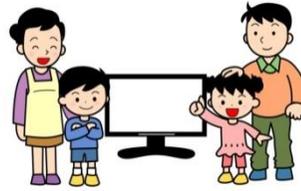


アウトメディアにチャレンジ！懸想

児童の感想

- ・めあてをきめたら、まもろうとどりよくできました。
- ・テレビとゲームをしなくてもおもしろかった。
- ・テレビがみれなかったからつまらなかった。
- ・ママといっしょにパズルをしたのがたのしかった。
- ・ぜんぶ〇でよかったです。まいにちがんばれたと思います。
- ・メディアをやらなくてもあそびとかすれば楽しめることがわかった。
- ・アウトメディアだから外あそびをしました。外あそびも楽しいです。
- ・ゲームをいつもたくさんしていたかわかりました。これからは気をつけます。
- ・この前もくひょうにしていたパンダコースをクリアできたからうれしかった。
- ・今年はとてものがんばってメディアにちょうせんしようと思ったら、とてもよかったです。のでとてもうれしかったです。
- ・1回でもいいから「1日しません」のパンダコースを自指したかったけどとてもできなかったからくやしいです。
- ・前はテレビなどをいろいろ見ていたけれど、アウトメディアチャレンジをはじめてから時間を見ていたら1時間以上見ることがなくなって少しふしぎだった。
- ・アウトメディアをして、ゲームやテレビの時間を決めてやろうと思いました。
- ・メディアを使わないとすごくひまに思えたのでどれだけ自分たちがメディアを使っているかわかりました。
- ・テレビやゲームをしないと目がつかれないのでいいと思いました。
- ・あまりむずかしくなかったです。かんたんでした。
- ・思ったより自分で時間をまもれたりしていいアウトメディアチャレンジだと思いました。
- ・目標を決めて、それをするのはたいへんだと思いました。テレビ・ゲームをしないかわりにあまりできなかったことができました。
- ・メディアをせいげんして目を休めることは大切だなと思いました。時間を守ることは大変だと思いました。
- ・メディアの時間をへらしたら宿題がすぐに終わり、自由帳も書いて勉強が進みました。これからもちゃんと守っていこうと思いました。
- ・ふたまただよりに「大人もメディアを2時間にした方がいい」と書いてあったので、私は家の中でのメディアの時間を0分～1時間にしようと思いました。この紙を自分で作ってやろうと思いました。とても大切なんだとわかりました。
- ・アウトメディア前はむいしきにテレビやケータイを見ただけ、いしきするだけでちがうんだなと思いました。これから時間もしっかり見ていこうと思います。
- ・最初のうちはちゃんとやっていたけど、後の方から気がゆるんでケータイなどをやる時間がふえてしまったので気をつけたい。



保護者の感想

- ・アウトメディアにチャレンジ！この時期は自分で朝からタイマーを60分に設定してピピピと鳴るとやめられます。朝、目標（めあて）が自分で決められるのかよく守ります。持続できるか…。
- ・もともとあまりみせないようにしています。週末楽しみにしているときは30分見るならその分ドリルを3ページやるという形で、区切りをつけたり、努力しなければみせないものにしています。
- ・いつもテレビやゲームをすると長くなり、止めるように言うと嫌な顔をするので、この週間はとてもいいと思いました。
- ・ついついつけばなしにしてしまうテレビを意識的に消すことによって夜の時間の使い方が違ってきたので、時間を決めてメディアを使うことが大切だと思った。
- ・平日は自宅から帰ってきてからテレビをつけずに過ごしてみたりとがんばっていました。休日は他の家族もいるので1日2時間という設定は厳しすぎると感じました。テレビから情報を知りたいこともあるので、1台しかないテレビをつけずに過ごすには無理がありました。
- ・家にテレビは1台なので兄妹見たいものが違うので2時間までにするのは難しい。やることをやっていて寝る時間、起きる時間に支障がでないのであればそこまでの制限は必要ないと思いました。
- ・メディアを利用する時間に気をつけようという気づきがあってよかったと思いました。親のメディア（スマホ）の使い方も見直すようにしたいです。
- ・日常生活の中にメディアはかかせないものになっているため完全に0には難しいと思いますが、抑制することを考えていく機会にはなったと思います。
- ・情報、伝達、音楽などひとつにまとまってしまうスマホなので、使用法さえ間違えなければいいと思います。しっかりした使い方を覚えてほしいです。
- ・普段から特にテレビ・ゲームを見たりやりすぎないように、時間を決めていましたが、少し守れなかったりしたときもありました。今回のアウトメディア期間中、改めて自覚を持って取り組むことができたので、今後もまず自分で時間を決めて守っていけるよう見守っていききたいと思います。
- ・テレビを見なくても生活はできる。これからは見ないようにしよう。
- ・メディアを利用する時間をとても気にかけて過ごしていましたが、これからは続けていきたいと思いました。家族みんなでやるのが大切だと実感しました。
- ・テレビやスマホに時間を使うと、確実に寝る時間が遅くなり、朝なかなか起きられなくなるという悪しゅんかんにおちいります。使用時間を気にする前に何時までに寝るという目標を決めた方が使用時間が少なくてよかったかもしれませんね。
- ・メディアへ接触する時間が大人でも2時間までが安全とは知らず、びっくりしました。次回は「ノーゲームデー」を設けられるようにしたいです。

