

# 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

12月も中旬に入り、明日からは保護者会となります。保護者会では、3年生は、県立高校の受験のことや私立高校の受験校の決定など、進路に関わる話を担任としていただくこととなります。限られた時間にはなりますが、十分に相談していただければと思います。1、2年生は、2学期の学校での様子や冬休みの過ごし方等についてお話をさせていただきたいと思います。

よろしくお願いします。

## ノーメディアへの取組、ご協力ありがとうございました

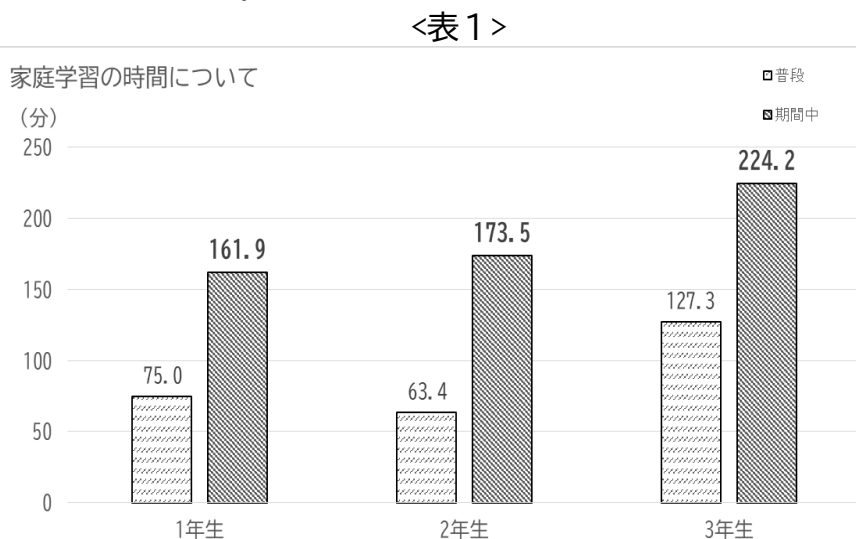
2学期期末テスト前の11月21日から27日までの期間、ノーメディアへの取組を行いました。その集計が終わりしましたのでお知らせします。

保護者のみなさまにおかれましては、ご家庭での子どもへの励ましやアドバイスのお言葉がけなど、ご協力いただき本当にありがとうございました。

### ○ 家庭学習の時間について

表1は、普段の家庭学習の時間と期間中の家庭学習の時間を質問し、各自が自己申告した時間を基に、各学年で平均時間を算出し、グラフ化しました。

平均化すると、各学年とも、普段は1時間以上家庭学習を行っているという回答しています。また、取組期間はテスト期間中ということもあり、どの学年の生徒も家庭学習の時間がおおよそ2倍長くなっていました。



