

羽根地区 第1回メディア調査結果から

羽根昭和保育所・羽根小学校・羽根中学校
保小中連携推進事業担当

Q.ノーメディアウィークとは…？

テレビやスマホ、ゲームなどの登場で、私たちの生活はより多くの情報にあふれています。気が付けば一日の大半をメディア機器にばかり目を向けていませんか？

これらの情報機器は、私たちの生活をより便利で豊かにしてくれています。その反面、長時間の利用は、私たちの心に慢性的なストレスも与えます。ノーメディアウィークとは、そんな情報過多の生活を見直し、心にゆとりを取り戻すための取組です。メディアの「やり過ぎ・使いすぎ」に注意です。

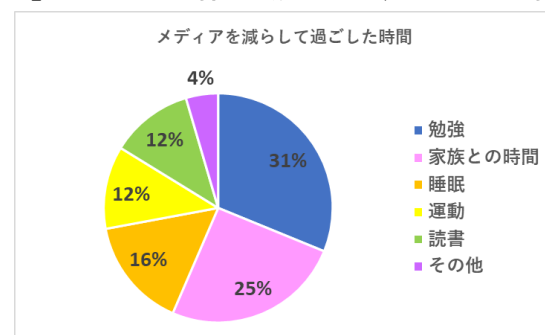
Q.調査用紙 配点はこちら！👍

目標点数	取り組み内容
5点	1日メディアを見ない 0分
4点	メディアを見る時間が 29分まで（30分未満）
3点	メディアを見る時間が 59分まで（1時間未満）
2点	メディアを見る時間が 1時間59分まで（2時間未満）
1点	メディアを見る時間が 2時間59分まで（3時間未満）
0点	メディアを見る時間が 3時間以上



1. 羽根地区の子どもたちの様子

【メディアの時間を減らして、過ごした時間】



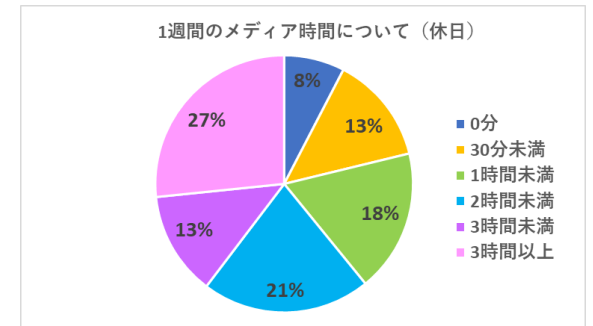
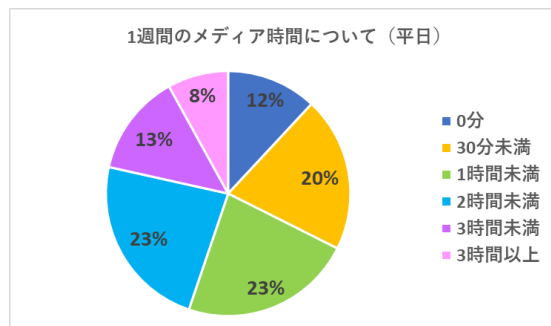
みんなは、メディアを使わないときに、どんなことをしているのかな・・・？



【考察】

羽根地区全体として、メディアの使用時間を減らし、勉強や「家族との時間」に使っています。小中学校では、日々の宿題が出ているため、メディアの時間を減らしていると考えられます。また、家族との時間を過ごすことは、コミュニケーション能力が育つことにつながるため、意識して取っていきたいですね。

【1週間を通して使用したメディアの時間（平日・休日）】

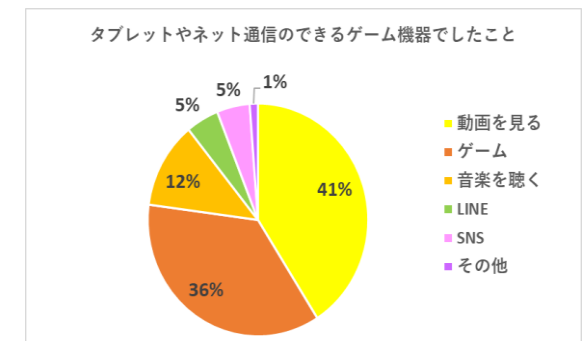
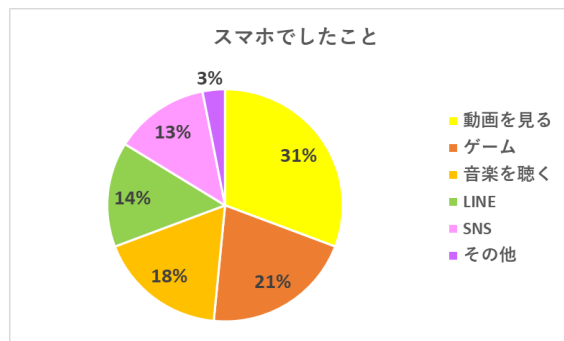


羽根地区全体として、平日と休日ともにメディアの使用時間は **2時間未満** の人が多いことがわかりました。

しかし、休日は平日に比べて **2倍** 近く子ども達が2時間以上もメディアを使っていることがわかります。また、平日は「1時間未満」と「2時間未満」が最も高い割合なのに対し、休日は「3時間以上」が最も高い割合となっています。休日は保育所や学校がないため、家にいる時間が増えるため、メディアの使用時間が長くなると考えられます。

