

羽根地区 第2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

◇「メディア」の使い方が変容する社会の中で・・・

6月、11月と2回のメディア調査が終わりました。この調査を通して、メディアとの向き合い方を見直すことができたでしょうか？この取組は、メディア機器の使い方や使用時間などをふり返り、心にゆとりをもつことをねらいとして実施しました。

さて、学校でも一人に1台のタブレットがあるように、私たちはメディア機器に触れる時間が長くなってきています。メディア機器を使って、調べ学習をしたり、宿題をしたりするように、メディア機器の使い方はこれまでと少しずつ変わってきています。タブレットやスマホなどのメディア機器は、正しい使い方をすることで、生活をより便利で豊かにしてくれますが、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。調査の結果をふり返りながら、メディア機器との向き合い方をもう一度、家族のみんなで考えてみましょう！

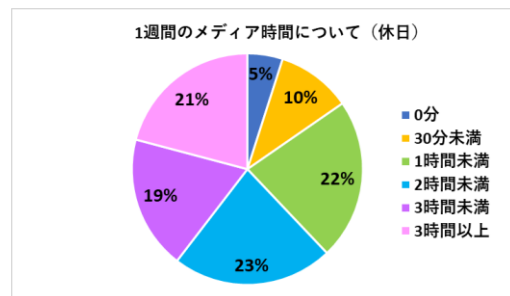
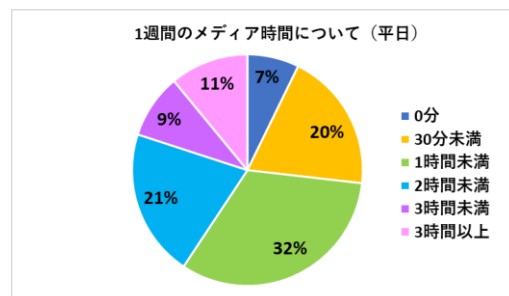
◇調査用紙 配点はこちら！👍

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

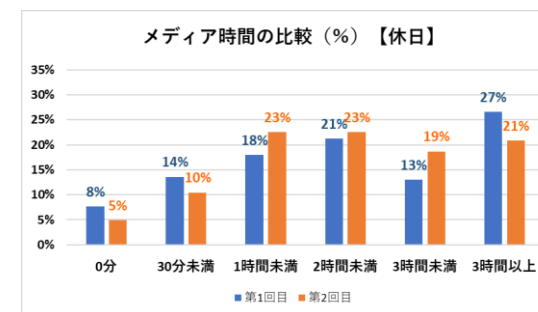
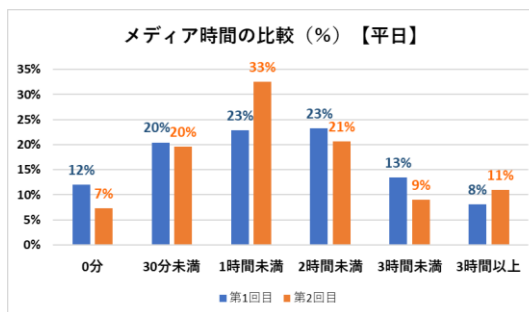
【1週間を通して使用したメディアの時間（平日・休日）】



【考察】

羽根地区全体として、平日では**1時間未満**、休日では**2時間未満**の使用時間の人が多いことがわかりました。平日は1時間未満の人が半数を超えていましたが、一方で休日は半数を超えていません。このように、第1回目の調査と同じく、休日になるとメディア機器の使用時間が長くなる傾向があります。

【メディア時間の比較】

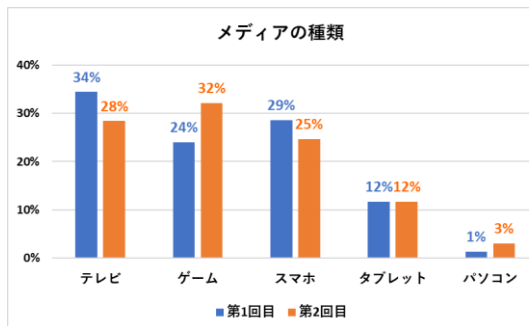


【考察】

2回の調査におけるメディア時間の比較をすると、全体として平日と休日ともに**2時間以上の長時間使用をする人に大きな変動はない**ことがわかりました。3時間未満や3時間以上をそれぞれみると少しの増減はありますが、合わせるとあまり変化がなく、特に、休日は同じ割合となりました。

平日では0分の人減少がみられるものの、2時間未満や3時間未満の減少もみられ、長時間使用が少なくなったと考えられます。しかし、休日では3時間以上の人の減少とともに、0分や30分未満の人減少しており、依然として長時間使用をしていると推測されます。

