

ノーテレビ・ノーゲームへの取組

— テレビ・ゲームを消して家族のひとときを —

プロフィール

地域

各務原市は県南部に位置する人口15万人の工業・住宅都市。校区には市の公的施設や航空機関係の工場等が集まり、北部は旧来の家並みが多く、中心部にはマンションや住宅が新たに建てられている。

学校

中央小学校は、昭和53年に創立、児童数490名、学級数18、教職員数33名、「進んでやりぬく中央の子」の育成に努力している。

PTA

会員367名、3つの専門委員会（校外生活、広報、研修）と学級委員会（子育て広場）で構成。学校・家庭・地域が一体となって「あさがお活動」の実践に努めている。

1 はじめに

平成十九年度に「ノーテレビ・ノーゲームのススメ」と題して始まった中央小のノーメディア活動。学校長から相談を受け、今年度はPTA活動として推進することとした。PTAとしてはゼロからのスタートであったため、PTA本部役員が主体となり、この活動を推進することとした。取組は夏休み期間中と二学期通常日二週間の二回実施。これら二回の活動内容と成果について紹介する。

2 活動のねらい

テレビ、ゲームが子どもたちの脳に与える悪影響をPTA会員に理解してもらい、子どもたちがドラダラとテレビ、ゲームをせず、生活リズムを大切にし、親子のふれあいを大切にすることが、この取組の趣旨である。

3 活動内容

(1) 夏休みの取組み

夏休みが始まる前の七月十三日から夏休み最後の八月三十一日までの期間で実施することとした。学校長、本部三役で取組み目標の内容について協議した。一日ノーテレビ・ノーゲームの日を設定するという目標項目も候補にあったが、目標達成度評価が、日単位・週単位と混在し内容が複雑化する懸念が生じたため、まずは毎日できること

に限定することとした。最終的に次の三つの目標を設定し、できた数を「取組表」に毎日記録してもらうこととした。「取組表」は今回独自に作成。カレンダー形式とし、毎日できた数に応じて色塗りをしてもらい、最後に取り組み期間中にできた日数を集計して提出してもらった。さらに次の活動につなげるため、児童、保護者の感想をアンケート形式で回答してもらうこととした。

【取組目標】

- ① 食事中はテレビを消す
- ② よる九時過ぎはテレビを見ない
- ③ テレビ、ゲームの時間を決める↓一日【一】時間（時間は各自が設定。）

取組結果の集計・まとめ

夏休みが終わって、全児童から提出された取り組み表（四七〇枚）の集計作業を本部役員九名で行った。集計の結果、提出率が九十七%と好成績であった。今年度はオリンピックの年と重なったため、目標達成度は全体的に低調であったが、九割以上の児童が意識して取り組んでくれた事が判った。

保護者アンケートの結果、「食事中はテレビを消す」「よる九時過ぎはテレビを見ない」といった家族の協力無くしては取り組みない目標に対して、「食事中にテレビを消すようにしたら楽しく会話しながら食べることができ、怒ることも減ったことが良かった」「ノーテレビだからと、テレビを消し子どもの方から進んでできるようになり良かった」といった感想が多かった。一方で、「ノーテレビだから会話がはずむということもないので賛同できない」「九時過ぎはテレビを見ない目標があるが、何時かは家庭で決める」という意見もあった。

集計結果は、臨時発行の「PTAたより」としてまとめ、会員に配布、併せて学校のホームページにも詳細（学級別集計）結果を掲載する形で報告した。

（2）十月「ノーテレビ・ノーゲーム」の取り組み

夏休みの取り組み時のアンケート結果を受け、目標を再検討。結果、シンプルにテレビとゲームの時間に焦点を絞り、テレビとゲームの時間を毎日記録し、一日の生活を振り返る習慣を身に付けることを意図すると共に、実態把握を主眼とした取り組みにする事とした。この手法はダイエットに効果的な方法、との母親役員からの提案によるもの。