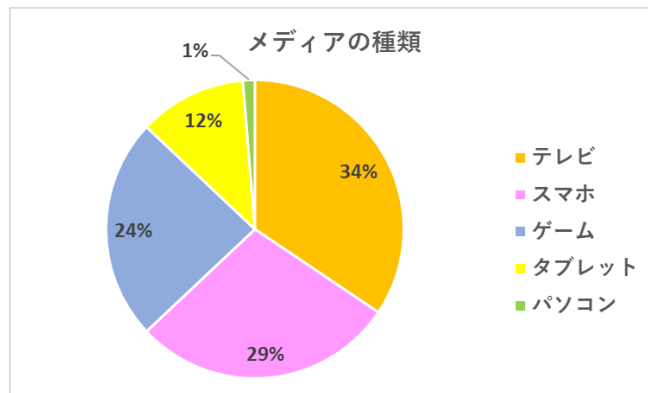
この機会に、平日と同じように休日にも少しメディアを使う時間を減らして、普段とは違った生活の仕方を家族と取り組んでみるのも楽しいかもしれませんね。

【スマホなどネット通信のできる機器でしたこと】

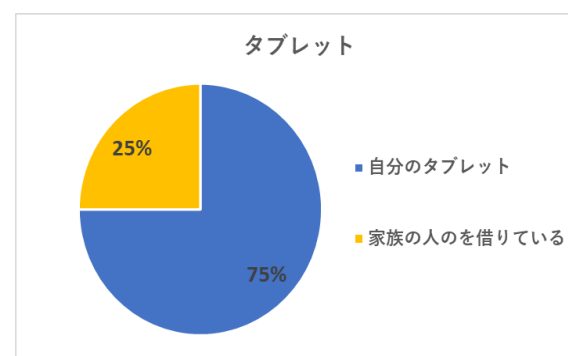
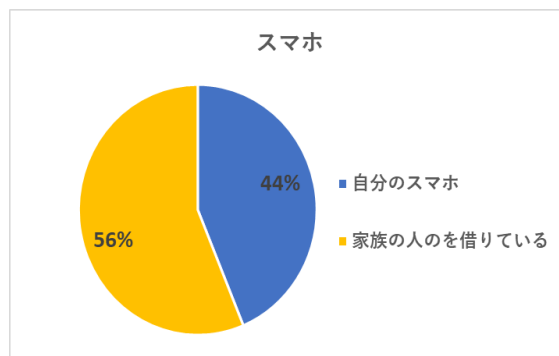


ネット通信のできる機器では、「動画を見る」、「ゲーム」の順に高いことがわかりました。「動画を見る」、「ゲーム」に共通するものとして、はっきりとした終わりがなく、なかなか止めることができないため、使用時間が長くなってしまうことが考えられます。特に、動画は視聴履歴から興味のある動画が目に入りやすく、ゲームはシューティングやバトルなどの勝負ごとをすると、「もっとしたい」という気持ちが出てきやすいのが特徴です。

【1週間を通して使用したメディアの種類】



【スマホとタブレットの所有者】



【考察】

羽根地区全体として、最も使用しているメディアの種類は「テレビ」であり、「スマホ」、「ゲーム」とつづき、これらの3つで約9割になります。

「テレビ」は多くの家庭でリビングなどの家族が集まる場所にあり、家族の団らんの一つであると思います。そのため、使用するメディアの種類として最も多くなると考えられます。

スマホとタブレットの所有者では、大きな違いがみられます。スマホでは「自分」と「家族の人」と同程度ですが、タブレットでは「自分」が「家族の人」の3倍にもなっています。

メディアとどう向き合っている？

メディアとは、テレビ、ゲーム、スマートフォン、タブレット、パソコンなどをさし、様々な情報を得るための手段のことです。便利な一面がある一方で、使い方を間違えると様々な悪影響を及ぼします。今回、このおたよりではメディアを使う際に、どんなことに気を付ければ良いかを書いているので、是非ご家族で一緒に見ていただけたらと思います。

2. 知らないうちに“からだ”への影響も・・・

実は、スマホの使い過ぎによる健康への影響は、他にもいろいろとあります。最近の話題の一つが『ストレートネック』による影響です。人の首は緩やかにカーブして、重たい頭をクッションのように支えているのですが、うつむいた姿勢を長時間続けることで首が直線に近い状態になることがあります。この結果、重たい頭をクッション無しで首の筋肉などを支えることになり、頭痛・肩こり・首の痛み・めまい、ひどい場合は吐き気などの症状もでることがあります。

さらに、手や指にも直接的な影響もあり、長時間握りしめることで、指の機能に支障をきたすことや小指の変形・腱鞘炎・しびれなどがあるため、気を付けなくてはなりません。



3. 子ども達(☆)と保護者の方々(★)から、ノーメディアウィーク(メディア調査)をふり返って・・・

☆メディア時間をなくして自分の趣味などに使えた。続けていきたい。

☆休みの日は、特に気を付けたい。

☆意識して取り組みました。土日は1時間までにしてみたいです。

☆1回だけ5点取ったけど、ほとんど4点なので、次は5・4点だけ取れるようにしたいです。

☆メディア時間を減らして、勉強をすることができた。

☆もう少し、メディア時間を減らしたい。

★かなり頑張っていてすばらしいと思いました。勉強や趣味の時間を上手に工夫していました。

★自分がどのくらいメディア時間を使っているかを知る機会ができたと思います。

★メディアの時間を減らすことで、家族との時間が増えるので良かった。

★休日はテレビを見る時間が増えるので、読み聞かせの時間を増やしていきたい。

★家事をしている間は、どうしてもスマホを見せがちだった。動画を見る集中力を何か他のことに方向転換できたらいいと思った。

★メディアを楽しむ時間より、家族との時間の方が楽しい！と感じられるよう、大人も考えないといけないと感じた。

★タブレットの動画の中での会話のマネをしているのですが、悪い言葉等が出てくるので注意していきたい。

