

平成24年度

幼・小・中合同学校保健委員会

(地域学校保健委員会)

平成25年1月30日(水)

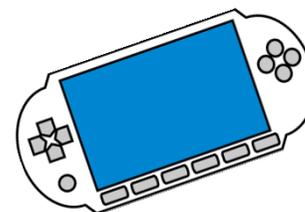
深谷市立花園幼稚園
深谷市立花園小学校
深谷市立花園中学校

テーマ



「地域で取り組もう メディアコントロール運動」

～メディアコントロール5か条の取り組みについて～



メディアづけの問題点

- ・生活リズム(睡眠・食事)の乱れ
- ・運動不足(筋力の低下)
- ・視力低下
- ・コミュニケーション能力の低下
- ・脳への影響(前頭前野の働きが低下)



感情や欲望をコントロールする力が低下し、
自己コントロールができない

前頭前野・・・感情や欲望を抑制、相手を思いやる、未来を
予想するなど、人間らしい心の働きや高度な
思考活動をつかさどるところ

3D映像と子どもの目の健康について

<現状と課題>

近年、立体映像を映し出す3D映像が映画、テレビ、ゲーム機などで一般に普及している状況です。

従来からテレビやゲーム機を長時間見続けることは、眼精疲労などの悪い影響が指摘されてきました。3D映像については、眼精疲労と併せて、頭痛などのおそれがあるとされてされており、目の機能の発達段階にある児童生徒の視聴には、特に、注意が必要であると考えられます。

<対策>

3D映像視聴の注意点

- ア. 3D映像を視聴する際、乗り物酔いのような状態になったり、頭痛を覚えたりした場合は、視聴を止める。
- イ. 長時間の視聴はなるべく避ける。
- ウ. 睡眠不足にならないように気をつける。
- エ. 保護者の管理ももとで使用する。

メディアコントロール5か条

—花園幼・小・中学校保健委員会—

1. 食事中は、テレビを消そう
2. 勉強中は、テレビを消そう
3. あらかじめ、見たいテレビ番組を決めよう
4. テレビ・ゲーム・携帯電話などは、リビングで使おう
(子供部屋では、使用しない)
5. 10時を過ぎたら、メディア機器のスイッチオフ

5か条の取り組みの結果 (児童・生徒)

- ★8月、10月、12月に、児童・生徒が「メディアコントロール5か条」に取り組みました。7日間取り組んで、何日取り組むことができたかをチェックしました。
- ★8月と12月の取り組みを比較してみました。

深谷市立花園小学校
深谷市立花園中学校

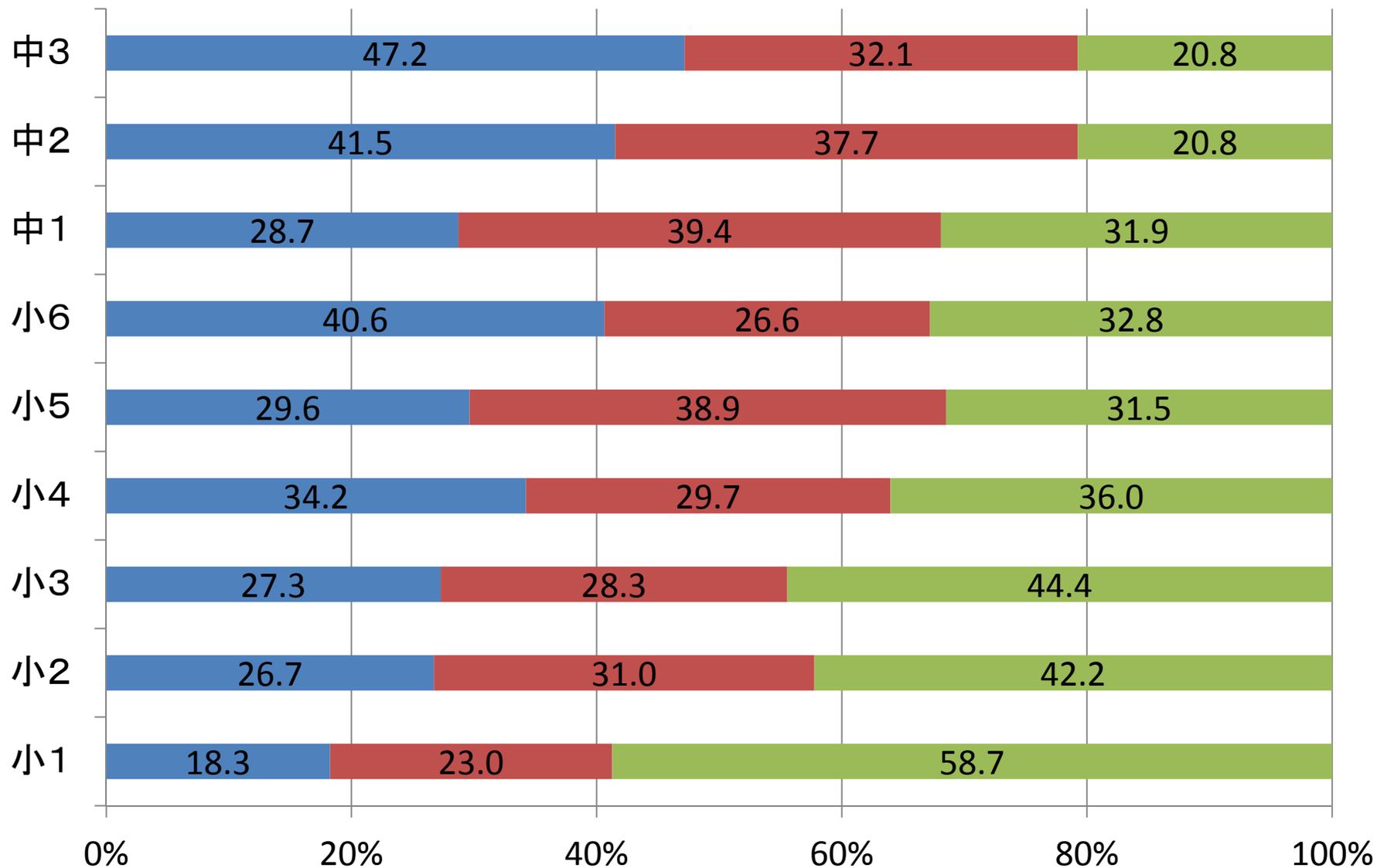
平成24年 8月(第一回)

平成24年12月(第三回) 実施

《児童・生徒調査結果》

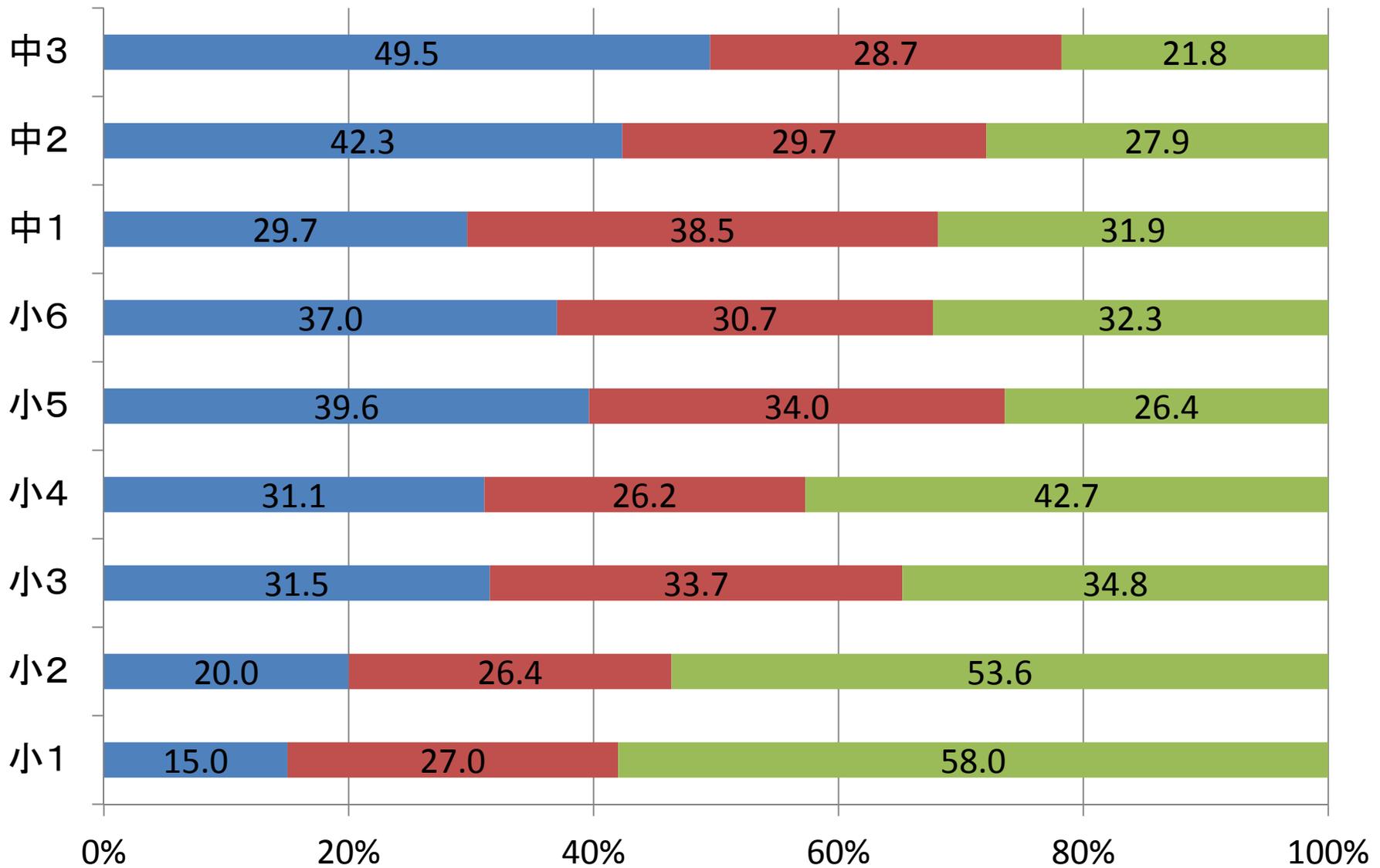
1. 食事中は、テレビを消そう(8月)

＜取り組めた日数＞ ■ 0～2日 ■ 3～5日 ■ 6～7日



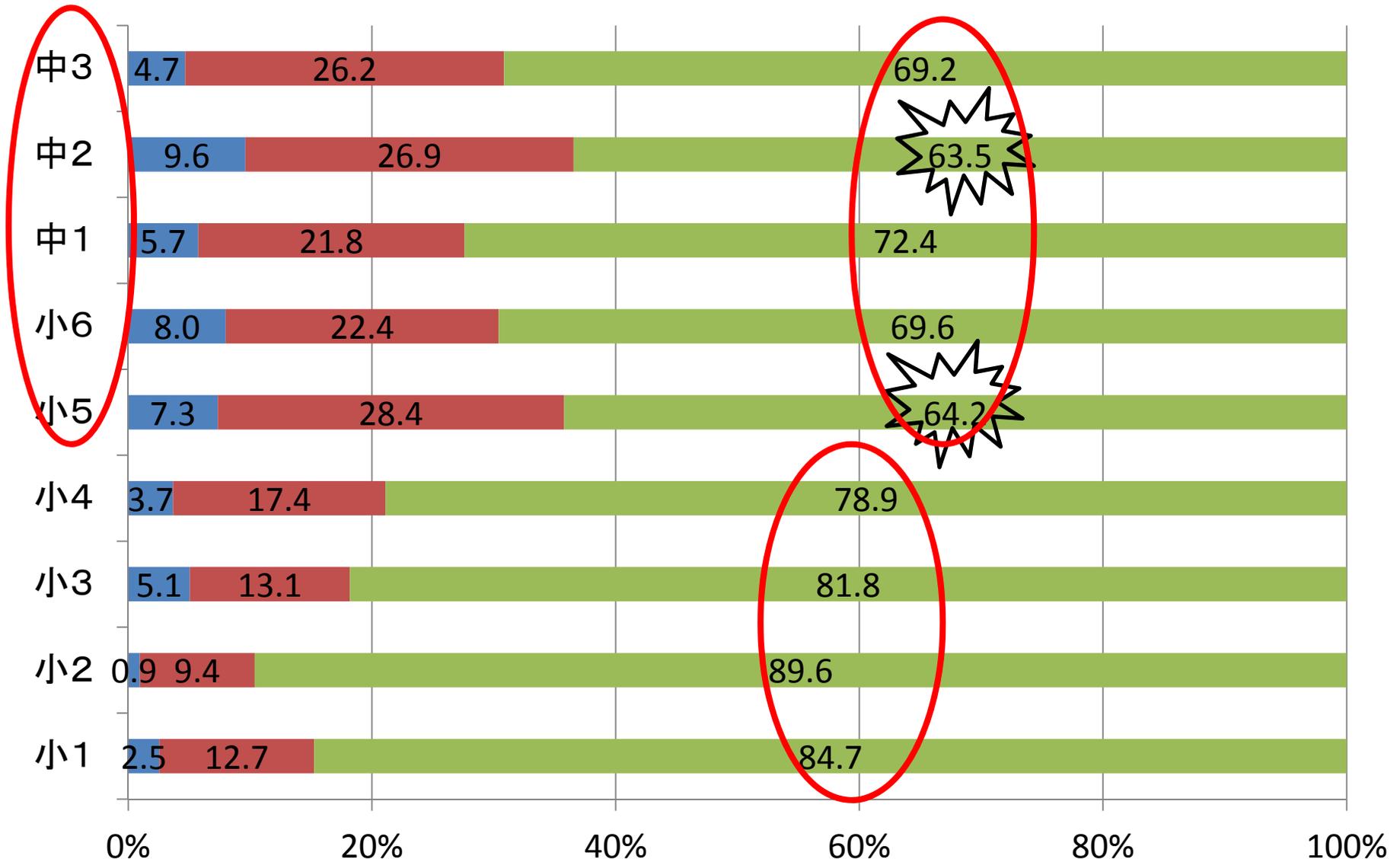
《児童・生徒調査結果》 1. 食事中は、テレビを消そう(12月)

