




アウトメディア（ノーテレビ・ノーゲーム）に チャレンジしよう！

◆2回目 実施期間 11/26~12/1

実施後の感想から

| | | |
|---|---|-------|
| 7 | かめさんコース  <p>食事中（朝・昼・夜）はテレビ、ビデオを消す。スマホ・携帯もしない。</p> | 38.9% |
| 2 | といさんコース  <p>テレビ、ビデオ、ゲーム、パソコン、スマホ・携帯の時間は1日1時間までにする。見る番組等は家族で話し合って決める。</p> | 34.9% |
| 3 | うさぎさんコース  <p>1日中、まったくテレビ、ビデオは見ない。 ゲーム、パソコン、スマホ・携帯もしない。（ノーメディア）</p> | 2.9% |
| 4 | オリジナルコース <p>家族で目標を決める。（例：テレビを見るのは朝8時まで、後はノーメディア 等） 〔 〕</p> | 23.3% |

1年保護者

- ・ 子供だけでなく、大人もなかなか難しいのですが、こういう機会がなければ挑戦できないのでいい機会になりました。
- ・ 家の人と話をして、かめさんコースにしました。最初は言われてテレビを消していたのですが、2回目からは、自分から消すことができるようになってきました。
- ・ 普段は、何もする事が無いとついついテレビを見ている事が多かったけど、テレビ以外で遊ぶなどして、楽しかったようで、チャレンジできてよかったです。
- ・ 休みの日は見たいテレビが多く、テレビを見てしまうと時間が長くなりましたが、後半は折り紙をしたり、写し絵をしたりと弟や妹と仲良く遊ぶ時間が増えてすごく良かったと思います。
- ・ 今回はあまりチャレンジができませんでしたが、普段から比較的テレビを見ている時間は少ないように思いますので、次回はノーメディアにチャレンジしてもいいかなと思いました。
- ・ 下の兄弟がどうしてもユーチューブ等を観るのでそれを見てしまう事がありました。親もつい携帯を見てしまうので、そもそもの環境を改善していかなくてはいけないと思いました。

(1年児童)

- ・ テレビをつけずにおしゃべりをしてすごく楽しかったです。
- ・ テレビを観なくても、妹と遊んだり、読書をしたりしたら、テレビを観るよりおもしろかったです。
- ・ ゲームを減らして、パパとお話しをしました。目が悪かったけど、アウトメディアのおかげで目が治ってきました。
- ・ 食事のときテレビを消すことができました。

2年保護者

- ・ 守れなかった日もありましたが、常に時間を意識していました。よく頑張ったと思います。
- ・ ゲームやテレビがなくても好きな本を読んだり、家の中でも体を動かしたりして時間を上手に使っていましたね。
- ・ 休日と休日の前後の日はどうしてもテレビを長く観てしまうので、次回のチャレンジの時は親子で本を読んでテレビを観ないように頑張ってみようと思います。
- ・ 9時にテレビを消すと、寝る時間も早くなり良かったと思います。これからもできるだけテレビをつける時間を少なくしていきたいです。
- ・ 今回は、毎日予定があったのでメディアを使うことが少なくすみました。次回は、予定がなくても、読書や趣味をもってノーメディアになると良いですね。
- ・ いつもテレビをあまり見ないので、いつもどおりの生活でした。最近タブレット等で動画を観ることができるようになったので、そこから見ない習慣が崩れてくることがないように、けじめをもって時間を決めて使っていこうと思います。
- ・ 子供たちだけでは難しいので妹（幼稚園児）や親にもしっかり知らせて、アウトメディアに協力し、みんなで取り組めるようにしたいです。

(2年児童)

- ・ 学校での話がたくさんできました。ご飯もおいしく食べることができました。
- ・ 次回はもう少し、メディアの時間を短くしていきたいです。
- ・ 1年生のときは、全部で120分くらいだったけど、2年生の今は、50分～60分だったのでよかったです。
- ・ テレビを見なくても家族で楽しく過ごせました。
- ・ 目を悪くしないように、とりさんやかめさんやうさぎさんみたいにできるようにしたいです。
- ・ アウトメディアはこんなに難しいんだと思いました。

