

詳細

今年度は、コロナ渦で、家で過ごす時間が増え、メディアと接する時間が増えると予想された。そこで、自分のメディアに接する時間を見つめ直し、生活リズムを整え、よりよい生活が送れるように、長期休業前の7月と12月に「メディアコントロール週間」を実施した。

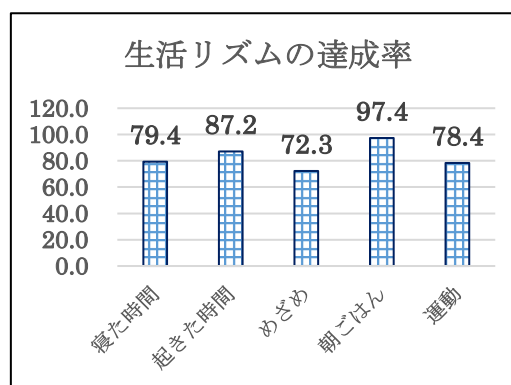
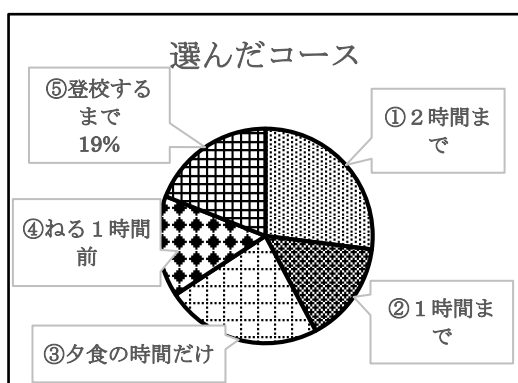
【メディアコントロールの目標コース】

コース①	1日に接する電子メディアの時間を2時間までにする。
コース②	1日に接する電子メディアの時間を1時間までにする。
コース③	夕食の時間だけ、ノーメディアにする。
コース④	ねる1時間前は、ノーメディアにする。
コース⑤	朝おきてから登校するまでは、ノーメディアにする。

様子

メディアコントロールの達成率→

89.9%



メディアコントロールの振り返りより

- ・家族と話すことが多くなったからよかったです。(1年女子)
- ・前の時は、全部△だったけど、今回は全部○で頑張れました。(1年男子)
- ・朝、ノーメディアにすると準備が早くできたのでよかったです。(2年女子)
- ・長い時間メディアをしているため、寝る時間が遅くなるのがわかった。これからは、時間を決めて、睡眠をしっかり取るようにしたい(6年女子)

成果と課題

- 自分が決めた目標を達成するために、自主的に取組もうとする児童が多く見られた。
- メディアコントロールをした結果、「家族との会話が増えた」、「すっきり起きられた」などの感想が多く聞かれた。家族との大切な時間や睡眠の質や時間が、メディアに奪われていたことに気づき、メディアとの付き合い方を見直そうとする気持ちの変化が見られた。
- ▲達成率は、約90%と高い結果となったが、選んだコースを見てみると、③、④、⑤の比較的取り組みやすいコースを選んだ児童が6割弱と多かった。これらは、家庭でのゲームのルールとして日常的に取り入れやすいものであるため、どれか一つでもルールとして取り入れてもらい、次回は、さらにも上の目標に挑戦できるように取組んでいきたい。