＜取り組めた日数＞ ■ 0～2日 ■ 3～5日 ■ 6～7日



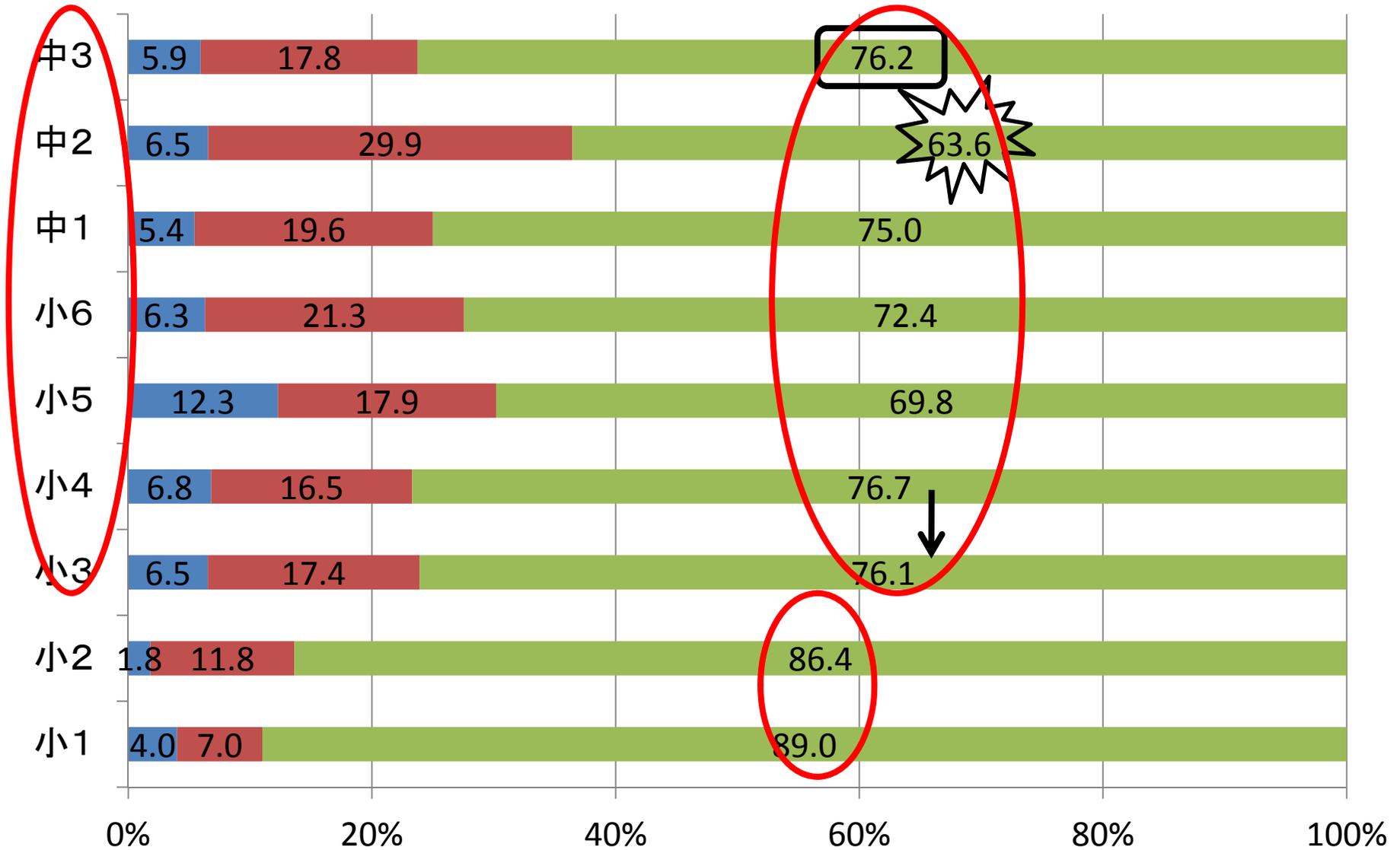
《児童・生徒調査結果》 2. 勉強中は、テレビを消そう(8月)

＜取り組めた日数＞ ■ 0～2日 ■ 3～5日 ■ 6～7日



《児童・生徒調査結果》 2. 勉強中は、テレビを消そう(12月)

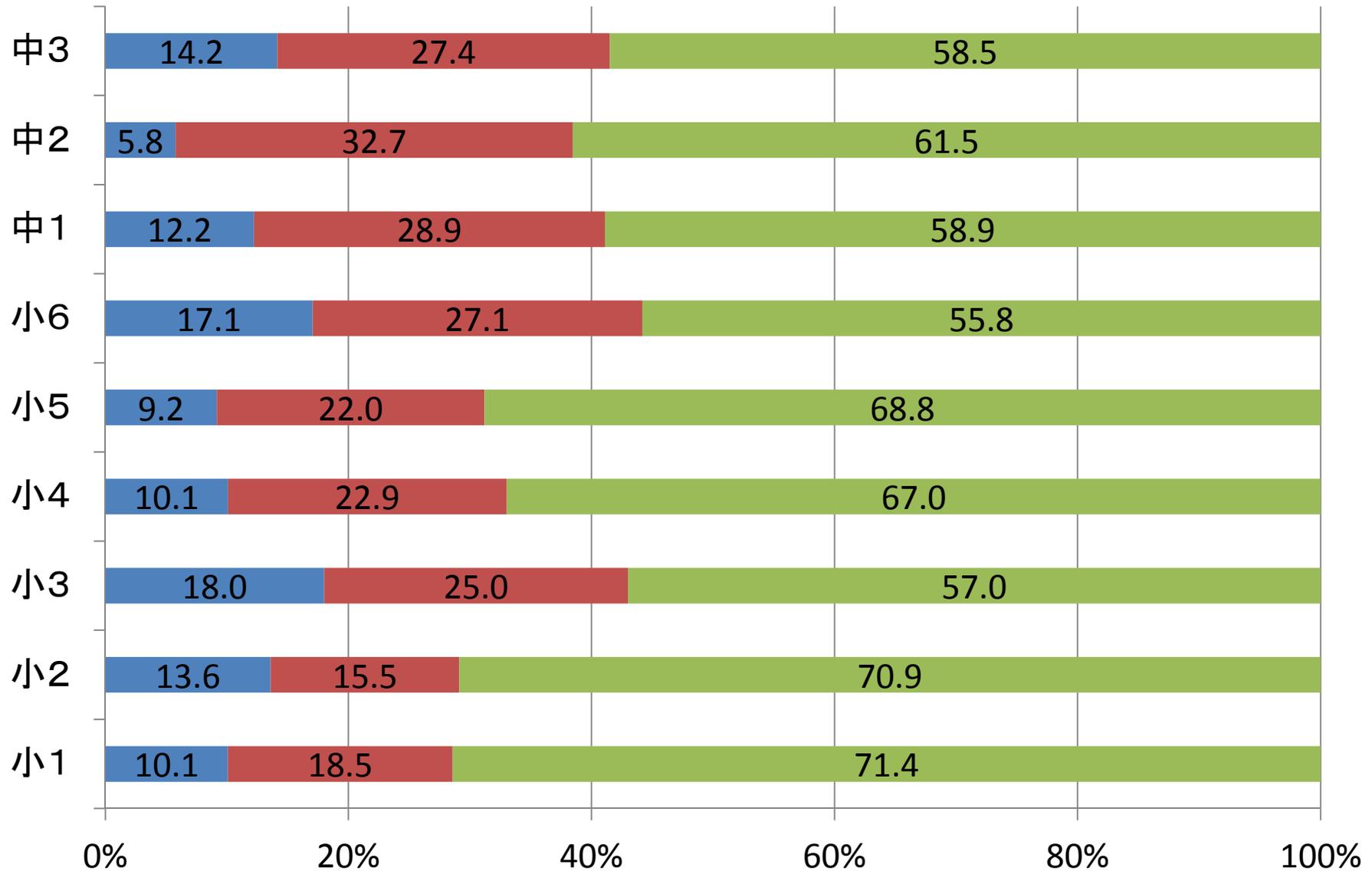
＜取り組めた日数＞ ■ 0～2日 ■ 3～5日 ■ 6～7日



《児童・生徒
調査結果》

3. あらかじめ、見たいテレビ番組を決めよう(8月)

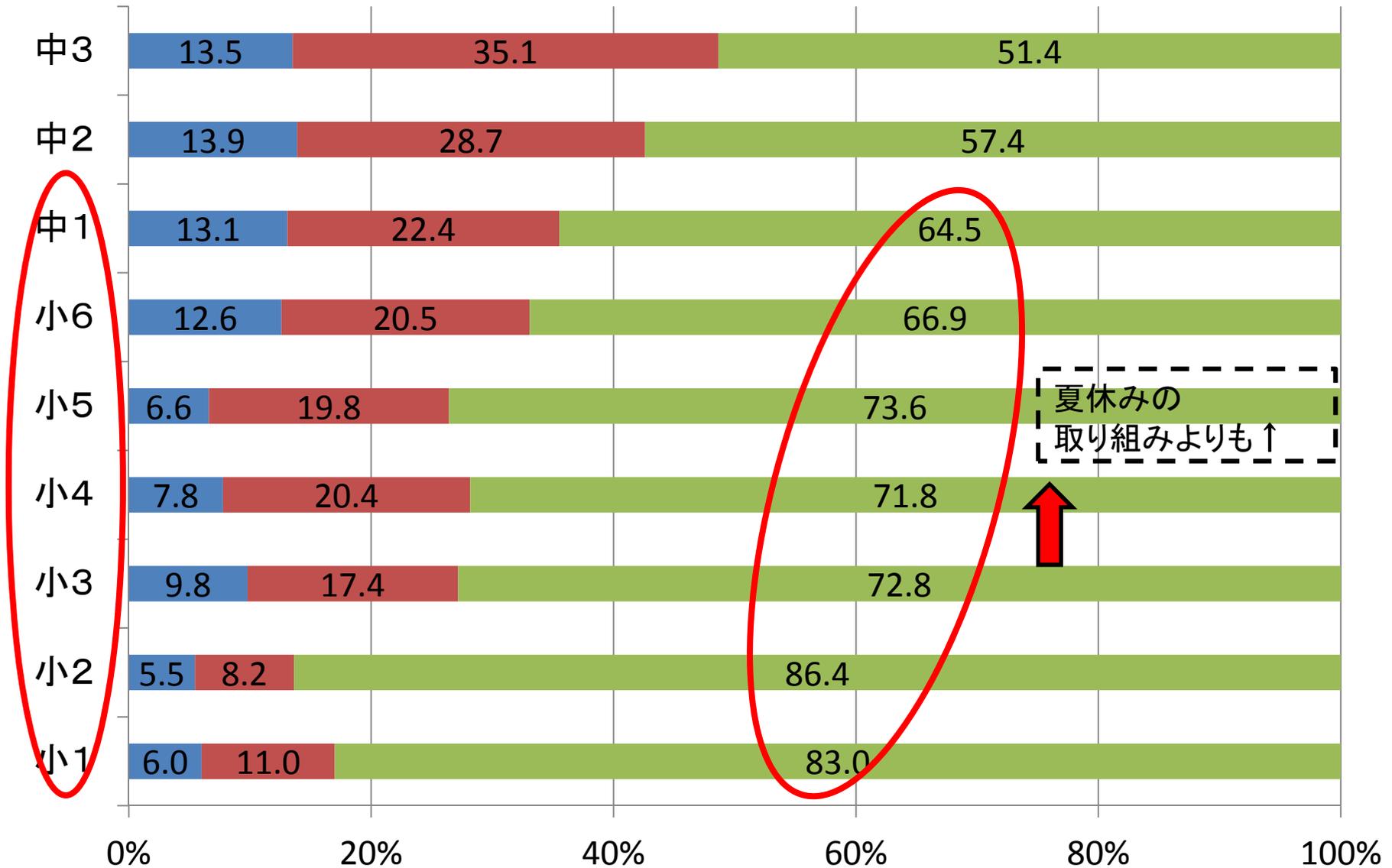
＜取り組めた日数＞ ■ 0～2日 ■ 3～5日 ■ 6～7日



《児童・生徒
調査結果》

3. あらかじめ、見たいテレビ番組を決めよう(12月)

