



# 森山メディアだより

令和6年 11月7日  
森山中校区養護教諭部会

## 11月9日から13日はMICE調査をします

MICE調査は、家族みんなでメディアコントロールを取り組めるように、森山中学校のテスト期間に合わせ、小中合同で、年に3回実施しています。今回が2回目の実施となります。メディア機器の使い方などについて、家族と一緒に考え、見直し、対話をして、取り組んでください。

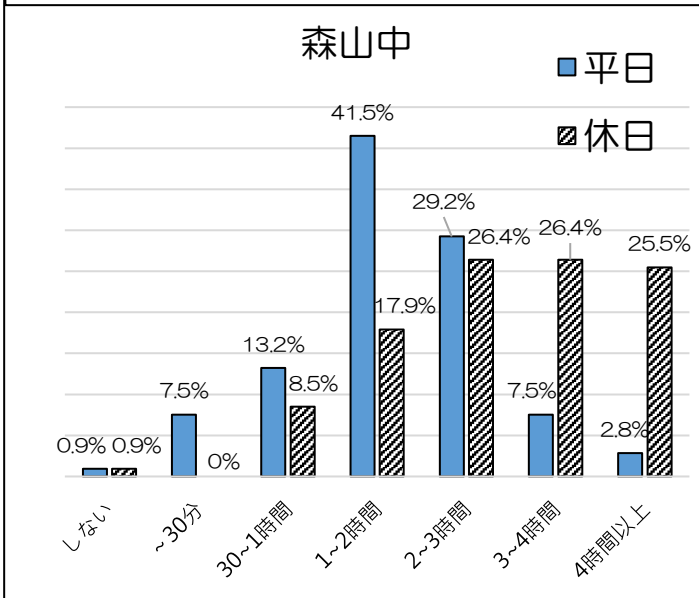
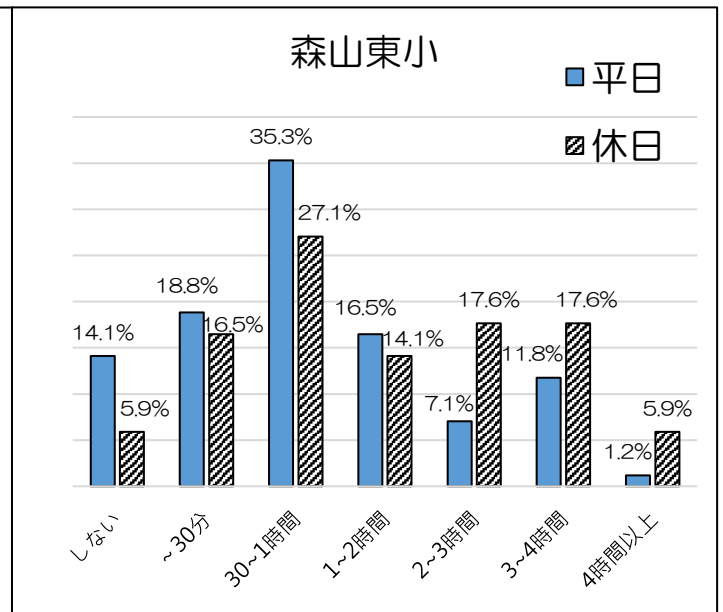
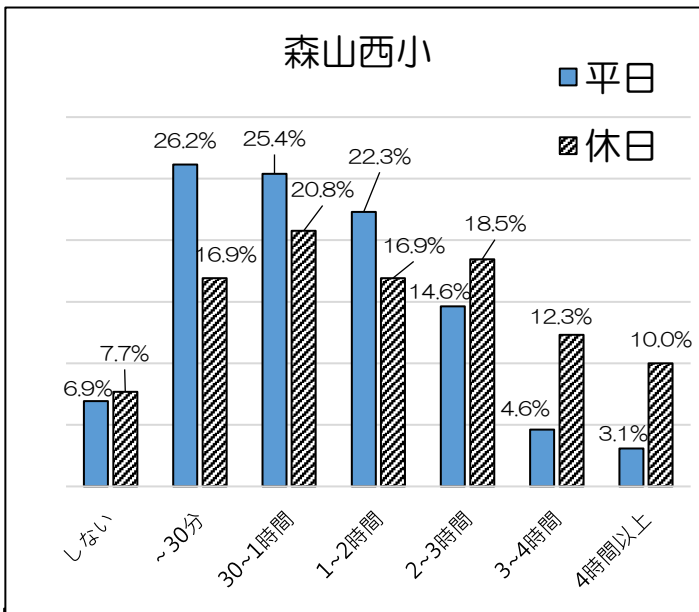
### 森山地区メディアアンケート第1回結果報告

