

天栄中だより

鈴鹿市立天栄中学校

510-0258 鈴鹿市秋永町 1839

Tel 059-386-0444 Fax 059-386-0445

校長 山中 喜宏

ノーマディアへの取り組みありがとうございました。

1 学期期末テスト前に取り組んだ、ノーマディアへの取り組みについて、集計ができましたので、お知らせします。

保護者のみなさまにおかれましては、ご家庭でのご協力や子どもへの励ましの言葉など本当にありがとうございました。

○ 普段の生活や娯楽スマホ使用時間について

表1からは各学年とも、就寝時刻は「ほぼ毎日同じ時間に寝る」が70%を超えていました。

表2は、普段、娯楽のためのスマホ利用時間を決めているかどうかを質問したところ、ほぼ60%の生徒が「決めていない」と回答していました。学年が上がるにつれて、利用時間を決めていない割合が高くなっていることがうかがえます。

表3は、普段の娯楽でのスマホ利用時間についての回答をまとめました。

1年生は、2時間から3時間、2年生は1時間から2時間、3年生は3時間以上の利用の割合が一番多かったです。

利用時間を決めずに、長時間利用することのないようにはしていきたいですね。

<表1>

普段の就寝時刻

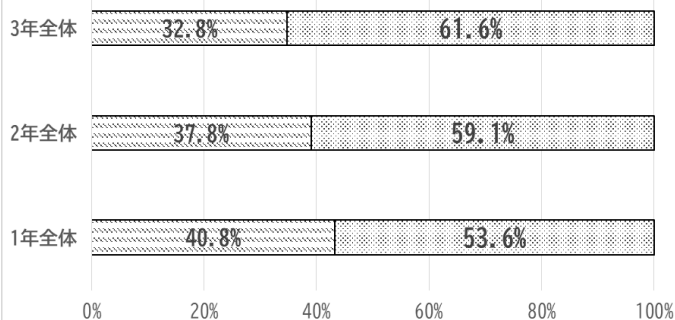
□ ほぼ同じ時間に寝る
□ 毎日寝る時間が違う



<表2>

普段の娯楽スマホ時間

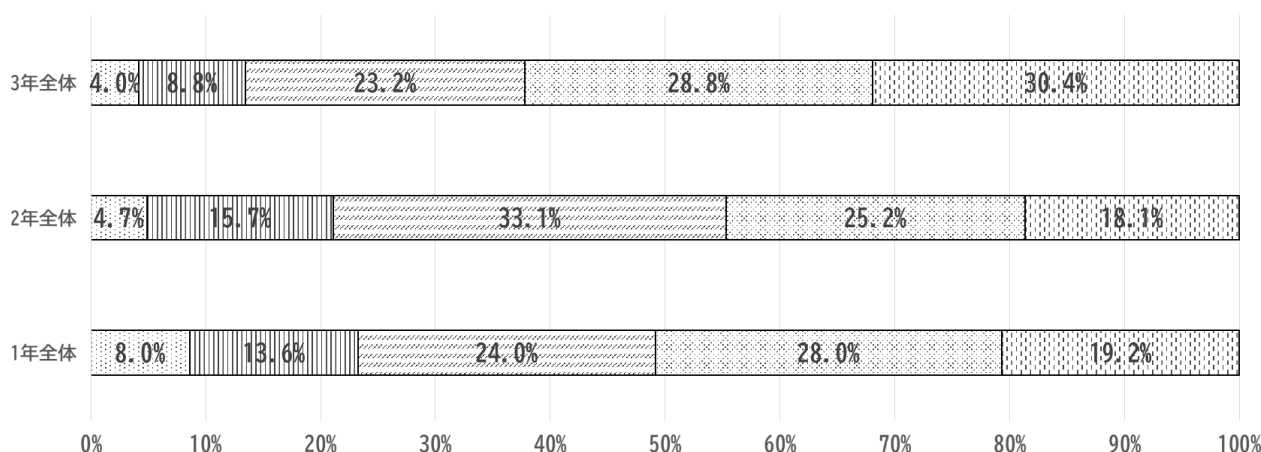
□ 利用時間を決めている
□ 利用時間決めていない



<表3>

普段の娯楽利用時間