### ○ メディアを娯楽として使用した時間について

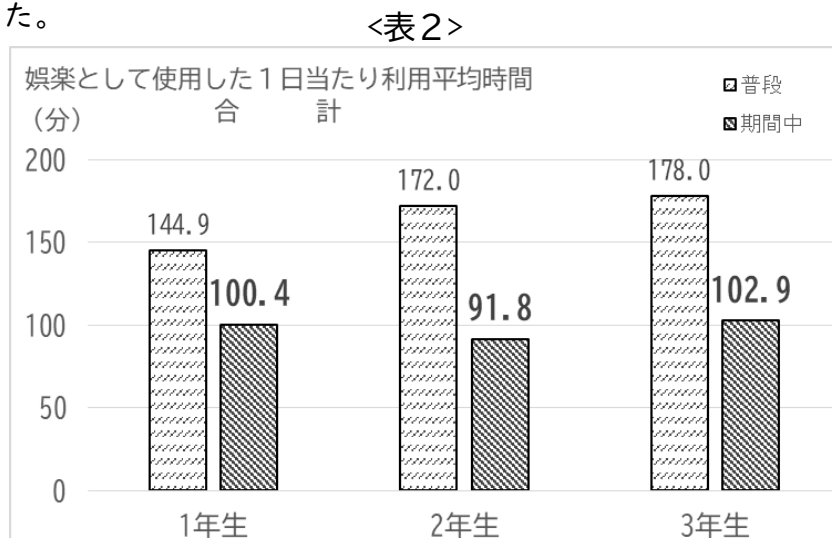
次に、メディアを娯楽として使用した時間についてまとめました。

表2は、娯楽として使用した時間の合計を普段と期間中の各自が自己申告した時間を基に各学年で平均時間を算出しグラフ化しました。

平均化すると、各学年とも取組を意識して、娯楽としてメディアを使用する時間を減らしているのがわかります。その分家庭学習に取り組んでいたと推察できます。

次に表3は、娯楽として使用した時間について、用途別に普段と期間中の各自が自己申告した時間を基に用途別に平均時間を算出しグラフ化しました。

普段の利用時間と期間中の利用時間を比較すると、ノーメディア期間中は、取組を意識して利用時間を減



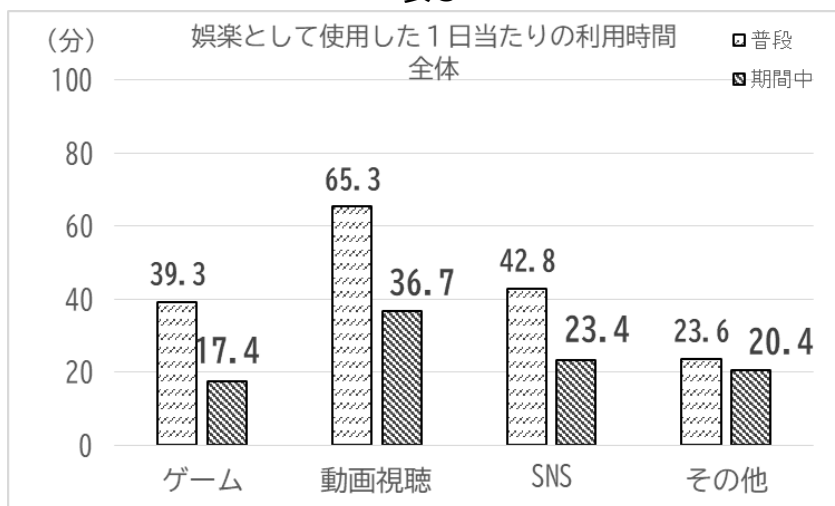
らしていることがうかがえます。

利用項目別にみると、動画視聴の時間が最も長くなっています。

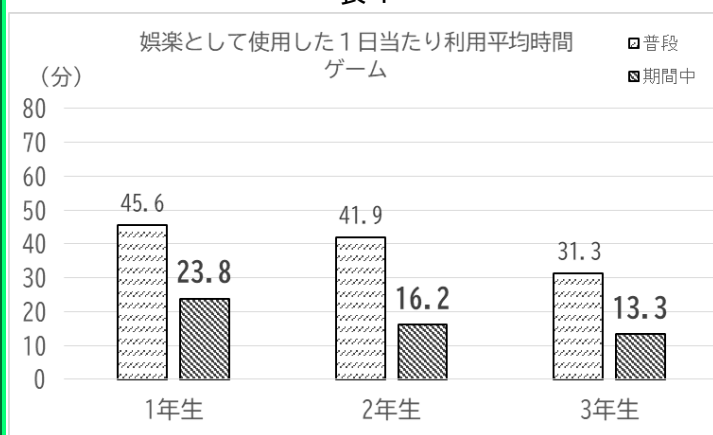
表4から表7までは、各利用項目ごとに各学年でどれくらいの時間利用しているかをグラフ化したものです。



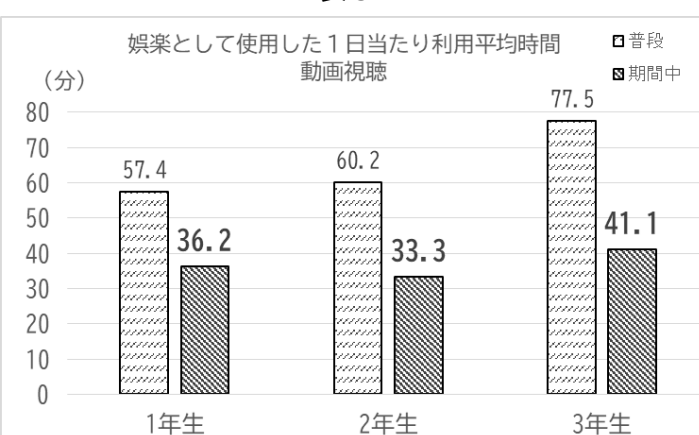
&lt;表3&gt;