【1週間を通して使用したメディアの種類】



【考察】

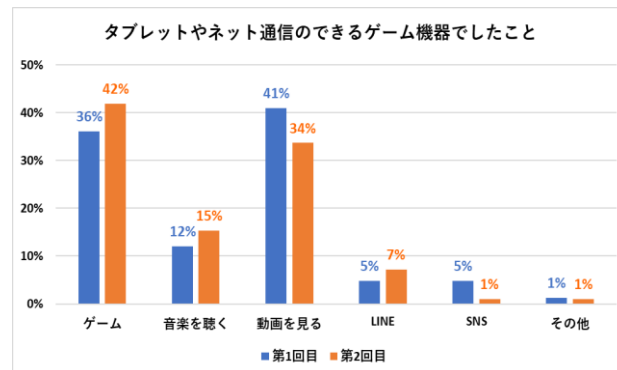
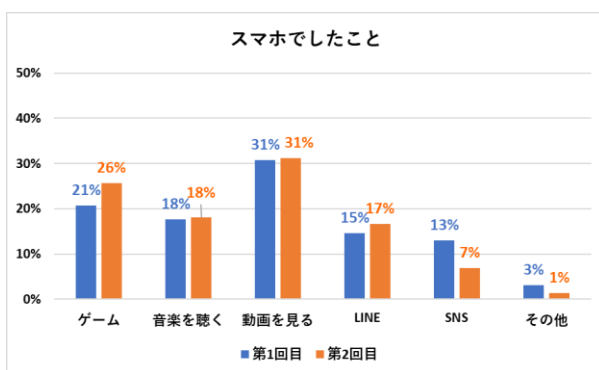
第2回目では、最も使用しているメディアの種類は「**ゲーム**」であり、「テレビ」、「スマホ」と続きます。第1回目と比較すると、順番が変わっているものの、「テレビ」、「ゲーム」、「スマホ」の3つで約9割になることは変わらないということがわかりました。

また、タブレットをみると2回とも同じ割合になっていることから、2学期より週末にタブレットの持ち帰りを始めましたが、それによる使用時間への影響はそれほどないと考えられます。

これから冬休みに入り、クリスマスや年越し、お正月などのイベントがたくさんありますね。今一度、家族一緒にルールを見直したり、メディアとの向き合い方を考えたりしてみてもどうでしょうか？



【スマホなどネット通信のできる機器でしたこと】



【考察】

スマホやタブレットなどネット通信のできる機器の使用内容では、高い割合である「ゲーム」、「音楽を聴く」、「動画を見る」の3つを合わせると、2回とも7割を超えていることがわかりました。

スマホやタブレットは、今の時世では私生活において必要不可欠な物になっています。「ゲーム」や「動画」もやりたい時が勿論あるでしょう。そんな時代の中でも、生涯健康でいるためにはどんな使い方があるのか、どうすれば自分で守れるのか考える事が必要ですね。

2. 「睡眠とメディア」の深～い関係とは・・・？

9月9日、温クリニック四万十・日本睡眠学会臨床検査技師の木下理恵先生に羽根小学校へお越しいただき、「睡眠とメディアについて」をご講話いただきました。「**脳のゴミをとるには“睡眠”だけ**」「**ゲーム依存症で死亡**」「**スマホによるインターネットを頻回に使用すると、脳の発達自体に障害**」など、知らないところまで分かり易く教えていただきました。ご講話にあった通り、睡眠をしっかり摂らなければ体と心に沢山の影響がでます。

しかし、『自分は依存症かも…』『いつも寝るのは夜中だなあ…』等と
思っている人もいるのではないのでしょうか？そんな心当たりがある人は、講話でもあったように**“寝る場所にはスマホ等は持って入らない”**“**眠たくなったら即チャンス！**”の言葉を思い出してみよう。そして、寝る場所にスマホ等を持って入らない等に一度チャレンジしてみるのはいかがでしょうか？自分の体を守ることが出来るのは、自分だけです…。



保護者の皆様や地域の皆様も暑い中、子ども達と一緒に講話を聞いてくださり、ありがとうございました。今後もメディアだけではなく、生活習慣に関する講話を開催できればと思いますので、ぜひご参加ください。

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・・・

【子ども達から】

☆外で遊ぶ時間をつくる。（保育所）

☆土曜日と日曜日にゲームをし過ぎたので、これからは気をつけたいです。（小学校）

☆友達とのゲームが長くなってしまったので、少し減らしたいです。（中学校）

☆土曜日や日曜日にメディアを使うことが多いとわかりました。（中学校）

☆平日は本を読んだり、早く寝たり、休日は友達と遊び、テレビの時間を減らしました。第1回目より点数が高かったのうれしかったです。（小学校）

☆家族との時間や睡眠の時間を増やすことができたので、これからも気をつけたいです。（小学校）

☆勉強に時間を使っていきたいです。（中学校）



【保護者の方から】

★食事の時や寝る前は、テレビを消すようにすればよかったなと反省です。（保育所）

★時間ができると、どうしてもYouTubeやゲームに手がのびています。それが習慣になっているので、今後も意識をしていかないとネット社会に依存してしまいそうで心配です。（小学校）

★タブレットを見る時間を減らして、もっと家族の時間をつくるようにしたいです。（保育所）

★大人しくしていると、そのまま使わせてしまっていたので、時間を決めようと思います。（小学校）

★自分で管理できるようになってほしいです。（中学校）

★日によってバラつきはありますが、特に休日は体を動かすなどを意識してノーメディアに取り組みたいと思います。（保育所）

★メディアを見る時間を意識して取り組むことができていたと思います。（小学校）

★外で遊ぶことが増えてメディアを使う時間が少し減ったのは良いと思います。メディアを見ることで子どもと料理ができて、メディアも悪くないものだと思います。（小学校）

★今の時世でメディアからの情報収集や横のつながりを減らすのは難しいと思います。私たち大人もスマホ依存が多いというので、まずは、大人の私たちが手本にならなくては！ですね。（中学校）



これからの未来ある子どもたちのために・・・

これまで2回のメディア調査へのご協力、ありがとうございました。昨年度は生活リズム調査を実施し、メディアに課題があることがわかりました。その結果をうけ、今年度はメディア調査を実施したことで、改めてわかった課題や新たな発見に繋がりました。

さて、これらのメディアに関する課題は大人である私達にも関係することだと考えられます。これからの未来ある子どもたちの健やかな成長の手本となるために、何卒ご協力の程よろしく願いいたします。