

## 《子どもたちの感想》



早寝、早起きをする事ができました。

タイマーを使って、時間をはかりました。ゲームの時間が読書にかわりました。

ごはんの時は、テレビがなくても楽しいことに気づきました。

おじいちゃんの家に行くと、Wi-Fiがないのでノーメディアがやりやすかったです。

家にいるとメディアがあるので、外に出てあそびました。

お母さんと一緒に考えて、メニューを決めてがんばりました。



いろいろと楽しいことを見つけました。

メディアにたよらなくても楽しい日がすごせることに気がつきました。

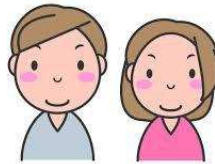
ノーメディアをするとやりたいことや宿題を長い時間できました。

「ちょっとだけ」と思ってついやめられなくなってしまいます。

そんな自分に気づける警かい心もちます。

テレビのリモコンを手にとるのがクセになっていることがわかりました。目にも悪いのでテレビとスマホはひかえたいです。

## 《おうちの方の感想・ご意見》



どうすればノーメディアができるかよく考えていました。話がたくさんできてうれしかったです。

大人がスマホやタブレットを使っていたら、子どもも使いたくなるので、子どもの前では使わないように心がけるのも大切だなと思いました。

メディアの時間を見直すことで、生活を見直すことができました。

自分からすすんでノーメディアにチャレンジしている姿に驚きました。

カードがあると、子どものチャレンジしようという意識が高まるので、毎月あってもいいなと思います。

時間を決めなのに守れず、ゲームを『没収』しました。残念！

普段、メディア使用時間が多いのを認識したようです。かわりにトランプやオセロをしました。

ノーメディアが子どもにとって良いのはわかりますが、他のことをさせるのが大変で疲れました。

家族の協力なしにはできないことだと思いました。ノーメディアの日を作ってチャレンジしたいと思います。

## 《保護者の方へ》

感想から、子どもたちはこのチャレンジで、知らず知らずのうちにメディアに触れている、もしくは頼りすぎている現状に気づいたり、メディアのない時間の良さや不便さを感じたりしていることがわかりました。

また、家族と一緒に時間の過ごし方を考え、工夫して、自らすすんで取り組んでいる人が多くいました。素晴らしいですね。夏休みということもあり、あえて家ではなく旅行先や親せきの家など、環境を変えて取り組んでおられる家庭もありました。来週からのチャレンジでも、工夫して、いつもよりちょっと我慢をして、取り組んでほしいと思います。

また、感想やご意見、工夫などをお聞かせください。

スマホやゲームは保護者の管理とし、約束の範囲で貸し出すという方法をお勧めします。購入するときには必ず使用する上での約束と守れなかったときの対処まで決めましょう。スマホやゲームを持たせないのが一番ですが、持たせるのであれば、面倒な管理を引き受けるしかないのです。『没収』に、愛情を感じますね！