第1回MICE調査期間に合わせ、3校の全児童・生徒を対象にメディアに関するアンケートを実施しました。アンケートの結果、森山っ子のメディアに関する状況や課題がみえてきましたので、結果を一部紹介します。



#### ★使用時間について

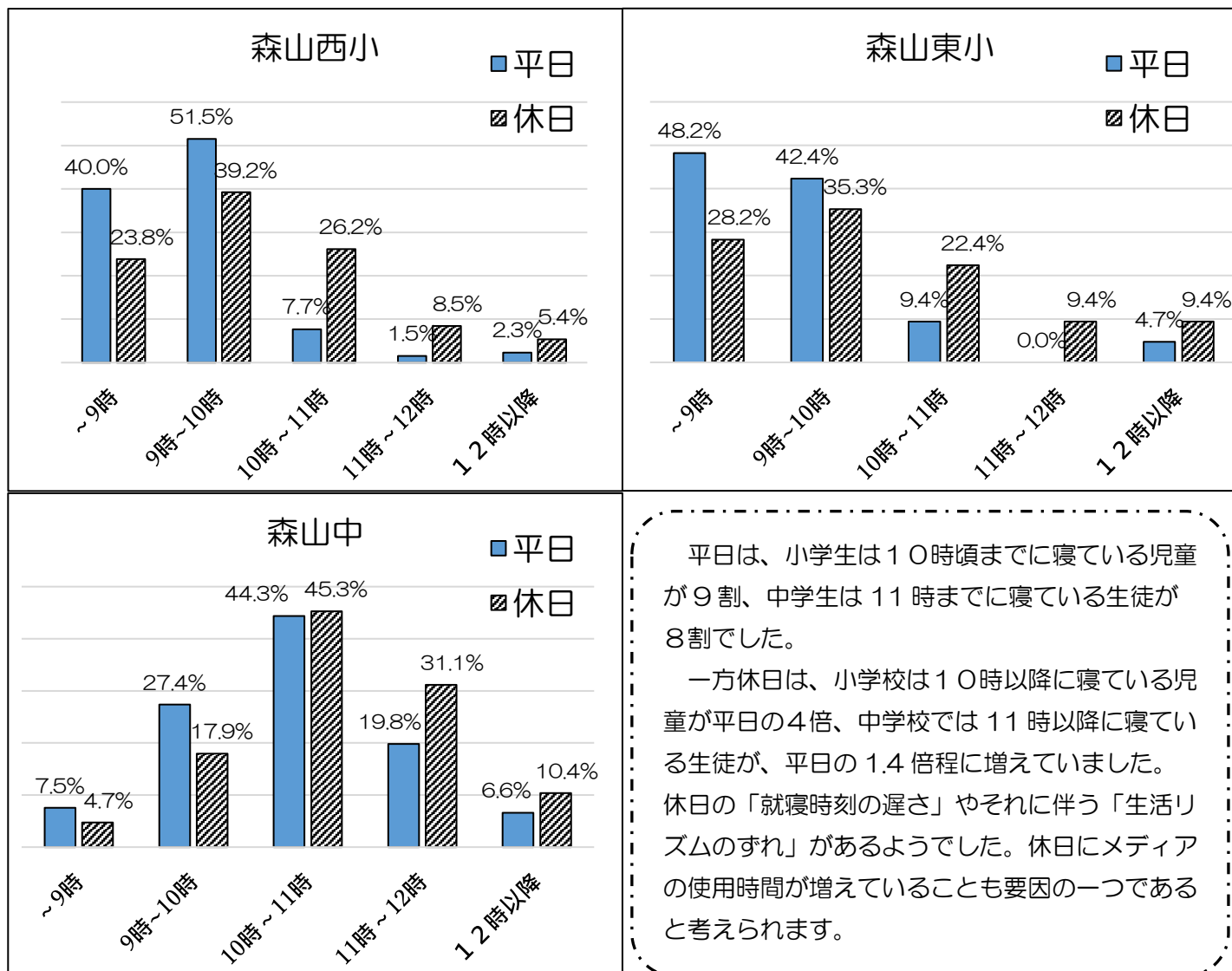
質問 平日/休日のメディア機器の使用時間は何時間ですか？



平日は、1時間程度使用が一番多かったですが、休日は、3校ともに平日より使用時間が長くなっていました。特に3時間~4時間以上の2つの項目を合わせると、小学校は2校とも、平日の倍以上、中学校では半数を超えており、森山地区の子どもたちは、休日の使用時間に課題がみられるようです。ただ、平日でも「3~4時間以上使用している」子どもたちが一定数いることも気になるところです。

