



# みなみの風

あいさつ・つたえあい・チャレンジが自慢  
～優しい言葉があふれる坂下南小学校～

## メディアと上手につき合う力を育てましょう！

### ～ 冬休みを前に、再度家庭のルールの再確認をお願いします ～

冬休みを前に、再度、メディアとの上手な付き合い方について、ご家庭で話題にさせていただくために、授業参観時の全体会で紹介した資料（静岡県教育委員会作成のチェックシート）を掲載します。ぜひ、お子様と確認してみてください。

- 1 あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか？（たとえば、前回にインターネットでしたことを考えたり、次回インターネットをすることを待ち望んでいたりと、など） ☒
- 2 あなたは、満足を与えるために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？ ☒
- 3 あなたは、インターネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありますか？ ☒
- 4 インターネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、ふきげんや落ち込み、またはイライラなどを感じましたか？ ☒
- 5 あなたは、使い始めに考えたよりも長い時間インターネットを接続した状態でいますか？ ☒
- 6 あなたは、インターネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、あやうくしたりするようなことがありましたか？ ☒
- 7 あなたは、インターネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありますか？ ☒
- 8 あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといった嫌な気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？ ☒

【当てはまるもの】

0～2個 → 問題ありません。今の使い方を続けてください。

3～4個 → あなたは少しネットを使い過ぎています。注意しましょう。

### メディアに関する学習会（6年生） ～長時間使用が心身に及ぼす悪影響～

ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会公式インストラクターの資格を持つ、三島町教育委員会の小杉一浩様を講師にお迎えし、メディアに関わる学習会を開催しました。たくさんのスライド資料をもとに、メディアの長時間使用が及ぼす心身への悪影響について教えていただきました。子ども達は、具体的なデータを見たり、自分の生活を振り返ったりしながら、今後のメディアとの付き合い方について考えていました。1月には、5年生でも学習会を開催する予定です。



裏面もご覧ください

# ルール作りの参考に！

『子どもスマホルール』（兵庫県立大学准教授 竹内和雄 著）という本に、ルール作りのポイントがQ&A形式で分かりやすく載っていましたので、一部をご紹介します。ご家庭でのルールづくりの参考にしてください。（語句を変えたり省略したりしています。）

Q

子どもがスマホゲーム漬けです。毎晩寝るのが遅くなってしまいます。もうすぐ中学生なので、先が心配です。

A

話し合いで決めたルールは守られます。  
親が子にネット依存回避を教えられるのは中学生までです。

- 話し合って作られたルールは破られにくいです。
- 高校生になるまでに、スマホルールを作ったり、守れなければ作り替えたりする。それを繰り返しながら自律に近づけていくのです。親ができるのは「自律の手助け」です。

Q

子どもと一緒にルールを決める時のコツはありますか？

A

子どもの言い分を聞いた「フリ」をして、子どもに「勝ち取った」と思わせてあげることです。

- 厳しいルールの理由をしっかりと説明 → 厳しいルールは親の愛情です。
- ルールを決めたら「信じている」と伝える → 「あなたなら大丈夫」
- 決めたルールは紙に書いて見える場所に貼る → 家族全員が見える場所

Q

話し合って、ルールを決めましたが、破ったときのペナルティで迷っています。

A

必ずペナルティを決めてください。最初からうまく付き合うのは難しいです。自分から行動を変える契機が必要です。

- 基準をはっきりさせる → ×「早めに終わる」 ○「夜9時まで」  
○「1日1時間以内」※曜日で変えようまくいく
- ペナルティを決める → 「翌日は1時間減らして夜8時まで」「1週間使用禁止」など、具体的に決める
- 親も妥協しない → 「今回だけ許す」とは言わない 妥協しない

## その他

上手くいかないときは、子どもとしっかり話し合って、修正する。子どもに押されてその場しのぎで例外等を作るのではなく、落ち着いて話し合ってからルール変更がよいです。