

第1回メディアコントロール 取り組み報告と今後のお願い

～子どもたちの「時間」と「力」を共に育むために～



なぜ、メディアをコントロールするのか？

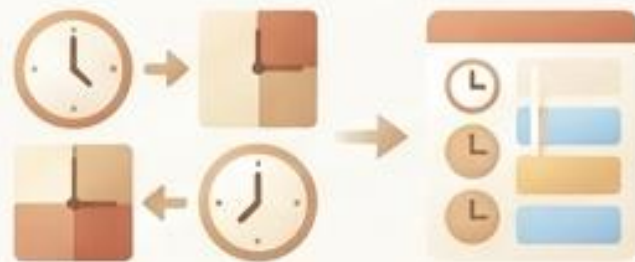


自立した子ども

生活習慣の改善

時間の使い方を見直し

- ・メディア利用時間を自ら調整し、生活リズムを整える



心身の健康維持

良質な睡眠と脳の休息

- ・デジタルから離れ、心身ともに健康に過ごす時間を確保する



自己管理能力の育成

自分で決めて、自分で守る力

- ・誘惑に打ち勝ち、自分自身をコントロールする一生の財産を身に付ける



第1回の成果：参加率は低調ながらも、確かな一歩

参加率

1年生 18%

2年生 12%

3年生 18%

残念ながら、低い参加率でした。

約7割

(各学年 68.8%~79.2%)

の生徒が「メディア時間が減った」と実感し、
行動の変化を起こしました。

75%~
93.8%

の圧倒的多数の生徒が、この取組みは
「生活時間の改善に役立った」と高く評価しています。

スクリーンから離れ、何を得たのか？

生み出された空白の時間

勉強

54.2%～82.6% の生徒が増加と回答
・「いつもスマホを見ている時間で勉強できた」

睡眠

34.8%～54.2% の生徒が増加と回答
・「寝付きが良くなり、朝の目覚めが変わった」

読書・家族との会話

最大31.3% / 43.8% の生徒が増加と回答
・「テレビやタブレットを見る時間が減り、会話が增えた」

生徒たちのリアルな実感：我慢の先に見つけた心地よさ

【睡眠の質の向上】

「10時以降にスマホなどの画面を見ないことにしたおかげか、朝、気持ちよく起きられた。」

(1年生)

【集中力の獲得】

「いつもよりメディアを使う時間が減って、勉強時間を増やすことができて良かった。期末の勉強がはかどった。」

(3年生)

【気づきと自信】

「継続し続けることはとても困難ですが、インターネットを使わない生活はスッキリします。意外とメディアを見なくても生活できるなと思いました。」

(2年生)



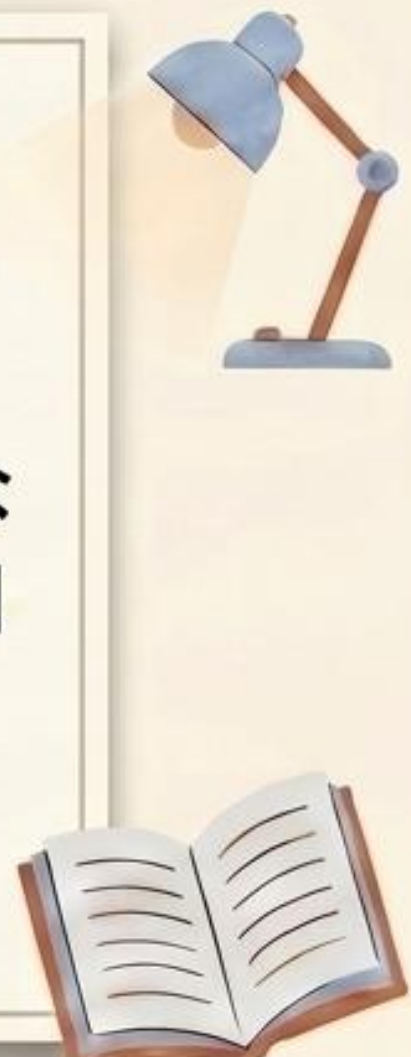
ご家庭で見られたポジティブな変化：深まる家族の絆



学習への姿勢

「自室にスマホを持って行かずにしっかりと集中して勉強できていました。」

「自分で決めた時間を守ろうと意識したことで、すぐに気持ちを切り替えて勉強に向かうことができました。」



家族の時間の充実

「子どもがあまり携帯を見なくなって家族の会話がはずんで、毎日が充実しています。」

メディアコントロールは、単なる時間管理術にとどまらず、
家族のコミュニケーションを豊かにするきっかけにもなっています。

成功の裏にあった、生徒たちの賢い工夫



環境の工夫 (物理的に離す)