## ★就寝時刻について

質問 平日／休日の就寝時刻は何時ですか？

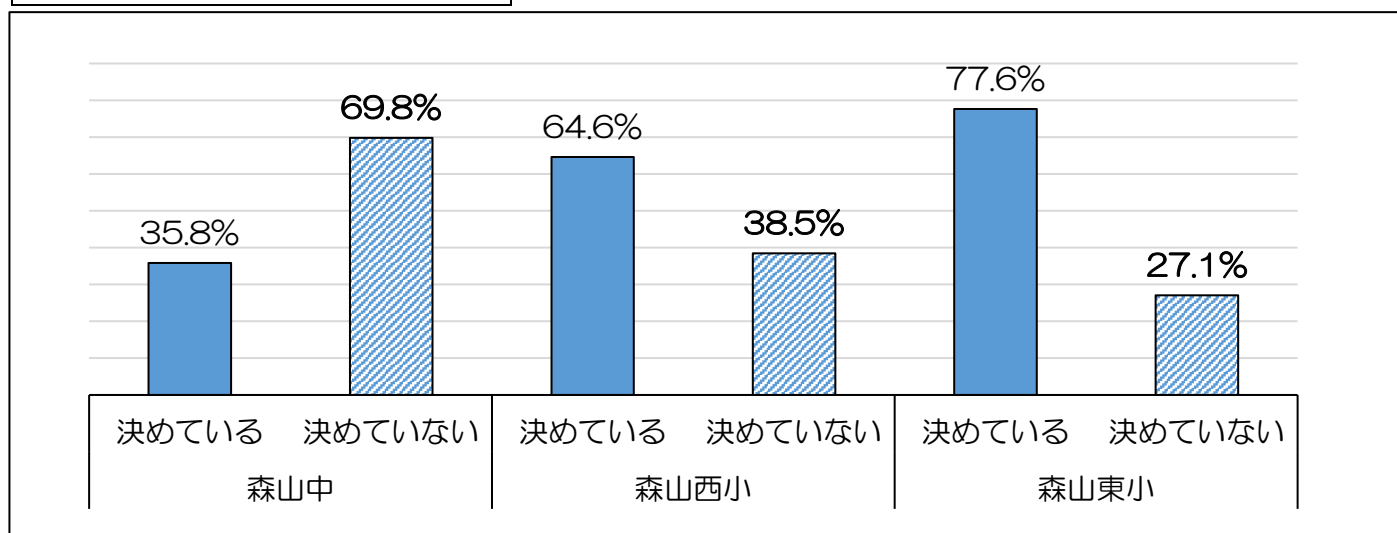


平日は、小学生は10時頃までに寝ている児童が9割、中学生は11時までに寝ている生徒が8割でした。

一方休日は、小学校は10時以降に寝ている児童が平日の4倍、中学校では11時以降に寝ている生徒が、平日の1.4倍程に増えていました。休日の「就寝時刻の遅さ」やそれに伴う「生活リズムのずれ」があるようでした。休日にメディアの使用時間が増えていることも要因の一つであると考えられます。

## ★メディアのルールについて

質問 メディア使用のルールを決めていますか？



ルールについては、小学校では約3~4割程度の児童、中学校では7割の生徒がメディアのルールを決めずに使用することがわかりました。「使用時間」や「就寝時刻」で課題がみられましたが、改善のためにも、まずは御家庭でルールを決めて使用することをお勧めします。

## わが家の「メディアルール」を決めよう！

メディア機器の不適切な利用によるリスクについて、家庭で話し合い、メディア機器と上手につきあっていくための家庭内のルールを作りましょう。

### ルールをつくる時のポイント

- ポイント1▶ ルールがトラブルから自分自身を守ってくれることをきちんと伝える
- ポイント2▶ お互いに納得できるよう、話し合って作る
- ポイント3▶ 子どもが守れるルールを作る
- ポイント4▶ 具体的なルールを作る
- ポイント5▶ 守れなかったらどうするか決めておく
- ポイント6▶ トラブルがあったら保護者に相談するように決めておく



