

お家の人といっしょに読みましょう。

# はつらつかみこしき



平成30年7月 No.21 上甑中学校区「生活指導」研究部

平成26年度から、メディアコントロールができるようになるために、家庭での“メディアに関するルールづくり”を校区全体で呼び掛ける取組を続けています。現在、5年目になり、テレビやゲーム、インターネット等との付き合い方に、少しずつ変化が見えるようになってきました。一人一人の心がけや意識の変化が、全体としての成果につながってきています。

ここで、当初のねらいを再度確認し、6月に行った生活リズム調べをもとに成果と課題を明らかにしたいと思います。

## なぜ、メディアコントロールに関する取組を行うことになったの？

### 生活リズムから見える上甑中学校区の課題

- ① 就寝時刻が遅くなりつつある。
- ② テレビの視聴時間が長い。
- ③ メディア時間（テレビ・ゲーム・SNSを含むインターネットの時間）が長い。

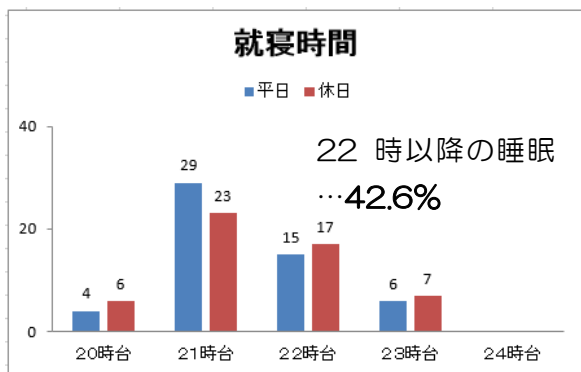


メディア時間をコントロールする力をつけられれば、就寝時刻を早めることができるのでは？という、2つのねらいをもとに、取組を行っています。

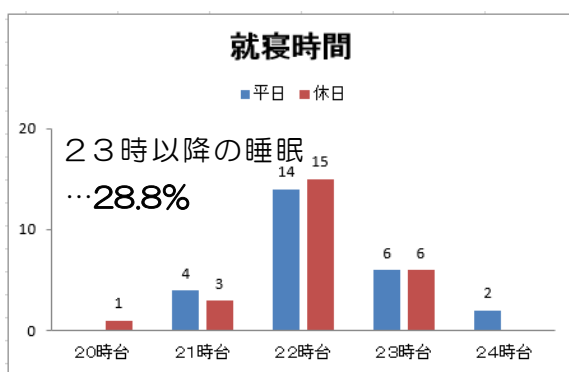
## 成果と課題

### 《① 就寝時刻について》

#### 小学生



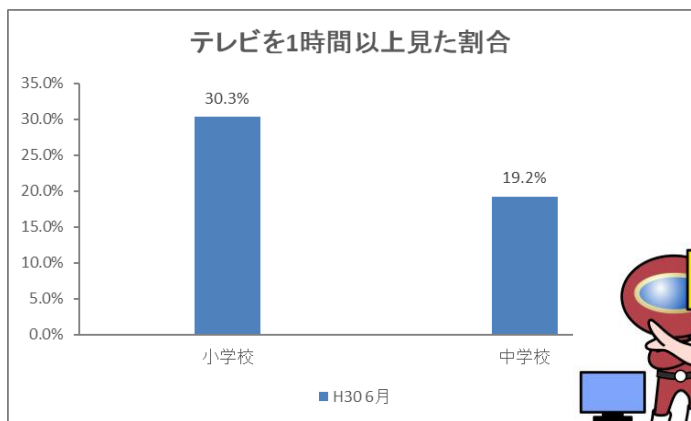
#### 中学生



今回、小学生は行事などが重なったことで就寝時刻が遅くなった児童が増えてしまいましたが、昨年や一昨年は22時以降の就寝が20%台であり、改善が見られていました。ただ、各学年の目安の時刻をオーバーしていたり、23時以降の就寝時刻になったりなど、しっかり睡眠時間を確保できているのか心配な部分はまだまだあります。

睡眠不足にならない環境を作りましょう。睡眠不足になると、体内時計が乱れ、脳の働き（情報処理能力）が低下します。夜の安定した睡眠時間を確保することが何よりも大切です。

## 《② テレビの視聴時間について》

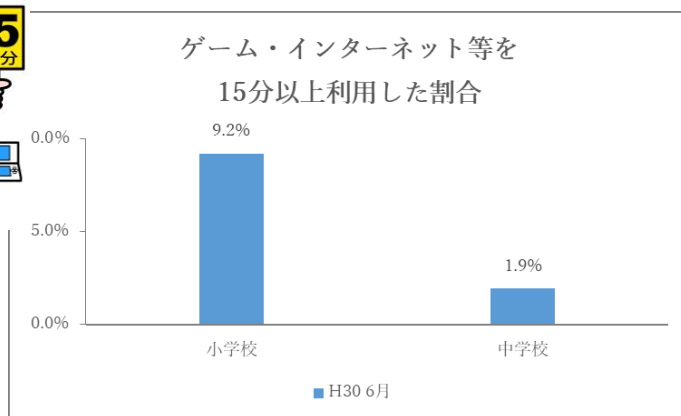


理想のテレビ視聴時間は、1時間以内です。  
テレビの視聴時間は年々減ってきており、長時間にならないよう、意識している様子がみられます。家族目標を上手く活用しているようです。

## 《③ ゲームやインターネット等の利用時間について》

ゲームやインターネット・スマホ等は、利用時間がかかなり減り、4日間とも0分という児童生徒も多いです。

今後も時間を決めて気分転換程度に使いましょう。



これらの結果から、メディアコントロールをする力が身についてきており、必要最低限の利用になりつつある様子がみられます。また、「メディアに関する家族目標」への取り組み状況も、今回は0日という児童生徒はおらず、53.7%が4日間とも実施できたという結果でした。メディアに触れる時間はだいぶ改善されています。それでも就寝時刻が遅くなるのは、**就寝するまでの時間の使い方やメディア以外にも原因がある**のではないのでしょうか。時間を意識しながら、有意義な毎日をご過ごしましょう。

## ステップアップしましょう！

どこまで出来るようになったかな？チェックしてみましょう！

- 自分でメディアのスイッチをオン・オフする力が身についた。
- 見る時だけテレビをつける習慣が身についた。
- 家族とのコミュニケーションを深める機会が増えた。
- 優先順位は何かを考え、自分自身をコントロールする力が身についた。

