

令和4年1月28日

古川西中学校 保護者 殿

大崎市立古川西中学校  
校長 笹 川 清 治

### メディアコントロール・チャレンジについて

厳冬の候 皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。日頃より本校教育活動にご協力いただき感謝申し上げます。

さて、スマートフォンやタブレット、ゲーム、テレビなどの電子機器を長時間利用することで生活リズムが崩れたり、健康を害したりすることが各種調査で示されております。そこで、生徒自身がメディア利用に関する意識を高め、生活習慣の見直しを図ることを目標にメディアコントロール・チャレンジに取り組ませたいと思います。

つきましては、下記のとおり実施いたしますので、ご協力をお願いいたします。

### 記

#### 1 目標

- (1) 自分の生活や時間の使い方を振り返り、よりよい生活習慣について考える。
- (2) スマホやタブレット、ゲーム、テレビなどメディアの適正利用につなげる。
- (3) 規則正しい生活リズムを自ら設定し、実践する力を身に付ける。
- (4) メディア利用のあり方を家族で考える機会にする。

#### 2 実施期日

令和4年1月28日（金）～2月3日（木）

#### 3 内容

- (1) 目標設定（1/17～19 実施の事前調査をもとに、各自が設定する）
- (2) 各日の目標・評価（1/28～2/3 の目標と評価を記入する）
- (3) 感想（生徒の感想・振り返り、保護者の方から見て取組状況や様子等のコメント）

\*詳細は裏面をご覧ください。

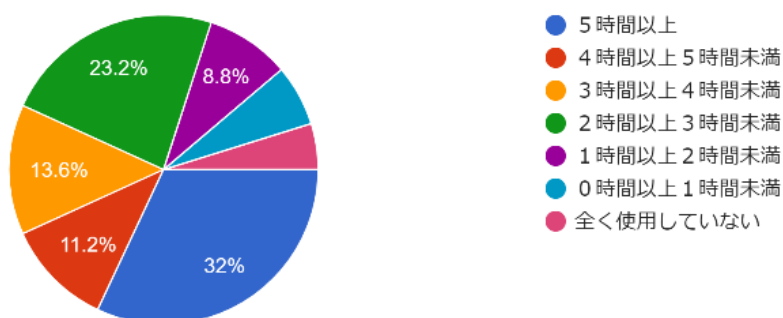
#### 4 その他

次頁以降に、1月17日（月）～19日（水）に行った実態調査の結果を掲載しています。スマホ等のメディア利用に関するお子さんとの話合いの参考にしていただければ幸いです。

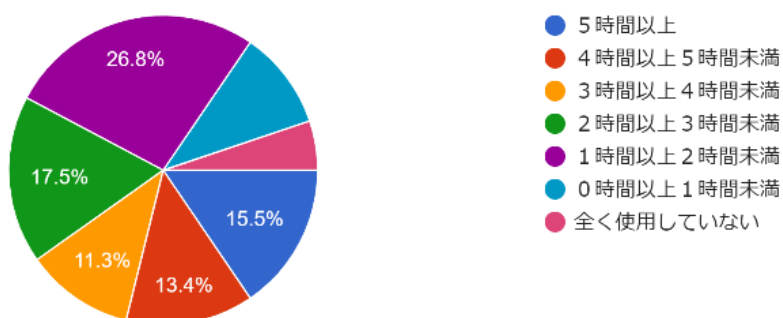
|                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------|
| 担当<br>大崎市立古川西中学校<br>生徒指導主事 島田眞吾<br>TEL 0229-26-2114<br>FAX 0229-26-2115 |
|-------------------------------------------------------------------------|

## 1 / 17（月）～19（水）実態調査の概況

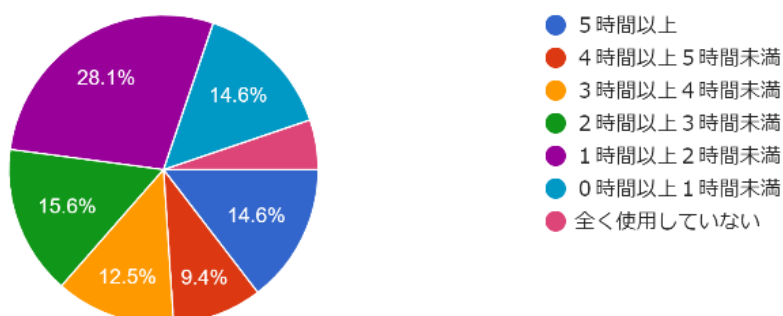
2 昨日（1/16）の家庭でのメディアを使用時間...らいですか。タブレットでの学習時間を含みます。  
125 件の回答



