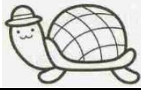




アウトメディア（ノーテレビ・ノーゲーム）に チャレンジしよう！

◆ 1回目 実施期間 6/25～6/30 実施後の感想から

	かめさんコース <small>しよくじちゆう あさま ひる よる</small> 食事中（朝・昼・夜）は、テレビやビデオを消す。	53.0%
	とりさんコース テレビ、ビデオ、ゲームの時間は一日1時間までにする。 <small>ばんぐみ</small> みる番組などは家族で話し合っ <small>あ</small> て決める。	41.3%
	うさぎさんコース <small>いち</small> 1日、まったくテレビ、ビデオはみない。ゲームもしない。	5.7%

1年保護者

- ・ チャレンジをしたというより、いつもどおりの生活をしました。もっとたくさんTVを観ている印象があったけど、意外に観ていなかった事に気付きました。
- ・ 最初は観ないように取り組んでいましたが、だんだん気がゆるんだ所もありましたね。時間を決めて観ようと思います。
- ・ ご飯の時にテレビを観ていたので初めは淋しく感じましたが、しっかり食べてくれるので良かったと思いました。
- ・ テレビを観る時間を減らしたら学校であった事を話したり一緒に遊んだりする時間が増えました。これからもテレビを観る時間を決めて家族で過ごす時間を増やしていこうと思います。

(1年児童)

- ・ いつもよりたくさん食べました。
- ・ テレビを観なくても、勉強や学校で会った事が話せて楽しかったです。
- ・ 食べる時家族と話ができてよかったです。
- ・ テレビを我慢することが難しかったです。
- ・ テレビを観なくても絵を描いたりして楽しむことができました。

2年保護者

- ・ テレビを観たい気持ちを抑えて、他の事で楽しみを見付けてがんばっていて良かったです。
- ・ 家族との会話も増えとても良かったです。
- ・ テレビを消している間は子供との会話を大切に、いつも以上にコミュニケーションがとえて、良かったと思います。
- ・ 6日間続けてチャレンジするのではなく、短期間（3日間とか）でチャレンジするとかに家でやってみようと思いました。

(2年児童)

- ・ 読書が少ししかできなかったのですが、今度は学習を進めたいです。
- ・ お父さん、お母さん、妹とたくさん話できてよかったです。
- ・ テレビを観ないと静かに勉強ができてよかったです。
- ・ 会話や読書もいいなと思いました。

3年保護者

- ・ なかなかアウトメディアを行うことが難しくなっていますが、これからもこの期間だけでも努力しましょう。
- ・ 食事をしながら学校での出来事をいろいろ話してくれました。ノーテレビデー以外でも取り組みたいです。
- ・ 自分から進んでテレビを消したりゲームをやめたりできると毎日の生活も変わってくると思うので、もう少し、がんばったほうがいいとおもいます。
- ・ 食事中にテレビを観ていないと学校の話聞くことができるとてもよかったです。
- ・ 食事は何も観ずに食べました。テレビやゲームはタイマーを使ったりしていました。

(3年児童)

- ・ テレビの観過ぎは目が悪くなるということが分かりました。
- ・ アウトメディアの時だけじゃなくて、毎日時間を決めて観るようにしたいです。
- ・ ゲームの時はタイマーを90分かけてやると、ゲームの時間が少なくなりました。
- ・ ゲームを減らすと、学習する時落ち着いてできました。

4年保護者

- ・ 食事中はテレビを消しましょう！ゲームの時間も減らせるようにがんばろうと思います。
- ・ テレビを観る時間は短くできたけど、食事中は消して集中できるようにしたいです。
- ・ 自分で時間を管理し、メリハリを持ってメディアにふれていたと思います。メディア以外の楽しみをたくさん知ってほしいです。
- ・ この一週間はいつもよりゲームをする時間が少なくてよかったと思います。その時間を工作したり、違う遊びに充てたりしていたので今後もテレビ、ゲームの時間を減らし、有意義な時間の使い方をしてもらいたいです。

(4年児童)

- ・ アウトメディアをするときは、学習や運動をして、テレビを観ないようにがんばりたいです。
- ・ テレビを観るのは60分までという約束は大切なのでこれからも気を付けたいです。
- ・ 食事中にテレビをつけてしまったが、次回はしっかり守りたいです。つぎはハードルの高いとりさんコースにしたいと思います。

5年保護者

- ・ テレビやゲームを使用している時間を考えて生活していてもなかなか減らすことができないものだなと改めて感じました。
- ・ 大人でもウサギさんコースはかなり難しい！しかし、もう少し自分に厳しくしてもいいのではと思います。
- ・ 次回は家族でもっとちゃんと取り組みたいと思います。
- ・ 家族との会話も増えてよかったです。
- ・ 家族との会話がよくできた事は今回よくできました。次回はゲームを少し控えて欲しいと思います。
- ・ 食事中にテレビを消すのはなかなか難しかったです。

(5年児童)