- スマホを別の部屋に置く
- 視界に入らない遠くの方に置く
- 常に近くにゲームなどを置かない



設定の工夫 (仕組みに頼る)

- スマホの電源を完全に切る
- 通知をオフにする
- アラームを利用して時間を区切る



意識の工夫 (代わりの行動)

- 眠くなったら無理して起きずにしっかり寝る
- 読書をする時間に置き換える
- 「木が育つアプリ」などポジティブなツールを活用する

気合や根性だけで我慢するのではなく、自ら環境をコントロールする
素晴らしい「自己管理術」を発揮しています。

すべてが完璧だったわけではありません：次へのステップ

生徒たちの正直な声

「自分でコントロールするのはとても難しかった。」

「スマホの時間が短くて慣れなかった、つらかった。」

- ・ 誘惑の強さを自覚できたこと自体が、大きな成長の第一歩です。



ご家庭での話し合いの現状

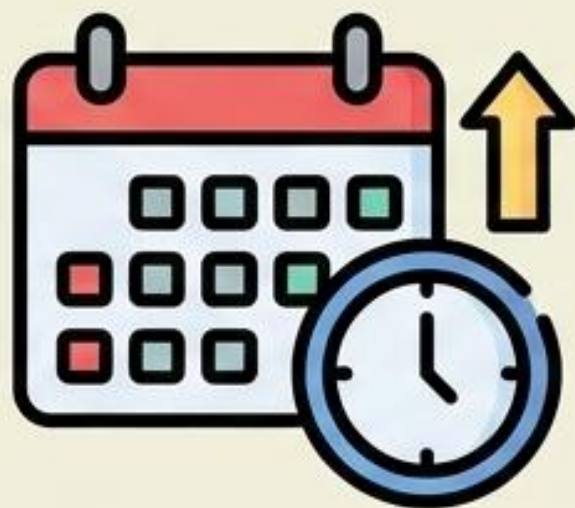
取組みについて家族で話をした割合：

・ 1年生：43.5%	43.5%	56.5%
・ 2年生：31.2%	31.2%	68.8%
・ 3年生：33.3%	33.3%	66.7%

- ・ まだ半数以上のご家庭で「話し合い」の余地が残されています。

この「難しさの自覚」と「家族のコミュニケーションの伸びしろ」こそが、次の挑戦への重要な鍵となります。

第2回 メディアコントロール週間のご案内



期間：令和8年 9月17日（木）～9月23日（水）の7日間
対象：全学年

【目標：全校参加率「50%以上」】
できることから大丈夫！

自分に合った『コース』『回数』を選びましょう。
そしてメディアをちょっと減らし、集中力を高めて、自分のベストへ挑戦しましょう！

自分に合った目標を宣言しよう（5つのチャレンジコース）



【コース1】 フルリセット 全日ノーメディア

- 朝から寝るまで一切使わない究極の挑戦。時間の使い方を根本から見直す！



【コース2】 放課後フォーカス 帰宅後ノーメディア

- 利用は朝だけ。放課後の時間を学習や読書など、有意義な時間へ！



【コース3】 タイムリミット 1日2時間まで