2 昨日（1/17）の家庭でのメディア使用時間は...らいですか。タブレットでの学習時間を含みます。  
97 件の回答

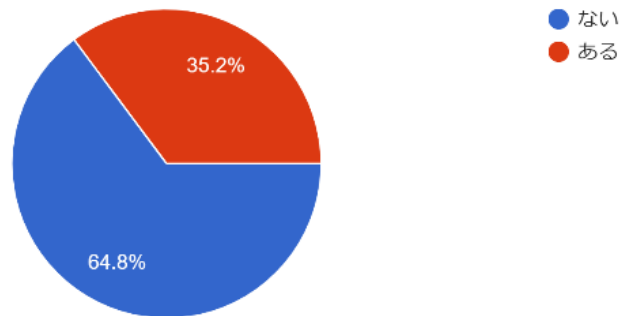


2 昨日（1/18）の家庭でのメディア使用時間は...らいですか。タブレットでの学習時間を含みます。  
96 件の回答



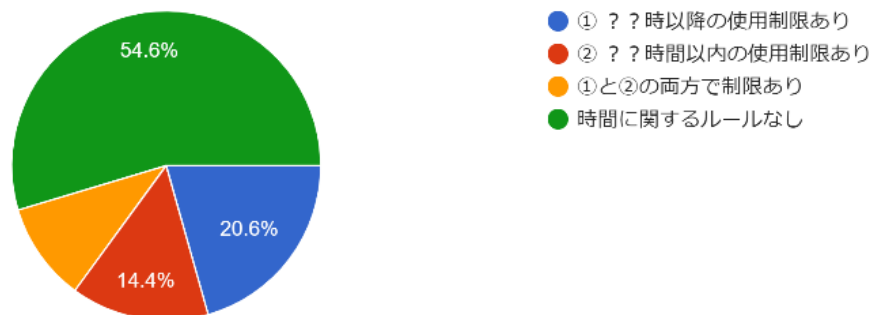
## 5 各家庭でメディアの利用に関するルールはありますか。

125 件の回答



## 6 メディア使用のルールで使用時間に関するもの...られました。該当するものを選んでください。

97 件の回答



### <回答のあったルールの例>

- ・ 時間制限
- ・ スマホ、ゲームはそれぞれ 1 時間まで
- ・ 8 時以降使えない
- ・ スマホは 1 日 1 時間
- ・ 使用時間を守る、勝手ログインしないなど
- ・ アプリに課金はしない
- ・ 勉強してからスマホ
- ・ 知らない人と関わらない
- ・ LINE はしない
- ・ 21 時以降はスマホを使わない
- ・ 9 時以降使用禁止
- ・ ゲームは 30 分・平日は基本ゲームなし
- ・ 勉強する時は親に預ける
- ・ 勝手にアプリ等をダウンロードしない
- ・ 勝手に何か買わない
- ・ テスト平均点以下はスマホ没収
- ・ SNS で知らない人と関係をもたない
- ・ YouTube や TikTok にコメントをしない!!

古川西中 メディアコントロール・チャレンジについて

|   |   |   |                     |
|---|---|---|---------------------|
| 年 | 組 | 番 | 氏名<br><b>通知/記入例</b> |
|---|---|---|---------------------|

<目標>

- (1) 自分の生活や時間の使い方を振り返り、よりよい生活習慣について考える。
- (2) スマホやタブレット、ゲーム、テレビなどメディアの適正利用につなげる。
- (3) 規則正しい生活リズムを自ら設定し、実践する力を身に付ける。
- (4) メディア利用のあり方を家族で考える機会にする。

<実施期日および内容>

- (1) 1月17日(月)～19日(水) 実態調査：Google Formでアンケート調査(済み)
- (2) 1月28日(金)～2月3日(木) 実践期間：紙面で目標設定、記録、評価等(本紙)
- (3) 2月 4日(金)～ 事後指導：生徒会執行部と連携、ルール作り等

アンケート回答結果

1月16日(日)のメディア利用時間  
17日(月) 〃  
18日(火) 〃

時間

時間

1/17～19に実施した Google Formでのアンケートにあなたが回答した結果を掲載しています。

上記のアンケート回答結果を参考にして、あなたの目標を設定しましょう。レベルが上がるほど難易度を上げる。

<各日の目標設定および自己評価>

| 目標(レベル) 朝に記入 |                      | 評価(自己評価) 翌朝に記入 |                 |
|--------------|----------------------|----------------|-----------------|
| 1            | 食事中や勉強中はメディアを利用しない   | S              | 目標を達成 & 次の目標も達成 |
| 2            | 一日のうち、メディア利用は 3 時間以内 | A              | 目標を達成           |
| 3            | 一日のうち、メディア利用は 2 時間以内 | B              | 達成できず           |
| 4            | 一日のうち、メディア利用は 1 時間以内 | C              | 達成できず & がんばりもせず |

| 月日 | 1/28(金) | 1/29(土) | 1/30(日) | 1/31(月) | 2/1(火) | 2/2(水) | 2/3(木) |
|----|---------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|
| 目標 | 1       | 2       | 3       | 3       |        |        |        |
| 評価 | S       | A       | B       |         |        |        |        |

<1週間の振り返り感想記入用紙>

1/28の朝に記入  
目標1～4のいずれかを選択

1/29の朝に記入  
評価S～Cの4段階で自己評価

1週間の振り返り感想や振り返りを記入しましょう

1 週間の取組を振り返って感想を記入

保護者の方からコメント

保護者の方からのコメント

保護者名

印

\*感想を記入し保護者の方からコメントをいただき、2/4(金)まで学級担任に提出してください。