

# ノーメディアチャレンジ週間まとめ【全学年】

< 1学期 ノーメディアチャレンジ週間 6月9日(水)～6月17日(木) >

## 1 選んだコースとの評価の割合 (%)

月日		チャレンジコース			振り返り							
					生徒				保護者			
月日	曜日	A	B	C	◎	○	△	×	◎	○	△	×
6月9日	水	36.5	60.2	3.3	43.0	41.8	11.1	4.1	45.4	33.2	16.3	5.1
6月10日	木	33.2	61.6	5.2	40.5	40.5	13.9	5.1	48.4	30.9	14.3	6.4
6月11日	金	32.9	60.1	7.0	39.6	45.3	10.1	5.0	47.1	30.3	16.9	5.7
6月12日	土	33.8	62.8	3.4	32.7	36.2	21.1	10.1	37.7	26.5	24.6	11.2
6月13日	日	30.5	65.9	3.7	32.1	34.9	22.6	10.4	35.1	25.6	23.0	16.3
6月14日	月	31.0	59.9	9.1	36.4	46.1	11.3	6.3	48.7	32.1	13.8	5.4
6月15日	火	29.3	60.4	10.4	43.6	40.8	9.4	6.3	47.6	33.8	13.5	5.1
6月16日	水	25.6	64.3	10.1	45.8	37.6	10.0	6.6	47.9	33.4	12.9	5.8
6月17日	木	27.5	60.9	11.6	43.3	41.1	10.3	5.3	47.4	33.5	11.9	7.1

### ※チャレンジコース

A コース<食事(朝・昼・夜)のときは、テレビを消す。>

B コース<テレビ・ゲーム・インターネット等の時間を決める。>

C コース<1日まったくテレビやインターネット等を見ない。ゲームをしない。>

それぞれの家庭で少なからず意識して、いつもより減らしたり、利用しないようにしようとする姿がみられた。次回は今回の取組をふまえて、更に一歩上を目指したいというような意欲を感じた。

## 2 取り組みの感想や振り返りコメント

### ① 生徒

・僕はスマホを持っていないのでノーメディアは簡単でしたが、スマホを持っていたら目標を達成できるのか疑問に思いました。・ノーメディアチャレンジを行いながら規則正しい生活ができました。・自分も母もできていた日が多かったので、これから頑張っていきたいです。・時間を決めることでメディアの利用時間が減ったので良かったです。・食事中にテレビを消していたので規則正しい生活が送れた。これからも続けていきたい。・普段と使用する時間は余り変わらなかったが、夜に使うことを意識してやめることができた。・このテスト期間、誘惑に負けてメディアを見たときがあったが、しっかりテスト勉強ができた一週間だった。テストがなくても生活習慣をしっかりしようと思う。・メディアの利用について考える機会となった。テストの前だけでなく日頃から気をつけたい。

### ② 保護者

・食事中は日常的にテレビがついていることが多かったです。あらためて考える良い機会になりました。・テスト前だったのでだいぶ前からスマホは取り上げました。この期間、大変よく頑張っていたと思います。「ノーメディアチャレンジ」をいざ取り組もうと思っても今までの習慣がついていて難しいと思いました。一人が取り組もうとしても家族のほかの誰かがテレビをつけてしまうとうまくいかないのが家族で十分に話し合うことが必要だと思った。・ノーメディアはなかなか難しかったです。でもルールを作って意識させることはとても良いことだと思いました。子供だけでなく親も気をつけるべきだと思うので一緒に取り組んでいけたらと思います。・今回、ノーメディアに取り組んでみて、どれだけテレビやスマホを見ていたのか生活を見つめなおすことができました。

おつかれさまでした。次回も御協力お願いします。