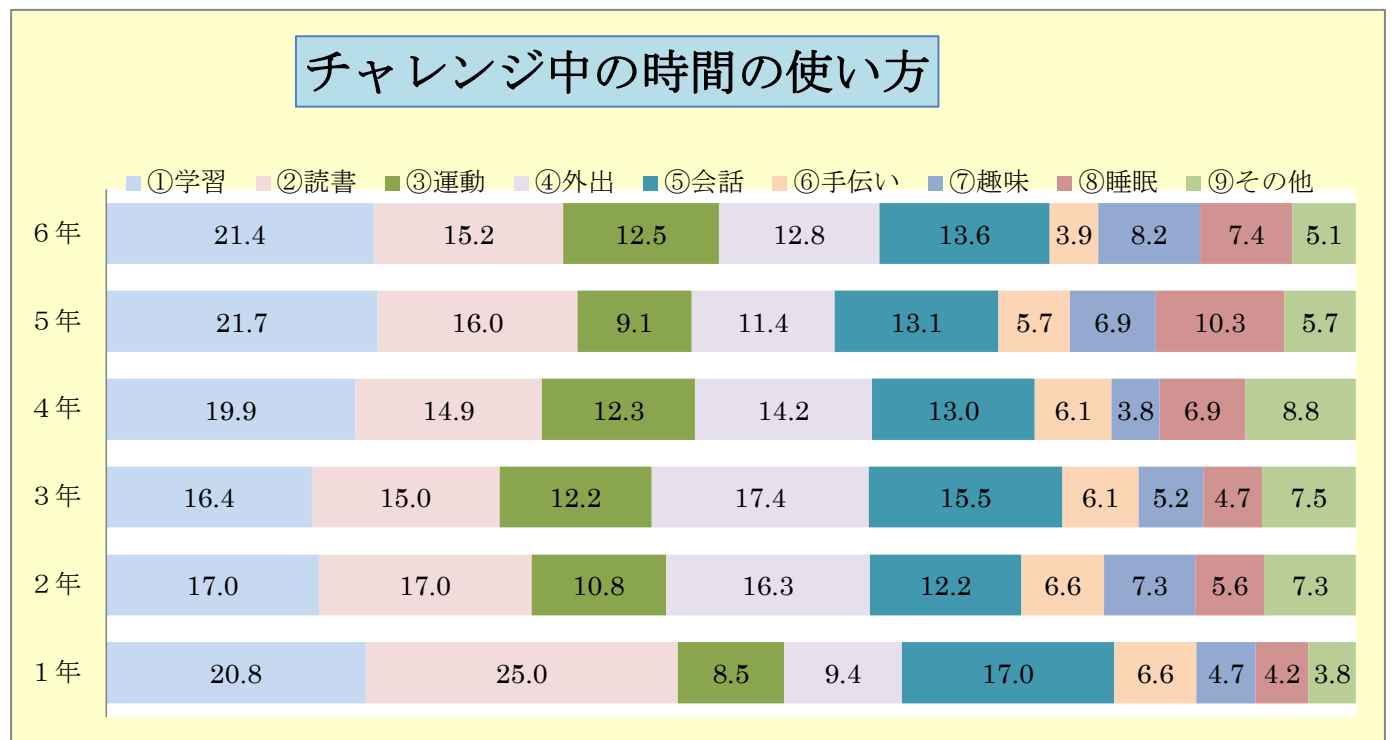
- ・ かめさんコースなら簡単だと思っていたけど、やってみると意外に難しかった。これからもテレビの観過ぎに注意して生活していきたいです。
- ・ 会話や読書もいいなと思いました。
- ・ アウトメディアをすると、時間をうまく使えたので、これからも続けたいです。

6年保護者

- ・ テレビをつけながらの学習はなるべくやめましょう。リビングよりも自分の部屋で学習した方が良いと思います。ビデオ、ゲームはしていないので偉かったです。
- ・ 自分だけの世界になり、周りが分からなくなる危険性があるメディアばかりの生活にならないようにアウトメディアはよいと思います。
- ・ いろいろと忙しかったのもあり、テレビはほとんど観ていなかった様ですね。テレビが必要だと思わない生活が続くといいです。
- ・ ほとんどの時間外で遊んでいるか身体を動かしているのでテレビやゲームの時間が長いということはないが姿勢がよければもっといいと思います。
- ・ 「テレビを観ない、ゲームをしない」やればやるほど、イライラしていました。もっとその他の事を楽しめる様になればいいです。

(6年児童)

- ・ 5年生の時にアウトメディアに取り組んだ時よりも今年の方がノーテレビ、ノーゲームを意識して取り組んでいたのがよかったです。
- ・ いつもテレビを観て夜遅くに寝ることが多かったけど、アウトメディアをして夜寝る時間なども早くなってよかったです。
- ・ テレビを観ないと家族と学校で会ったことを話ができて家族との会話が増えてよかったですと思います。
- ・ アウトメディアにチャレンジしていたけど、メディアを使用する時間はあまり減らなかった。かめさんコースは朝ごはんのときもメディアを使用しない目標だったが、朝の情報番組はいつも観てしまって、だめだった。次回からはとりさんコースにしようと思います。



提出率	提出数	在籍
84.3%	544 枚	645 人

