

## 生活とメディアに関する実態調査 集計

2025年10月1日～10月14日実施  
全児童対象：300名中203名提出

保護者の感想。

### 1 取り組みについての感想（保護者）

1・2年

- ・ 宿題を済ませてからゲームをするようにしていますが、約束が守れなかつた時もありました。目標などを変えて、ゲームができるようにしたいと思います。
- ・ やめる時間を伝えても守れなかつたり、19時～としていても親の勤務が早い時は、18時からすることが多かったです。取り組みはいいものであるので、守れるようにするよう親の努力が必要だと思いました。
- ・ テレビやスマホはないけども・・ゲームは土日しかできないため、やらないことができませんでした。時間を決めて守れなかつたので、時間を決めて行うことを子どもとしっかり約束してから始めさせようと思いました。
- ・ あまり意味がなかつたと思います。
- ・ 日頃から見る時間は少ないが、意識して取り組んでいけるようになるといいなと思いました。
- ・ 平日の時間を守れない日もあったが、守れた日もあったのでよかったです。
- ・ 目標があるとダラダラなりづらいので良かったです。
- ・ 自分が決めたルールだったのでしっかりと守れて、また、見ない日もあったのでとても良かったです。
- ・ 目標を決めないといつまでも YouTube を見てしまうところがあるので、とりくめて良かったです。
- ・ 気を付けて声をかけても、かけで隠れてするので、親の負担が大きくなる。
- ・ 予定のない休日は、ダラダラと見てしまう事が多くなります。家にいる日は、どれか（テレビ、スマホ、タブレット、ゲーム）使いがちですね。切っても切れない距離ですね。
- ・ テレビやゲームの取り入れ方はそれぞれの家庭や子供の状況で異なると思います。目標の設定にもう少し幅があれば（自由度）より家庭にあった効果があつたのではと思います。目標の設定にもう少し幅があれば（自由度）みなさんがどんな約束でゲームなどを導入しているのか参考にできて良いのでは？と思いました。
- ・ ちゃんと時間をゆっくりと見守れない時もあったので、実際、きちんと時間を守れたのかわからないので、効果があったのかは不明でした。
- ・ まだ、時間の感覚がわからないので、時間過ぎてるよと声をかけても「まだ」と言ってやめられなかった。なかなか難しいでした。
- ・ 近視抑止の為、1年前よりテレビや動画の時間を制限し、利用する事を決めて続けてきましたので、引き続き継続していきたいと思います。
- ・ 休日はついテレビやゲームの時間が長くなりがちですが、目標を立てて意識しながら過ごし、2時間以内におさめることができました。自分で決めたことを守ろうと頑張って取り組みました。
- ・ 体調を崩すと、横になりながら時間が増えた。また、下の子と一緒にになると、下の子を見ながらなので、時価が増えた。気を付けたい。
- ・ 時間を決めて規則正しい生活リズムを習慣化してもらえたと思います。
- ・ 意識はするようになったので、このまま本人が続けてもらえたと思います。
- ・ 最初は意識して取り組めたが、日数が経過するにつれて、YouTube 等のコンテンツに対して時間を守れな

