

アウトメディア感想 高学年

児童感想<高学年> *右の数字は学年です。

- ・ゲーム以外にも楽しいことはいっぱいあるんだなと思いました。④
- ・使う時間を気にして見ればできるんだと思いました。これからもどんどん続けてやっていきたいです。⑤
- ・やめようと思ってもついつい見ちゃうので、そこを改善できたらいいと思った。⑤
- ・時間を気にしている期間と気にしていないときの期間を比べると、だいぶテレビやスマホの見る時間はへっていました。⑤
- ・2時間以上はゲーム、パソコンなどはなし！やりたかったけど、がまんをしてやらないでいると、いつのまにか目標時間より少ない時間で終わることができました。⑤
- ・意外と大変だった。でもメディアをやらなければぐっすり眠れたり、朝早く起きられたりと色々といいこともあったので、これからも続けていきたいです！⑤
- ・テレビやスマホをずっとみていると目が悪くなるから、2時間以上見ないように気を付ける。⑤
- ・自分の好きなテレビがあり、見すぎちゃうから見たいテレビを決めてみようと思った。⑤
- ・メディアをなるべくしなければ、生活ががらりとかわったからこころがけていきたい。⑥
- ・スマホをもってしまうと、むずかしい。でも少し気を付けるだけで時間は減った。⑥
- ・1日だけ夜の2～3時までテレビを見ていました。その日の朝は死にそうなくらいめまいがして、食欲もなくなっていました。もうやりません。⑥
- ・いつも帰ってきてからねるまでたくさんテレビを見ているので、これからはもっと読書をしたりしてメディアを使う時間を少なくしたいと思いました。健康にも影響えいきょうが出るので、使う時間に気を付けたいと思います。⑥
- ・スマホやゲームを早くやめると、寝る時間や生活リズムにもよかったです。これから家族とのコミュニケーションでメディアの時間を減らし、会話を増やして行けたら、、と思いました。⑥
- ・アウトメディアをやったことで、よくねむれたりおきれたりするようになった。みんなとの会話も増えだし、メディアをやっているよりも楽しかった。⑥
- ・生活のリズムを変えたら気持ちよかったです。⑥
- ・アウトメディアをすれば、勉強に集中できるし、家族と話す時間も増えるから、これからもアウトメディアをしていこうと思った。⑥
- ・目の疲れがとれて健康にとってもよかったですからこれからも続けていきたいと思いました。⑥

アウトメディアの取り組みについて

今年度で3回目の取り組みになりますが、今回はラグビーのワールドカップの時期と被ってしまい、申し訳ありませんでした。最近では外出を控えているため、私自身もテレビを見る時間が長くなったなと思います。テレビを見る時間が増え、「メディアは面白いな」と思うと同時に、「大切な情報や見たいものを決めて見たり、使用したりすることが必要だな」と改めて感じました。アウトメディア週間を通して、高学年の児童の中には「今までで一番アウトメディアを意識して過ごせた。」と感想を書いてくれた児童もいました。一方、土日の使用時間が10時間を超えている児童もいました。メディアの使用は息抜きや家族でのコミュニケーションにもなりますし、勉強や調べ事などにも重要な役割を果たしています。特に、この休校期間中は、行動が制限される中、家の中でメディアを楽しむ時間が子供たちにとって大切な時間になっていることも考えられます。子供たちも1年に1回のアウトメディアを通して、「メディアの使用を制限することは難しいけど、長時間の使用は心身に影響がある」ことを実感している様子が見受けられます。休校期間中は学習支援システムを始め、動画や漫画など様々なものが公開されていたり、家にいる時間が長かったりするため、アウトメディアの実施は難しいかもしれません。ですが、メリハリを持って過ごしたり、メディア以外の取り組みを色々行って自分の楽しく過ごせる時間を見つけたり、メディアと上手く付き合っていく方法を探してもらいたいと思っています。

