

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

メディアコントロールできたかな？

「天栄中だより第9号」でも取り上げましたが、みなさんのメディアコントロールへの取組期間の記録を集計しましたのでお知らせします。

みなさんのふり返りや保護者のみなさまのお声かけの中で、「SNS をしていたら知らない間に時間が過ぎていた」「ゲームをしていたら熱中して、何時間も経過していた」などの感想を見ることができました。誰もが経験することだと思いますが、ぜひ今回の経験を活かし、取組期間だけでなく、日常的にメディアの使い方について、自分でコントロールできるように、工夫していってほしいと思います。

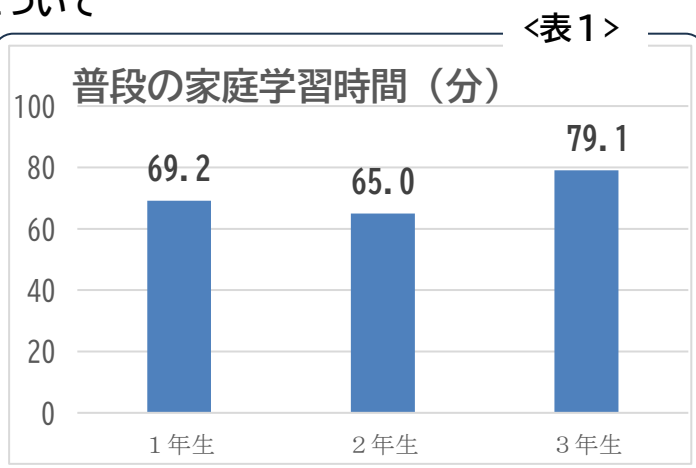
保護者のみなさまにおかれましては、お子様への温かいお声かけ等、ご協力いただきありがとうございます。

○ 普段の家庭学習時間とメディアの利用状況について

(1) 普段の家庭学習時間について

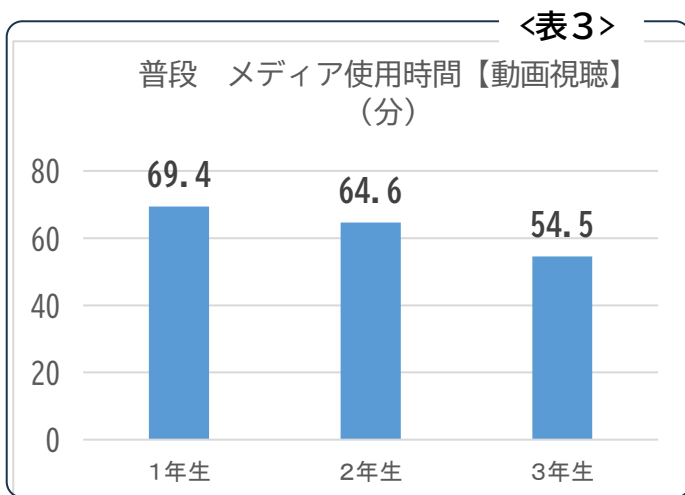
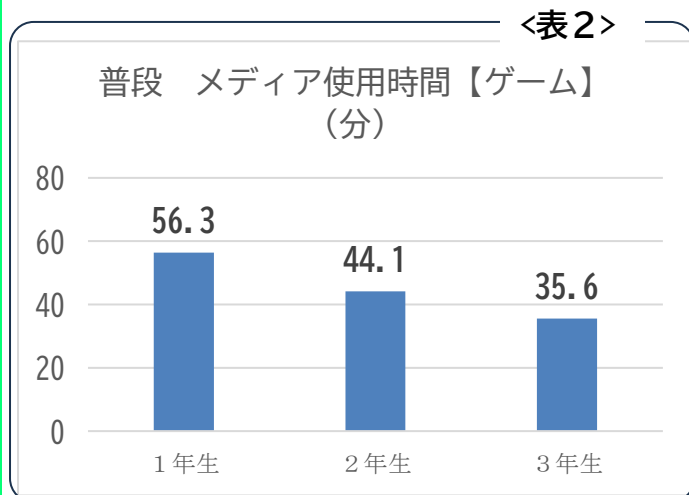
各学年の普段の平均学習時間を表にしました。

表1からわかることは、平均すると3年生が一番長く家庭学習を行っています。長く行うことがすべてではありませんが、中学生の家庭学習時間の“目安は「学年×60分」と言われていることからすると、2・3年生の学習量は少ないことになります。

