メディアコントロール週間　実施結果について
～3年生～

今年度１回目である「メディアコントロール週間」の結果や実施してみての生徒・保護者の方の感想をまとめました。今回の取り組みについて振り返るとともに、夏休み前に再度メディアの使い方について、家族で話し合う機会になればと思っています。引き続き、取り組みへのご協力をお願いいたします。

次回のメディアコントロール週間は、
9月5日（水）～10日（月）です。

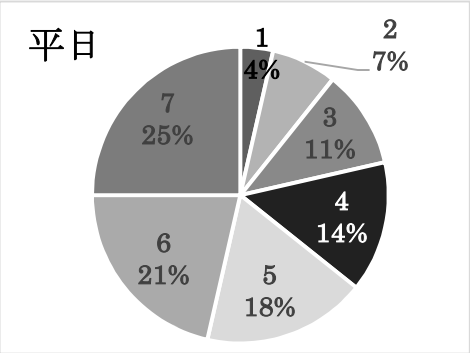
メディアコントロールカードの反省より　３学年のまとめ

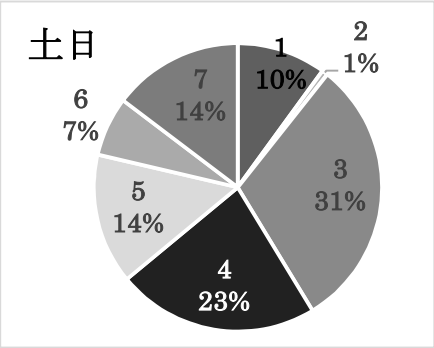
１．　期間中に選んだチャレンジコースと達成率

１.朝から寝るまでノーメディア　　２.学校から帰った後、ノーメディア　　３.メディア時間、１日２時間まで
４.夜 10 時以降、ノーメディア　　５．１日２時間まで、夜 10 時以降、ノーメディア
６.ノーＳＮＳ（家族との連絡以外、メディアを使用しない）　　７.ｍｙコース　（自分で考えたコース）

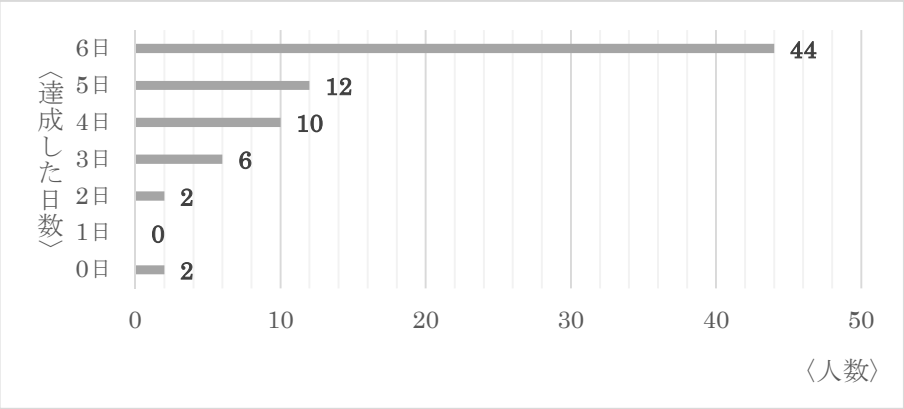
★　「５．ｍｙコース」の内容
・スマホを触らない　・１日１時間までと４コース　・１日１時間以内　・１日 30 分　・４時間以内、10 時まで
・夜９時半以降、NG　・夜 11 時まで　・朝しか使用しない　・夜 11 時まで　など

〈選んだコース〉





〈目標を達成した人数〉



チャレンジの結果から

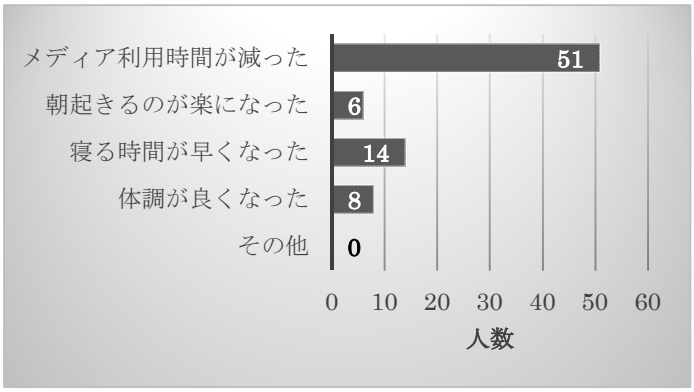
○期間中通して、全日（6 日間）自分の設定した目標を達成できた人は、約６０％でした。
（1 年：44%、2 年：60%、）

