

小学校の6年間は、心身ともに発達する大事な時期です。そのような大切な時期における**メディアの長時間使用**は、睡眠・学力・体力・視力・コミュニケーション力・脳の機能などに悪影響を及ぼし、**依存症のリスク**を高めることが明らかとなっています。子どもは自己抑制力も判断力も未熟です。だからこそ、メディアと生活習慣について保護者が中心となって対話を通して考えさせる必要があります。メディアに振り回されない**「主体性」**を育て、「**発達の遅れや歪みの危険から身を守る力**」を育てるためにも、**メディアの正しい使い方**を家庭でじっくり話しあってください。



～ルール作りの3つのポイント～



1. メディアの「トラブル」について話し合う

ルール作りの目的は、トラブルを防ぐためのものです。ネットでニュースになった事例を検索し、それを見せながら「**こんな事件があったんだって**」「**こんな時、どうしたらいいかわかる？**」「**トラブルになると怖いね**」といった話をしてみてください。お子さんと一緒に「トラブルを防ぐ」という目的が確認できたら、子ども自身にルールを考えさせることが大切です。

2. 一緒にルールを考えて、お互い納得した上で決める

大人もそうだと思いますが、子どもも親の一方的な禁止や納得できないルールは守れませんし、ルールの意味や必要性を理解することもできません。「**自分自身を守るためのルール**」であるということを理解するためにも、親子でじっくり話し合いながらルールを決めましょう。成長に伴ってメディアに関する興味や使いたい機能も変わってきます。日頃のコミュニケーションを通して、ルールが実態と合っているかをチェックし、定期的に見直しをしましょう。

3. ルールに合った環境をつくる

大人も子どもの前ではなるべく使わない、ゲームはみまもり機能で時間を設定する、自室に置かない・持ち込ませない、メディア以外の楽しい遊びを一緒にするなど、環境を整えてあげることが必須です。これによりお子さんがルールを守りやすくなります。

メディア依存による生活リズムの崩れが、学校生活に悪影響を及ぼしている例が少なくありません

ご家庭の協力をお願いいたします。

① **わが家** の **メディアルール**

※ここでいうメディアとは、テレビ・ゲーム・ケータイ・スマホ・タブレットなどの電子機器をさします。

チェックをつけましょう

- メディアのトラブルについて親子で話し合った。
- 親子でルールとペナルティを考えて、お互い納得した上で決めた。



1日の使用時間 (平日・休日でもOK)

夜は

時間 分まで

時 分 までにやめる

かほく市では、**ネット・ゲームの長時間使用(依存)**などの問題を受けて、昨年度「かほく市ネットルール」が制定されました。ルール作りの参考にしてください。

ルールを守れなかった時のペナルティ

- (次の日 ・ _____ 日間) 使用禁止
- その他
-

【おうちの方へ】

ペナルティは、必ず決めておき、実行してください。実際にペナルティを行使することがなければ、「これは守る必要のないルールだ」と学習してしまいます。使用禁止にすることで、子どもは禁止されないための使い方を自分で考えるようになります。そして、形骸化しないよう、ルールができたならルールを守れているか見守ることも重要です。

追加ルール(とくにおものに☑しよう)

- 習慣にならないように、使用する曜日を決める (_____ 曜日) ※習慣にしないことが重要
- 使いすぎないように、使う場所を決める (使う場所 : _____)
- 食事中や勉強中、歩きながらはしない
- オンラインゲームは依存性が高いのでしない
- ゲームやネットでも人を傷つけることを書き込まない
- 知らない人とやりとりしない
- 課金は (しない ・ お家の人と相談)
- 困った時はお家の人が先生に相談する

令和2年2月制定

かほく市ネットルール 共同宣言

かほく市 家族で決めよう ネットのルール
ほく ホントかな? ネットの情報 正しく判断
く 狂わせないで生活リズム
っ 使うのは、1日1時間
小学校 8時(低学年)・9時(高学年) 中学校 10時 まで
こ 個人情報、人の悪口 載せちゃダメ
(かほく市3中学校生徒会より)

かほく市PTA連合会 かほく市小中学校長会
 かほく市教育委員会 かほく市少年センター

「早ね早おき朝ごはん」がんばりカード

【やり方】

- ① ウラ面の「わが家のメディアルール」について親子で話し合い、ルールを決めます。
- ② 下の「昨日の生活」を書き出して、時間の使い方を見直します。
- ③ **早ね早おき朝ごはん**がんばり週間に取り組みます。
- ④ 取り組み後にふりかえりを記入します。



② 昨日の生活を書き出して、時間の使い方を見直そう！ ※おうちのひとと一緒に書きましょう。

昨日のすいみん、食事、勉強、メディア、習い事の時間を書き出しましょう。

4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	1時	2時	3時	

【記入例】

4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	1時	2時	3時	
すいみん	朝ごはん					学校						勉強	テレビ	夜ごはん	習い事							すいみん		

★メディア時間： _____ 時間 _____ 分

★すいみん時間： _____ 時間 _____ 分

→成長期に必要なすいみん時間(9時間)が
()とれている
()とれていない

おうちの方のサイン _____

③ 時間の使い方を見直して、早ね早おき朝ごはん！ セキラちゃんは、○が25個以上で進化するよ！

		8/26 (水)	8/27 (木)	8/28 (金)	8/29 (土)	8/30 (日)
あきた朝食べたもの	ごはん・パン・めん類					
	肉・魚・卵・豆					
	やさしい・くだもの					
ねた時こく	9時30分までにねた(低学年) 10時までにねた(中・高学年)					
わが家のメディアルールを守れた						
1日3回(朝・昼・夜)歯みがきをした						
今日のポイント(○の数)	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	

合計ポイント(○の数の合計)

_____ ポイント
()進化できた 25ポイント以上
()進化できなかった 24ポイント以下

○1つで1ポイントだよ。

25ポイント以上ためて、
ぐったりセキラちゃんを
進化させよう！



④ 5日間のふりかえり ◎：よくできた ○：できた △：もうすこし

まいあさ 毎朝、ほぼ決まった時間に起きた	まいばん 毎晩、ほぼ決まった時間に寝た
あさ 朝ごはんをバランスよく毎日食べた	ていねい に歯みがきをした
ね まえ 寝る前はメディアを使わなかった	かかん 5日間、自分から行動できた

おうちのふりかえり(お子さんのいい変化・アドバイス)

9月2日(水)までに提出しましょう。