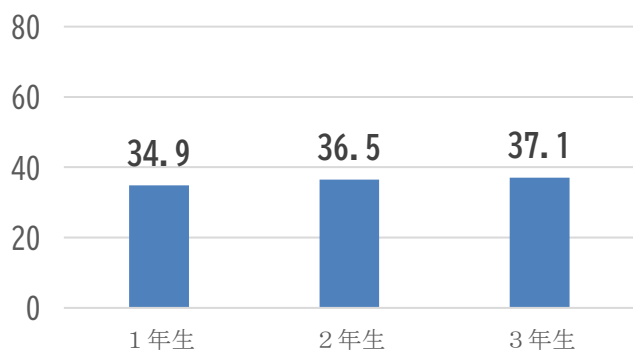


(2) 普段のメディアの利用状況について

表2～5の表は、ゲーム、動画視聴、SNS、テレビといった娯楽としてメディアを使用している時間について、生徒の回答から、学年別に普段の平均利用時間をまとめました。学年が上がるにつれて、使用時間減少していることが表から読み取れます。ただし、今回は SNS の使用時間について、どの学年もほぼ同じ平均使用時間となりました。



<表4>

普段 メディア使用時間【SNS】
(分)

<表5>

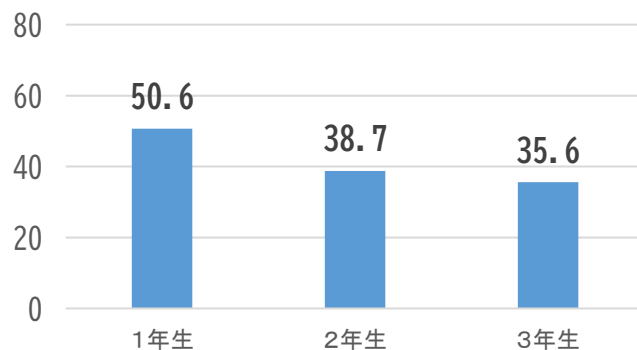
普段 メディア使用時間【テレビ】
(分)

表2～表5までの時間を単純に足し算すると、普段平均して、1年生は210分(3時間30分)程度、2年生は180時間(3時間)程度、3年生は160時間(2時間40分)程度、娯楽としてメディアを使用していることとなります。

○ メディアコントロール期間中の家庭学習時間とメディアの利用状況について

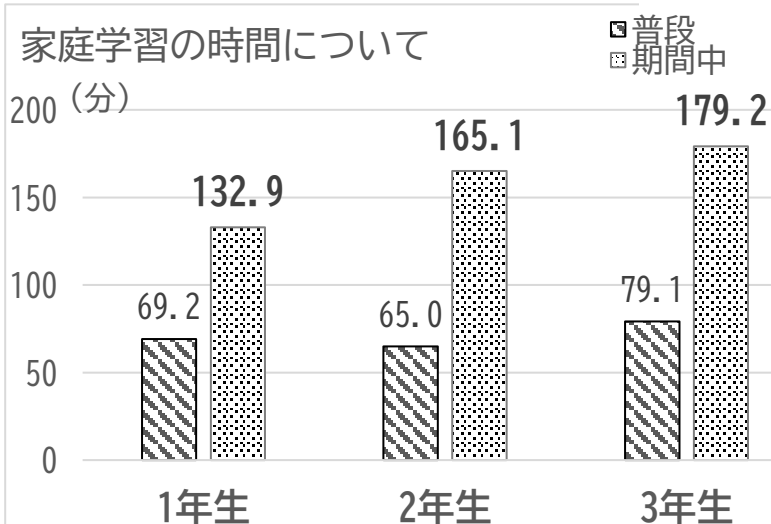
(1) 期間中の学習時間について

表6では、期間中の1日の平均学習時間を学年別に表にしました。比較のため普段の1日の平均学習時間もまとめました。

期末テスト期間ということもあり、各学年とも平日の2倍以上の学習時間となっています。



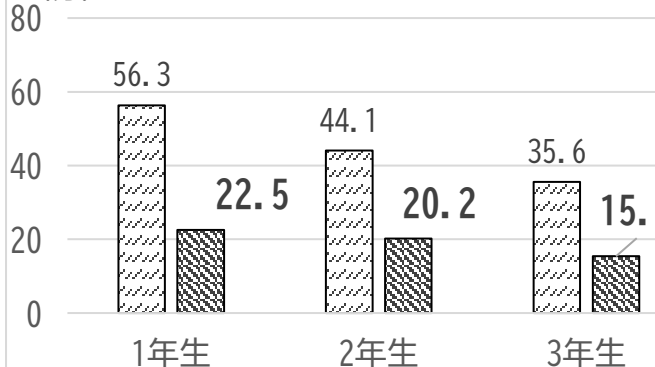
<表6>

家庭学習の時間について
(分)