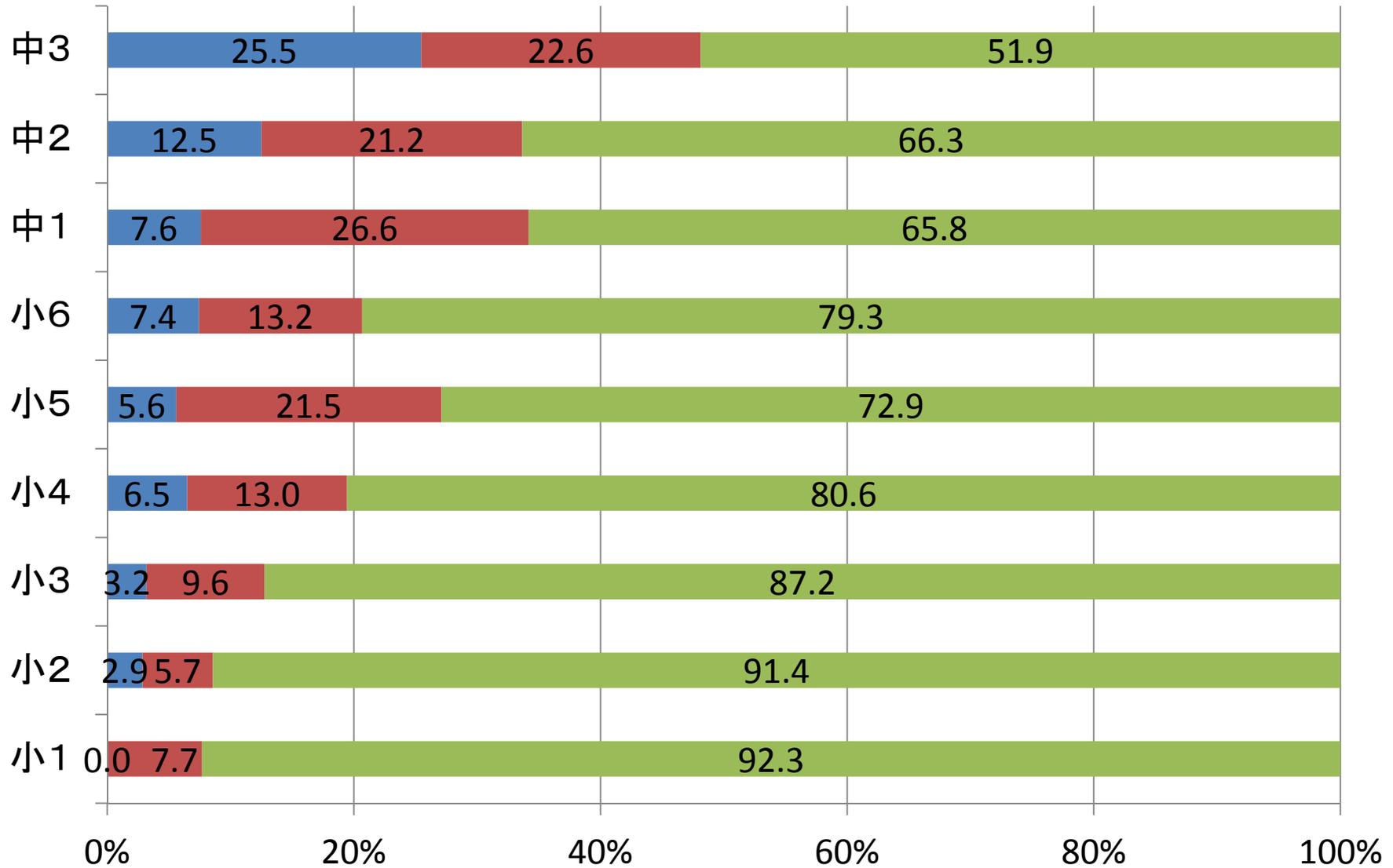
＜取り組めた日数＞ ■ 0～2日 ■ 3～5日 ■ 6～7日



《児童・生徒
調査結果》

4. テレビ・ゲーム・携帯電話等はリビングで使おう(8月)

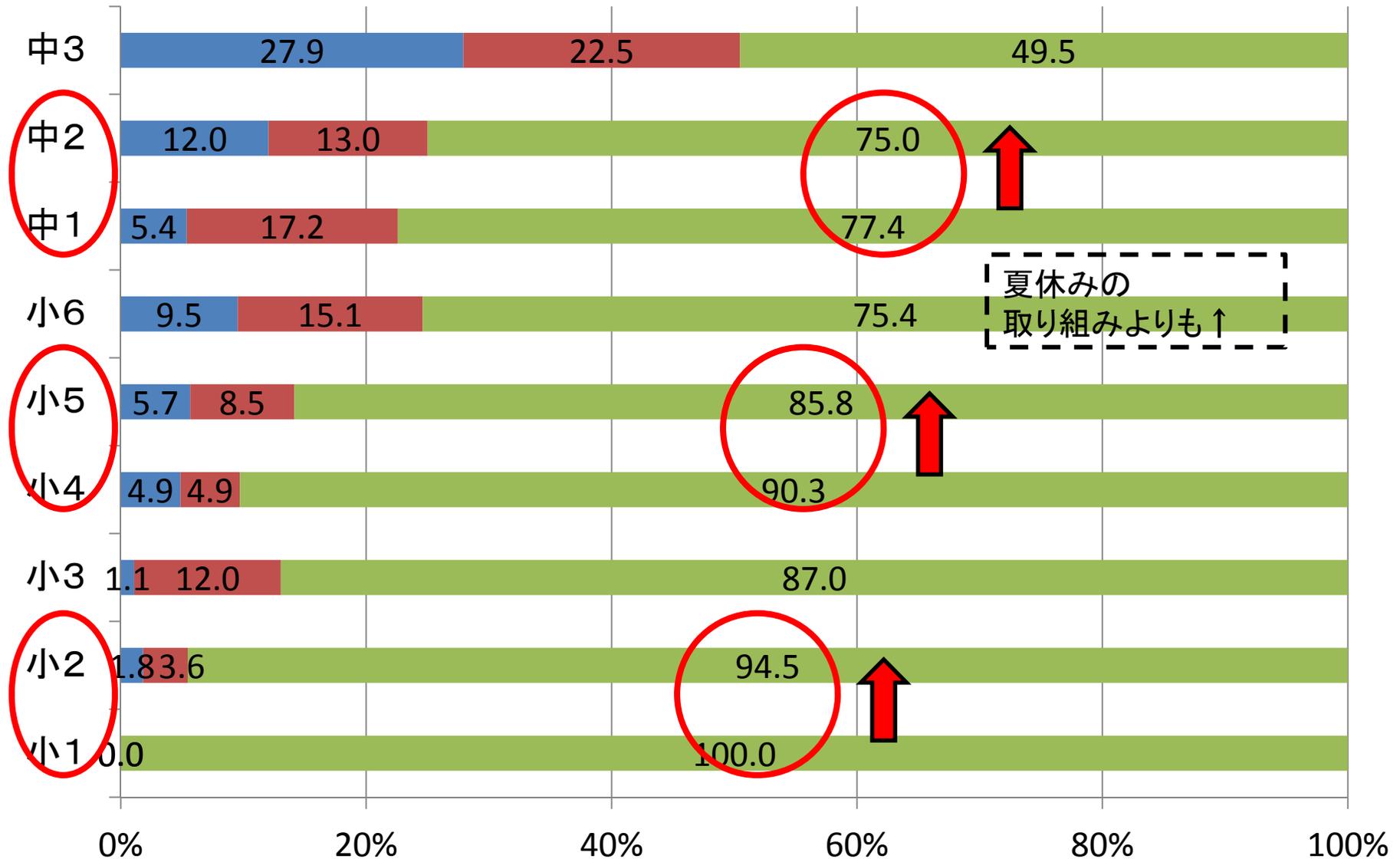
＜取り組めた日数＞ ■ 0～2日 ■ 3～5日 ■ 6～7日



《児童・生徒
調査結果》

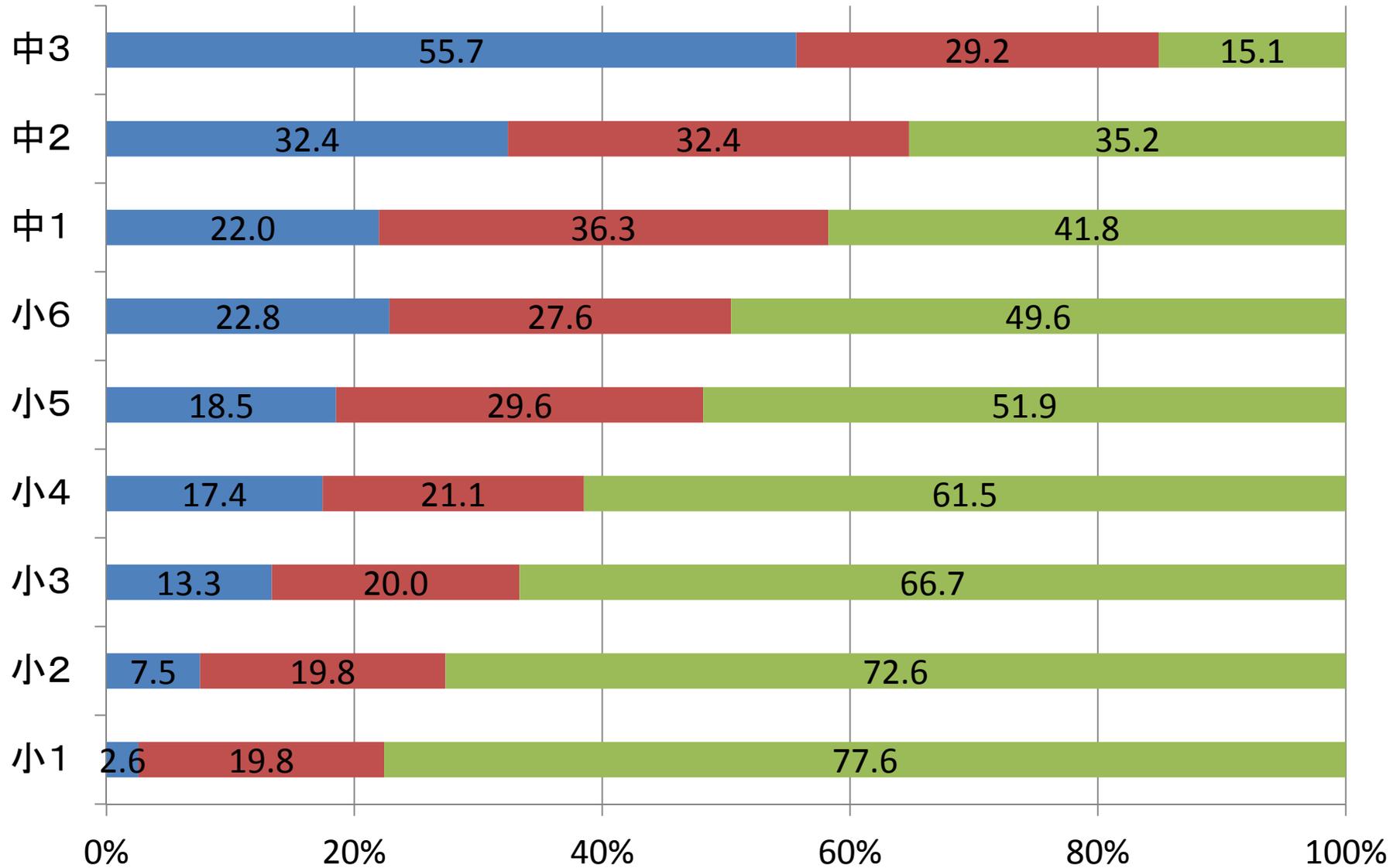
4. テレビ・ゲーム・携帯電話等はリビングで使おう(12月)