くなってしまった。親の強制力もある程度必要な場面もあるので、条件を色々と決めながら、子供に依存させすぎないようにしていきたい。

- ・ 普段からあまり見ないのでいつも通りでした。
- ・ YouTube やゲームはし出すと続くこともありましたが（特に休日）兄と順番を守って交代したり、メディアから離れる時間を作ればボードゲームをしたりと、効果はあったと思います。
- ・ 時間がまだ読めないので、親からの声かけが大切だと感じました。目標が少し甘かったので、次はまた目標を変えて取組みたいです。本人も楽しく頑張ってくれたと思います。
- ・ 休日お出かけの用事がある時は、自然とメディアから離れる事ができるが、平日や何も予定がない日は難しかったです。
- ・ 平日は習い事などもあり、メリハリがつけられますが、土日は長時間になりがちなので、休日の取り組みを心がけていけたらいいなと思います。
- ・ 休日が難しかったです。本を読んだりする時間を増やしていきたいです。
- ・ 声をかけないといつまでもみていました。日頃から気を付けたいです。
- ・ 子どもが少しは、意識してくれたと思う。
- ・ 本人も無理なく取り組むことができ、メディアとどう向き合うかを考える良い機会となりました。引き続き継続していけたらと思います。
- ・ 平日は目標を守りやすいが、休日は守れなくなることが多かった。休日に家族で触れ合える時間を増やせるように頑張りたい。
- ・ いつも帰宅→テレビでしたが、ノーメディア週間は宿題がはかどりました。期間を決めて取組みたいです。
- ・ YouTube を見る前には、見ていいか聞いてくるのでよかったです。終わりと伝えたら素直に見るのをやめてくれたのもよかったです。
- ・ 平日は寝るまでの色々な事で、自ずとスマホを見たりゲームをしたりする時間が無いだけでなんとなく守れている事になっているように思った。後、テレビとスマホ、ゲームと一緒に休日守るのは今の時代難しいと思う。
- ・ 土日が難しい。
- ・ なかなか時間通りにはできなかった。
- ・ テレビを見ていた時間を、一緒に遊んだり本を読む時間に変えることが出来た。休日の出かけない日は、時間を持て余してしまって、制限することが出来なかったです。
- ・ ゲームの時間は守れても、テレビは出来ないです。
- ・ 出来なかっただ日もあったので、今後も意識して取り組んでいきたいと思いました。
- ・ テレビ・ゲームをしない時間は、読書したりカードゲームをしたりして、家族で楽しく過ごすことができとても楽しい2週間となりました。これからも続けていきたいです。
- ・ 楽しかったが、ちょっとだけ緊張した。
- ・ 意識して取り組めば、親も子も目標内を目指そうとできました。今後も意識して取り組んでいきたいと思いました。
- ・ 夢中になりすぎることがあるので、気がついた時に声かけしていきたい。
- ・ 時間を決めないと、いつまでもスマホを見ているので、時間を決めるることは、とても良かったです。
- ・ 家族のひとときの時間をとれず難しかったです。習い事のない日、宿題の少ない日などにひととき家族の時間を1時間作るという目標から頑張らないと、と思いました。
- ・ ぜひこれからも続けてほしい。読書時間が増えた。ルールがないと見��けてしまうので、いい取組だった。
- ・ 時間を気にしながら行うのは大変そうだった。短い時間にするのが習慣化してもらえたと思う。
- ・ 平日は特に、親が時間を作ることができず、テレビを見て過ごさせてしまう時間が長くなりがちでした。

子供たちだけではなく、大人も考えさせられる取組でした。

- ・ 普段から時間を決めています。今後も時間を決めてメディアを上手に取り入れていきたいと思います。
- ・ 普段何も気にせず見ている動画ですが、時間を気にして見るという良いきっかけになったと思います。
- ・ 勉強の時間、お手伝いの時間などルールを決めたうえで、テレビやゲームはさせていきたいと思います。
- ・ もう少し目標時間を短くしたり、その分の代わりの過ごし方についても子どもと話しながら、取組みたいと思います。
- ・ 今後も意識して時間を守っていけたらいいですが・・。
- ・ 自分で意識して取り組めていたのでとても良い機会でした。
- ・ コミュニケーションがふえて良かった。ゲームやテレビ以外の楽しみが増えて充実していました。
- ・ 連続で目標をクリアできなかった際に、ゲーム機を取り上げた。工作をしたり遊び方を変えて過ごしていました。ただ、祖父母の自宅では、親の監視を逃れて好き勝手しているようだ。親もスマホを利用する事が多く(仕事、情報収集)、子供に注意しにくい環境である。
- ・ 怒られながらも守っていました。頑張っていきたいと思います。
- ・ これからも続けたいというか、平日は時間が限られているし、平日も特に目標を立てなくともいつも通りで何も変わらないと思った。
- ・ テレビ・スマホを見ることが多かったので取組はとてもよかったです。
- ・ 声かけをしないとつい見すぎてしまうことが多かったなと思います。
- ・ 習い事のない日が難しかったです。親子で本を読んだり、カードゲームなどちがう楽しみを見つけようと思います。

