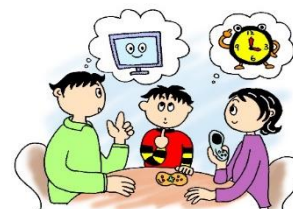
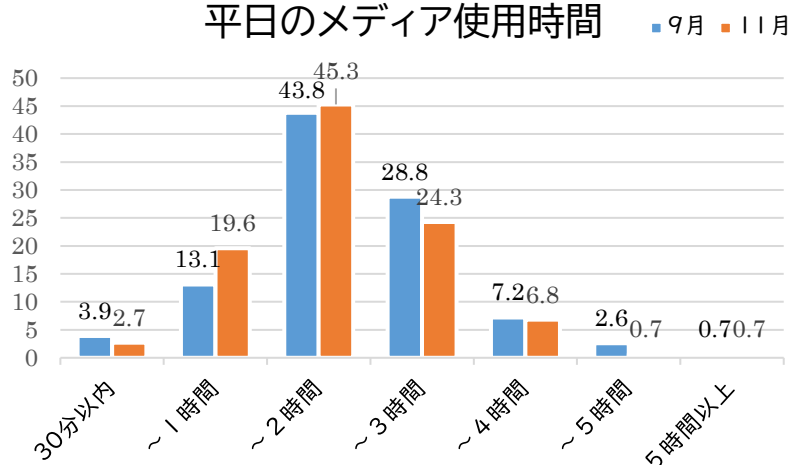


○● メディアコントロール結果 ●○ (9月と11月の変容)

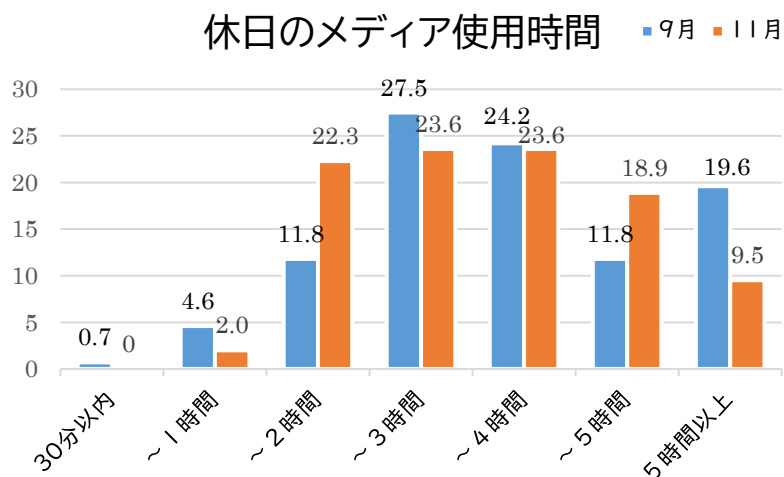
11月のメディアコントロールチャレンジのご協力、ありがとうございました。9月と11月に実施した結果の変容を報告します。まもなく冬休みに入りますので、メディアとの上手な付き合い方を考え、自分のよりよい生活リズムについて見つめなおす機会にしてほしいと思います。