＜取り組めた日数＞ ■ 0～2日 ■ 3～5日 ■ 6～7日



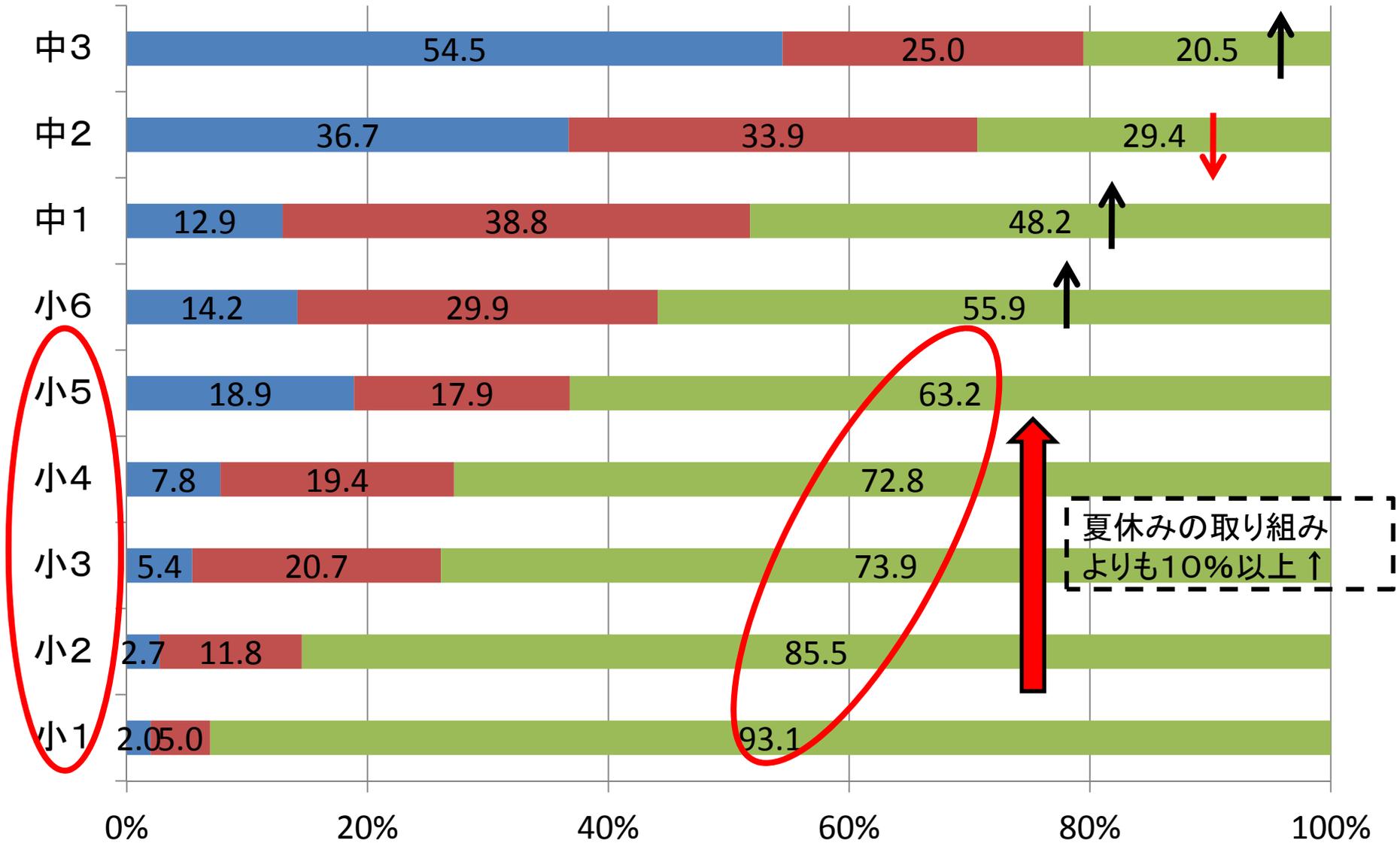
《児童・生徒調査結果》 5. 10時を過ぎたら、メディア機器のスイッチオフ(8月)

＜取り組めた日数＞ ■ 0～2日 ■ 3～5日 ■ 6～7日



《児童・生徒 調査結果》 5. 10時を過ぎたら、メディア機器のスイッチオフ(12月)

＜取り組めた日数＞ ■ 0～2日 ■ 3～5日 ■ 6～7日



メディアコントロール アンケートの結果 (保護者)

- ★メディアコントロールに取り組んで、4年目になります。家庭での子どもたちの様子や家庭の様子について、**保護者の方に回答**していただきました。
- ★意識の変化(1)～(4)は、4年間取り組んだ4年生以上の保護者を対象としました。

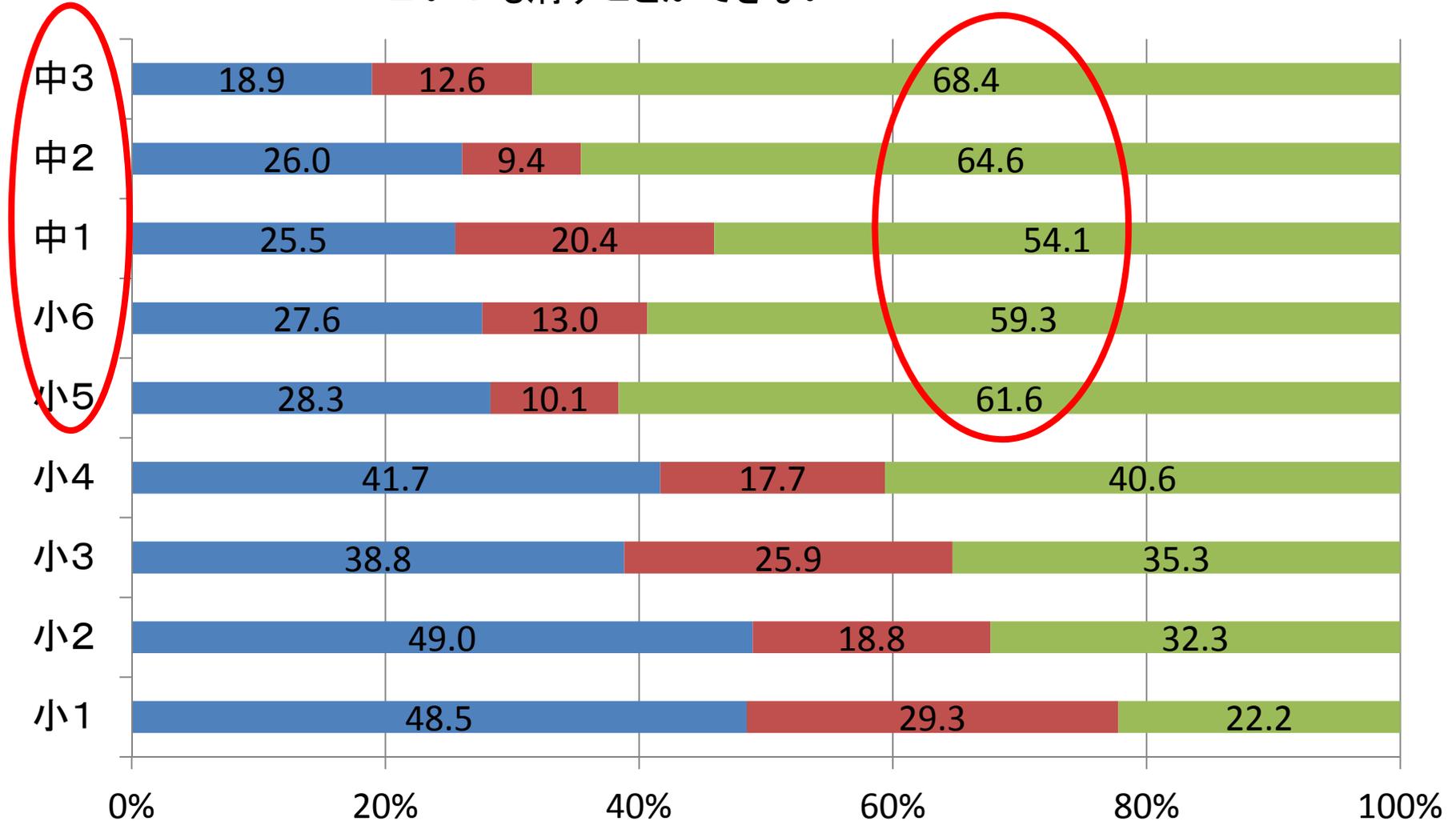
深谷市立花園小学校
深谷市立花園中学校

平成24年12月 実施

《保護者調査結果》
～子供と家庭の様子～

1. 食事中は、テレビを消していますか

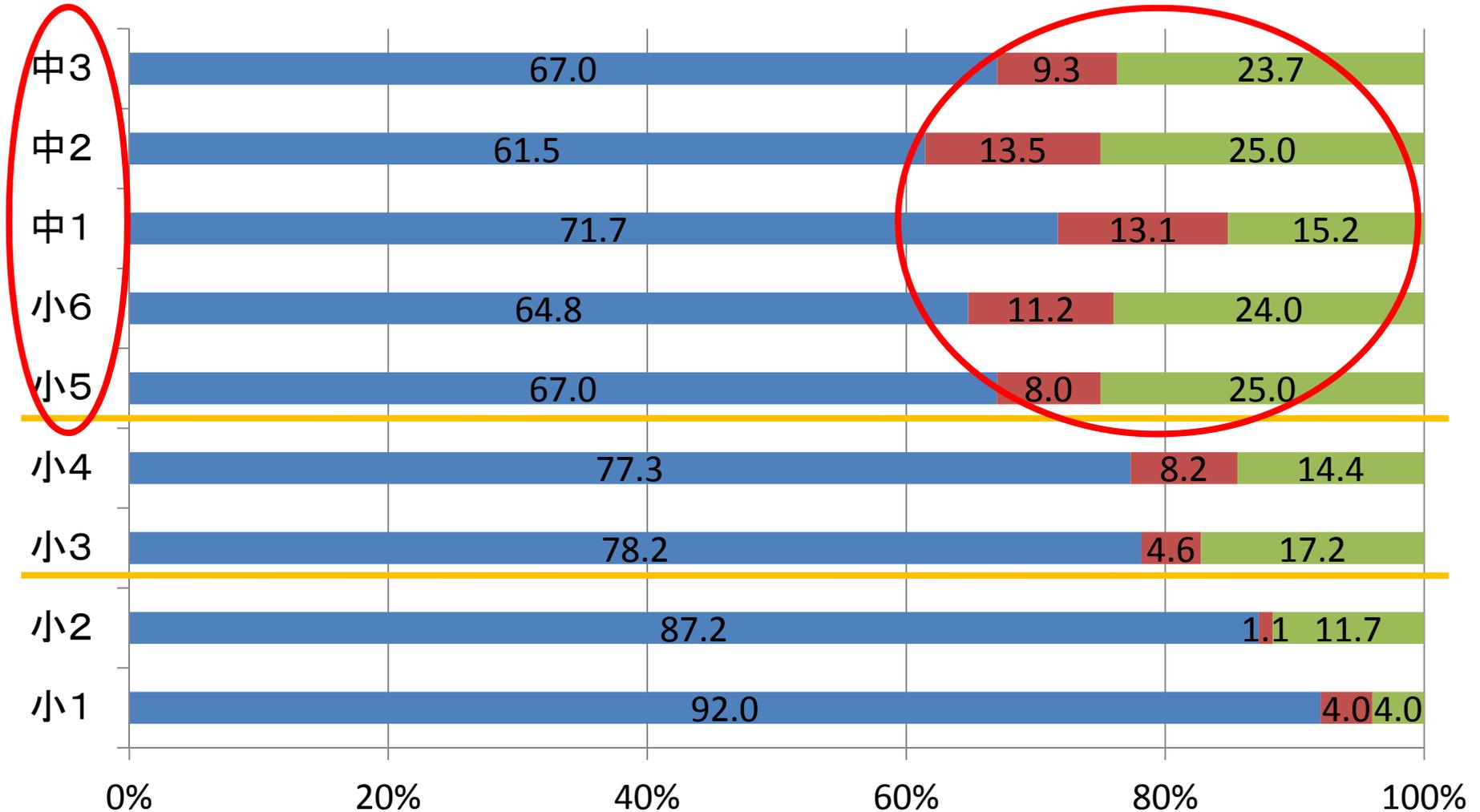
- 消すことが多い
- メディアコントロール実施期間は消している
- いつも消すことができない