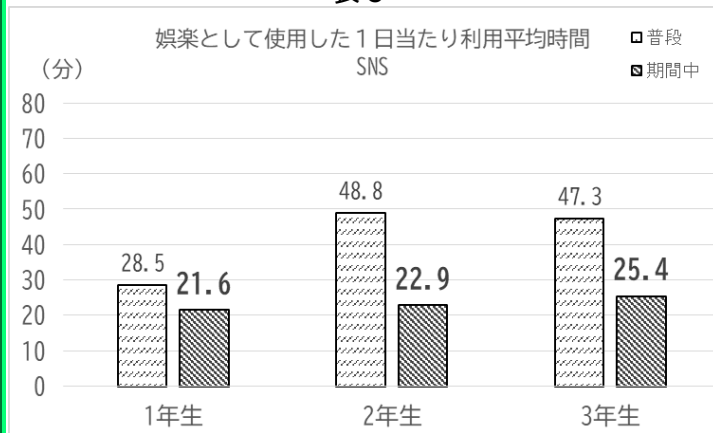
&lt;表4&gt;



&lt;表5&gt;



&lt;表6&gt;



&lt;表7&gt;

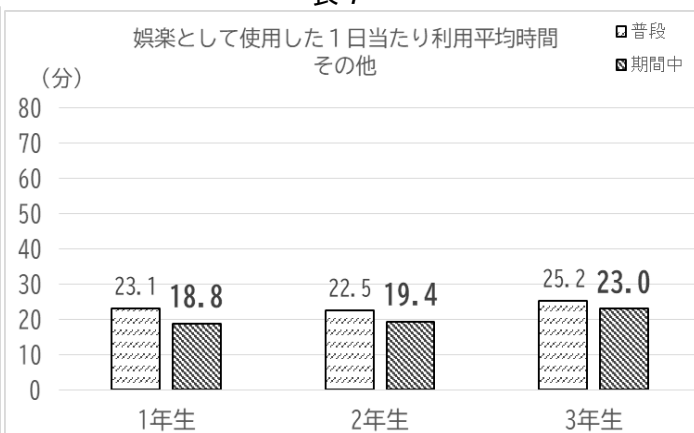


表7の利用平均時間その他はテレビ等のメディアを想定しています。

どの学年も取組期間を意識した利用をすることで、普段の利用時間より短くなっていることがうかがえます。また、表5からわかるように、どの学年においても動画視聴の時間が一番長いことがうかがえます。

以上のことから、全校のみなさんがノーメディアへの取組期間中、前向きに取り組んでいたことがうかがえます。普段の生活の中でも、取組期間同様にメディアの利用方法を自ら創意工夫しながら家庭学習の充実を図るとともにメディアと上手に付き合っていってほしいと思います。

次に、取組後のみなさんのふり返りと保護者の方々のお声を紹介します。今後のメディアの使い方やテスト勉強の方法などの参考になれば幸いです。

## ○ 生徒のみなさんのふり返りから

### <1 年>

- テスト週間だったこともあり、娯楽として使用した時間がとても減りましたが、これをテスト週間じゃなくても続けたいと思います。
- 毎日メディアを使っていて、使用していた時間が最低でも 30 分あり、あまり意識できていなかった。でも普段よりかは少ない時間だったのでそこはよかったと思いました。次は目標 40 分以内がいいなと思います。
- ノーメディアと分かっているけど「見たい」という気持ちが勝ってしまっつい見ってしまうということが何回もありました。でも、今回は勉強中に触らないように勉強部屋に持っていけないという決まりをつけました。そのおかげで集中してできました。これからも「つい…」をなくしていくためにルールを見直したいなと思いました。
- テストが近かったこともあり、メディアを使用した時間を短くできました。「ノーメディアだからがんばろう」じゃなくて無意識にできている感じでできてよかったなと思いました。この時だけするんじゃないってこれからもできるだけ短い時間で使えるようにしたいなと思いました。
- テスト 1 週間前からスマホを封印したことによってメディアの使用時間が大幅に減った。特に SNS とゲームの時間はすべて 0 分にできた。この一週間、メディアから少し離れたけど、一日一日が今までより長く感じたし、ラインの通知も気にせずにごった。今後、メディアの使い過ぎには注意したい。



