

# 竹鼻中学校メディアコントロール取組まとめ

令和6年12月25日 竹鼻中学校 保健室

【11月5日(火)~11日(月)実施】

今年度もテスト期間に合わせて中学校区の小学校と同じ時期にメディアコントロール週間を実施しました。

今回はチェック表をもとに、取組前の生活と比べたり目標の達成度を考えたりしながら、より具体的な振り返りを行いました。

生徒のみなさんの率直な感想の中から、成果と課題についてまとめてみたので、ぜひ日々の生活の参考にしてみてください。

## アンケートでわかったこと

### ☆メディア依存度には個人差が大きい！

メディアの使い方で困っていることのある人、上手くメディアと付き合えている人、そもそも使う機会の少ない人など、個人によってかなりの差があります。中には、かなり依存度の高い人もいます。

### ☆1年生のうちからメディアコントロールを習慣にしよう！

実は、平日3時間以上メディアを使用する人が最も多く、依存度が要注意の人が一番多いのは、1年生でした。

学年が上がるにつれ、部活動が本格的になったり、塾や学習の時間が増えたりして、メディアに接する時間が必然的に減るといことがあります。

だからこそ、メディアとうまく付き合い、生活リズムを計画的に整える力を早めに身につけておく必要があります。



中学校生活の3年間は

大きく生活リズムが変化していく時期

## みんなのメディアコントロール方法

1番実践する人が多かったのは、寝る時間を決めて

毎日同じ時間に寝るようにする方法！

次が、勉強を先に済ませてから使用する、使用時間や使用する日を決めるというものでした。自分だけではなかなかメディアコントロールができないという人は、家族に協力してもらい、みんなでルールを決めるのもいいと思います。寝室にスマホをもっていかないように家族に管理してもらう人もいますので、参考にしてみてください。



## みんなのこえ

テスト前日はできる限りスマホを触らずに、調べ物や連絡にだけ使ったら2時間まで減らすことができました！

こういう機会がないとなかなかメディアコントロールを意識できないので、気をつけることができてよかったです。

勉強をしてから電子メディアを使用するようにしたら、勉強を頑張ることができてよかった。

メディアコントロールの期間は使用時間を制限できたけど、期間が終わっても元に戻ってしまわないよう気をつけたい。

**冬休みもメディアコントロールをして生活リズムを整えましょう！！**