《保護者調査結果》
～子供と家庭の様子～

2. 勉強中は、テレビを消していますか

- 消すことが多い
- メディアコントロール実施期間は消している
- いつも消すことができない



《保護者調査結果》
～子供と家庭の様子～

3. あらかじめ見たいテレビテレビを
どのように決めていますか

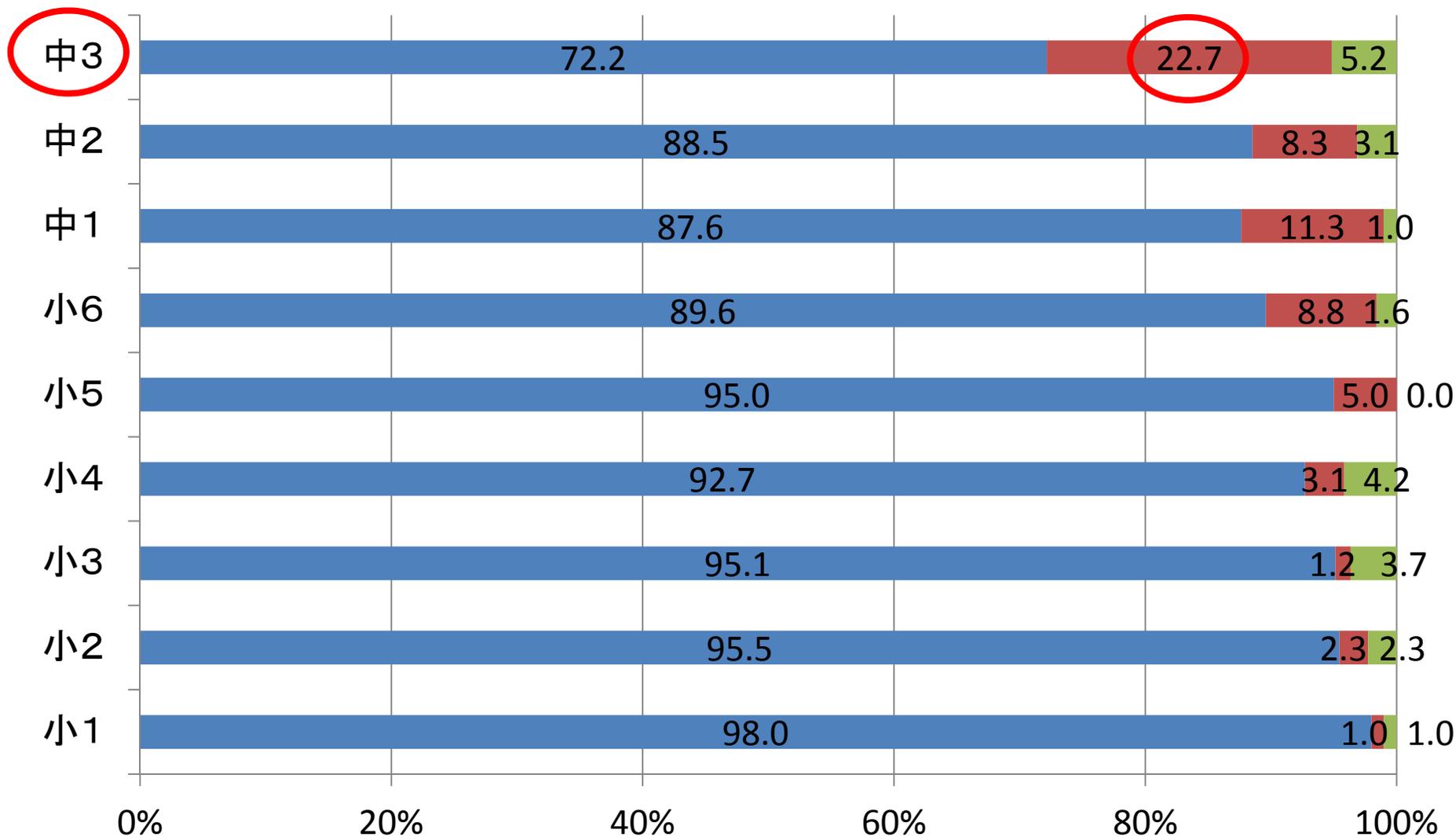
(複数回答可)



《保護者調査結果》
～子供と家庭の様子～

4. テレビ・ゲーム・携帯電話など、
お子さんはどこで使っていますか

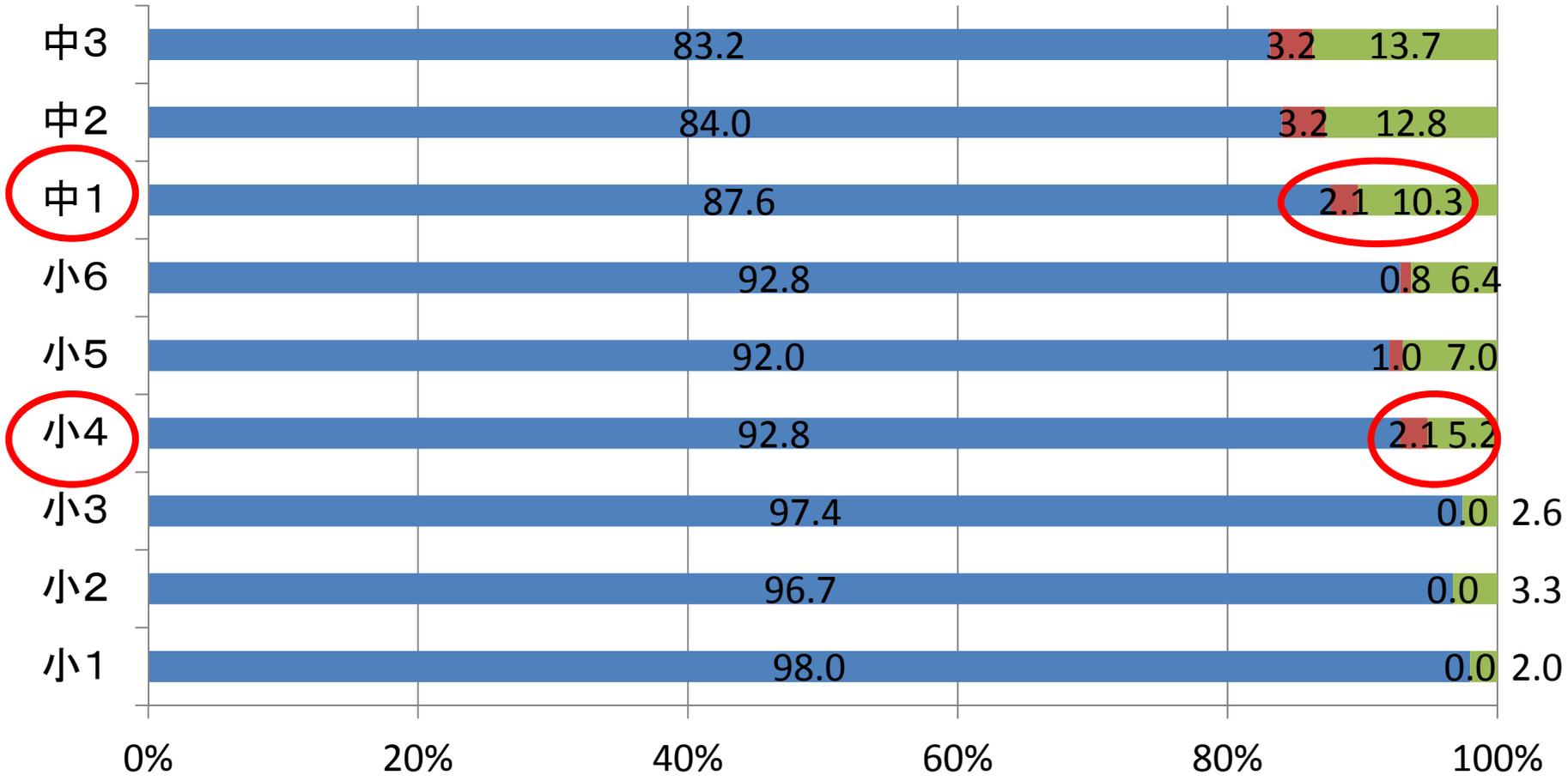
■リビング ■子供部屋 ■その他



《保護者調査結果》
～子供と家庭の様子～

5. お子さんは、大人の目が届くところで
テレビ・ゲーム・携帯電話を使用していますか

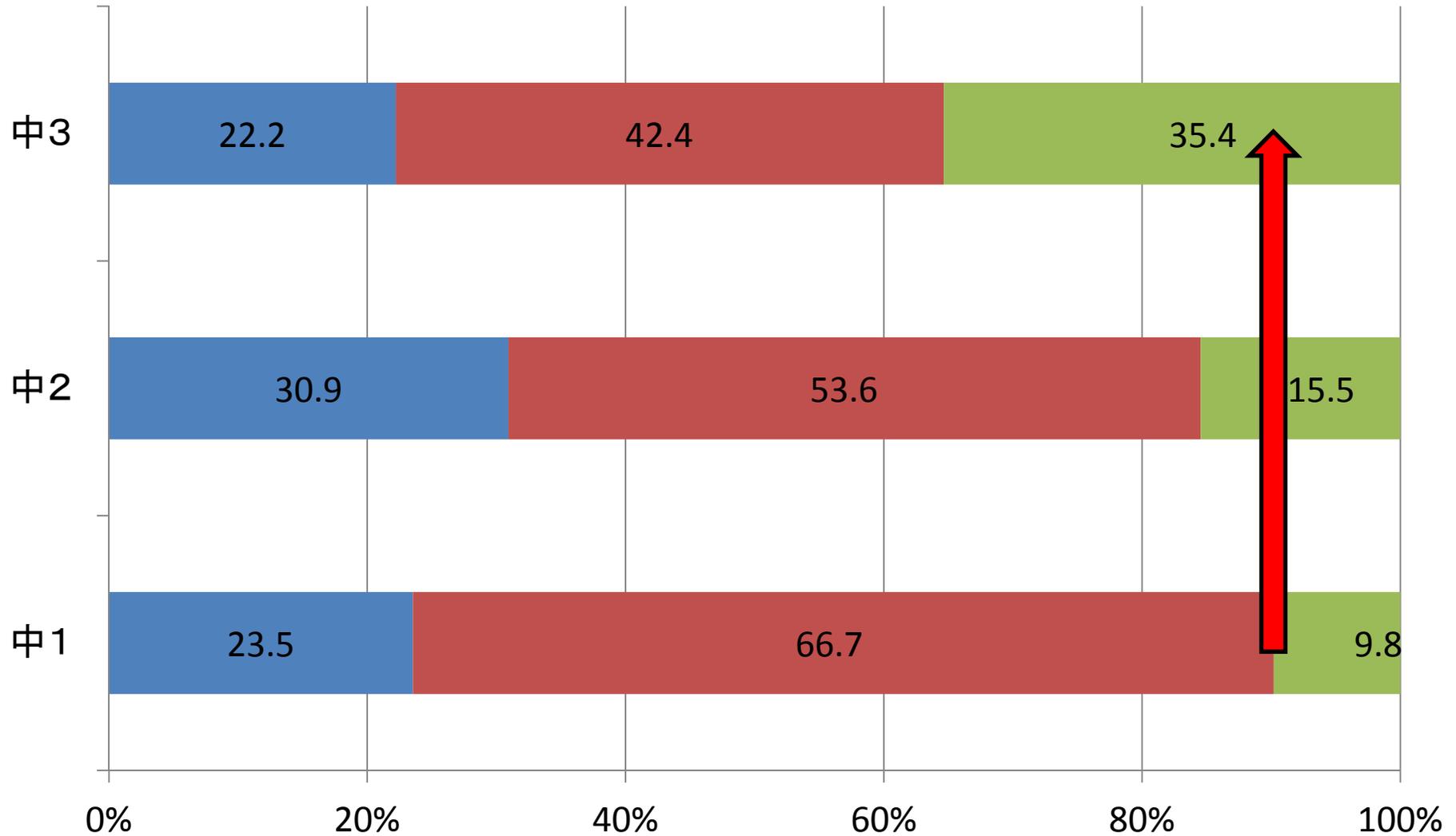
- 目が届くところで使用している
- メディアコントロール実施期間は目が届くところで使用している
- 目が届くところで使用していない



