

令和4年5月2日

保護者 様

富士宮市立富士宮第三中学校  
校 長 佐 野 和 雄

## 「メディアコントロールDAY」の取組について

保護者の皆様におかれましてはますます御健勝のことと存じます。毎年実施してる『ノーメディアDAY』ですが、今年度より『メディアコントロールDAY』と変更し保護者の皆様の御協力をいただき、テレビの視聴やゲームの遊び時間を見直し、家庭での生活リズムを考えたり、家族内の会話を深めたりするとともに、家庭学習や読書が充実するよう、各家庭の生活スタイルや子どもの成長に合わせて取組をお願いします。子どもたちの健やかな心身の成長のために御協力をお願いします。

### 【取り組む目的】

メディア機器を安易に使わないと決めて始めても、最初のうちは気が付けばスマホを手にしていたり、テレビに目が向いていたり、無意識の行動として動いてしまうことがあります。その無意識の反射的な行動を自分でコントロールし、有意義で充実した時間を過ごすことが目的です。ですからメディア機器にあふれた日常生活の中で、あえて必要以上に使わずに生活するというチャレンジだと捉えてください。

### 【取り組み方】

チャレンジコース(自己目標)				
1	2	3	4	5
朝から寝るまで ノーメディア	学校から帰ったら ノーメディア	夜だけ ノーメディア	メディアは 1時間まで	メディアは 2時間まで
時間の使い方を 考えて生活をしま しょう。	学習や趣味に時 間を使いませう。	食事中は家族と コミュニケーション を楽しみましょう。	気分転換や情報 収集にメディアを 活用しましょう。	番組や時間を決 めて取り組みま しょう。

一人一人1～5の目標のどれにチャレンジするか決めて実践し、次の日の朝に振り返りを記入します。振り返りの達成度は、目標に対して3段階で評価します。

- 1：取り組むことができた、またはおおむねできた：○
- 2：努力しようとしたが誘惑に負けた：△
- 3：取り組むことができなかった：×

今日はメディアコントロールDAYです。メディアコントロールDAYは、御家族の協力が必要です。食事の時に、テレビを止め、会話をしながら食事をするなど、ちょっとした取組でも構いませんので、御協力をお願いします。