

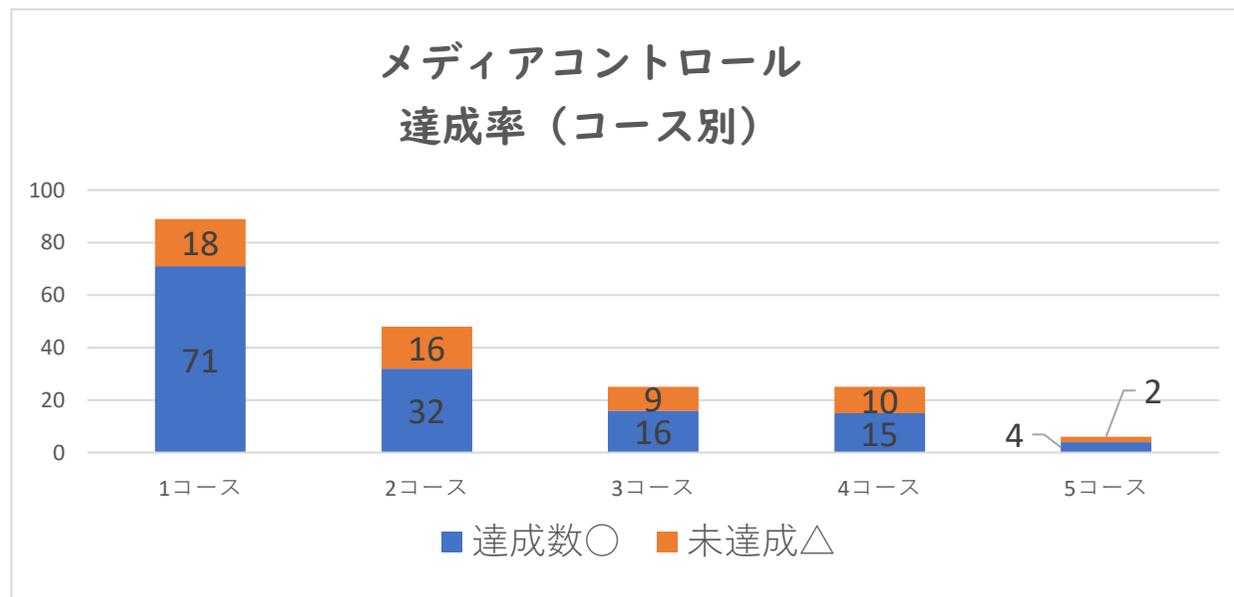


うらもあわせて、おうちのひとといっしょに見てね!

1月17日(金)から19日(日)までの3日間、メディアコントロールを行いました。みなさん、自分で考えた目標をクリアできるように頑張っていました。その取組の結果や感想、おうちの方からのコメントを載せています。生活の中で参考になる部分などは状況に合わせて取り入れてみてください。

コース	チャレンジ内容	えら 選んだ数	たっせいすう 達成数
コース1	夕食のときだけノーメディア ☆夕食のときは、テレビやゲームなどを見ないコースです。	89	71
コース2	メディア1日2時間まで(2時間だけテレビ・ゲームなどOK) ☆番組やゲームの時間を決めて取り組むコースです。	48	32
コース3	メディア1日1時間まで ☆1時間だけテレビ・ゲームなどOK	25	16
コース4	夕食の時からノーメディア ☆夕食の時から寝るまでテレビやゲームなどを見ない・しないコースです。	25	15
コース5	朝から寝るまでノーメディア ☆1日中まったくテレビ・ゲーム・パソコンなどを見ない・しないコースです。	6	4

※グラフは延べ人数(1人の人が3日間ともコース1を選んだ場合を「3」と数えたもの)で表している。



青色のグラフは選んだコースが達成できた数です。

### メディアを使わなかった時間の過ごし方

- ・外で遊ぶ ・ボール遊び ・勉強 ・絵を描く ・お手伝い ・自転車の練習 ・工作 ・読書 ・運動
- ・ねる ・バトミントン・バスケット ・カードゲームで遊ぶ ・ふうせん遊び ・兄弟、妹と遊ぶ ・製作
- ・父の手伝い ・宿題 ・習い事 ・お出かけ ・レゴ ・UNO ・ほーっとすることが多かった ・早くごはんを食べる ・なわとび ・スポーツ ・まんがを読む ・家でダンスの練習や家族と話を
- ・おもちゃで遊ぶ ・メディアしか使ってないかも ・ピアノをひく ・ソファーで座っていた ・空想をすることが多かった

### メディアコントロールをしてみたの感想

・家の人に注意されていたのでできましたが、自分で時間を見て行動したいです ・時間を守れた ・ゲームの時間をへらす ・本を読んだり絵を描いたりする時間がふえたのでよかった ・見たいテレビがあって見てしまいました ・いやでした ・テレビをつい見るからむずかしかった ・自分で時計を見て、守ることができた ・見たいテレビがいっぱいあった ・いつもスマホを見ていた時間が変わって、楽しかった ・時間を守れてうれしかった ・イベントやお出掛けが楽しかった ・もう少し外で遊んだりしたい ・いつも決めているものだけを見るようにした ・ごはん集中できた ・もう少しゲームの時間をへらしたい ・天気を見るためにスマホを見た ・時間をわすれていた ・スマホやテレビを見ない日は、体を動かして楽しかった ・見ずに食べると早かった ・自分で工夫をした ・外で体を動かしたり、テレビを見ないように絵を描いたりして3日間過ごした ・自分の決めたルールを守れたのでうれしかった ・次はもっと選ぶコースをむずかしくする ・△をなくして○にしたい ・ゲームをすることをがまんしたらできました ・コース1もがんばりたかったです ・いつもよりかはいけました ・1/18はテレビを見る時間が多かった ・テレビもふくめるとつい見てしまうことが多くありました ・ポケカなどをしていました。食べることに集中していました。テレビやスマホの電源を切る ・ちょっとメディアが多かったです ・夕食のときだけでも、あまり見ないようにしたいです ・毎日○がつくようにしたかったです ・工夫したことはねる事です ・寒くてこたつにいました ・コース2はしっかり時間をみながらしました ・次は自分にきびしいこうと思います ・これからはメディアをあまり使わずにしていきたい ・運動を楽しくするとゲームの時間がへった ・テレビを見たかったから守れなかった ・外で遊ぶのも楽しかった ・テレビやゲーム以外にも勉強などしたり、家族と話したりできたので、これからは少しずつテレビをへらしていきたい ・17, 18日はものを見る時に良い姿勢で、30センチ以上離れたました。19日はゲームやテレビなどやりたいことを長時間してしまいました ・意外とメディアをやめるのはむずかしいと思った。できなかった理由は、もう一回が続いてしまったからです ・コース3ができなかったのは、パソコンがついていて、調子にのってしまったからです ・ごはんの時はテレビを消した ・夕食時、テレビやゲームをしなかったから夜がぐっすりねむれるようになりました。これからも夕食の時は見ないようにしたいです ・家族に協力してもらった ・テレビが何をしているのか気になった ・スマホをやめられるようにしたい ・ゲームもせずに勉強もしていたので、一石二鳥です ・18日は早くねなかったから気をつけようと思いました。妹が見ていたのを少し見てしまった