### <2 年>

- スマホを預かってもらっていたので、メディアを使用する時間が少なかった。ふだんからも、もう少しメディアを使う時間を少なくしたいと思った。
- スマホに制限がかかっているのでも勉強に集中できました。
- メディアの視聴時間が思っていたよりも長くでびっくり。少しずついいから日ごろからメディアとの関りを減らしていきたい! だけど政治のことなどの現代社会にはついていけるようにニュースなどはチェックしていきたい!
- 普段は、家にいるときはスマホをよく見るけど、テスト期間ということもあって、時間を減らすことができた。集中力も上がったし、とても良い機会になった。今後、ノーメディア期間が終わっても画面を見る時間をどんどん少なくしていきたい。
- 最近、スマホに制限をかけました。いきなり短く設定すると耐えられないと思ったので 1 時間 30 分に設定しました。前よりも時間を気にするようになり、今回のノーメディアは、前回よりもメディアを使用した時間を減らすことができたかなと思います。ノーメディアがなくなってもこの調子で頑張っていきたいです。
- テスト勉強としてメディアを使うことは多かったけど、いつもより動画や SNS の時間は少なくてよかった。おかげでテスト勉強がはかどった。
- ふだん何気なく見ているスマホやテレビ、数字に表すと結構見ているんだなと知る、とてもいい機会になりました。テスト期間だからいつもより勉強力があっても毎日約 60 分ぐらいはメディアを使っていることも知れたので、気を付けようと思いました。

### <3 年>

- 普段スマホを使用している時間がすごく多いので、スマホをあまり使用しない生活が少し苦痛だった。これを機にスマホを使用する時間を減らしていきたい。
- 短時間のメディア使用であっても、週で合計すると長い時間使っていたことが分かった。スキマ時間をメディアで埋めてしまうとわずかな数分でも繰り返すうちに長時間の使用になってしまうので、スケジュールを使うと効果的だと考えた。





- いざ勉強となると全然触らなくなるので、いい結果になったと思う。ゲームをしたいという気持ちもあったけど、上手くコントロールできたと思う。
- メディアを使用した時間を見て、自分が思っていたよりもメディアを使っていると知って驚きました。メディアを使う時間を勉強時間に少しでも使うことができるように努力していこうと思います。
- 普段の生活よりも過ごしにくいものでもなかった。勉強も疲れるけど、ゲームも楽しいけどやっぱり疲れる。

## ○ 保護者の方々からの励ましのお言葉

### <1年>

- ノーメディアだからなるべく見ないようにしていたと思いますが、どうしても SNS は気になって見てしまっている感じはしました。ただ、テスト期間ということもあり、ケータイを勉強する部屋にもっていかないなど、自分なりにルールを作って守ろうとしていました。ドラドラ見ではなく、時間を決めて見られるといいですが、親も含め難しく感じます。
- スマホの使い方については、これからも課題になると思うので、より良い使い方を考えていきたいです。
- 夜遅くまで学習している姿があり、睡眠時間が短いのではと心配になった。もう少し時間管理を考えて、スマホなど娯楽の時間は自分へのご褒美の時間として、すべきことをしてから時間にできるといいなと思う。
- 今回のノーメディアの取組期間は、テスト勉強の環境づくりとしてもとても良い機会にもなりました。何より、ノーメディアを高めるにも適した取組期間だなと感じました。
- テスト期間中でも、普段でも携帯を見る時間が長いことは自分でもわかってはいるが、やめることができない。やめようとする決意が全くない。どうすれば短くなるのか毎日悩んでいます。
- 「ちょっと」のつもりでスマホを見ると気づくとあっという間に時間が経ってしまうので、スマホのアラーム機能を使い使用時間を決めているのは良いことだと思います。自分なりに試行錯誤しながら自分に合う方法を見つけてほしいです。
- なかなか難しかったです。すべての電子メディアを9時までに使用しないことを目標として取り組みました。各自、目を休めることができてよかったです。
- ノーメディアの取り組みは小学校の時から定期的に行っていて、親としてもよい取り組みと思っています。子どもだけでなく親も一緒にできるのでまたやってほしいです。
- 部活や習い事があるため、疲れて勉強せずに寝てしまうことも多い。  
メディアには毎日欠かさず触れており、テスト週間でのメリハリがない印象。時間の使い方を見直し、計画的な学習スケジュールを立ててほしい。

