

道標 (みちしるべ) 第78号

平成22年9月2日
校長 稲垣 達也

ノーテレビ・ノーゲーム・ノーメール “ウィーク”

7月20日号の学校便りで、「ノーテレビ・ノーゲームデイ」を校長からの夏休みの宿題として示しました。2学期は10月に、“デイ”を“ウィーク”に拡大して提案しようと思います。
については、その旨のお便りを作成しますので、明日からの保護者会で配布願います。

趣旨 ノーテレビ・ノーゲーム・ノーメールを推奨し、家族で話し合って、テレビを見ない、ゲームやメールをしない時間・日・週を設け、家族のふれ合いや会話を増やしたり、読書の時間や学習の時間に使ってみませんか。できるところから挑戦することを提案します。

方法 (1) 実施前 各家庭で話し合い、10月のどこかの週を設定する。
テレビを見ない時間や見ない日、見ない週など目標を設定する。
例1 今までは夕食時に見ていたテレビを、その週は見ない。
例2 一週間、子供がいる時間はテレビをみない。
ゲームやメールも同様に目標を設定する。
(2) 実施中 目標を達成できたかどうか記録する。
(3) 実施後 各家庭で感想などを話し合い記録する。→学校に提出する。

期待される効果

- ◎ 早寝・早起き・朝ご飯の生活習慣がつき、授業や勉強に集中できるようになる。
- ◎ 子供が家庭で学校や友達のことを話す機会が増える。
- ◎ 家族みんなで読書したり家庭で過ごしたりする時間をつくることのできる。

背景 子供たちの健やかな成長には、適切な運動・バランスのよい食事、十分な休養・睡眠が大切です。こうした生活習慣を身につけていくためには、家庭の果たす役割は大きいところです。しかし最近では、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子供にとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れています。

また、テレビの視聴時間が長く、家庭学習の時間が短い。という傾向がデーターから明らかになっています。

TIMSS2003 調査より		宿題をする時間	家の手伝いをする時間	テレビやビデオを見る時間
小学生	日本	0.9	0.8	2.0
	国際平均	1.4	1.3	1.7
中学生	日本	1.0	0.6	2.7
		世界一少ない	世界平均の半分	世界一多い
	国際平均	1.7	1.3	1.9

●親子いっしょに考えよう!●

テレビ、ゲーム、ケータイなどは、楽しんでいる瞬間だけを見ると、どこが悪いのと言う人が多いでしょう。しかし、楽しくて便利だと、ついそればかりに気持ちが向いて、一日の自由な時間の大半、3時間も4時間も、それだけのために、過ごしてしまいます。

そうすると、子どもの心の発達やコミュニケーション力の発達に欠かせない家族や友達との生身の接触が極度に少なくなってしまいます。また、つい遅くまで起きていて、生活のリズムが狂ってしまいます。そんな生活が2年、3年と続いたら、心の発達に重大な影響が出ないわけがありません。

「ノーテレビ・ノーゲーム・ノーメール」は、テレビ、ゲーム、メールを全面禁止しようとするものではありません。一週間ほど実践してみると、生活時間や家族の会話や家族一緒の過ごし方などに変化が生じ、失っていた大事なものへの気付きが生まれます。

その気付きこそが大切なのです。ぜひ、家族ぐるみで実践してみてください。

ノンフィクション作家・柳田邦男