【取組目標】

- ① テレビの時間を決める↓一日【一】時間【一】分
- ② ゲームの時間を決める↓一日【一】時間【一】分

取組結果の集計・まとめ

今回の取り組み結果を年四回発行しているPTA広報紙に掲載することとなり、広報委員会が集計作業を担当してくれた。

集計の結果、子どもたちのテレビ・ゲームの時間の実態が明らかになった。特筆すべきは、一日に五時間以上もテレビを見る子どもがいること、さらにその目標設定を容認

テレビ・ゲームを消して 家族のひとときを

中央小学校PTA

学年 組 番号前

1 次の三つの目標で取り組みましょう。

- 食事中はテレビを消す。
- よる9時過ぎはテレビを見ない。
- テレビ、ゲームの時間を決める。→1日【 】時間

できた数によつて、表の色をぬりましょう。



- 三つともできた ……黄緑色
- 二つできた ……黄色
- 一つできた ……オレンジ色
- 一つもできなかった ……赤色

● この目標について、今の様子はどうか？おうちのひと、話し合ってみましょう。

□三つともできている □二つできている □一つできている □できていない

2 ノーテレビ・ノーゲームができた数によって、色をぬりましょう。

日	月	火	水	木	金	土
7月						
夏休み前からも、できる人はチャレンジしてみよう。						
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
8月						
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

3 ノーテレビ・ノーゲームをしてみようか。

● それぞれができた日数を書きましょう。

黄緑色・・・日 黄色・・・日 オレンジ・・・日 赤色・・・日

● みなさんの感想、夏休みにノーテレビ・ノーゲームをやった感想をどうでしたか？

□よかった □つらかった □どちらとも言えない

● これからも、ノーテレビ・ノーゲームを続けたいですか？

□これからも続けたい □目標を変えてやりたい □もうやりたくない

☆☆ 以下おうちの方のご感想。☆☆

● 今回ノーテレビ・ノーゲームをやった感想。☆☆

□効果があった □つらかった □効果がなかった □荷が重くただ効果なし

□どちらとも言えない

● これからも、ノーテレビ・ノーゲームを続けたいですか？

□これからも続けたい □目標を変えてやりたい □もうやりたくない

● ご意見、ご提案などあればお書きください。



中央小PTA

H20.10.2
中央小学校PTA

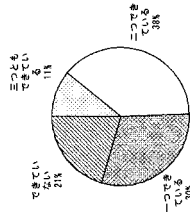
ノーテレビ・ノーゲームへの取組み結果の報告

夏休み中は、ノーテレビ・ノーゲームへの取組みに対し、ご協力頂きありがとうございます。皆さまから提出頂いた取組表の集計結果を報告させていただきます。アンケート内容、取組内容が多岐にわたりましたので、ここでは一部について報告いたします。(詳しい集計結果はホームページに掲載いたします。)

【テレビ・ゲームの目標時間】

夏休みで時間があるためでしようが、3時間以上という子が多い傾向がみられます。また、2時間、1時間以下の人が半分以上になります。なるべく見ないようにしようという心構えが感じられました。

今の様子はどうですか？(※：集計数)



【取組前の三つの目標】

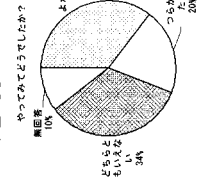
三つの目標の設定について、現状を回答している人が70%弱いました。回答した人の中では、二つ、三つできている人が合わせて半分以上あり、この方たちにとっては、これらの取組はそれほどハードルが高くない感じを受けました。

【取組結果について】

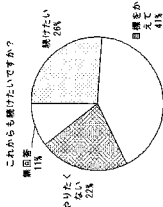
取組んだ結果については、取組んだ日数の半分以上で目標を三つ達成した人、二つ以上達成した人、一つ以上達成した人の割合で示しました。達成した目標数に違いはありませんが、9割以上の人が達成して取り組んでいたと思います。

【取組後の感想】

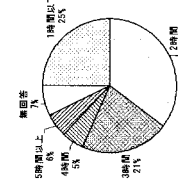
<保護者の感想>



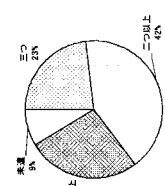
これからも続けたいですか？



テレビ・ゲームの目標時間



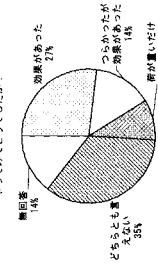
取組日数の平均は半日以上です



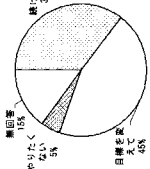
「つらかった」という子は、頑張ろうと努力した子だと感じます。大切なのは、時間に流されず、けじめをつけてメソッドと付き合うことだと思います。やりたくないといい子もいますが、継続自己コントロールする力も育てたいと思います。