### 3・4年

- ・ 一緒にテレビを見ながら話をしたりクイズをしたりする時間もあったので、親子一緒に守れなかつたりもしました。動画を見る時間は、もっと減らせるように頑張りたいです。
- ・ テレビを切って生活することで、家族の会話が増えました。やってみて良かったと思います。
- ・ 親子で取組みが出来、良いきっかけになった。
- ・ 取組は終わりましたが引き続き、家族で取り組みたいと思います。
- ・ 寝る前ギリギリまでYouTubeを見ている事が多いので気を付けたい。
- ・ 意識して見ないようにする時間があって良かったと思います。
- ・ スマホを使う時間は今まで決めていたが、改めて時間を意識して使うことが出来ました。テレビの時間は特に制限しない目標だったので、目標としては低かったかも・・。
- ・ 意識して過ごすことだけでもとても良かったと思います。
- ・ いつもより気をつけて、時間を守ることが出来て良かった。
- ・ この2週間良く頑張りました。今までテレビを見ていた時間を読書の時間にする事ができました。1週間くらいだと気軽に取り組めそうなので、年に数回あっても良さそうです。
- ・ あまり意味がなかったでした。(うちの子は・・)
- ・ この取組があることで、子供も少し意識をして行動していたように思います。
- ・ なるべく家族との触れ合いや、友達との健康な遊びを取り入れて過ごしていきたい。
- ・ 目標があるとダラダラならずにはみやすいので良かった。
- ・ 稲刈りの時期だったので、休日の昼間は(平日の夕方も)一緒に遊ぶことが出来ず、スマホ・ゲームで時間をつぶしてもらっていたため、守れなかったので、子供には悪かったなあと思います。
- ・ 休日は家にいるとどうしてもゲームや動画ばかりになってしまって、積極的に外へ出たいと思いました。
- ・ 目標は決めたが目を離すと、ゲームやスマホを触っていました。時間を守ってスマホやゲームと上手に付

き合っていけるようにもっと心がけていこうと思います。

- ・ 親子で良い団らんのきっかけになった。
- ・ 自分で決めたテレビ番組を見て、時間を見つつけじめをつけて取り組んでいた。
- ・ 普段から1日おきにテレビ・ゲームOKの日、休みの日を決めて取り組んでいるので苦ではなかったようです。
- ・ 目標を決めて、時間を意識しながらメディアにふれていきました。これからも、時間を決めて（守って）いってほしいと思いました。このような良い取組をしてくださり、ありがとうございます。
- ・ ほんの少しだけだが、本人も時間を意識して動画やゲームを楽しんでいたと思います。
- ・ 平日も30分と決めるが、終わりが悪いと「もうちょっと待って・・」が何度かあり、ダラダラと。休日も決めた時間より長かったと思います。一緒にメディアから離れて本を読むことはできた。
- ・ 目標を決めて取組むことで、子供も時間を意識して行動できるようになったと感じました。また、家族との楽しい時間が少し増えたと思います。
- ・ 学校全体で取り組むと時間を意識するので毎月1週間取り組む期間を設けてもいいかと思います。
- ・ 視力低下防止のためにも継続するようにしています。
- ・ 目標を決めて時間も守れない。家庭でのルールをもう一度しっかりと考え方直したいと思います。
- ・ 視力低下の不安はありますが、なかなか制限するのも難しいと感じます。
- ・ スマホやゲームは使用時間を守っていても、どうじても親がテレビをつけてるので目標時間の達成へはつながらなかった。しかし、日常の中で今後も意識していきたいと思う。
- ・ いつもより声をかけてみましたが、継続できませんでした。
- ・ 「気を付ける」というきっかけ作りになりました。目が悪くなるのも心配なので、今後もしっかり気を付けていきたい。メディア等から離れて家族団らんの時間も大事にしたいと思います。
- ・ いつもダラダラと動画、ゲームをする事が多かったので、時間を決める取組は良かったと思います。親もついスマホを触ってしまう時間が長かったので親子で確認するきっかけにもなりました。
- ・ 時間をきっちりはからなかつたので出来ていたのかどうかも怪しかったです。次は目標を変えてチャレンジさせたいです。
- ・ 意識をもって生活することはとても大切だと、親子で話すことができました。
- ・ 家族みんなで楽しく取り組むことができました。遊ぶ時間や会話をする時間が増え、とても良かったです。このまま継続していきたいです。
- ・ 家族での画面を見る遊びの時間が長く、あまり効果がなかったようです。
- ・ 平日は習い事などもあり、自然と守っていたのですが、休日は長時間になりがちなので、キッチンタイマーなども使いながら自分でメリハリをつけてくれるようになるといいなと思います。
- ・ 自分でルールを決めて守ろうとしていた。見ない分、他の遊び方や読書をしていてよかったです。
- ・ 基本的には、普段あまりメディアに触れていないので、目標をもう少しきびしめにしてもよかったですかもしれない。休日や長期休みの時などは、たくさんすることもあります。
- ・ 時間を守ると家族で過ごす時間も取れて良かった。継続がなかなか難しいですね。
- ・ 意識していれば（声かけなどして）できていたが、すぐに忘れてメディア等に手がのびていた。これからも意識して続けていきたい。