□ 30分以内 □ 30分～1時間 □ 1時間～2時間 □ 2時間～3時間 □ 3時間以上



○ テスト期間中のメディアの使用時間について

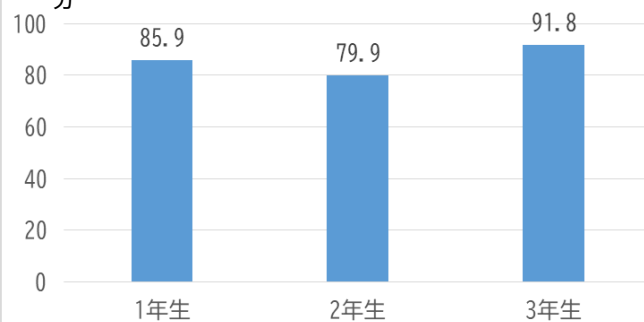
ノーメディアへの取組期間に娯楽でのスマホ利用の1日当たりの合計時間の平均は、
 <表4>のように1年生ではおよそ86分。
 2年生ではおよそ80分。3年生はおよそ92分
 分でした。

<表5>の各グラフでは、ゲーム、動画視聴
 SNSといった項目別に期間中の1日当たりの
 利用平均時間を表しました。

3学年とも、動画視聴の時間が一番長い状況
 です。2番目は、1年生はゲームを利用する時間、2・3年生は、SNSの利用時間が長かったで
 す。

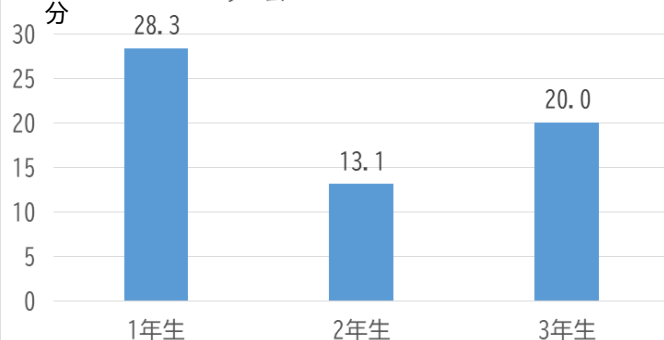
<表4>

期間中娯楽として使用した1日当たり利用平均時間
 合計

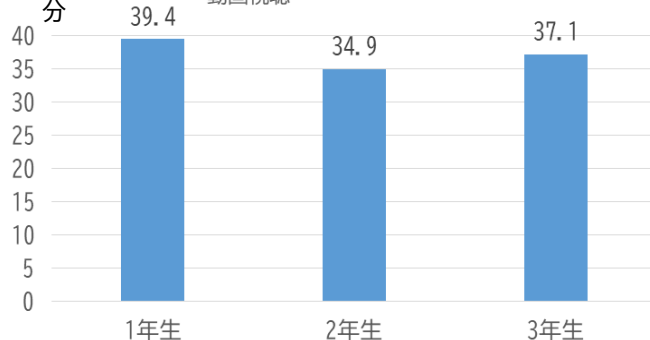


<表5>

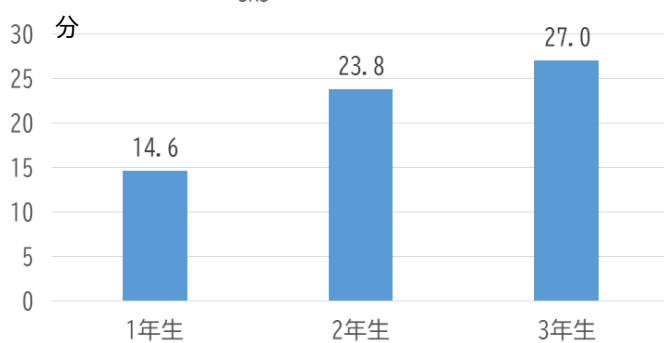
期間中娯楽として使用した1日当たり利用平均時間
 ゲーム



期間中娯楽として使用した1日当たり利用平均時間
 動画視聴



期間中娯楽として使用した1日当たり利用平均時間
 SNS



集計結果からは、普段の娯楽利用時間とノーメディアの取組期間中に娯楽として使用した1日当たりの利用平均時間を比較すると、おおむね普段よりはノーメディアを意識して、スマートフォンの利用を控え、テスト勉強に励んでいたのではないかと思います。