3年保護者

- ・ モバイルデバイスは、切っては切れないものになっているので使用方法やメリットデメリットを子供と考える必要があると思います。
- ・ このような取組があると、子供との触れ合いが多くなりとてもよいと思います。
- ・ 自分でしっかり決めて、テレビ以外はブルーライトを浴びないようにしていました。一緒に過ごす時間が多く、親の私にとっては楽しい休日でした。真面目に取り組んでいてすばらしいと褒めてあげました。
- ・ 食事中に学校での出来事等話をしていましたが、いつもの癖でテレビをつけて、観てしまい、途中で気付いて消しました。次からは一緒にがんばれるように私たち親も気を付けていきたいと思います。
- ・ 寒い季節に入ってきたので、外遊びもなかなか出来なく、大変でした。本人にとっては、よいブレーキがかかりよかったです。

(3年児童)

- ・ アウトメディアは大切だなと思いました。今度からもこの時間を守っていきたいです。
- ・ アウトメディアは目のためにやっていることが分かりました。ない日もやってみたいです。
- ・ オリジナルコースができて嬉しいです。家族と決めることができるのがいいと思います。
- ・ テレビを観ない時間を減らしたことで家族との時間が多くなりました。
- ・ 平日はつい観てしまいそうで、難しく、もう無理かと思ったけれど、目標が達成できてよかったです。次もがんばりたいです。

4年保護者

- ・ 食事中にテレビを消すことは当たり前のことなので、休日関係なくできたら良かったです。家族のみんなと協力していくことが大切だと分かりました。
- ・ メディアから得る知識も多いですが、選択して時間を使って行って欲しいです。
- ・ 普段は習慣的にテレビをつけて食事をしているが、消してみると食事の会話が増えたので、いい取組だと思います。
- ・ 兄弟で遊びを考えて一緒に遊んだり、快眠の話で聞いてきた事を守ったり、いつも以上に自然にテレビゲームから離れていたと思います。
- ・ メディア以外の趣味の時間をたくさんもつことができよかったです。最近視力も落ちたのでとてもよかったです。
- ・ 最近寒い日が続く、家の中で過ごす時間が多くなりました。自然とゲーム三昧となり、頭を抱えます。時間を決めて守るように心がけていきたいと思います。

(4年児童)

- ・ ノーメディアに挑戦することで時間を無駄なく過ごせて体にもよいことが分かりました。
- ・ 寝る30分前にはテレビを消してぐっすりねむれました。ゲームはしなかったけど、テレビを観る時間を減らしたいです。
- ・ テレビを見ないように、学習や運動をすることができたので、普段もがんばりたいです。
- ・ アウトメディアをすると自分で我慢する力が付くからこれからもやりたいです。
- ・ テレビがないとこんなにも不便なんだなと思いました。

5年保護者

- ・ 本人は長時間テレビやゲームをしているつもりはなくても、時間はあっという間に過ぎていることにびっくりしていました。合計するとかなりの時間になっていることを実感できたことはよかったです。
- ・ アウトメディアをチャレンジしているときは、本人も意識してテレビ、ゲームの時間は短かかったです。その分、お手伝いをたくさんしていました。
- ・ 初日は、夜までアウトメディアの事を忘れていたため、普段の姿のままダラダラしていましたが、意識をし始めた日からは態度も気持ちも成長できたと思います。
- ・ 夜は部屋で勉強している姿がよくみられました。その分、朝からDSでニコニコ動画を観たり、eメディアを観たりしています。外で遊んだり手芸したりと親子共々何か趣味があればと思いました。
- ・ 1日中、全くテレビ・ビデオを観ないのは、大人でも厳しいです。

(5年児童)