## 5・6年

- ・ 取組み期間中は、本人も気をつけながら時間を守っていましたが、これからも持続してほしいです。
- ・ 基本的に習い事中心の為、ゲームの時間も休みの日しか長時間することが出来ないので強制的に短時間になるので良いことだと思いました。取組を機にこれからも上手に付き合っていってほしいです。

- ・いつも通りのルールで過ごしました。変化を与えることなく無理なく本人なりにルールの中で楽しんでいたと思います。
- ・習い事や宿題、家庭学習で平日はなかなか家庭のひとときを過ごすことが出来ないので、土日に親が時間を作ろうという目標で次は頑張ってみたいです。メディア時間制限は多分次回も難しそうです。
- ・コミュニケーションは増えて良かった。ゲームやテレビ以外は暇そうなのが気になる。これからは、手伝いやほかの楽しみもできてほしい。
- ・普段のルールは時々守れないときもあるが、このような取組をしていると、いつもより気を付けられるので良かった。
- ・ゲームを取り上げることが一番早いと思いました。
- ・本人も気にしてがんばっていたので良かったです。
- ・メディア抜きの生活もゆっくり話もできて良いと思った。良い取組だと思います。
- ・親がずっと見ていないと、決められた以上にゲームをしてしまう。以前、講演会で聞いたのですが、脳がゲームの快感を忘れることが出来なくなつたと。家事をしながら子供をみるのは難しいが声かけを続けるしかないと思います。
- ・土日は難しかったですが、平日は時間を意識して過ごすことが出来ました。アナログな絵をかくなど、普段はあまりしない事に取り組めたので、いいきっかけになったと思います。
- ・普段なんとなく気を付けていることでも、目標を立てることで、もっと気を付けるきっかけになりました。
- ・平日はスポーツをする時間が長く、自然と目標が達成できていました。テレビや動画も勉強になるものを選んだり、家族の話題になるものを観れるよう工夫したいです。
- ・スポーツ少年団が忙しく、テレビを見る時間なく過ごせました。
- ・平日は、ほとんど見ずに過ごせました。兄弟とも良く遊んだり、早めに寝て早起きにもつながりました。休日もお手伝いをしてくれたり、楽しい時間でした。
- ・取組があることで、声かけをするきっかけができたと思う。目を休めることもできるし、家族の時間も増えて良かった。
- ・自分で時計を見て計画的に取り組んでいた。
- ・昨年より守れている時間が多くなり効果があったと思います。
- ・習い事のない日が難しかったです。親子で本を読んだり、トランプ等違う楽しみを増やしていきたいです。
- ・メリハリをつけることで家族の会話も増え、勉強も集中力が上がり、テレビやゲームも罪悪感なく楽しめるのが良いです。
- ・平日は1時間と決めていて、守れなかつた日もあったが、自分で気づき、さっさとやめる姿も見られるので良かった。
- ・声掛けをしてもなかなか守れないこともありましたが、これからも積極的に声掛けを続けていこうと思います。