- 見たい番組や利用時間を事前に決め、けじめをつけて生活する！



【コース4】 ナイトタイム・オフ 夕食時・夜10時以降オフ

- 食事時の家族の会話と、良質な睡眠時間を確実に確保する！



【コース5】 カスタムフィット myコース（自分でルールを創る）

- 「平日1時間、休日2時間」など、具体的な数字を入れて自ら目標を設定する！

※取り組むコースは、日によって変えても構いません。

ご家庭でのお願い：3つのサポート



① コース選びは「本人におまかせ」で！

本人の意思を尊重し、「自分で決めた目標を達成できた」という成功体験を大切にしてください。



② 「子どもの見えないところ」で使う配慮を

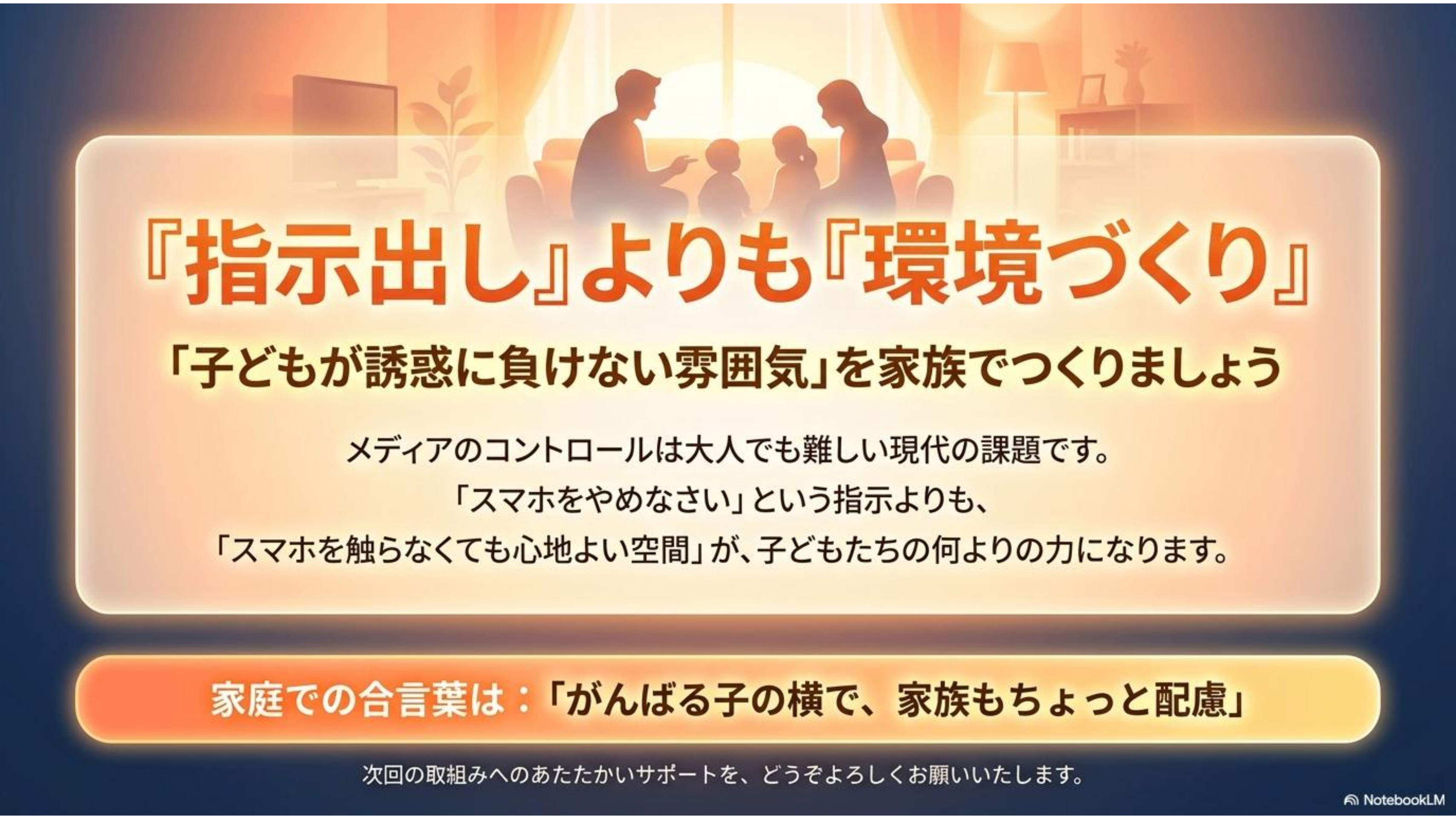
子どもが我慢している横で大人が楽しんでいると誘惑になります。

「お子様の目や耳に入りにくい別部屋で使う」「食事中だけは家族全員で画面を消す」などの配慮をお願いします。



③ 「監視する人」ではなく「一番のサポーター」に！

失敗した日があっても叱るのではなく、「昨日は食事中消せてたね」と、少しでも意識できた部分を認めてあげてください。



『指示出し』よりも『環境づくり』

「子どもが誘惑に負けない雰囲気」を家族でつくりましょう

メディアのコントロールは大人でも難しい現代の課題です。

「スマホをやめなさい」という指示よりも、

「スマホを触らなくても心地よい空間」が、子どもたちの何よりの力になります。

家庭での合言葉は：「がんばる子の横で、家族もちょっと配慮」

次回取り組みへのあたたかいサポートを、どうぞよろしくお願いいたします。

できない日があっても、あきらめない。

失敗は、自己管理能力を育むための「大切な過程」です。

大人でさえスマホを手放すのが難しい現代。
子どもたちが最初から完璧にできないのは当然です。

大切なのは、失敗を責めることなく、
「できなかった理由を考え、時間を管理する努力を続けること」。

次へ活かすその姿勢を、学校と家庭で手を取り合い、共に育んでいきましょう。
子どもたちの挑戦への温かいサポートを、よろしくお願いいたします。