり方を一緒に考えていけたらと思います。
- 動画をだらだら見てしまうことが多いので、寝る前にはやめると家族の中で決めたい。

メディアコントロールデーに取り組んだことで、「家族との会話が増えた」「生活リズムが整った」という感想が多く見られました。

家族全員でメディアコントロールデーに取り組んでいただいた御家庭も多かったです。御協力いただきありがとうございました。これをきっかけに、御家庭でもメディアコントロールに取り組んでみてください。