今年度から取り組みを始めたため、経年の比較はできませんが、1学期の取り組みをふり返って2学期以降の取り組みに活かしてくれればいいなと思っています。

次に、取り組みをふり返っての生徒や保護者様の感想をまとめました。次回の取り組みの参考にしてください。

次回の取り組みは、2学期期末テスト前(11月下旬)の予定です。

○ 生徒の感想

<1年生>

- ・ 可視化しないとわからないもの（時間など）があるとわかったのでたまには、こうやってグラフ化してみるのもいいなと思いました。
- ・ もうひとがんばり、我慢をしていればもっと我慢できていた場面が思い浮かんだ。次のノーメディアでは、今回の「がまん」の反省を生かしてがんばりたいです。
- ・ 時間を意識できてよかった。ただ、テスト期間中なのにゲームや動画視聴の時間が多いのが課題だなと思ったので、テスト期間中でもそうでなくても時間を気にしていきたいと思えるきっかけにもなって助かったと思う。



<2年生>

- ・ 約1週間、勉強以外に毎日メディアを使わなかったら勉強する意欲が少し上がった。でも、そのおかげで本を読んだり、いつもと違うことができて新たな楽しみが増えた。でも、メディアを使わなかったから、少し寂しかった。
- ・ メディアの使用時間を可視化したことにより、テスト期間でゲームをあまりしなくともメディア使用時間がこれほど多かったということに驚いた。メディアの使用の今後については、今までのようにメディア使用時間が長いとよくないため、メディアを利用する時間を決めておき、メディアの使い過ぎを避けるようにしたいです。
- ・ こうやって表に示すと、自分がどれだけスマホを使っている、どんなことに使っているのかを改めて知ることができた。自分が思っているよりもスマホを見る時間が多いと気づいた。視力の低下や勉強がだんだん下がっていくかもしれないから、今後は時間を決めて制限したいと思う。
- ・ ノーメディアをしていることで、スマホの使用時間が減った。スマホの使用時間が減ったことで勉強する時間が増えた。たまには、ノーメディアをしてもいいと思った。
- ・ こういうものがあると、積極的にメディアを見ないようにしたり勉強に取り組んだりなどできて有難いなと思いました。

<3年生>

- ・ 勉強の合間にとっと思って見ていると、ずっと見ていて気付いたら時間が経っていることが多いからかなりやばいと思った。特に土日などに見すぎていたからせめて半分くらいに減らしたほうが良いと思った。時間を決めてみたほうが良いと思った。
- ・ メディアの使用時間を可視化したことで、普段何にどれくらい使っているのか分かった。この取り組みを通して、これからのスマホの利用を少しでも減らせるよう意識していきたい。
- ・ 自分が普段どれくらいゲームや動画を見ているかが取り組みをして分かりました。意外と長い時間メディアを使っていることに気付きました。これからはしっかり時間を決めてメディアを使用していきたいと思いました。



○ 保護者様の感想

<1年生>

- ・ 自分で決めることが大切なので、見る時間を決めること、勉強しながらや着替えながらなど、ながらスマホを減らすことで、1つ1つ集中できるので意識して気を付けてほしい。

- ・ 中間テストの反省点を踏まえて、自主的にメディアの使用時間を減らし、学習時間に充てていたところにとっても成長を感じました。改善すべき点を自分で探して取り組めていたことが良かったと思います。
- ・ 娯楽としてスマホやゲームを使っている時間が多い。ノーメディアということではいつもより少なめだったけど、テスト期間中だったので、もう少し時間を減らせたのではないかと思います。この機会にスマホやゲームの時間を子どもと一緒に話し合い、時間の使い方を考えるいい機会になった。
- ・ 英語のアプリで単語の学習をしたり、教科ごとに何分勉強できたか記録して把握していた、こういう使い方はこれからも続けてほしいと思った。テスト勉強の休憩に動画を見たりしていたので、だらだら見ずに時間を決めて、気持ちにメリハリをつけて学習してほしいと思った。
- ・ メディアをすべて排除するのは難しく、小学校の時は30分から1時間ほどだった時間が、中学校に入りスマホを持たせたことで、延びてしまっている。主にSNSで友だちと連絡を取っているようで、それもすべてやめさせることはできない。親も含めて、スマホのだらだら見の時間を見直していこうと思う。そこからできた時間を有効に使っていけるようにしたい。
- ・ 今後も継続してノーメディアを設けるべきだと思いました。こどもと話し合い、日にち時間を決めてノーメディアを継続します。
- ・ ノーメディアのおかげで、普段と時間の使い方が変わりました。テレビやゲームの代わりに本を読んだり、絵を描くなど有意義な時間を過ごせたように思います。

