

メディアコントロール・プロジェクト 夏休みを経て

今年の夏休みも各家庭でメディアコントロールに取り組んでいただき感謝申し上げます。今回の実践での「メディア以外の時間の使い方」（シフト先）には、次の傾向が見られ多くの成果を実感できました。

 読書：「1日30分読む」「毎日図書館の本を読む」など、読書へのシフトが最も多かった。

 運動や外遊び：バスケット、ラジオ体操、プール、外で遊ぶなど、体を動かす目標も多く見られた。

 **学習や宿題**：夏休みドリルや自学ノートなど、自主的に学習する取組も多く見られた。

🔍 **家の手伝い・料理・掃除**：お手伝いや料理の習慣づけを目指すなども多く見られた。

 工作やボードゲームなどの趣味：創造的な活動や家族との関わりを大切にする子も多く見られた。

さらに、学年ごとの傾向を探っていくと次の通りになりました。

	目標の傾向	シフト先の工夫など	保護者コメントの傾向	課題や今後のテーマ
1年生	生活習慣・遊び中心	・ラジオ体操を毎日 ・外遊びをする ・絵本を読む	・読書時間が増えた ・兄弟姉妹と遊ぶ時間が増えた	自分で時間を管理するのは難しい場面も
2年生	遊びと学習のバランスを大切に	・ゲーム時間を減らす ・ドリルや計算カードを毎日 ・お手伝いをする	・「自分で決めて守る」姿勢が見られた	習慣化の継続が課題
3年生	学習・運動・読書を三本柱に	・夏休みドリルに計画的に取り組む ・バスケやサッカーなどの運動 ・図書館の本を読む	・学習と遊びのメリハリがついた	メディアとの距離感にまだ揺らぎあり
4年生	自主性が見える行動	・自学ノートへの取組 ・兄弟姉妹と協力して家事 ・タイマーを使ってメディア制限	・メディアの自己管理ができたという声が多い	継続力と誘惑への対処がカギ
5年生	計画的な時間の使い方	・読書や自主学習に集中 ・ゲーム時間をあらかじめ決める ・朝のルーティンづくり	・親子で話し合ってルールを決めた例も多い	気温や生活リズムの乱れが影響する日も
6年生	自己管理能力と工夫	・タイマーや紙に記録しながら調整 ・家族での過ごし方を見直す ・家の掃除や料理など自立的活動も	・親が声をかけなくてもルールを守ったという声も	意識は高いが、環境変化への適応に課題

令和7年度 上川南部PTA連合会 子育て研修会

SNSやスマホが与える心理的影響 より

 講演の要旨

1. ネット・ゲーム依存の兆候

- やめたくてもやめられない（時間制御不能）
- 現実の人間関係よりネット上が大事になってしまっている
- スマホが手放せない／夜でも通知が気になる
- 夜更かし、昼夜逆転、学校や勉強への悪影響

2. ネットトラブルのリスク

- SNSでの誹謗中傷、なりすまし、個人情報流出
- 簡単に拡散、永久に残る情報
- 匿名性ゆえの無責任な発信
- オフラインでの人間関係が壊れてしまうことも

3. 依存の心理的背景

- 現実から逃げたい（勉強・家庭・人間関係など）
- 自己肯定感が低い、存在価値を感じたい
- 現実世界よりネット世界の方が「認められる」「居場所がある」

4. 依存症になると・・・

- 成績低下、学校不登校、人間関係の悪化
- 心身の不調（視力、睡眠、ストレス）
- 現実に対して興味を持てなくなる
- 共感性・想像力・社会性の欠如



家庭でできる対策

- 親子の日常的な対話を大切に
- 使用時間のルールづくり（タイマー活用など）
- スマホ・PCの通知オフ
- 家族と一緒に体験する時間（料理、自然体験など）
- 子どもの気持ちに寄り添う（否定せず共感）

🌀 子ども自身が気をつけること

- ネットやゲームに「逃げすぎていないか」振り返る
- オンライン上の人間関係に過剰な価値を置かないこと
- 現実の生活を大切にする（人と会う、話す、外に出る）

教育・支援者の立場でできること

- ネットリテラシー教育の実施
- 相談窓口・支援機関との連携
- 学校内のネットトラブルの早期発見と対応

 最後に：未来を見据えて

- ネットやゲームは「悪」ではなく、正しい使い方が重要。
- 子どもたちが、自分でコントロールできる力を育むことが何より大切。
- 大人が「ダメ」と言うだけでなく、一緒に考える姿勢が信頼を生む。

保護者の皆様にもご案内いたしましたが、今年の夏、上川南部PTA連合会主催「子育て研修会」として、旭川市立大学教授 木下 一雄 氏 による講演会がオンラインで開催されました。

「いつでもネットがあるのが当たり前の子どもたち～こころのサインに気づくには～」が演題。SNS やスマホが子どもに与える心理的影響や子どもの心に現れるサイン、保護者としてできる関わり方について学ぶよい機会となりました。

今回、本校からも参加しましたので要旨をまとめ紹介します。本校で推進しているメディアコントロール・プロジェクトの「コントロール」&「シフト」に直接関係する内容となっています。今一度、ご確認いただけると幸いです。