《保護者調査結果》
～子供と家庭の様子～

6. 就寝時間について教えてください

■ 親子で同じ時間に寝る ■ 先に子供が寝る ■ 子供のほうが後に寝る

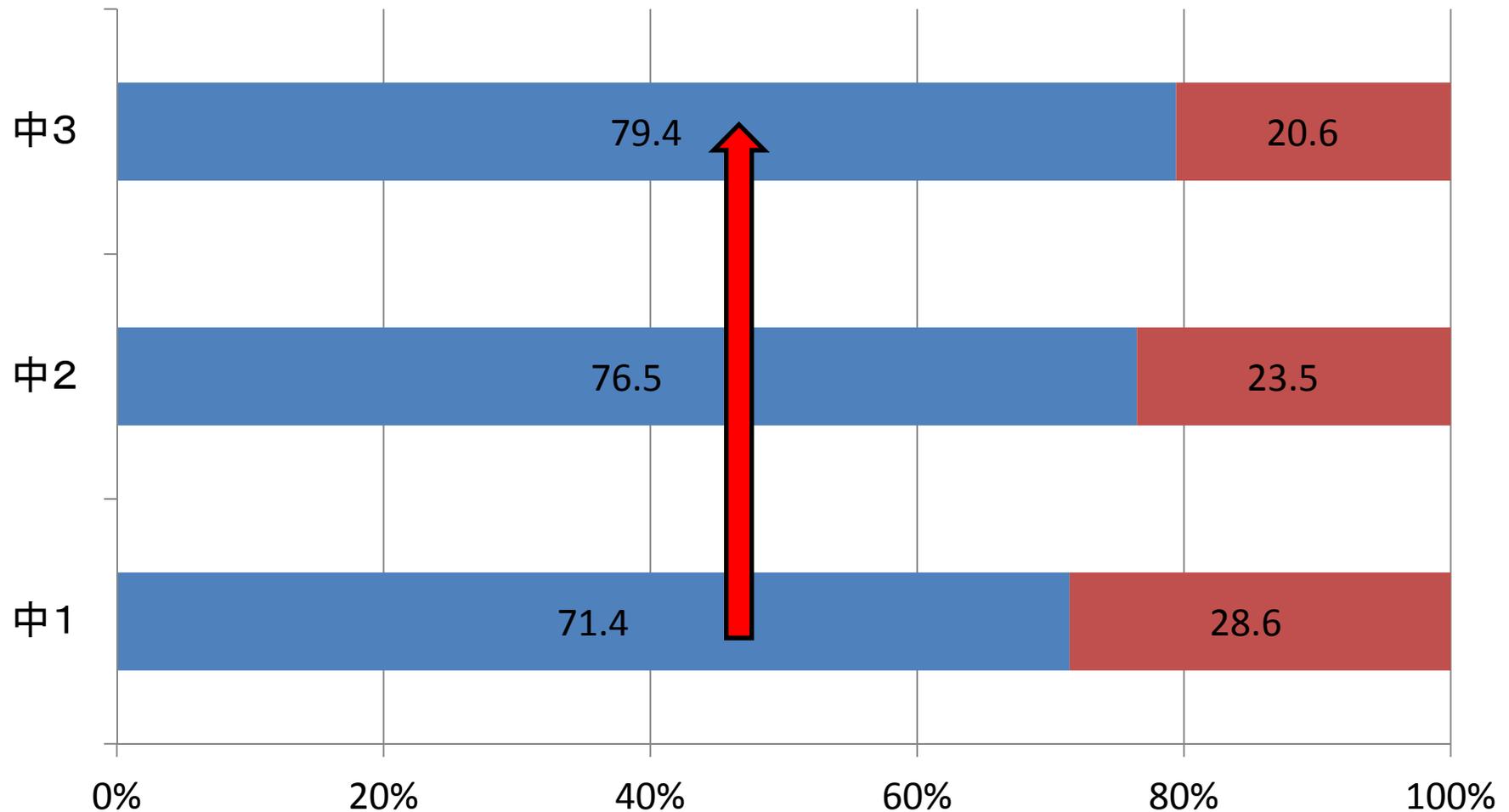


《保護者調査結果》

～子供と家庭の様子～

6. 「子供のほうが早く寝る」と答えた人に伺います

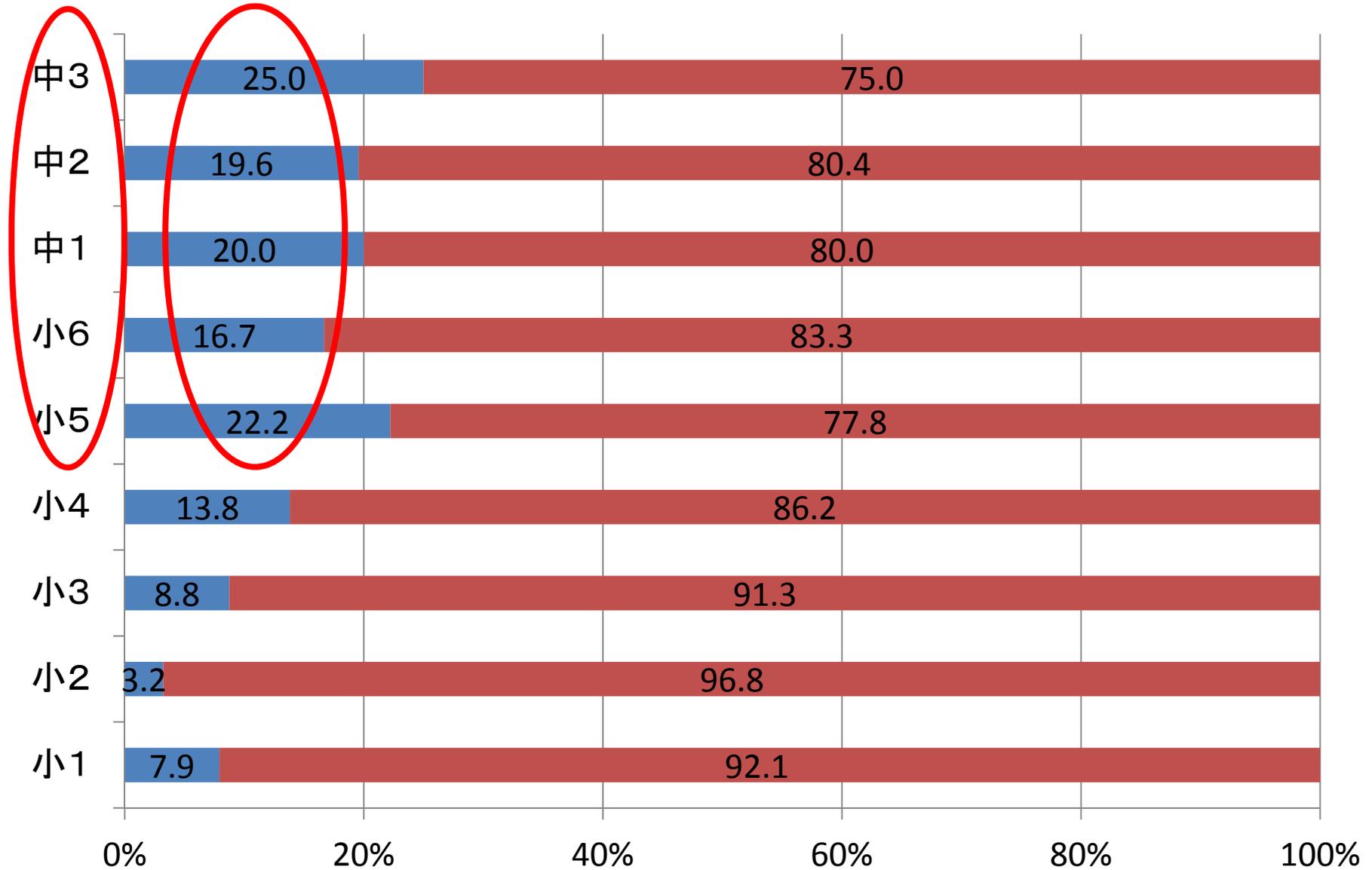
■ 子供が何時に寝ているか大体分かる ■ 子供が何時に寝ているかよくわからない



《保護者調査結果》
～子供と家庭の様子～

7. 子供部屋にテレビがありますか

■ ある ■ ない(子供部屋がない)

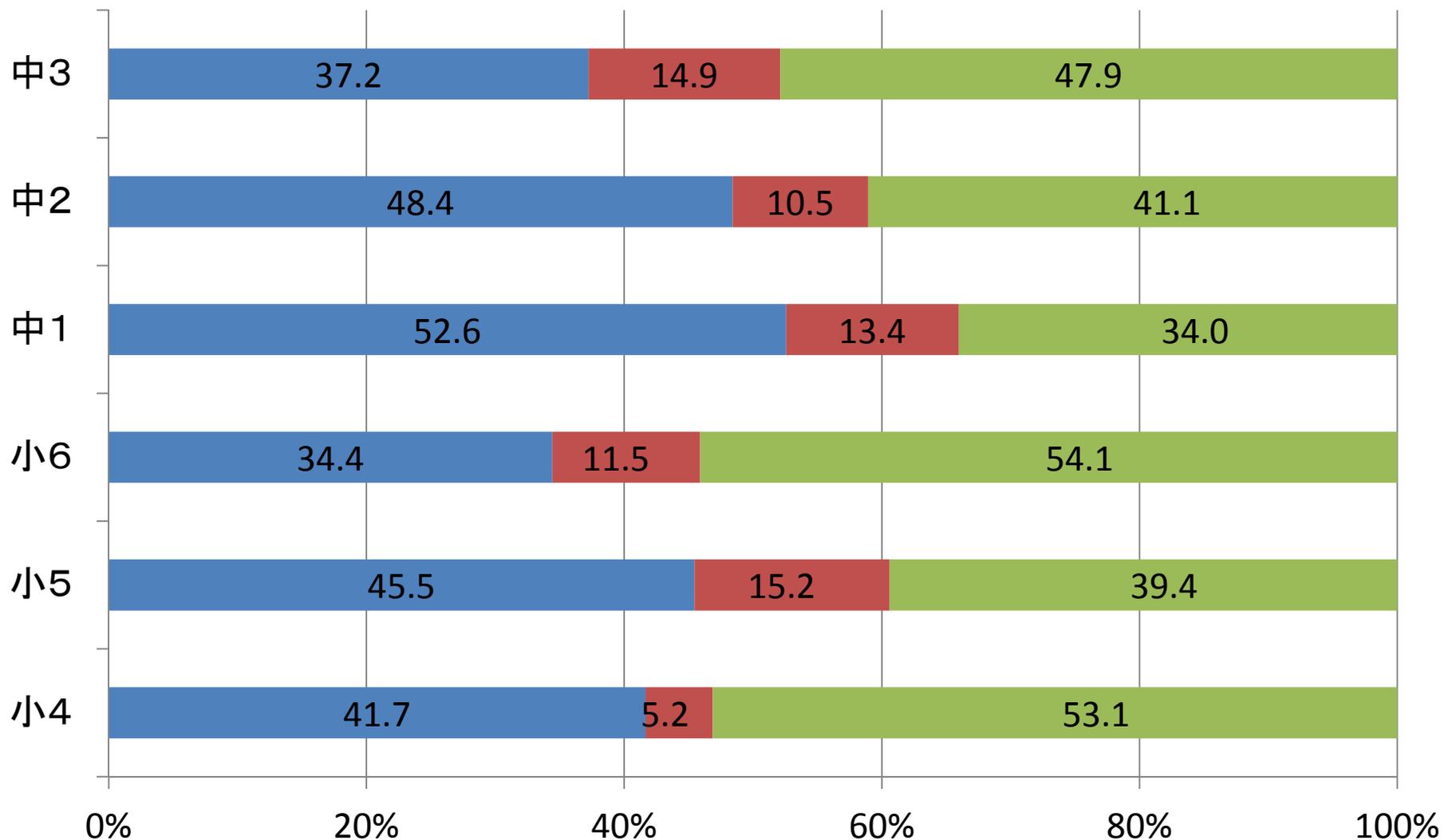




《保護者調査結果》～子供と家庭の様子～

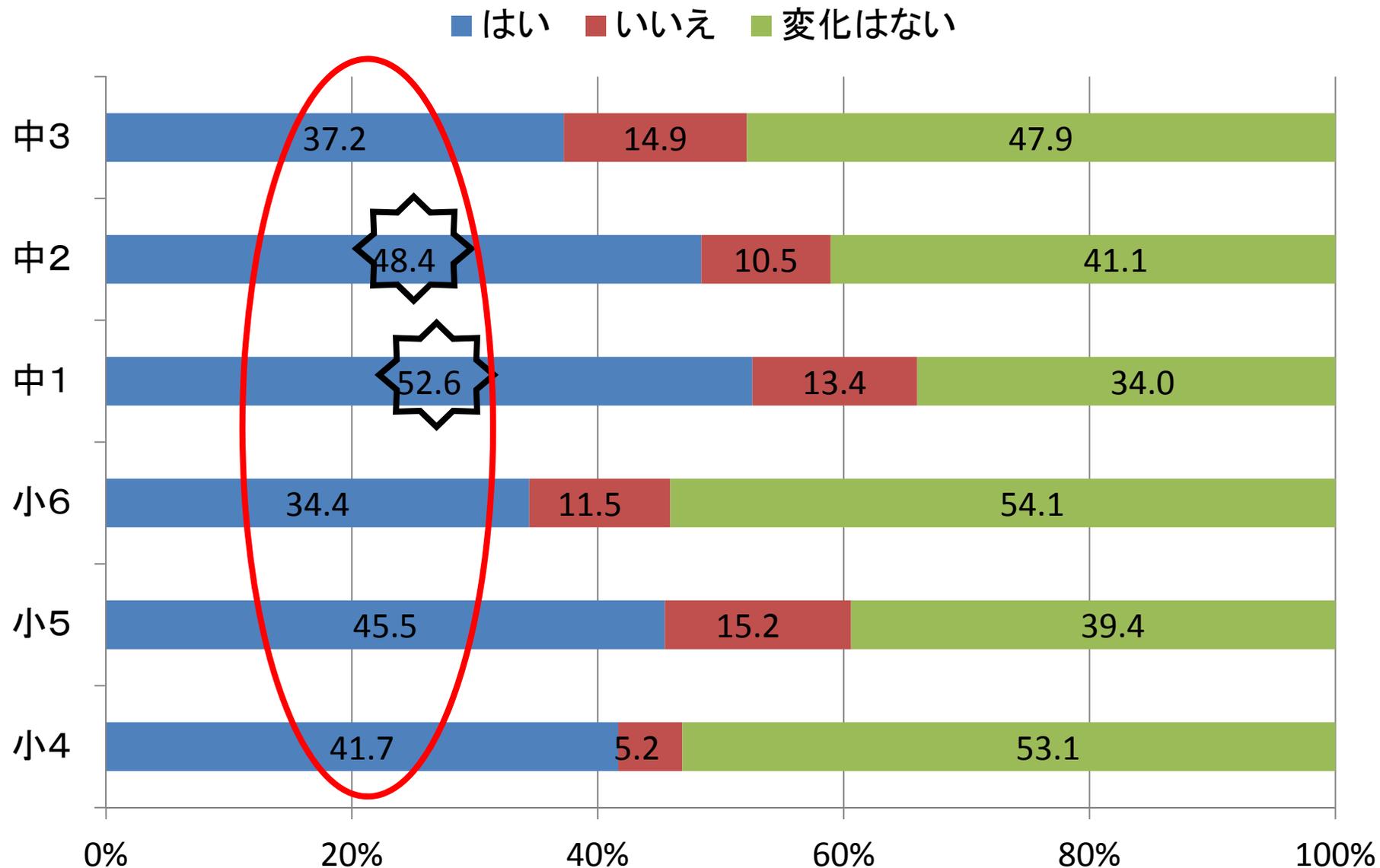
(1)メディア機器を使う時間を気にするようになった(子ども)