文部科学省委託事業 情報モラル教育推進事業 保護者啓発教材より参照

## ルールを決めるときに気をつけたいこと

### 1. あいまいな表現をさげ、具体的なルールをつくりましょう。

親と子どもで基準が異なる言葉がありませんか？例えば、「使い過ぎはやめよう」というルールでは、どのくらいが使い過ぎなのかが、人によってそれぞれ異なるため基準が明確ではありません。誰でも分かりやすく、共通理解しやすい表現でルールを作りましょう。

| ＜例＞ | あいまいな表現    |   | 具体的な表現         |
|-----|------------|---|----------------|
|     | 夜遅くまで使わない  | ⇒ | 夜9時以降は使わない     |
|     | スマホを使いすぎない | ⇒ | ゲームは1日1時間まで など |



☞ 「使うタイミング」、「使う時間」などを考えて「具体的な姿」をルールにしましょう！

### 2. 守れなかったときの約束だけでなく、ルールを守るための工夫についても話し合ってみましょう。

守るための工夫がとても大切です。ルールを破ってしまいそうな場面をあらかじめ考えておいて、どうしたらルールを守るかを事前に考えておくと良いと思います。

| ＜例＞ | ルール「宿題をしているときは、スマホを触らない」 |   |                        |
|-----|--------------------------|---|------------------------|
|     | ルールを破ってしまいそうな状況は？        | ⇒ | 対処法は？                  |
|     | ラインでメッセージが届いた            | ⇒ | 宿題中はスマホをそばに置かない。<br>など |

☞ 制限をしたり、取り上げたりするなどのペナルティだけを決めておくのではなく、メディアとの「上手な付き合い方ができるルール」を一緒に考えおくと良いと思います。



## 森山っ子のメディアルールを紹介します！

アンケートの結果から、森山っ子が実際におうちで決めて実践しているメディアのルールを紹介합니다。これからルール作りに取り組みられるという場合は、是非参考にさせていただきます。

- 1日のメディアの時間は平日が1時間まで、休日は2時間までにする。
- 夜9時から朝5時までは携帯を使わない。
- 寝る1時間前はメディアを使用しない。
- 1時間使用したら、10分休憩する。
- 使用するときは、タイマーを使ってきちんと時間を守って使う。
- 宿題をしてからメディアを使用する。
- 食事中は使用しない。
- 勝手にゲームをスマホに入れない。
- 不思議に思ったら必ず親に言うこと。
- 課金をしないようにする。 など



「1日〇時間まで」や「宿題（勉強）が終わったあと」などの使用時間や使うタイミングに関するルールが一番多かったです。その他、メディアをめぐるトラブルに巻き込まれないためのルールを決めている御家庭もあるようでした。

## メディアルール作りの参考に

### ◎子ども家庭庁

#### 保護者向け普及啓発リーフレット

#### ～ネット・スマホ活用世代の保護者が知っておきたいポイント～

保護者向けに、こどものインターネット利用について保護者が持つ疑問や不安等に対し、上手な使いせ方、安全設定、ルールづくり等についてのヒントや困った時の相談窓口などを紹介しています。

<https://www.cfa.go.jp/policies/youth-kankyuu/leaflet/gazo/>



### ◎文部科学省

#### 保護者向けパンフレット

#### ～話し合っていますか？家庭のルール～

ネットをめぐるトラブル等から子どもたちを守るために、インターネットの利用にあたって注意すべきことや、家庭でルールを作ることの重要性がまとめられたパンフレットです。

[https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/detail/\\_icsFiles/afieldfile/2016/06/07/1371802\\_3.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/06/07/1371802_3.pdf)



### 保護者向け動画教材

#### ～情報化社会の新たな問題を考えるための教材～

ネット依存やネット詐欺・不正請求などのネット被害に関すること、SNSトラブルや利用マナーなど、全27本のドラマ仕立ての動画で分かりやすく解説されています。家庭でのルール作りの際にぜひ一度ご覧ください。

[https://www.youtube.com/watch?v=41tLHgFybjo&list=PLGpGsGZ3lmbAOd2f-4u\\_Mx-BCn13GywDI](https://www.youtube.com/watch?v=41tLHgFybjo&list=PLGpGsGZ3lmbAOd2f-4u_Mx-BCn13GywDI)

