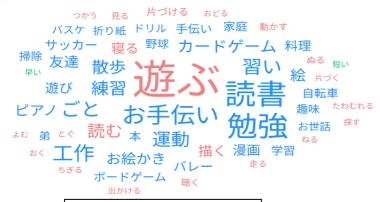


自分の時間を自分でコントロール

これまで夏休み・冬休み中に取り組んできた「メディアコントロールカレンダー」ですが、今回初めて、平日に取り組みました家庭でのご協力、ありがとうございました。ゲームやスマホなどの時間(電子メディアに触れている時間)を見直し、「自分の時間を、自分で工夫して使う力」を育てることをねらいとしています。各学年の傾向など、見えてきたことを整理しましたのでお伝えします。



子どもたちが実際に行ったシフト先

各学年の特徴的な傾向と課題について

1年生:家庭と一緒に「がんばる」力が育つ

1年生は、家庭での声かけや見守りの中で、**家族と一緒にルールを守る姿**が目立ちました。「お手伝いをしたあとにゲームをする」「約束の時間になったらやめる」といったルールを、親子で相談しながら実行しています。「家族で散歩に行く」「一緒に料理をする」など、**親子のふれ合いの時間が増えた**という報告も多く、温かい家庭時間の広がりが見られました。一方で、「一人ではまだ難しい」「声かけが必要」という時期でもあり、**少しずつ自分で意識できる習慣づくり**が課題です。

2年生:自分で考えて守ろうとする力が伸びる

2 年生になると、「やる時間とやめる時間を自分で決める」「タイマーを使う」など、**自分で工夫して行動する姿**が増えています。「家庭学習を終えてから」「ごはんのあとに」「〇時まで」など、自分で立てた約束を守ろうと努力する様子が多く見られます。「外で遊ぶ」「兄弟と遊ぶ」など、メディア以外の楽しみを見つけようとする動きも広がっています。ただし、「友達と一緒だと止められない」「休日はつい長くなる」といった声もあり、人との関わりを大事にしながらもコントロールすることが次の課題です。

3年生:気づきと葛藤の中で成長する時期

3 年生は、「わかっているけれどやめられない」「つい時間を過ぎてしまった」という**反省の記述**が多く見られました。自分の行動を客観的に見て、反省し次の目標を考える力が育ち始めています。「時間を決めてタイマーを使う」「メディアの前に家庭学習をする」など、**具体的な行動の工夫**も増えてきました。一方で、「家族のいない時間帯につい使いすぎてしまう」など、**自分を律する難しさ**も見られます。3学年は、まさに「自分をコントロールする力の芽が出始めた段階」です。

4年生:自分のルールを考え、行動で示す

4年生は、これまでの経験を生かし、**自分でルールを立てて守る力**が伸びています。「できなかった日は理由を考えて書く」「明日はこうしよう」と、前向きな**振り返り**ができる子が増えています。また、「読書」「スポーツ」「お手伝い」「外遊び」など、シフト先の幅が広がっており、生活のバランスを意識する姿も見られます。ただし、YouTubeや SNS への興味が広がる中で、「短時間でも気づくと見すぎてしまう」など、新たな誘惑との付き合い方が課題になりつつあります。

5年生:意識的に選択し、自己管理を意図できる段階

5 年生では、「昨日よりできた」「できなかった日も理由がわかった」といった、**自分を客観的にふり返る力**が高まっています。「週末は長くなったけど、平日は守れた」「勉強のあとに少しだけ」と、**状況に応じた調整**もできるようになってきた子も多いです。「読書や運動に時間をまわした」「家族でボードゲームをした」など、メディア以外の価値を見いだす姿も見られます。一方で、「SNS や動画視聴の時間が増えてきた」「油断すると戻ってしまう」といった声もあり、継続力と誘惑への自制心が課題です。

6年生:自分の意思で選び取る姿勢が定着へ

6年生は、「自分で決めたことを守れた」「少しずつコントロールできるようになった」と、**自立的な行動の記録**が多く見られました。中には、「友達との関係」「少年団や勉強との両立」を意識して、時間の使い方を調整する姿もあります。「我慢」ではなく「うまく使う」ことを考えるようになり、**使い方を選択する意識**が明確になってきています。一方で、「ストレス発散でつい見てしまう」「夜の利用が増えている」など、心の状態との関係を考える必要もあります。中学校への進学を控え、**自己管理をより高める時期**として重要な段階にあります。

保護者のメッセージより

- 「親子で時間を決めるきっかけになった」
- 「前よりも時計を見て行動できるようになった」
- 「家族の会話が増えた」「一緒にお手伝いをするようになった」
- 「継続が難しい」「週末はつい長くなる」

多くの保護者が「取組を通して子どもが成長している」と感じており、同時に「家庭での見守りや励ましが必要」 との声も寄せられています。**学校と家庭の連携**がこの取組を支えていることがはっきりと見えています。

今後に向けて

メディアの時間を「減らす」ということも大事ですが、自分の時間をどう使うかを考えることがより大切です。この活動を通して、子どもたちは「自分で考え、選び、続ける力」を少しずつ身につけていると思います。今後も学校と家庭が力を合わせ、子どもたちが自分の時間を自分の手でデザインできる力を育てていきたいと思います。「時間を自分でコントロールする力」は、学習にも人間関係にも通じる大切な力です。失敗しても、気づいて次に生かせるなら、それは立派な成長です。一歩ずつ、自分を見つめ成長していく様子を支えていきたいものです。