### <2年>

- 自分の部屋にはスマホを持って行かないようにしたり、塾に行きメディアに触れることができないようにしていたことは良いと思いました。
- テスト期間ということもあり、ノーメディアを意識して取り組めていたと思います。普段の生活でもメディアとの付き合い方を親子で考えて取り組んでいきたいです。
- 勉強しているときはテレビを消して、スマホも別の部屋に置いてありました。メリハリをつけて休む時は休む、勉強するときは集中すると決めてやっていたのが良かったと思います。
- メディアは今の世の中、避けられない存在なので上手く付き合っていけるようになってほしいと思います。
- 家族みんなでの時間が増え、会話が增え、よい機会だと思いました。
- 気分転換の手段としてメディアを活用しながら勉強していました。アラーム設定などでやりすぎないようにできればよいと思いました。
- 年齢が進むにつれてやる時は楽しいこともセルフコントロールできるといいですね。これができれば人生の強化になりそうです。
- ノーメディアの取り組みの意味が本人にはわかりきっていないのか、テスト期間の勉強中はスマホを

見ることが減りましたが、休憩と言って長い時間見ていたり…。スマホに制限をかけ、預かるまでしないとだめでした。

スマホは本当にいらない!!と実感しました。普段からも預かるようにしました。



- 普段のメディア使用時間を見て驚いてしまいました。このテスト期間は携帯の使用を我慢していたが、これからは普段も時間を決めて使用してほしいです。
- 自分で使用時間を決定し、スマホに制限を設定していた。自身で目標設定し、守れる方法を考え実行できていたことがすばらしい。これからも、ON・OFFを使いわけながら、うまくメディアを使用してほしいと思います。
- 家では、夜遅くまでTVを見て、寝る時間が遅くなることが多いので心配です。今回は塾の自習室を有効活用していたので、いつもよりは勉強時間は長くなったと思います。効率よく学習する力を身に付けてくれればいいです。
- メディアのない日常というのが思ったよりも難しくて大変だった。ノーメディアの期間があることで、本を読んだりする時間は増えた。これからもメディアを減らして親子で会話や読書の時間に充てたい。
- うちは、スマホは”リビングのみの使用”にしているので、勉強の合間に観たりしているのは目にしましたが、それほど長時間使用している感じありませんでした。いつもと変わらないね。自分でメリハリをつけて使えるのが大切だと思うので、口うるさく言わなくてもきちんとしてくれてて良いと思います。
- 今回の取組は何に使ったかまで、確認する必要があったので、より意識して取り組むことができたと思います。この調子で普段から使いすぎないようにしてほしいです。
- テスト期間中だったので、もう少しゲームや動画視聴を控えることができたかなと思います。テスト勉強の休憩に少しだけと思って見てしまっ、ついついだらだらと見てしまうのだと思います。タイマーやアラーム機能を使って、だらだら見を防ぐ等にしてみてもいいかなと思います。
- 勉強で使用するものの以外のメディアは自発的に親に預かってほしいと(子どもから)訴えがあり、休憩時間に少しテレビを見る程度でしっかりと勉強にパソコンなどのメディアを使用しており、意欲的に学習していました。
- 普段に比べてノーメディアではスマホを使用する時間が減っていたと思います。それに伴い学習時間がしっかりと確保できたのではないのでしょうか。YourTube 視聴で学習できるコンテンツもあり、便利な面もあると思うけど、普段からスマホを上手に使ってほしいです。

### <3年>

- 自室にこもっている時間が多く、たまに顔を見に行くとほとんど勉強していて、休憩している姿を見ることはなかったです。自分で今からやると決めて自室に戻っていくので気持ちが強く自分でペース配分をしながら頑張っていました。上手に休憩しながら、勉強する習慣を継続してください。
- 中2、中3になってから、娘自身でタブレットの使い方が変化したように思います。もともと携帯はあまり使用しないのでおいてあることが多いのですが、今は学校と塾、休日は図書館に朝から夕方まで行っているの、スキマ時間や調べもの、曲を流したりして、自分なりにタブレットの使い方を考えていると思います。今、このご時世、いろいろと問題があるので、今後も見守りながら上手に自分の時間を楽しみ過ごしてほしいと思います。
- テスト期間中ということもあって、携帯の電源を切ることで触らないようにしたり、自分で考えながらノーメディアに取り組んでいたようです。
- 塾や図書館で勉強していると全くメディアは見ませんが、家にいるときは見えています。受験まであともう少しなので、メディアは最小限にして勉強を頑張してほしいです。
- テスト期間中じゃなく、これからも受験に向けてノーメディアデーを続けてほしいです。
- テスト期間中だったので、意識的に取り組めたと思います。言わなくてもできる。流石3年生!成長を感じました。携帯への普段からの「依存」に気付けたのもよかったことだと思う。

