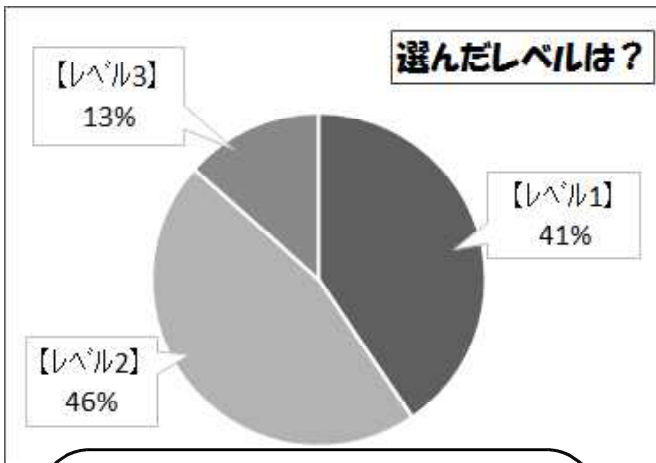


2回目のノーメディアチャレンジ終了

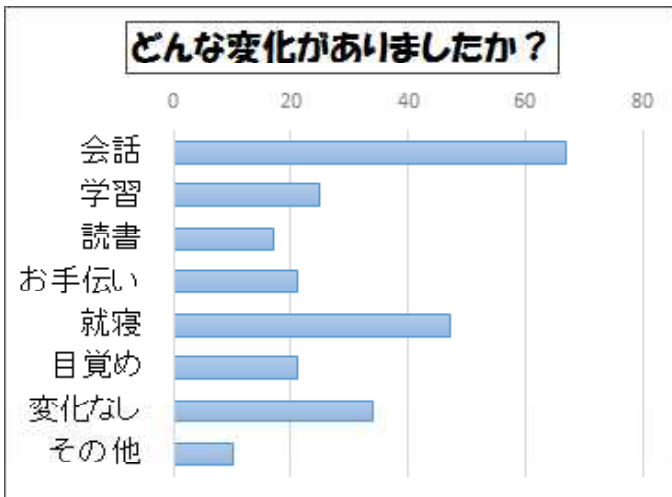
先月29日(火)、30日(水)に2回目のノーメディアチャレンジを行いました。今回は、日数を2日にし、チャレンジレベルを3つの中から選ぶという方法でチャレンジしてもらいましたが、やってみてどうでしたか。『広報たかはま』にもものっていたし、高浜町の有線放送でも何回かお知らせされていたので、おうちの人といっしょに取り組みやすかったのではないのでしょうか。

少しおそくなりましたが、ふり返りワークシートからみなさんのようすをまとめてみました。



2日目にちがうレベルにした人もいるので、一人が2つ選んだとして数えてあります。

みなさんが選んだレベルは、【レベル2】(合わせて1日1時間まで)、【レベル1】(夜8時または9時より後はなし)、【レベル3】(1日中なし)の順でした。この中で、できた(◎)の割合が一番高かったのは【レベル3】、できなかった(△)の割合が一番高かったのは【レベル1】を選んだ人でした。難しいレベルにチャレンジした人は、強いやる気を持って取り組めたのかもしれないですね。すばらしいです。



おうちの方に、どんな変化があったかをお聞きした結果は左のグラフのとおりです。

家族の会話やいっしょに遊ぶ時間、学習やお手伝いなどの時間がふえたり、ねる時刻が早くなって目ざめがよくなったり、いいことがたくさんありましたね。ただ、ふだんからメディアにふれる時間が少ないとかチャレンジの期間が短いという理由から、特に変化はなかったという意見も多かったです。

みんなの感想より

- テレビが見られなくてさびしかったけど、ねる前に「かあちゃんとりあつかいせつめいしょ」の本を読んでくれてうれしかったです。
- 家族で遊べるので、私 の家でもノーメディアデーを月に2回ほど作りたい。
- 朝、すっきり起きられてねむいと感じなかった。
- テレビやゲームをせずに生活すると、宿題も早く終わり9時までになられたので、生活リズムがよくなるんだなと思いました。
- 今までは見たいテレビがあって気づいたら10時になっていてねるのがおそくなったけど、この2日間はテレビを見なかったら早くねられたし、朝もねむたくなかったから、レベル1がふつうになるようにしていきたい。
- テレビを1時間しか見ないことで勉強に集中できました。
- いつもテレビを見ていたので、テレビをつけないと少し新鮮でした。宿題をする時間が早くなり、ご飯のあと自由にすごせる時間がふえました。
- テレビがついていない方が落ち着けるのがわかりました。
- ぼくは最近、この2日間だけでなく、テレビを見すぎないように気をつけて生活しています。すると、夜ねるときにすぐにねられるようになり、早ね早起きにつながりました。



おうちの方のコメントより

- 見たいテレビの時間帯を最初のうちに確認し、1時間以内で見ることができました。
- 中学校も同じ日だったので、兄弟で「ノーメディア！」「ノーメディア！」と言い合いながら実施していました。親の言うことは聞かなくても先生が言われることは守らないといけないと思っているようです。
- 注意することもされることもなく過ごせたおかげで、みんながおだやかにすごせた。
- 学習や行動も集中して行えるため早くでき、苦労していた就寝時刻も余裕で間に合った。
- はじめはテレビが見られないことにそわそわしてしまいましたが、しばらくするとテレビのない生活に慣れて、普段以上に会話がふえました。
- 大人が仕事から帰ったときに、子供の声がよく聞こえてよかった。
- いつもテレビやゲームの時間が長く、それに集中しているので、話しかけても聞こえていないこと多くて、家族の会話ができない状態でした。ノーメディアをやって、テレビやゲームの時間が少なくなったおかげで家族の会話を楽しました。
- テレビを見ずゲームもしなかったのも、夕食後にねむくなっていたようですが、ノーメディアをすることで体のリズムが標準にもどっていくのだと感じました。よい取組で意識改革になると思いました。
- ねる時間が早く、起きるのも早くなったので、朝の時間にゆとりができてよかった。
- 朝の目覚めがよく、朝食を早く食べるようになった。
- 2日間とも1日中テレビもゲームもなしですごすことができました。弟や妹とちがいが6年生にもなるのがまんすることができているようでうれしく思いました。
- 自分で意識して自分で計画を立て、時計を見ながら生活していました。人に言われてするのでなく、自分ですることによって気がついたことがたくさんあったように思います。
- ゲームをしたそうにしていますが、思いとどまり退屈そうにしていました。
- 3年生以上もレベル1は8時以降でいいと思う。

