

チャレンジ！メディアコントロール

夏休みに引き続き、10月にも一週間メディアコントロールにチャレンジしてもらいました。次回は、12月です。

メディア機器の使いすぎは、生活リズムの崩れ、視力低下、コミュニケーション能力の低下、感情のコントロールができない等の健康への被害があります。上手に使えるように日々気をつけていきましょう。

夏休み中に取り組んだ感想を学年ごとに毎月紹介しています。今回は、二年生の感想を紹介します。アラーム時計を使うというアイデアもありました。

二年生の感想

★食事中は、テレビを消すことで家族の会話が増えていいと思った。勉強中は、集中でき、メリハリをつけて上手にメディア機器を使うことが大切だとわかった。

★取り組んでみて、だんだんと習慣になっていった。

★いつもは食事中にテレビをつけてしまうけれど、この一週間つけないで食べたら、だんだんそれに慣れてきました。

★取り組み中は、いつもより早く寝られたと思う。

★一週間続けてテレビなどの使い過ぎに気をつけることができた。

★メディアコントロール5か条を守る事は、難しかったけれども、慣れてしまえば楽しんだと思いました。

★取り組む前と比べて、家族の団らんの時間が増えたなと思いました。

★「食事中はテレビを消す」というのは、なかなか実行するのは難しかったです。自分だけでなく、家族全員に協力してもらわなくてはいけないので、あまりできませんでした。

★カードに書いて記録するので、いつもより意識することができた。

★食事のときにテレビを消したら会話が増えたと思います。

★簡単そうに見えて、結構難しかったです。

★ゲームなどは、つい部屋で使ってしまったが、勉強中にテレビを消すように努力した。

★家族との会話も増え、明るくなった気がしたので、なるべくこれからも続けたいです。

★勉強中にテレビを消すと、勉強に集中できたし、食事中にテレビを消すと、早く食事を済ませることができました。

★いつも行っていることなので、すべて〇がつけました。これからもメディアコントロール5か条を守っていきたい。

二年生保護者の感想

★テレビを時計がわりにONにしていることが多く、気をつけていかななくてはと感じました。

★食事中、テレビを消すことでダラダラ食べず、後片付けも早くできたのでよかったです。

★食事中、勉強中、テレビを消す事が徹底できているのでこのまま続けさせたいです。

★我が家は、テレビがいかにつけっぱなしなのかを再確認しました。気をつけようとみんなで話しました。

★食事中のテレビを消すことができなかった。家族間の会話が不足気味だと思いました。

★勉強中は、テレビを消してほしい。

★三世帯同居で、食事中にテレビを消すことは難しい。

★親もこの取り組みを通して考えさせられる事がありました。

★家族の色々な生活習慣がある中で、まずは個々に問題意識をもって出来る事から取り組む・・・という事を皆で考えるいい機会だったと思います。

★休み中は、テレビをつけている時間が多くなってしまい、家族で反省しました。

★メディアコントロールの時以外は、テレビを見ながら食事や勉強をしたりしていたので、これをきっかけに続けてほしいと思います。

★ゲームやインターネットを毎日しているので、少し休みの日を作りたいと思います。

★ついズルズルと見てしまいがちのテレビやゲーム（PC）ですが、自ら時間設定をしたアラーム時計でけじめをつけるなど、親からみても『やるなあ』と感じました。

★子供部屋で「勉強？」と思っていましたが、大半が携帯中・・・残念です。リビングに置くことを約束！！

★気がつくとリビングに家族が集まった。

★この一週間だけでなく、やはり続けることが大事だと思います。

★メディアコントロールのおかげで食事中の会話が増えました。

★家族での会話が増え、子供たちの考えや思っていることを知るよい機会ができた事がうれしいです。