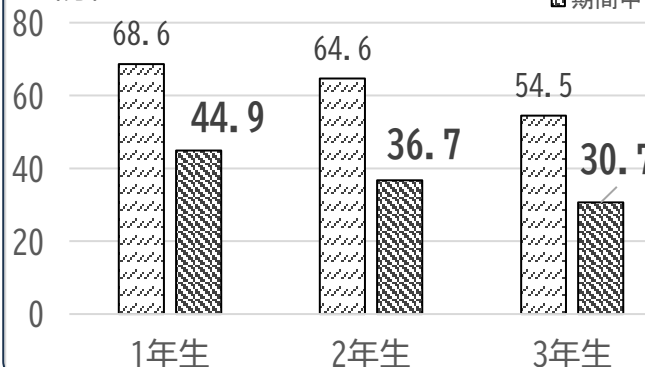
(2) 期間中のスマホの利用状況について

表7から表10は、期間中、娯楽(ゲーム、動画視聴、SNS、テレビ)としてメディアを使用した1日の平均時間を表にまとめました。

<表7>

娯楽として使用した1日当たり利用平均時間
(分) ゲーム

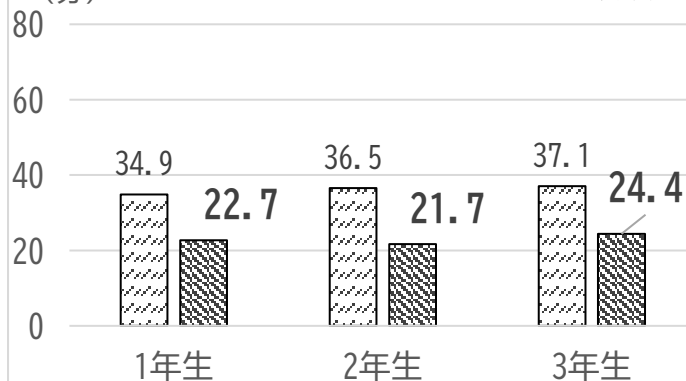
<表8>

娯楽として使用した1日当たり利用平均時間
(分) 動画視聴

<表9>

娯楽として使用した1日当たり利用平均時間
(分) SNS

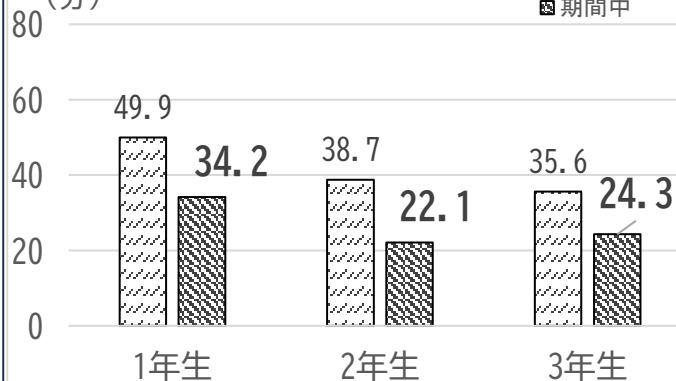
□ 普段
■ 期間中



<表10>

娯楽として使用した1日当たり利用平均時間
(分) テレビ

□ 普段
■ 期間中



期間中は普段娯楽としてのメディアの利用時間を学習時間に充てていることが表から読み取ることができます。

1 学期の取組について、みなさんのふり返りを次に紹介します。

<1年生>

- あれ？おれこんな(ゲーム)やってたっけ？ってなった。次もこんな風になるかも。だからちょっと不安に感じました。あと本当にテスト前の勉強の時間か？ともなりました。だからもう少しやろうと思いました。
- こうやって数字で表すと、あせってきたりして、いつもの倍以上と言っていいほどに勉強が進みました。メディアについて手を伸ばしてしまい、後悔したことが多かったので、時間を守るとよくなると思う。
- 可視化をすることで、テレビを見るときが一番多かった。でも、使用時間を減らすことによって、たくさん勉強ができ、集中して取り組むことができると分かりました。勉強中はラインの通知を切るなどして集中できるように心がけたいと思いました。
- 意識して取り組めばいつもよりメディアを使用する時間が減ったからこれからは何分か決めてメディアを使用する。
- テスト期間だったのでいつもよりたくさん家庭学習ができました。普段からの予習、復習が大切だと思いました。テスト期間じゃなくても毎日勉強を続けていきたいです!!

