

## 家の人からのコメント メディアコントロールのご協力ありがとうございました

・ゲームやスマホはやらないが、テレビでアニメを見ることが多いので、外で遊ぶ時間を増やしてみると、できなかった自転車にも乗れるようになったり、ボールで遊んだり、とても有意義な時間を過ごすことができました。見たい番組を決めて楽しい時間を過ごせたと思います。これからも良い生活を習慣化できるように見守ります。平日、タブレットを禁止にしています。集中できない事があり、がまんさせています。暇な時間をできるだけ少なくして、子どもと一緒にいる時間を増やすようにしていけたらと思います。普段は家の中に引きこもって、外で遊ぼうとしませんが、チャレンジ期間中は積極的に外に出て、家族で楽しく遊べてよかったです。時間を気にして声かけしないと、ずっと集中して見ていたので、見守りが大事だと思いました。平日は帰ってくるのが遅く、夕食時から寝るまでテレビなどを見なくても過ごせるが、休みの日は、家でいる時間が長く、テレビの時間が長くなってしまう。残念ながら成功ならずでした。次回、頑張ってください。

・いつもより挑戦しようという気持ちが見えました。目標を決めていたのを忘れて、見てしまいました。次回やこれからどうしたらいいかを一緒に考えてみようと思います。去年より遊びの幅が広がり、テレビやゲームだけをして過ごす時間が減っていることに気付きました。また、本人の成長も見られたので、親としてもこの取組を通して、喜びを感じることができました。ゲームは1日20分と決めているのは守れましたが、「テレビ1日2時間まで」はできませんでした。夕食時はいつもテレビを消しているの、それは守れました。ゲームをする時間が多かった。よくできていました。普段は食べ終わるのが遅かったけど、早く終わっていた。メディアコントロールを意識して頑張りました。選んだコースは守れていました。

・休みの日は、2時間以内にしてほしいです。寝る前はやらないように頑張っていました。続けていこうね。家でテレビを見たり、ゲームをするより外に出てなわとびをしたり、友達と遊んだり家族で出かけていたので、週末はほとんどノーメディアでした。休みの日は家でゆっくりさせる日が多く、メディアチャレンジもゆるめの設定でしたが、ご飯時や注意されたらやめるように動いていました。次はコース1だけでなく、コース2、3を選んで頑張ってください。ノーメディアができた時間もあって頑張りました。少しずつ時間をのばせるようにしてみよう。ゲームは家にないので、タブレット、スマホが主ですが、時間は守れているのでよしとします。

・いつもより見る時間を減らすように頑張っていたと思います。この期間だけでなく、毎日見過ぎないようにしてください。普段よりゲーム・タブレットの時間がへっていた。家族でトランプをしたことがよかったです。「暇」がロクせで、コースは自分で決めていたのですが、“できないだろう”と思っていました。忙しく、中々相手にしてあげることが出来ず、申し訳なく思います。子ども

だけでなく親もメディア依存していることに気付かされました。一緒に減らす努力をしようと思いません。メディアもある程度は必要な時もあるが、適度な時間を守ってほしいと思いました。

・子どもだけでなく家庭全体で取り組むべき問題だと思うし、必要なことだと思います。家の中で出来る遊びの種類を増やしてゲームの時間を少なくできるといいかなと思いました。ゲームは少なかったですが、テレビは見てしまっていました。妹と外で遊んだり、素振りをしたり外でいるように頑張っていました。体調不良もあり、テレビを見る時間が多くなってしまいました。意図的に運動している時は離れることができたが画面を見ていることの方が多かったです。もう少し離れる工夫をしたいと思います。食べることに集中し、友達や学校のこと等いろんな話ができてよかったです。食べ終わる時間も早かったように思います。毎日ゲームばかりしています。時間をしっかり守りましょう。全部〇がつくようにがんばってほしいです。睡眠時間が増えたので、良かったです。よく頑張りました。テレビを見ないで楽しく食べることができました。

・時間が空くと動画やゲームをしていましたが、チャレンジ中はルールを守り、有意義な時間を過ごせました。定期的実施していただきたいです。ノーメディアに少しでもできるように、子どもとの時間を増やすようにしていけたらと思います。ゲームや YOUTUBE をいくらしてもうちはいいけれど、間に目を休める時間をきちんと取るのは大切だと思いました。1日1時間だけテレビやゲーム(コース3)はなかなか難しいけれど、17日にできたのはすごいと思います。ノーメディアに向けてイラストを描くなど、工夫して過ごせたと思います。自分で決めたルールを守るために頑張っていました。この期間だけでなく、習慣となるようにしていきましょう。20時以降触らないというルールを守っていました。少しずつスマホの時間が減ってきています。引き続き頑張ろうね。集中できないので、テレビやドラマを見ながら宿題をするのはやめてほしい。最近はテレビを消してご飯を食べています。早く食べられるし、家族の会話がはずみました。インターネットのショート動画をいつも見ている。メディアコントロールはこれからもずっとしていかなければならない事ですが、自分の自覚のみでコントロールするのは難しいと考えています。ごはんの時間はテレビがついてますね。家庭でも気かけなければと思います。子ども自らが自分の生活を振り返り、メディアとの付き合い方を考えるきっかけになりました。メディアも必要な時があると思うので、適度に取り入れてほしいと思いました。

たくさんのご意見をくださりありがとうございました。似たご意見はまとめて表現しています。ご了承ください。ほけんだより NO.1, 2ともに裏面に「ほけん通信(医師のご指導)」を併せて載せています。是非、参考にさせていただきたいと思います。

今後もメディアコントロールを通して、家庭と学校とが協力しながら子ども達のメディアの関わりに目を向け、生活習慣を整え、学力向上や子どもの可能性の拡大につなげていければと考えています。