■ はい ■ いいえ ■ 変化はない



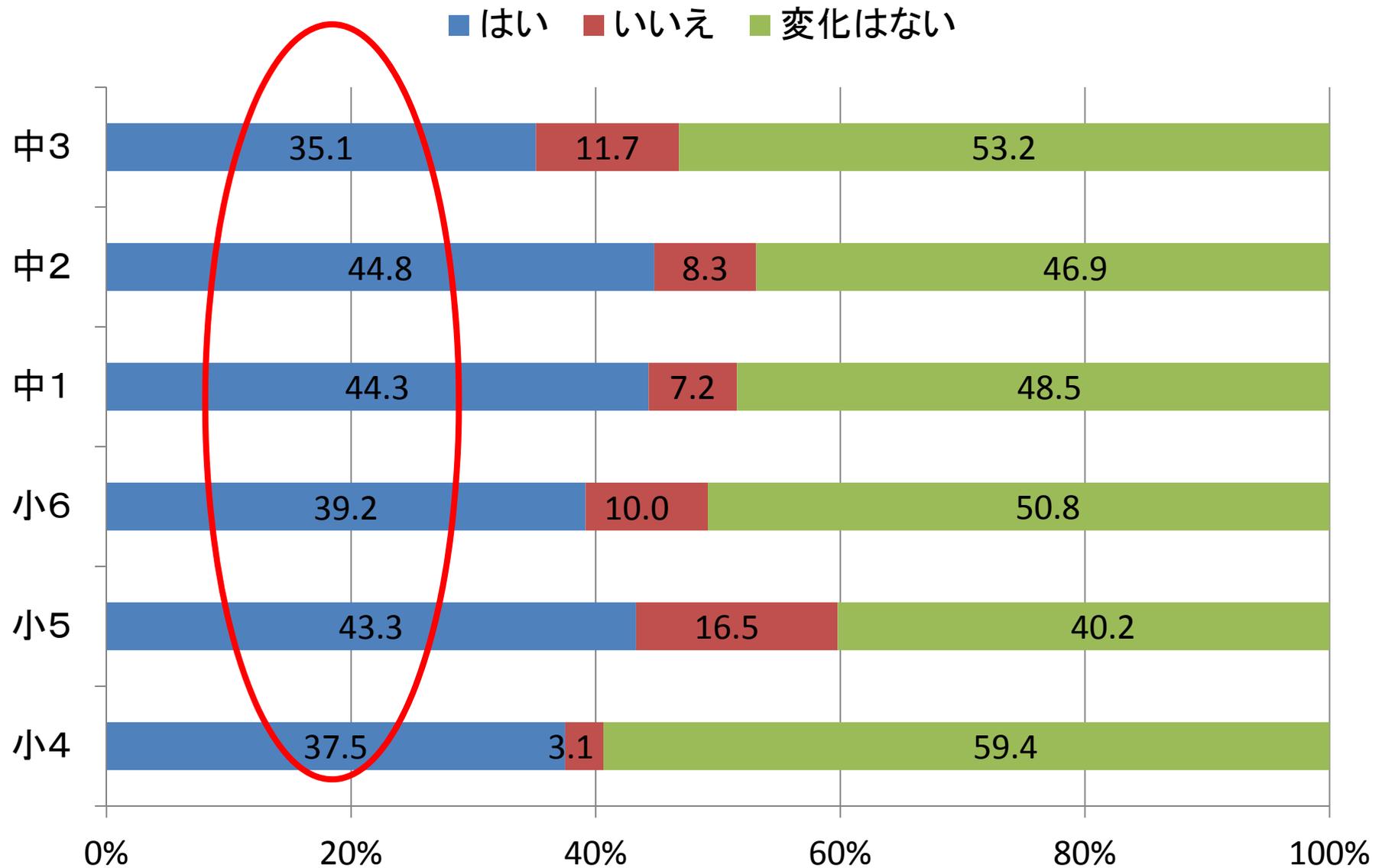
《保護者調査結果》～子供と家庭の様子～

(1)メディア機器を使う時間を気にするようになった(親)



《保護者調査結果》～子供と家庭の様子～

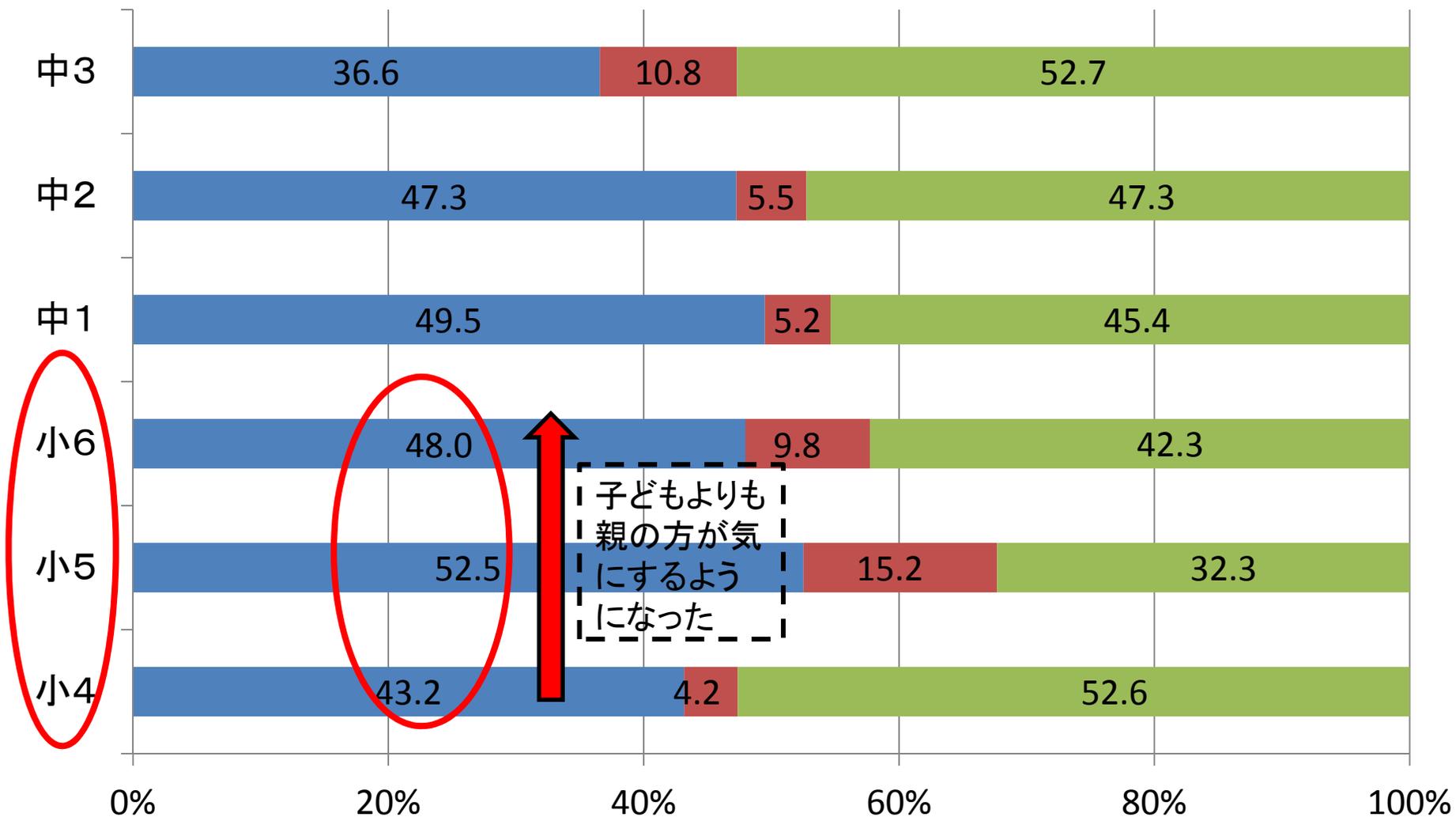
(2)メディア機器を使う場所を気にするようになった(子ども)



《保護者調査結果》～子供と家庭の様子～

(2)メディア機器を使う場所を気にするようになった(親)