○日本小児科学会が推奨する１日２時間以内の使用を目標とした割合は、全体で４割程度でした。

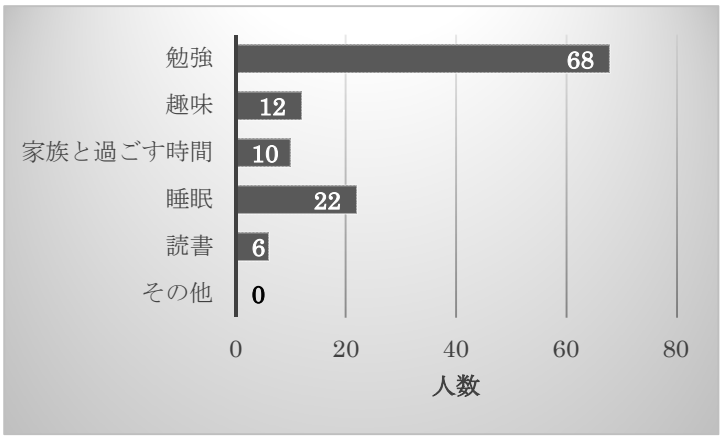
○取り組みについて家族と話した生徒の割合は４割程度であり、相談している生徒は期間中家族の協力を得ながら目標を達成している様子が見られました。
事前に家族に宣言してから、取り組むと達成率が上がるようです。

○受験を意識し、メディアとのつきあい方を考えながら今回の取り組みを行っている生徒が多く、今後の生活の改善への意欲を感じました

２．メディアコントロールチャレンジに取り組む前と比べて、変化があったか？



３．取り組みによって、どんな時間が増えたか？



生徒達の感想より

〇スマホを隠してもらったので、いつもスマホを見ている時間を勉強や睡眠の時間にすることができて、よかった。
〇LINE とかが気になってしまう日が多くて、2 時間以上使ってしまう日が多かったけど、充電が切れたら充電しないようにしたら、できる日もあったので、自分に合った新しい方法を見つけていきたい。
〇前は結構だらだらとテレビを見ていたけど、決まった時間でやることで生活リズムが整ってきた。
〇携帯を使えないのは自分にとって、結構辛かったけど、勉強に集中できて良かったと思う。
〇友達と夜遅くに話し込んだり、ゲームをやってしまったりと、なかなか手離せなかった。

保護者の方の感想より ～ご協力いただき、ありがとうございました～

〇今まで以上に、しっかり取り組んでいたようです。特に携帯電話には、いかに自分の時間が奪われているか、実感したといっていました。今後の上手に利用して欲しいです。
〇どうしても携帯を持っている時間が長いと思います。音楽を聞いている、友達と連絡をとっている、調べものをしている、多機能なので手放せないのは分かるのですが、これからはもっと受験生の自覚を持ち考えて欲しいです。
〇やはり大人が管理しないと使用してしまうので、今後は親が一緒にいる時のみ渡すようにしたいです。
〇期間中は、スマホを別の部屋に置くなど、すぐに手に取れない環境を自ら作り自分の決めたルールを守っていたようです。これからも受験にむけて、時間を大切に使って欲しいです。
〇自分なりに計画していたようですが、なかなか難しかったようです。（手離せない）
生活改善のヒントにはなったとは思うのですが･･･。

インターネット･SNS に関する講演会のお知らせ

NTT ドコモ及び深川警察署の方にお越しいただき、下記の日程で講演会を予定しています。
詳細については後日お知らせを配布いたしますが、インターネットや SNS の利用についてトラブルを未然に防ぐための知識や心構えを学びます。生徒への講演後、保護者の方を対象とした講演と意見交換会も予定しておりますので、多くの方のご参加をお待ちしています。

- **日時　：　9 月 27 日（木）　1 時 35 分～**
- **場所　：　本校　体育館**
- **対象　：　本校生徒、保護者の方、地域の方**