



なぎさ

小松市立安宅小学校 学校だより

NO. 19

令和2年11月24日

校長 広見 理恵

メディアをコントロールできる子に!



今年はコロナの影響で学校保健委員会が開催できませんでした。しかし PTA 厚生委員会の皆さんがメディアに関する素晴らしい取り組みを実施してくださり、保護者の皆様に呼び掛けていただいたところ、たくさんの保護者の皆様から報告を寄せていただきました。

今や、ネット・メディアの問題は、子どもたちの現在・未来に関わる大問題となっている現状（安宅小もです）に大きな危機感を感じています。「ゲーム依存」は WHO の定める依存症の一つ（アルコール中毒や薬物依存など）となっており、子どもたちが自分自身で適切にメディアをコントロールできる力をもつことは、今後彼らの人生を左右する問題といっても過言ではないと思います。あふれかえる情報の中で、必要なものをしっかりと取捨選択し、メディアを適切にコントロールできる人間になるためには、小さなころから、大人が子どもたちと一緒にメリット・デメリットや適切な使い方について話し合い、約束をし、守れるように日々取り組んでいくことしかないように思います。

大事な子どもたちの人生が、メディアによって取り返しのつかないことにならないように、今後も「メディアの約束」を年齢に応じて宜しくお願いします。



保護者の皆様からのメッセージより

早めに寝室に行き、子供と今日の出来事を話す時間を設けた。親子の時間も作れたように思う。ゲームだけでなく子供と一緒に楽しめる遊びを考え、時間があるときはトランプやすごろく、体を動かすなどゲーム以外にも楽しみがあるのだということを、遊びを通して知らせられたと思う。(3年)

子どもと話し合い、メディア使用の約束をつくり、実践してみました。まず、学校から帰ってすぐは遊びたい!! という意見を取り入れ、帰宅後 30 分ゲーム (YouTube など)、その後宿題。8:00 以降はゲームをしない。9:30 には寝る。です。5年の娘はおおむね守れましたが、2年の子は時間でゲームをやめることが難しいがありました。ゲーム終了時間の前に「あと10分だよ」など声かけしました。(2・5年)

毎日のメディア使用時間は1時間に設定し、守らない場合は、過ぎた時間を次の日の使用時間から減らすという約束にしています。結果、きちんと守っています。金・土の就寝時間が遅くなりがちのため、平日と同様、早めにベッドに入ろう! と話し合いました。(5年)



ちゃんとルール時間を決めてやりましょうと伝えました。もともとそこまで依存していないのでちゃんと実践してくれそうです。(1年)



寝る時間に一緒に部屋に行き「おやすみ」と言って子供が寝るまで寄り添っています。子供一緒に過ごすなど楽しく過ごせる時間を作っています。(2年)

寝る時間を決め、一旦家族全員で寝室に入ること、生活リズムを家族全員の共通認識として共有するようになりました。メディアの利用場所を限定し、知らない間に勝手に使うことをなくしました。(5年)

タブレットやゲームは21:30まで、22:00には布団に入ることを約束し、実践中。TVが1台しかないので、みんな集まっている時は、みんなが見られる番組を観るようにする。(6年)



iPadの見る時間を守る(1時間)時間を計って管理してもらおう。学校が終わったらトレーニングをする。(5年)



運動や絵を描くなどの「メディア」外の時間を増やす。(4年)

暖かい寝具を購入しました。(ベッドの中に入るのを楽しむ)しっかりお風呂に入る。朝ごはんを食べる(5年)

メディアの時間をきちんと決める。もし守れなかったら1週間禁止(1年)



学年が上がるにつれて、興味のあることが増え、お互い話をするのが少なくなってきたと感じました。今この機会にできることを振り返ってみたいと思います。(5年)

1人でゲームする時間の時は30分以上しない。必ず目を休ませること。1日トータル1時間以上はしない。友達と遊んだ(ゲーム)日はそれ以上はしない。野球の練習、カードゲーム、読書、図書館、本屋等で少しゲームから離れるようにする。(5年)

親の仕事の都合で夕飯が遅くなり、寝る時間も遅くなってしまっているので、子供と一緒に夕飯を作ったり、お手伝いをしてもらいながら、同じ時間を過ごせたらと思います。手伝ってもらうことにより親子で同じ時間を過ごせ、早く寝ることができたので、これからも出来る限り続けていきたいです。(5年)

毎日夜9時には消灯する。一緒に布団に入って、眠くなるまで子どもとおしゃべりを楽しむ。(2年)



たまに夜10時過ぎに寝ることがあるので決まった時間に寝ようと話しました。(6年)

夜9時に寝室に行き部屋を暗くして寝ています。(いつも取り組んでいること)早寝・早起きを実践しています。とても良い生活リズムになりました。(5年)



今まで目が行き届かなくて、好き放題させていたゲームの時間を話し合って決めた。(5年)

ゲームやYouTubeは時間を決めて使用し、夜更かしせず生活リズムを整えるようにしました。(4年)



ゲームや動画はほとんど見ていないので、下の子と絵を描いたりするのが習慣になっている。これからも家ではゲームや動画は、特別なときのご褒美として位置付けていく。(4年)

19:30以降は動画は見ない。動画を見る時間は1日30分まで(勝手に見てはだめ)とルールを決めました。寝るときは一緒に布団に入り、楽しいお話をしてから眠るようにしました。(3年)

ゲームをしているけど、家でのルールは守れています。睡眠の妨げになっていないので、今のところできていると思います。今後の参考にします。(6年)

メディア以外で興味を持ってそうなものを話し合いました。メディアの利用や時間について話し合いました。メディアから離れて遊ぶことを心がけました。(2年)



報告を提出下さった皆様、ありがとうございました。どのご家庭からも親子で取り組んでいる姿が伺え、嬉しく思います。今後も、自分で自分の生活を律することができる子に、今から育てていきたいですね。