<保護者の感想>

やってみたいですか？



これからも続けたいですか？



「面白いだけ」と「どちらとも言えない」が含まれて45%ありました。しかし、ノーメディアの取組みは、子供にとつて必ずプラスになること、今後の取組みについて、の感謝より、今後もPTAとしての取組みを継続していく方向で考えます。

まとめ

アンケートでは、多くの貴重なご意見、ご感想頂き、ありがとうございました。紙面の都合上、全て掲載できませんが、一部抜粋して掲載しますので、ご参照ください。アンケートの結果、活動自体にはご理解・賛同頂いたので判断します。今後の活動については、「続けたい」が「目標をかなえて」というご意見が多かったと受け止めました。

- ①「夏休み中はテレビを消す」については、ご理解・協力の得られない家庭もあるようですが、効果があつたという意見も多数聞きましたので、今後も目標に設定したいと考えています。家庭の事情もあるようで、選択肢の一つにしたいと思います。
- ②「1より9時過ぎまでテレビを見ない」については、大人が犠牲になる事情もあるようで、否定的なご意見が散見されました。9時(まで)にはお風呂に入って、10時までには寝床につく。という低学年では最低限の生活リズムを守ってほしいと思うのですが、今後は選択項目にしたいと希望します。
- ③「テレビ・ゲームの時間を決める」については、皆さん判断に困られたようです。次回は、テレビとゲームをそれぞれ別項目として、目標時間を設定できるようにしたいと思っています。

<頂いたご意見、ご感想>

- ・オンラインや子供に見せたい番組があり、ノーテレビは難しかった。ノーゲームについてはこれからはこれからも続けたい。
- ・夏休み中にテレビを消すようにしたら、楽しく会話しながら食べることができ、驚くことも減ったことがよかったです。生活のリズムが乱れるのが心配な夏休みには、よく頑張ったと思う。このような活動は子供に「ルールを守る」という意識を養ってほしいように指導する上でよいきっかけになった。
- ・最初は難が言ってからはかまらなくてできていかなかったけれど、だんだん「ノーテレビだから」と言ってテレビを消し、子供の方から進んでくるようになりよかったです。
- ・夏休み中、プロ野球やサッカーの試合もあって、それを見ながら主人と子供の会話が増えていることもある。でも、食事の味は覚えていないと思う。
- ・家族が多いのでそれぞれの生活パターンを揃すことがあり大変だった。
- ・9時過ぎに寝た人は、(部屋が狭いので)子供のために2人部屋など我慢を強いられて、家族が困るの部屋でテレビを見る結果になってしまった。
- ・うちでは食事中テレビがないと居るので、それは各家庭での事情があると思う。ノーテレビだから会話が増えるというのでもない。
- ・自備の9時過ぎはテレビを見ないというのがあるが、何時かは家庭で決める。テレビ、ゲームの時間を決めるとあるが、テレビゲームを同じ時間にする必要性が分らない。



テレビ・ゲームを消して 家族のひとときを

シーズン2

中央小学校PTA

年 組 番号 名前

1 各項目に目標時間を決めて取り組みましょう。

ゲームのない子
は、テレビの時間
だけがいいよ。

今回は2週間の間取り組んでください。
最後のアンケートにも書いてね。
この紙は10月27日(月)に、担任の先生に提出してください。
保護者の方へ：チェック欄に印鑑かサインをしてあげてください。

- ① テレビの時間を決める。→1日【 】時間【 】分
- ② ゲームの時間を決める。→1日【 】時間【 】分

2 テレビを見た時間、ゲームをやった時間を記録し、目標を達成できたら、
あさがおに色をぬりましょう。(好きな色をぬってね。)

月 日	テレビの時間	ゲームの時間	保護者 チェック
10月12日(日)	時間 分	時間 分	
10月13日(月)	時間 分	時間 分	
10月14日(火)	時間 分	時間 分	
10月15日(水)	時間 分	時間 分	
10月16日(木)	時間 分	時間 分	
10月17日(金)	時間 分	時間 分	
10月18日(土)	時間 分	時間 分	

