

かぞく
家族でチャレンジ!

ノーメディアデー



てい出×切

月 日

()学校

()年()組()番 名前()

★チャレンジコース

コース1	食事中・勉強中はノーメディア *初心者コース。集中力UP!
コース2	()時以こうは、ノーメディア *家ぞくで時間を決めて取り組もう。
コース3	家についたら、ノーメディア *メディアとのつきあいは朝だけにするコースです。 帰ってからの時間がしっかり使えます。
コース4	朝から、ねるまで、ノーメディア *1日メディアを休む日です。 好ましい時間の使い方を考えることができます。
コース5	*家族で決めた目標

★チャレンジの結果 (自分がどれくらい取り組めたか)

	当てはまるものに○をつけよう			
1週目	できた	だいたいできた	少しできなかった	できなかった
2週目	できた	だいたいできた	少しできなかった	できなかった
3週目	できた	だいたいできた	少しできなかった	できなかった
4週目	できた	だいたいできた	少しできなかった	できなかった
5週目	できた	だいたいできた	少しできなかった	できなかった

★ふりかえり

★()月のチャレンジ計画

	チャレンジする曜日	チャレンジするコース
1週目		
2週目		
3週目		
4週目		
5週目		



しゅう うんどう てつた
読書や学 習、運動、お手伝い、
家族とゆっくり話をする.....
時間が とれるね。



★家庭の方より(1ヶ月、ご家庭で取り組んでもらった感想などを、お書きいただきますようお願いします。)

電子メディア機器を使いすぎると・・・

体への影響

姿勢が悪くなる 頭痛 首、肩のこり
目の疲れ 視力低下 注意力散漫
寝つきが悪くなる 睡眠不足 など



心への影響

集中できない 忘れっぽくなる
イライラしやすくなる 表情が乏しくなる
コミュニケーション能力が低下する
レジリエンス（立ち直る力）が弱くなる など



家族関係におけるメディアの「マイナスの影響」 (文部科学省 有識者懇談資料より)

- 1 一人で熱中し、他者への関心がなくなってくる。
- 2 親をも虜にし、子どもに関心を向けなくなる。
- 3 きょうだいや友達と遊ぶ、親と遊ぶという時間が極めて少なくなる。
- 4 バーチャルと現実の境目がなくなって、現実の世界でやってはいけないことをやってしまう。
- 5 自己中心的となり、他者への心を配慮できなくなる。

ノーメディアの効果

朝すっきり起きられるようになる 寝つきがよくなる 睡眠の質が良くなる
目、肩、頭（脳）の疲れがとれる 気持ちがすっきりする 安心感が増す
心の疲れが減る ストレスが減る ポジティブ思考になる 集中できる
ひらめきがよくなる 想像力が高まる 創造力が高まる
ノーメディアデーを設定することで自分の状態をリセットできる など



保護者の皆様へ

ゲームをしないことやスマートフォンを使わないことが最終目的ではありません。適切に使い、上手なかかわり方ができるようになることが大切です。子どもたちの脳は柔らかく、発達途中で、大人以上にメディア機器のマイナスの影響を心配していかなければなりません。

お忙しいでしょうが、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