高学年保護者感想

- ・しっかりと時間を決めてテレビを見たり、ゲームをしたりするのであれば、息抜きや気分転換になると思うのでよいと思います。アウトメディアに挑戦するたびにだんだんと時間の使い方が上手になると思います。今回メディアを利用していない時間もよいと思えてよかったね。これからもメディアに頼りすぎないでも安定した自分を目指そう！④
- ・見るつもりがない時間帯もテレビがついているのが当たり前になっていたことに気づかされました。何の番組をまたゲームをどのくらいみるのか相談しながら決めることは意外と楽しかったので、これからも続けようと思いました。④
- ・ゲーム時間は設定しておおむね守ることはできているのですが、ユーチューブを見たり、その他の動画をみるなどメディアを利用している時間が多いと感じます。今回感じたことを忘れずに自ら考えて行動してください。④
- ・昔の子供のように、工夫をしながら遊んでいました。テレビより集中力が付くように思いました。④
- ・親から注意されてやめるのではなく、自分で計画的にできるととてもよいと思います。今日長くやったなら、明日短めにやるなどコントロールができるとすばらしいとおもうよ！ファイト！！④
- ・まだまだ（使用時間が）多いです。楽しむことは良いことですが、体（目）のことも考えましょう。「体のレベル上げ」が一番大切です。④
- ・スマホやゲームをしていると問いかけに対しての返事がないので会話ができません。メリハリをつけて家族との時間も大事にしましょう！ママも頑張ります！④
- ・アウトメディア週間でも野球の試合など「どうしてもみたいもの」は考えていました。だらだらテレビをみたりすることが無くなるのでとてもよかったです。これから家で決まり事をつくってやっていけたらと思います。④
- ・家ではすべての準備を終えてから自由な時間を与えています。時間の使い方は自由ですが、なるべく家族のスキンシップに充てたいものです。⑤
- ・土日にまとめて録画したテレビを見たりと工夫しています。めりはりが大切かと思えます。⑤
- ・子供たちもアウトメディア期間は自分たちでTVの時間を意識しあい、見すぎないようにしていました。メディアを使わない日は、夕食もお風呂も宿題も早く終わることにびっくりしていて、ゆっくり夜を過ごすことができました。⑤
- ・手の届くところにスマホ、テレビ、ゲームがあるとそれをしないというのは難しいことなんだと感じました。⑤
- ・今回は特に口を出さずに見守ってみた。パンダチャレンジの時はブロックなどを出してきて遊んでいたが、それはそれで夢中になってずっとやっていたので、結局楽しく遊んでいるんだなと思った。⑤
- ・親もスマホを見ている時間が長いと反省し、家族で話し合いアウトメディアできればと思います。⑤
- ・何かを決めて取り組むことはいいことだと思います。結果できない時もありますが、これからも意識してやってほしいです。⑥
- ・ゲームに依存しているのか、時間が来てもやめることができませんでした。自分で自覚して、ゲーム以外の楽しみを見つけてほしいです。⑥
- ・スマホを持つと難しいと解ったようなので常に持たせないようにしたいと思います。⑥
- ・手の届くところにスマホがあると、ついつい手を伸ばしてしまうようです。誘惑に負けない強い心を持てるように頑張りたいです。⑥
- ・子供にのみメディアを控えるようにと言いながら、大人がスマートフォンをいじっていたのでは、説得力にかけてしまいますね。親が考えさせられるいい一週間でした。⑥
- ・本人も自覚している通り、反省点が多かったと思います。いろいろな誘惑が多い現代だからこそ、今回は強い意志を期待します。⑥
- ・自分で気が付いているから、これからも使いすぎだなと思ったら代わりに本を読んだりするのもよいと思います。⑥
- ・メディアの時間を自分で決めて使う時間をしっかりと意識しながら生活することで、メディアを主管する人に成長していくよい機会になりました。⑥
- ・端末本体の設定から視聴時間を確認していたようです。これを機に向き合い方、時間の使い方を少し意識してくれるとよいと思います。大人でも難しいことなので、大変とは思いますが。⑥
- ・今の時代、完全にアウトメディアをすることが難しいと痛感しました。（大人も同様）昔の生活にはもどれないのかも。⑥
- ・決めた時間でやめられる力をつけてもらいたいです。使いすぎると体や精神に異常をきたすことを知ってほしいです。⑥

