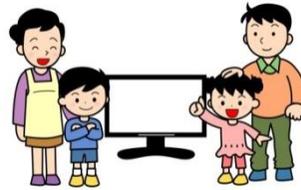
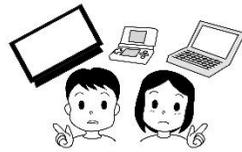


## アウトメディアにチャレンジ！感想

### 児童の感想

- 時間が決まっている方がテレビやゲームが楽しかった。
- パンダコースをやるのがかんたんだった。
- ちゃんと時間を守ると気持ちがいい。
- でできなかったときもあったけど楽しかったです。
- メディアを見ないようにしたら、すっきりした。
- まず最初は、「アウトメディア嫌だな」と思いました。でも久しぶりにやると気を付けようということに気づけて、うれしいです。
- ゲームやテレビを見ると視力が低下するから、メディアを使いすぎないようにしようと思いました。
- パンダは最初は嫌でしたが、やってみるともう一回やろうかなと思うくらい楽しかったので、またアウトメディアにチャレンジがないときにもパンダをやりたいです。
- メディアをおさえるってここまでつらいことだと思わなかった。
- パンダコースの日にママと一緒にカードゲームをして楽しかったから、こういう日もたまにはあってもいいかなと思った。
- 意外とゲームをやらないで過ごせました。いつも時間を決めてゲームをやることを頑張ります。
- あまりゲームやテレビをやったり、見ないときは頭が落ちていてすっきりしました。
- アウトメディアがなかったら、4時間くらい見ているけど、メディアの時間を考えてみたら、いつも見すぎだなと思いました。
- アウトメディア週間だから、テレビは見ないと意識をしても、ついもう少しだけ…もう少しとやめられなくなって、すべてりすになってしまったので、少しでも減らせるように頑張ります。
- きちんと意識すれば、30分ほどにできた。メディアを使えない分、家族とトランプができて、楽しかった。
- 2時間はぼくの家では決まっているので、できたと思います。
- 今までどのくらいメディアを使っていたかに気づいた。ひどいときは家から一歩も出ずにメディアを使っているのを直したい。
- メディアを使うと、寝る前につかれている感じがありました。しかし、天気予報は大切なのでゲームなど必要のないメディアはなるべく少なくし、必要なメディアをたくさん使えるように、メディアをうまく活用していきたいです。
- ほとんど×でやばいと思いましたが、注意したいと思います。
- 今回のアウトメディアは前よりも少しメディアをおさえられたのでよかったです。
- ゲームなどをやり続けると自がつかれるので、目を休める時間も必要だと思いました。
- 少しがんばればできることもあるんだなと思いました。これからは少しずつ意識していきたいと思います。



### 保護者の感想

- メディアを使わないゆっくりした時間を大事に使ってほしいなあと思いました。
- 小さい頃から、テレビっ子で見たがるのですが、パンダコースの日は見たいと言わなかったのが驚きました。自分で決めて、目標達成していました。
- 最近スイッチを買ったのに、ちゃんと約束を守れて頑張っているなあと思いました。
- 見ただけ見るのではなく、メディア以外の時間に気持ちを切り替えやすくなれた気がします。やって良かったと思います。
- 2時間という時間の中で、自分でテレビを見る時間を決めてできていたと思います。いつもは「ながら見」をしていたけど、この一週間はそれをするから見れなくなるということが分かって、「ながら見」をしなくなったことがやってみて良かったと思います。
- 休日、家にいるとゲームやタブレットを使用してしまいがちです。家での過ごし方をほかにも考えたいです。
- 普段通り過ごしてしまい、超過の日が多かった。本人の意志だけでは難しいので親の協力が必要と考える。が、何より本人も強くコントロール力をつけてもらいたい。
- チャレンジの目的を最初に話し合っ行ってもらうとよかったです。
- 今回はまったく何も気にせずおわってしまったと思います。残念です。
- スマホ・ゲームが当たり前になっているので、アウトメディアをどのように過ごすかを考える良い機会になったと思います。
- こういったチャレンジ機会があると、意識できるようで、毎日のメディアの時間を連絡帳に記入する方式にすると本人は意識できるかなと思います。
- 目標より少ない時間で過ごす工夫を頑張っていた。出来ることは今後も続けようね。
- 見始めると、時間を忘れて見てしまう。日頃からもう少し、使用時間を短くしてほしい。
- メディアを減らすことにより、本を読んだり、会話の時間が増えた一週間でした。家族みんなで協力するのは大変でしたが、充実した一週間だったように思います。
- 相変わらず、注意してもやめられませんが、次はちゃんと守れるようがんばってほしいです。
- 普段からメディアに触れすぎないように家族で気を付けていますが、チャレンジ週間があることで、よりみんなの意識が高まり規則正しい生活を送れたと思います。
- 気づくと自安の時間を過ぎてしまうことが多いので、もう一度話し合っ使いすぎないように、ルールを決めたいと思います。
- 時間管理が難しかったので、2人で表を作り、先に宿題をやるなど取り決めました。これからも一緒に守っていきましょう。
- 以前、ユーチューブを見ない約束をしてから大幅に減っていると感じています。
- このアウトメディア期間は本人もメディア・ゲーム・タブレットの使用時間を朝決めて、意識するのでありがたいです。最後の日はやらないと決めて頑張りましたがやりました。