■ はい ■ いいえ ■ 変化はない

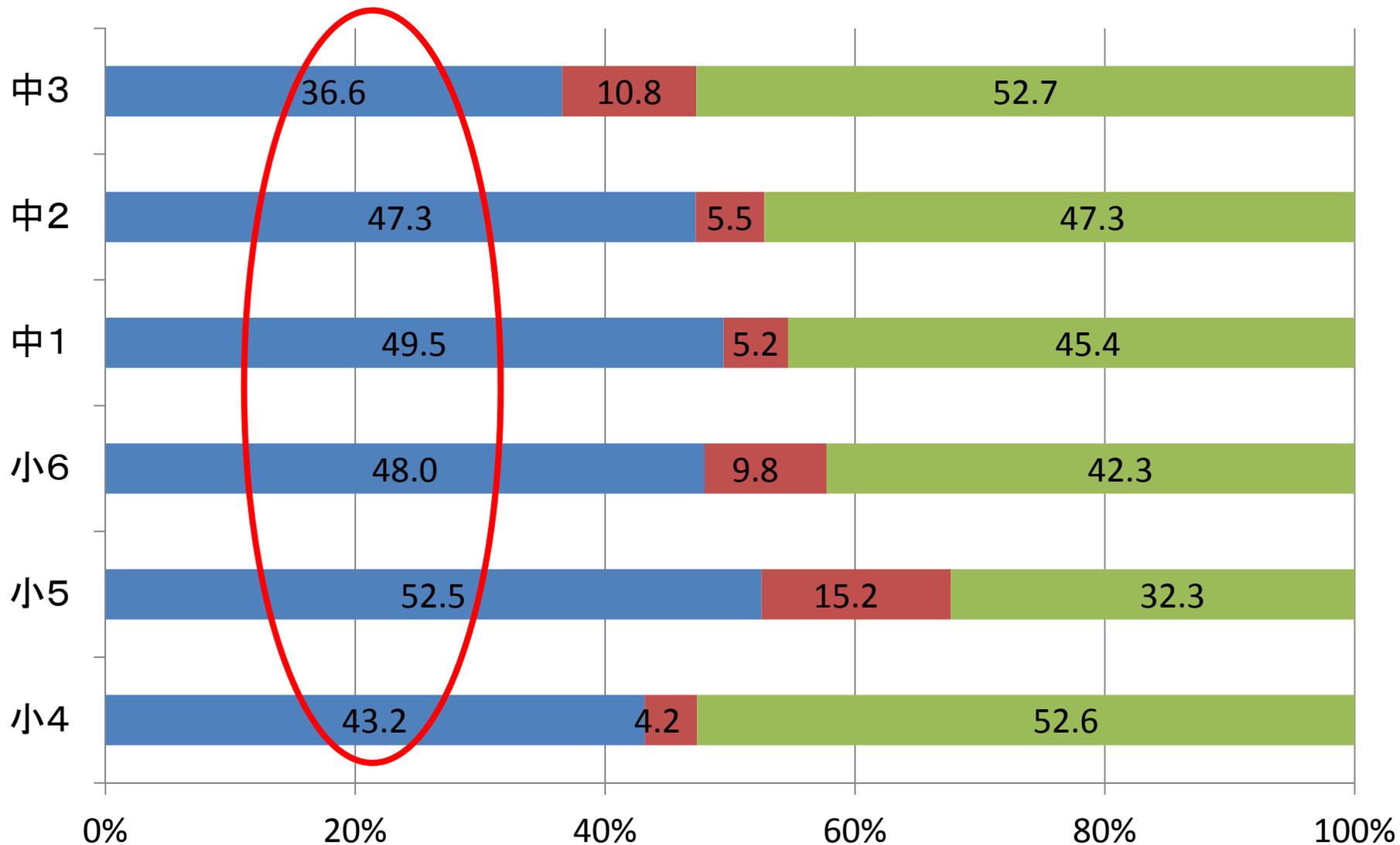


子どもよりも親の方が気にするようになった

《保護者調査結果》～子供と家庭の様子～

(3) 家族で声を掛け合うようになった

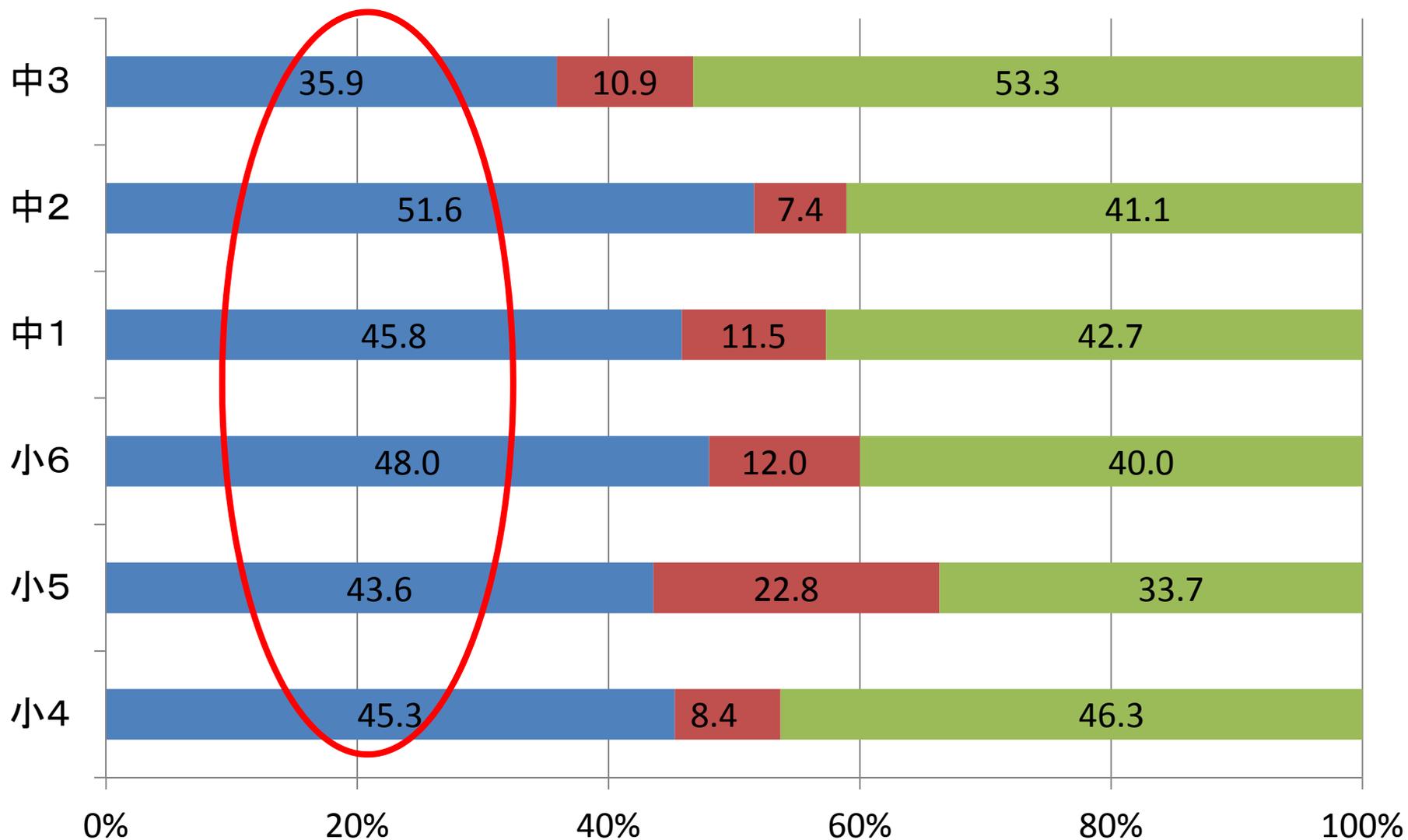
■ はい ■ いいえ ■ 変化はない



《保護者調査結果》～子供と家庭の様子～

(4) 使い方をよく話し合う(話題にする)ようになった

■ はい ■ いいえ ■ 変化はない



～考察～

★取り組みやアンケートの結果を見ると、高学年から中学生にかけて、メディアコントロールの取り組みが難しくなる傾向がある。

★高学年から中学生にかけて、大人が目が届かないところでの使用が増えている。



★4年間の取り組みで、30～50%の子どもと親に意識の変化が見られた

平成25年度の取り組み

「学習中は、テレビを消す」ことを定着させていきたい

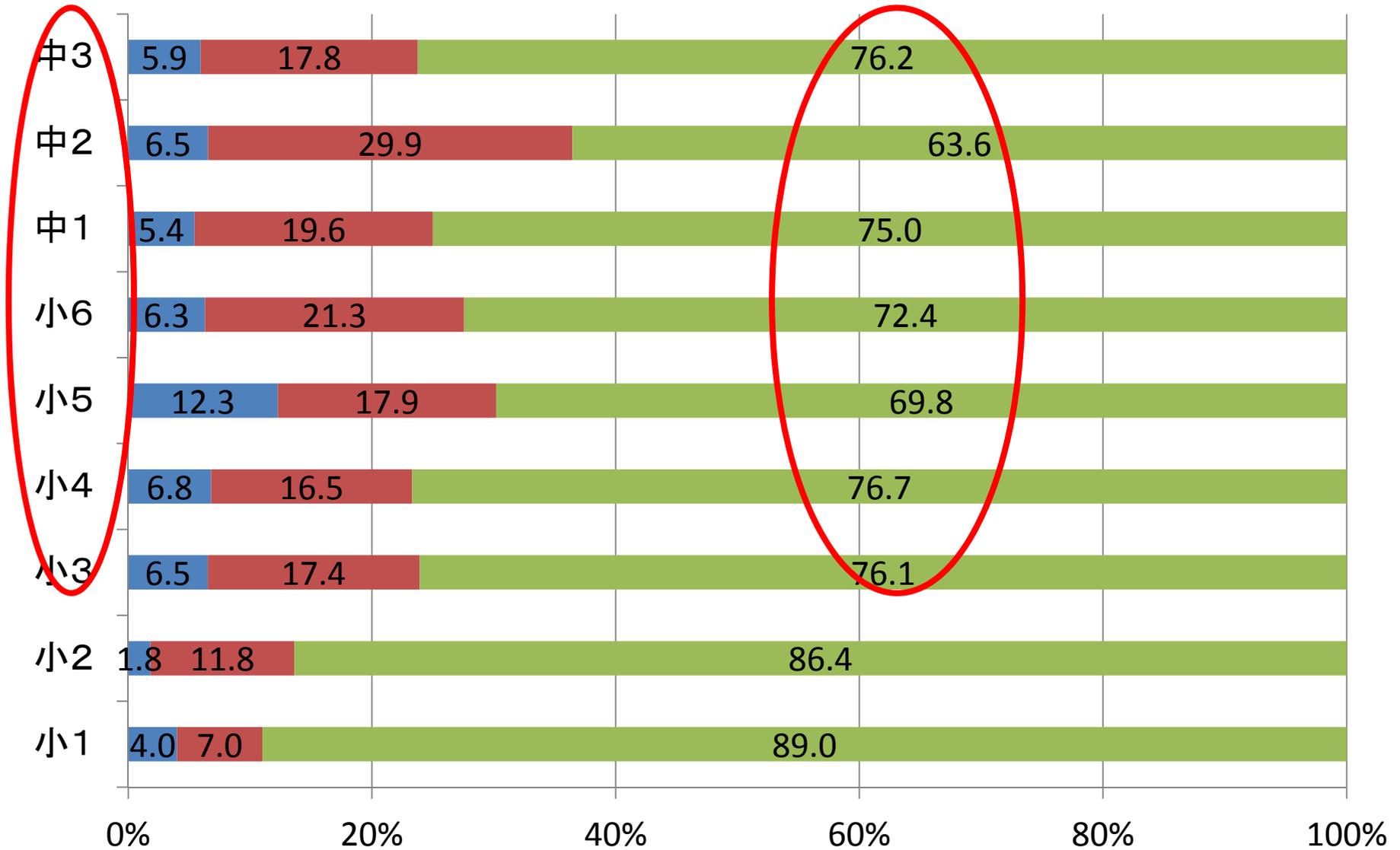


誘惑に負けない気持ちを育て、自分をコントロールしていく力をつける

**メディアコントロールをして、
自己コントロール力を高めよう！！**

《児童・生徒調査結果》 2. 勉強中は、テレビを消そう(12月)

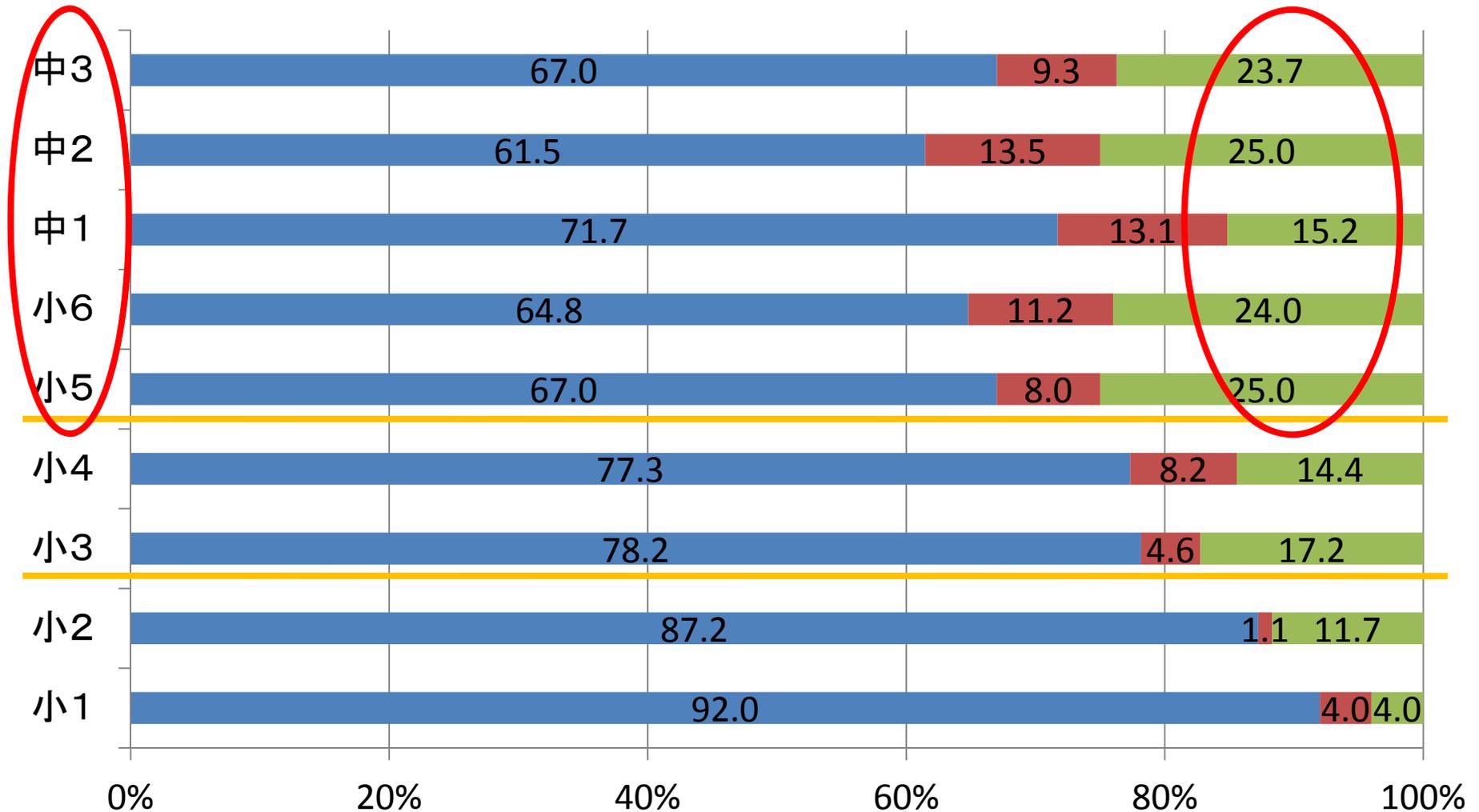
＜取り組めた日数＞ ■ 0～2日 ■ 3～5日 ■ 6～7日



《保護者調査結果》
～子供と家庭の様子～

2. 勉強中は、テレビを消していますか

- 消すことが多い
- メディアコントロール実施期間は消している
- いつも消すことができない



<生徒>

勉強中にどうしてもテレビが消せないのでしょうか？



テレビを消して勉強するにはどうしたらいいのでしょうか？

<親・先生>

勉強中は、どうしてほしいと思いますか？



どんな声掛けや工夫をするのがいいと思いますか？

<生徒>

勉強中にどうしてもテレビが消せないのでしょうか？

- ・習慣になっている
- ・家族が見ている
- ・見たいテレビがあり、見てしまう
- ・学校で友達との話題についていけなくなる
- ・ついているテレビをそのまま見続けてしまう



テレビを消して勉強するにはどうしたらいいのでしょうか？

- ・子供部屋のテレビをなくす
- ・テレビをつけない時間を作る
- ・見たいテレビの前や後に勉強する
- ・テレビがない部屋で勉強する
- ・帰ってすぐにテレビをつけてしまうので、テレビをつける前に勉強する
- ・録画をする
- ・家族に協力してもらう

<親・先生>

勉強中は、どうしてほしいと思いますか？

- ・テレビを消す
- ・中学生はリビング学習を卒業、テレビがない部屋で勉強
- ・時間を決めて、集中してほしい
- ・読書もしてほしい
- ・～しながらはやめてほしい(おやつ・テレビ・音楽)
- ・メリハリをつける
- ・携帯、音楽をききながらもやめてほしい
- ・小さいうちから消す習慣を
- ・中学生は、自分でコントロールする力をつけてほしい



どんな声掛けや工夫をするのがいいと思いますか？

- ・ストップウォッチを使う
- ・ご褒美作戦
- ・「何時までにやろうね」
- ・子供が勉強している時間は、親も趣味や読書をする
- ・進み具内を聞く
- ・見たいテレビを計画を立てて見る
- ・できるだけ声をかける
- ・約束を作り、2週間取り組んでみる(できればレベルを上げて繰り返し習慣化)
- ・子供が帰る時間はテレビを消す
- ・録画する
- ・時間を決めておく
- ・時間の使い方を自分で考えられるようにする
- ・保護者の声掛けが必要
- ・時間を決めて勉強
- ・勉強する場所にはテレビを置かない
- ・テレビがない部屋で勉強する