

メディアとの関わりの見直しについて

メディアとの付き合い方のめあての例

子どもたちの放課後の過ごし方を聞いてみると、テレビを見たり、スマホを操作したり、YouTubeを見たり、ゲームをしたりする時間が長い傾向にあります。「自分の気持ち」を伝える言葉や、「ほかの人の気持ち」を感じる力の発達への影響も考えられます。実態調査から、これら非現実的映像に接する時間の長さや学力には相関関係があることも、指摘されています。そこで、本校では、メディアとの付き合い方を見直す取り組みを行っています。

毎月、検温カードに、メディアとの付き合い方についての自分のめあてを書き、毎日チェックするようにしています。子どもたちと話したり、めあてを立てたりする時の参考にしていただけると幸いです。

○ テレビ・動画を見る時間（ゲームをする時間など）を決めて、守る。

- ○○をする（見る）時間を△△以内にする。
いきなりは減らせません。徐々に減らしていけるといいですね。
- 平日は…。休日は…。と、分けてもいいですね。
- 1日1時間以内が望ましいといわれています。

○ 「宿題・晩御飯…など」が終わってから○○をする。

- しないといけないことを先にする習慣をつけることができますね。

○ 寝る□□時間前は、「ゲーム・動画の視聴など」をしない。

- 寝る前のブルーライトは、眠りの質を低下させるといわれています。1時間前には、やめられるといいですね。

○ △△曜日は、見ない。しない。

- 休肝日のように、中毒防止のためゲームから離れる日「ノー・ゲーム・ディ」を設けることもよいでしょう。

※上記のようなことができているのなら、以下のように空いた時間の有効活用視点に移しためあてを考えることも大切だと考えています。また、少しのことでも、できたことや頑張っていることを認めて、ほめてあげてください。次への意欲につながります。

○ 寝る時刻を決めて、朝、自分で起きる。

○ 宿題と自主学習をする時間を決めて、集中して取り組む。

○ 自分がしなければならない用具の準備や片付けを自分でしっかりと行う。

○ □□時間読書をする。

○ 毎日ががんばるお手伝いを決めて、自分の役割を果たす。

