

# スイッチオフしてリアルオン!

6年生

平成 29 年 7 月 18 日

## ノーメディアチャレンジレポート

昭島市立拝島第一小学校

保健室

ノーメディアチャレンジへのご理解とご協力、本当にありがとうございました。

今回、カードを提出した児童は全校で604名(91.8%)でした。(昨年度2月86%)

6年生は思春期に入り、親子のコミュニケーションを含め子供と一緒に関わるのが大切な時です。そして、メディアの使い方が生活の大きな基盤となってくる時期でもあります。

まもなく始まる夏休みは、子供たちだけで過ごす時間が多くなるご家庭もあると思います。小学生最後の夏休みを親子で過ごす時間を楽しみながら、夏ならではの「スイッチオフしてリアルオン!」とともに、今年の夏の家族の素敵な思い出ができることを願っています。

### 6年生のリアルオン「テレビやゲームを使わない時にしていたこと」

家族とお話し、絵を描く、パズル、チェス、読書、友達と遊ぶ、勉強、スライム作り、トランプ、ドンジャラ、縄跳び、サイクリング、ピアノ、将棋、部屋の片づけ、カードゲーム、赤ちゃんの世話、オセロ、ザリガニ釣り、ハンドスピナー、マンガ、バドミントン、ペットと遊ぶ、レゴブロック、楽器の練習、ウノ、ルービックキューブ、風船遊び、ディズニーの本を読む、剣道、ラジオを聴く、散歩、折り紙、スクイーズ、ぬり絵、そろばん、

### こうすればうまくいくよ! 「成功させるために工夫したこと」

自分で心の中で意識すること!

- 大きな紙にやることを書いて貼った。
- 自分から「テレビ見ないぞー」「ゲームやらないぞー」と心の中で意識してやらないようにした。
- なるべくスマホを近くに置かないようにした。
- 友達とたくさん遊ぶようにした。
- 9時過ぎたら(すぐには)寝ないけど、ベッドに行ってテレビを見ないようにした。必要な時だけスマホを使うようにした。
- 暇にならないように、片付けや本読み、歌うなどいろいろなことで忙しくした。

- ゲームを隠した。声を掛け合った。
- この紙を机に挟んで見える位置に置いた。
- テレビをつけない代わりに、家族との会話を増やした。
- メディアを使わないために、メディア以外のことを意識してやった。
- いつもより早く布団に入った。
- 時計を見ることを意識した。
- タイマーをセットしていた。
- 家族に声をかけてもらった。
- 家族と一緒にやった。
- 9時に寝るようにした。

**メディアによって家族との会話が減っていたことが分かった**

**ノーメディアチャレンジをして思ったこと**

- メディアをやりすぎると朝早く起きられないから、メディアをやらないほうが良いと思いました。
- ノーメディアをやって、朝早く起きられるようになった。
- 前まではスマホやテレビをたくさん見ていたけど、今はあまりしていないから家族との会話が増えた。
- 普段、テレビやゲームに使っていた時間が思ったより長くてびっくりした。
- 毎日ゲームやテレビのスイッチを入れていたので難しかったけれど、挑戦したらうまくできた。
- ゲームやテレビ以外にも楽しく遊べるものがいっぱいあることに気が付きました。
- スマホを使わないことで学校の話が家族でした。

- メディアを使いすぎて、家族との会話が減っていたのだなと思った。
- いつもメディアをいろいろ見ていたので、いざとなってメディアがなかったらあまりすることがなくて、何をするかを見つけるのが遅くなってしまった。
- 家族と話すことが増えて、おばあちゃんの手伝いもできたからこれからも続けたいと思った。
- メディアのスイッチを消すことはとても大切だと思った。これからも時々メディアのスイッチを消そうと思った。
- ノーメディアでやったことを普段の生活でも生かしたい。
- 会話が増えて楽しくなった。話したいことをたくさん話せた。
- つらい。いつもの私生活とは違うと思った。

**うちの人の感想**

**メディアのルールを守って時間を大切に使う**

- 今、必要なのが何なのか。やりたいことやらなくてはいけないことの判断をしっかりしましょう。今でなく、先のことを考えて行動しよう。がんばれ！
- 6年生になってスマホを見るが多すぎる毎日でした。でもこの1週間スマホを見ずにとっても頑張っていました。
- つい長くタブレットを使ってしまうことがあったので、再度ルールを確認しました。これからは時計を必ず確認し、ルールを守って使ってもらいたいです。
- メディアを使わない時間の使い方を見直し、次回は家族みんなで取り組みたいと思いました。
- ゲームをしなくなり、体を動かす時間が増えたと思うが、ユーチューブをよく見ていると思う。ノーメディアチャレンジを気にして過ごす1週間にならなくて残念だったが、母も協力してできなかったことを反省しています。
- 普段からテレビをつけっぱなしで、メディアに頼る生活をしているのでよい機会になりました。始めたころは声掛けが必要でしたが、そのうち自発的にできていました。
- 気づくとスマホを触ってしまうので、時間を決めてほしいと思います。
- メディアを使わないときでも、何か自分でできるようでない依存症になりそうで怖いです。
- メディアのルールを守ることによって、家族団らんの時間が増えました。普段ゆっくりできないようなこと（読書など）ができて、有意義な1週間を過ごせてよかったと思います。
- 七夕の飾り作りや弟とカルタをする、歌を聴いて踊るなどメディアがなくても十分騒がしく楽しめました。家族団らんのいい時間が過ごせました。