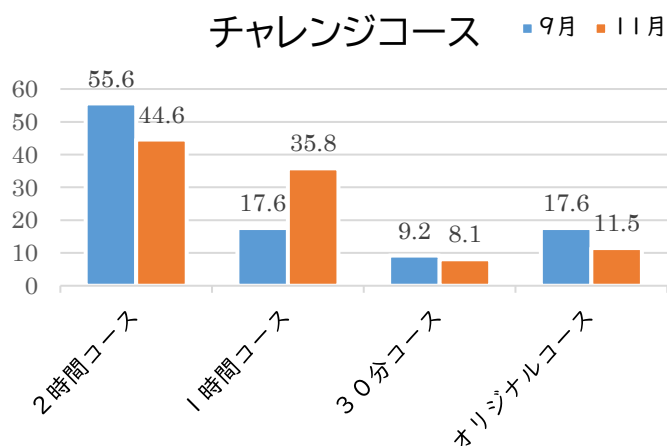
平日のメディア使用時間



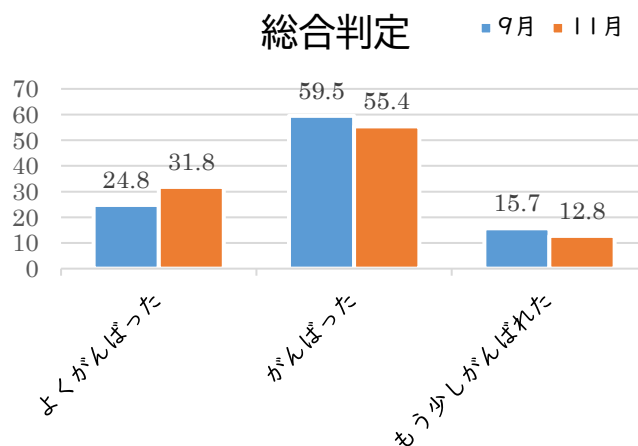
休日のメディア使用時間



チャレンジコース



総合判定



<考察>

○11月は、9月よりも難易度の高い「チャレンジコース」を選んだ生徒が多くみられました。「1時間コース」を選んだ生徒が、18.2ポイント上がりました。前回よりもレベルを上げて、自分に少し厳しいコースを選んで取り組んだ生徒が多く、すばらしいです。

○総合判定で「よくがんばった」と回答した生徒が、9月と比較し7ポイント上がりました。メディアコントロールの1週間をがんばって取り組んだ様子が分かります。

○休日のメディア使用時間が長い傾向にあります。1日5時間以上利用している生徒も一定数います。家族でルールを決めたり、自分でコントロールできる力を身につけたりすることが大切です。

メディアと上手に付き合うために工夫していることを記入してもらいましたので、一部紹介します。

ぜひ参考にしてみてください。

<メディアコントロールのために工夫したこと>

- ・勉強する時にゲーム機を近くに置かないようにした。
- ・親にゲーム機を預けた。
- ・スマホは、見えないところに置く。
- ・勉強する時には、スマホの通知を OFF にして、近くに置かないようにした。
- ・スマホを使っていい時刻を決めた。
- ・集中力が高まるように図書館などの静かな場所で学習に取り組んだ。
- ・電源を切っていた。
- ・スマホの使用制限時間を 22 時までに設定した。
- ・決めた時間はリビングに携帯を置いて、自分の部屋で勉強する。
- ・スマホの電源を切ることや制限をかけるなど自分に厳しくした。
- ・制限アプリを使った。
- ・ゲームの電源全部切って母さんに渡した。
- ・頭の中でスマホを見始めてだらだらしている自分を想像して、同じことを繰り返さないように、意識を高めて集中した。
- ・テレビのない部屋で勉強をする。
- ・朝、昼、夜ご飯のとき以外にテレビを見ないようにする。
- ・運動の時間を増やした。



お家の方に聞きました！

<家庭で工夫していること> ～お忙しい中、回答へのご協力ありがとうございました～

- ・スマホのタイマー、アラーム機能で時間をコントロールした。家族間で声かけをした。
- ・家族とのふれあいの時間を今まで以上に増やす。
- ・メディアを使う時は、大人が見える場所で使うようにしている。
- ・家族全員がメディアから離れ、自分の時間を有効に使う。
- ・勉強中は勉強の場所に持ち込まないように声がけしている。
- ・夕飯のときは、テレビを消して、その日の出来事などをしゃべる時間にしている。
- ・PC やタブレットなど個人で使える端末は与えていない。使いたい場合は親の了承を得てから使用させている。
- ・睡眠前には使用を控えるように声かけをするなど、家族で参加した。
- ・スマホを使うようになり、親子で声をかけ合ったり、ルールを決めたりしながら使い方に気をつけている。
- ・家の中でスマホを見ながら何か違うことをやろうとしたら注意している。
- ・テレビは家族で時間を決めて見るようにしたり、テレビの話題を家族で一緒に見て、家族団らんの時間にして過ごした。
- ・スマホは 21 時以降、部屋に持ち込まない！を徹底したい。
- ・家族で声をかけて意識づくりをしていきたい。
- ・テスト期間は使用時間を決めて、回収するようにしている。
- ・子どもにメディアを見る時間を決めさせ、アラーム等で終了時間に気づかされるようにしたことで、メリハリがつけられた。
- ・見すぎている時は声かけをしたり、なるべく自分で制限する気持ちを持てるようにしてほしい。