

テレビやゲームの時間を減らそう ～家族と触れ合うために～

【プログラムのねらい】

テレビやテレビゲーム、携帯電話などのメディアは、私たちの日常にあふれています。子供たちにとって、こうしたメディアとの長時間の接触は運動不足や睡眠不足、人とのコミュニケーション不足を招くこととなります。子供の成長に及ぼす影響を親が学び、具体的に子供にどう向き合っていたらよいか考えます。

【プログラムの展開例】（時間 60 分程度）

	○進め方 ◎ことばかけ	留意点
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ○自己紹介をします。 ○プログラムのねらいや学習の進め方について説明します。 ○自己紹介やゲームを行い、緊張を和らげたり、参加しやすい雰囲気づくりをします。 	<ul style="list-style-type: none"> ○明るく元気な話し方を心がけます。 ○今日のプログラムのねらいについて、ポイントをしぼりわかりやすく説明します。 ○参加者全員に気を配り、ゲームに参加できていない人や戸惑っている人には、参加を促します。 ○自己紹介では、自分の居住地についてふれてもらうようにします。 ○次の活動にスムーズに移れるようにグルーピングしておきます。 ○1グループ5～6人（全体の人数が少ない場合は3～4人）を目安に編成します。 ○導入で時間を取りすぎると展開やまとめの時間が少なくなります。あらかじめ時間配分を考えて進めていくようにします。
展開 40分	<ul style="list-style-type: none"> ○「ワーク1」を進めましょう。 気がついたことや感想を書いて下さい。 ◎埼玉県では、こうした調査を5年ごとに実施しています。 ○「ワーク2」の①と②をやりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○次の視点に注目させるようにします。 <ul style="list-style-type: none"> ・18年調査よりも増加傾向にあること。 ・中学生も、テレビの視聴時間やゲームの頻度は増加傾向にあること。 ○「目が疲れやすい」、「朝、なかなか起きられない」、「いらいらする」の問いに、小学生の2～3割、中高生の3～4割が「とてもそう」と回答していることに着目します。 ○視力について10年前と比べ、幼稚園・小学校で低下が進んでいる点に注目します。

	<ul style="list-style-type: none"> ○「ワーク3」の①と②を始めてみましょう。 ◎自治体を挙げて、取り組んでいる例（資料1「アウトメディア宣言」）も紹介します。 ○「ワーク4」の①と②をやりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○スマートフォンのことにもふれ、小さい子供に触れさせないようにすることを訴えかけることも大切です。 ○家族での団らんの1つに、『「3つのめばえ」カルタ』『彩の国21世紀かるた』などの情報提供も考えます。
まとめ 10分	<ul style="list-style-type: none"> ◎今日の学習のまとめをしましょう。 ○本日、学んだことや感じたこと、今後に生かすことを書いてもらいます。 (ふりかえり) ○発表してもらいます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○印象に残ったことを中心に書くように話します。 ○あらかじめ、数人の方に感想を発表してもらうように準備します。 ○発表を共感的に受け止め、発表に対して手短かにコメントします。

※ 設定時間が短い場合には、ワーク1とワーク4を中心に流れを考えるようにします。

資料 1

「アウトメディア宣言」市を挙げて取り組む自治体があります！

県内の蕨市は、2011年7月に「アウトメディア宣言」を行い、「大切な我が子の健やかな成長のために、アウトメディアにチャレンジしましょう」と呼びかけています。「アウトメディア」とは、テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話などの電子メディア漬けの生活を見直すことです。

子供たちの成長に電子メディアが多大な影響を与え深刻化している現象を捉え、その関わり方を提案しています。5つの具体的な項目を示しています。例えば、「食事の時は、テレビを消して、家族がふれあう時間にしましょう。」「テレビ、パソコン、ゲーム等の使用は時間をきめましょう。」等が示されています。

資料 2

『「3つのめばえ」カルタ』・「彩の国21世紀郷土かるた」

県では、小学校入学までに子供に身に付けてほしいことを、子育て目安「3つめばえ」としてまとめました。その内容を具体的な子供の姿で表したものが、『「3つのめばえ」カルタ』です。カルタの購入については、埼玉県教育局家庭地域連携課（☎048-860-6972）か、県政情報センター（☎048-830-2543）まで。

平成14年度、県下の小中学生の協力で、埼玉県教育委員会が「彩の国21世紀かるた」を制作しました。埼玉県の歴史や人物、重要な産物、雄大な山や川などの内容で構成されています。地域の「子ども会」が中心となって「かるた大会」を実施し、年に1度「彩の国21世紀郷土かるた県大会」が開催されています。県大会の様子やかるたの購入についての情報は、「埼玉県子ども会育成連絡協議会」（☎048-822-8621）まで。