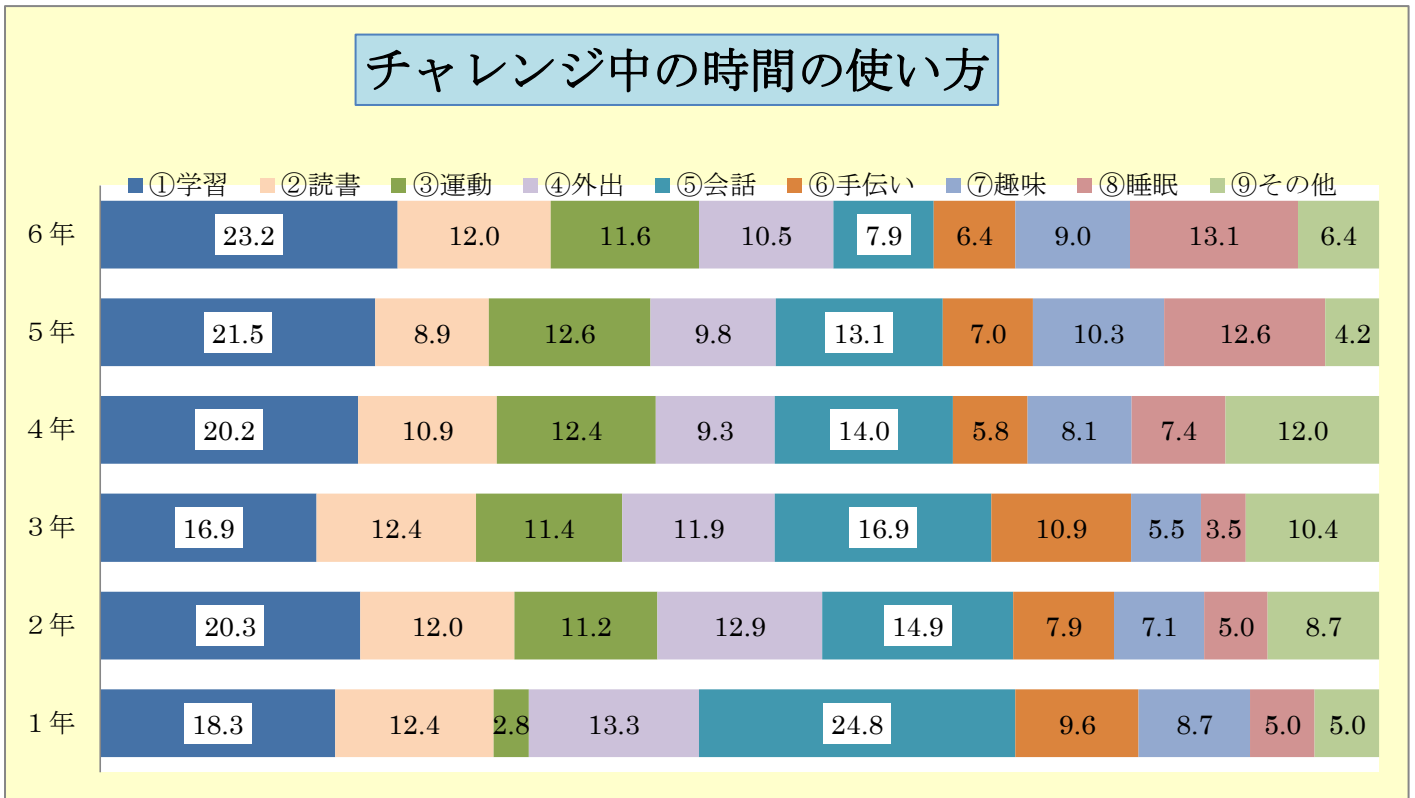
- ・ テレビ、ゲームの時間を減らした事で、家族と話をする時間が増えたような気がしました。
- ・ ゲームやビデオは観なかったけど、テレビだけでは、やっぱり観ているときが多かったように感じました。土日は平日よりテレビだけを見る時間が多かったので、ちょっとずつテレビを観ないようにチャレンジを続けようと思いました。
- ・ メディアの制限をしていると頭がすっきりしてよかったです。

6年保護者

- ・ テレビは日常からバックミュージックのように入れていることが多くつい子供にも許してしまうので、日頃から減らす努力をしようと思います。
- ・ 運動する機会が増えたためか、自然とテレビやゲームをする時間が減ったので嬉しく思います。
- ・ 食事中にテレビを観ないと、話もできるし早く片付けられてよかったです。
- ・ テレビの時間が減ることで家族との会話や睡眠時間が増え生活のリズムが整ってきました。
- ・ 目（視力）のためにも、いつもみんなでアウトメディアを心がけていきましょうね。
- ・ テレビが消えていることで気付くこともあると思います。

(6年児童)

- ・ 食事中にテレビを消すことによって、家族と話すことが多かったです。これからも気を付けていきたいです。
- ・ アウトメディアをすると時間を有効に使い、余裕ができたのでよかったです。これからもアウトメディアに取り組みたいです。
- ・ 今までのアウトメディアは少し難しかったけど、オリジナルコースができたので分かりやすかったです。これからはもっとメディアの使用時間を減らしたいです。
- ・ 今週は学校で保健集会があり、アウトメディアがとても大切なことを改めて知りました。それで気を付けると、60分間までにすることができました。3回目のときは、もっとノーテレビに気を付けたいです。



| 提出率 | 提出数 | 在籍 |
|-------|-------|-------|
| 87.9% | 569 枚 | 647 人 |