<2年生>

- ・ こういう機会がないと常にスマホをいじっていることが多いので、今後も設けてほしいです。スマホを使用する時間は家では決めているが、スマホを使わないとテレビでYouTubeの動画を見ているので、こういう取り組み大賛成です。この期間だけでも、一切スマホを使わなかったことにはほめてあげたいです。
- ・ 時間のふとした”スキマ”にふと手にとってしまったいて、そのまま使いそうになっていたが、頑張って我慢して勉強に励んでいた。
- ・ スマホ利用時間を減らすために、スマホのホーム画面を変えたり、図書館に行ったり自分で工夫していたようです。自分で考えて動けるのがすごいなあと思っていました。
- ・ ON、OFFが自分の中で、短時間でも切り替え集中してくれるといいです。
- ・ いつもより気を付けてスマホを見ていなかったように感じました。テスト期間がノーメディア期間なのがいいなと感じました。この用紙を見ていつも3時間以上使用していると気づいてびっくりしました。制限をきつくしないといけませんね。
- ・ テレビやスマホがないと、夜がとても静かで（笑）その分、勉強の音や家族の会話が増えました。子どもなりに工夫して過ごしていて成長を感じました。
- ・ テスト前などはスマホを利用し、勉強していることが多いですが、普段は制限を約束しているのにすぐにスマホを見たり、約束を守れなくてスマホを取り上げることが多いです。こういう取り組みをもっと増やしていただけるとよいと思いました。
- ・ 自分なりの学習プランを作り、それに沿って学習していました。しかし、スマホの誘惑はすごく強く、声をかけることもありました。テスト以外でも使い方を話し合う必要があると改めて思いました。
- ・ テスト週間ということもあり、普段よりもスマホやタブレットの利用時間は少なかったで

す。アプリの利用時間の制限をしているのですが、スクリーンタイム制限時間よりも少ない利用時間でした。

- ・ 動画視聴は依存性が高いと思います。テスト週間にノーメディアを設けていただきありがとうございます。期間中意識を持って取り組むことができました。

<3年生>

- ・ テスト期間ということもあり、このようなノーメディアの取り組みでSNSから離れて勉強ができてよかったと思います。
- ・ ゲーム、動画視聴などでスマホを使用することはなく、ノーメディアの取り組みを頑張っていました。自分で使用時間や目的を決めて守ることができているので、これからもメリハリをつけて使用していけるとよいと思います。
- ・ 平日頃から時間を守れていたが、今回の取り組みで意識的にメリハリを持てるようになったと思います。日々精進し、今後も継続的に頑張ってください。
- ・ 気分転換に時々ゲームしたり、音楽を聴いたり、動画やSNSを楽しむことは悪いことではないので、時間を決めて見る分には良いと思う。ただ、大人でも気づけばこんなに見ていた、使っていたという時があるので、タイマーをかけたり、下の居間に置いて無駄に携帯やタブレットを使わないようにしていたのはえらいなと思いました。ただ、テスト前に少し見る時間が多かったかな。
- ・ スマホを触り始めるとなかなか手を離すことができず、利用時間のルールも守らないようになりました。改めてルールを思い出して、スマホを手放す時間を作ったり、自分でもルールを決めて利用するなど、ほどよい使用方法を身につけてほしいです。
- ・ 毎日SNSを見ている時間が長いため、こういった取り組みの期間に自分を見つめなおして、自主的に減らしていこうと思えるようになったかなあと思いました。
- ・ 自宅にいと集中力が欠けたりスマホに目が行きがちなので、塾に長時間学習しに行ったりと工夫して頑張っていました。合間スマホや動画を見たり発散も少しはしていました。ずっと学習だとストレスもたまりがちで仕方ないなと見守っていました。
- ・ いつもご指導くださりありがとうございます。娘自身が持っているスマートフォンは基本的に親の制限によりコントロールはできますが、他の媒体からのアクセスやテレビ等、多くのメディアがある中において自分自身で決めたことを守る苦労や時間の使い方等大いに学びがあったと感じております。良い機会でした。
- ・ テスト期間中でしたので、ノーメディアの取り組みはとても良かったと思います。普段から心掛けたいと思います。就寝前までずっとリビングにいますので私たちもよい時間となりました。
- ・ こんなにも使っているとは知りませんでした。
- ・ 自分で時間を決めてメディアを使用する時間と勉強との両立ができていたと思います。時計をまめに見ていたこともよかったと思います。
- ・ いつも動画の視聴時間を管理していますが、自ら動画視聴をやめるよう行動していたので、これを継続してほしいです。
- ・ 勉強と塾の合間に見たり、自分が疑問に思ったりしたことに対してすぐ調べるなどして、娯楽としてだけではなく勉強面でも使用しており、親として言わなくても自分なりのルールを決めて使用していたので成長を感じています。