<2年生>

- テスト期間中、普段よりメディアの時間を気にして過ごすことができた。たまに勉強時間よりもメディア時間の方が多かったことがあったから、もっと減らせるように頑張りたい。
- 途中で気が緩んでしまって、動画やSNSを見てしまった。テスト期間だったので、勉強中は、スマホを部屋の外において見ないように工夫できたのはよかった。
- 前までは、PCを使って勉強をあまりしていなかったけど、自分のわからないところに気づき、調べることで得られるものがあったなと思いました。でも、テスト前だといつもよりメディアを使う時間が少なくなるけどテストが終わるとやっぱり見てしまうので、気にしながら過ごせたらいいなと思いました。

<3年生>

- テスト期間はスマホがないので集中できました!!
- いつもあまり考えずにスマホや動画を見たりしていて、いざ時間を数字で表してみると1時間簡単に越しているなと気づけることができました。これからは最高でもスマホ触るのは1日1時間30分には抑えようと思いました。
- 今回スマホを没収してもらった。すごく勉強に集中できてよかった。私たちはメディアを使用するのが日常になっているけど、それが集中力を切らす原因にもなっていると分かった。これからはテスト期間はスマホを見ないようにしようと思った。
- 今までのメディアコントロールで一番勉強した気がした。
- 分からないところを友だちに聞いたりしたときに、SNSを使うことが多くて自然と端末が自分の近く

にあり、使用する時間も増えてしまったので、分からない問題は次のテストでは、違う方法で理解できるように頑張りたい。

- 3年生になって、勉強する時間が増えました。メディアの時間を勉強(の時間)に変えたら+2時間になるので頑張りたいと思います。
- テストが近くなるにつれて娯楽として使用する時間を少なくすることができたけど、やっぱり土・日は無意識のうちにたくさん娯楽で使用していました。私の場合、平日はスマホの利用時間が制限されているので、使用時間を少なくできたけど、祝日は(使用制限が)ないのでこれからもっと利用時間を気にしようと思いました。
- 娯楽として使用していた時間は1時間から2時間の間でいつもと同じぐらいでした。特にテレビを視聴する時間が一番多いので、見る時間をコントロールしていけたらいいなと思います。朝は時刻やニュースを見ているので、夕方とかのテレビの時間を少なくできればいいなと思います。
- メディアを使った場面は、ほとんどが学習面であることが分かりました。勉強の解説動画を見て、ノートにまとめる勉強法を使っていたので、家庭学習の時間が長くなり、すごく効果的でした。この学習時間を保って継続していきたい。

保護者の方々の励ましの言葉をご紹介します。取組へのご理解とご協力ありがとうございました。

<1年生>

- いつもより気にしていたはずなのに、何でこんなにメディアを見ているのか？こちら(母)もびっくりです。親が言っても最近全く話を聞いてくれませんが、スマホの使い過ぎが気になったら今後ちゃんと声掛けをしていこうと思いました。
- ノーメディアの時は、こどももピリピリしていたように思いましたが、コントロールになったら時間を決めて取り組めていたのでよかったと思います。
- テスト直前当日ということもあり、普段より視聴時間が短かったように感じました。テレビやSNS動画視聴は楽しみや息抜きとして大切ですが、上手に時間を区切って利用することで勉強や生活とのバランスも取りやすくなると思うので、これからも自分で時間を意識しながらメリハリのある使い方を心がけてください。
- とても効率の良い勉強ができていると思います。アウトプット中心の学習で同じ問題を何回も解いて記憶に定着させているところが良いと思います。休日にまとまった時間勉強することはとても良いのですが、平日の動画視聴の時間を見直して学習時間を少しでも増やせるとさらに良くなると感じています。
- 普段よりメディアを使用する時間を意識し、減らすことができていました。テスト前はほとんどゲームをしていないのもいい結果だと思います。だらだらとテレビを視聴せず「何分勉強したら何分テレビを見る」とメリハリをつけて休憩ができていました。
- メディアの利用時間に対する意識が不足しており、生活習慣への影響を感じました。家庭でも声掛けを行い、改善に努めたいと思います。
- スマホ、パソコンから離れる時間を受け入れて、時間の使い方を考えて過ごしていることがよくわかりました。テスト前だから、ではなく普段から時間の使い方を考えたり、自分で制限しながら物事の優先順位を決めて行動できるようになってほしいです。
- 今回はワークを自学ノートに何度か書いてみたり、夜がんばってテスト勉強する姿が見られてよかったです。休憩時間にスマホを見て、その時間がダラダラ続いていくこともあったので、そこが改善されるといいなと思いました。

<2年生>

- 相対的にメディアを使用する時間が増えているので心配でしたが、テストが近づくにつれてメリハリをつけて利用していたと思います。もう少し娯楽での時間が少なくなれば睡眠時間に充てられるのではと思いました。3年生に向けて自分で調整してもらえたらと思います。
- 親の方から声掛けをしなくても自主的に学習時間を作っていた。テスト期間ほどでなくてもよいが

毎日のちょっとした時間に机へ向かう事が増えると良いなと今回の姿を見て期待している。よく頑張った。

- 前半は頑張っていましたが、終わりの方で緩みが出てゲームをしてしまったね。テスト期間中だし、1 週間なので我慢しましょう。
- スマホの電源を切り、メリハリをつけて過ごすことができた。動画の流し見をすると自分の大切な時間が溶けるようになってしまう点にも気づくことができたので、メディア(スマホ)は上手に活用することを意識して行ってほしい。
- 待ちに待った W 杯でしたが、時間の使い方を考えながら自分なりにバランスを取りながら過ごせたと思います。その姿を応援します。
- とても長い時間勉強に取り組んでいて本当によく頑張っているなと思います。ワークを何周も解いて、知識を定着させているところが良いと思います。これからは分からない問題を一つずつわかるに変えていけるような学習の仕方を取り入れていくともっと効率よく伸びていくと思います。
- 今回は今までの中で一番自分から携帯に触れないよう意識していたと思います。休憩中にふと SNS を見ると目的もなくただ流れてくる動画を見てしまうところがあります。自分が見たい TV や SNS を決め、見終わったらやめるというメリハリをつけた方が良いかと思います。そうすると自然と TV や携帯の使用時間は少なくなります。わからない問題を YouTube で見ていたのは、SNS を上手に利用できていましたね。

<3 年生>

- 受検生として時間の使い方をもう一度考えてほしいと思います。メディアの利用を十分コントロールできなかったため携帯でも利用状況を確認しながらメリハリのある生活を送れるよう支えていきます。
- テスト期間はスマホを預かっているの、勉強に集中できていました。普段から自分でスマホが使えるようになるアプリを使って使用時間をコントロールできているのですごいなと思います。この調子!!
- 普段からゲーム、動画視聴、SNS の使用は少ないですが、今回のメディアコントロール期間では土日のテレビ視聴の時間を意識して減らせたと思います。だらだらとテレビを見るのではなく、勉強の合間の息抜きとして視聴できていました。
- 3 年生になってうまく動画を利用して勉強に活用するなど、工夫して勉強、クラブ、遊びと有効に時間を使っていると思います。
- 現代人にはなかなか難しいことだと思いました。家族での会話も増えてうれしかったです。
- 中学 3 年になり、スマホやゲームを自室に持って行かず勉強に集中するようになりました。
- テレビは録画を使用したり、自分で時間を決めて短時間で消すなどコントロールできてました。スマホは一度始めると時間を忘れることがありましたがほとんどは自分で調整しています。
- 普段まとまって勉強をあまりしないのですが、こういった期間を設けていただけるとしっかり勉強に取り組んでいるようです。
- 中 3 になってケータイの 1 日の使用時間に制限をかけました。そのおかげで勉強の時間も増え中 2 の時よりテストの点数も上がりました。
- スマホの使用時間が長いと長時間勉強しても学習効果が得にくいというデータがあるので、学習時間を増やそうとするより、スマホの使用時間を減らす手立てを考えてみよう。
- テスト期間ということもあっていつもよりデジタルデトックスできている。時間も作れていたと思います。寝る前にも控えることができるともっと良くなると思います
- 1 週間よく頑張りました。テレビ視聴＝リビングで過ごす時間でもあるので家族での取り組みも大切だと思いました。
- メディアをうまく活用して勉強に役立て、自分に合った勉強法を見つけていたので、いいと思いました。これからもメディア中心にならないように上手に活用し、程よい距離で取り入れていきたいです。