月 日	テレビの時間	ゲームの時間	保護者 チェック
10月19日(日)	時間 分	時間 分	
10月20日(月)	時間 分	時間 分	
10月21日(火)	時間 分	時間 分	
10月22日(水)	時間 分	時間 分	
10月23日(木)	時間 分	時間 分	
10月24日(金)	時間 分	時間 分	
10月25日(土)	時間 分	時間 分	

3 ノーテレビ・ノーゲームをしてみてくださいか。

* それぞれができた日数を書きましょう。

テレビ・... 日 ゲーム・... 日
みなさんの感想、ノーテレビ・ノーゲームをやってどうでしたか?
□ガンバった □意外と楽しかった □つらかった

ノーテレビ・ゲームに取組んで出来た時間を、どのように過ごしましたか?(複数回答可)
□読書 □お手伝い □外遊び □勉強 □早く寝た

□トランプ □スホーツ □その他()
* これからも、ノーテレビ・ノーゲームを続けたいですか?
□これからも続けたい □目標を変えてやりたい □もうやりたくない

☆☆ 以下おうちの方のご感想。☆☆

* 今回のノーテレビ・ノーゲームをやってどうでしたか?

□ここにも効果があった □効果なし

* これからも、ノーテレビ・ノーゲームを続けたいですか?

□これからも続けたい □目標を変えてやりたい □もうやりたくない

* ご意見・ご提案(目標設定について)などあればお書きください。

□に、しんか○印
をつけてね。



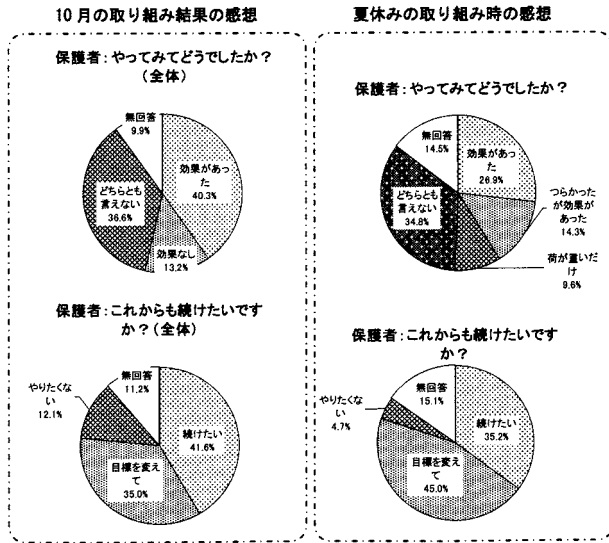


図5 アンケート結果

（黙認）する保護者がいるということである。取組の結果、できた時間をどのように過ごしたかという問いに対し、「外遊び」、「勉強」、「読書」と答えてくれた児童が多数居たことが判り、この活動が良い方向に作用しているという手応えを感じることができた。

保護者アンケートの結果、「効果があつた」が前回二十七％だったのに対し四十％まで上昇。（一回目の「つらかったが効果があつた」十四％を含めると同等であるが。）何よりも、「今後も続けたい」が三十五％から

四十一％と、六ポイントも上昇した。

「何が一番視たい番組か考えて見るようになった」「ゲームやテレビより姉妹との交流が多くなり良かった」「帰宅後の過ごし方や休日の過ごし方を改めて考えるよい機会になった」「平日と休日でも目標が同じというのは難しい」といった感想を頂けた。

4 活動の成果と課題

二回の活動を通して、多くの児童、保護者の方に「ノーテレビ・ノーゲーム」の取組に対して協力を頂けた。そして、多くの保護者の方に「効果があつた」「続けたい」と感じて頂けた。

その反面、「効果なし」「やりたくない」と感じられた保護者が増えてもいることも事実。「テレビの番組も様々でコミュニケーションの話題にもなる」「各家庭に応じた取り組み方で続けられよ」など多くの意見を頂いた。今後、この活動の取組方法をさらに改善していく必要があると感じた。

六月の調査時と十月の取組結果を比較したところ、テレビの視聴時間が実際に減った、と学校側から報告を受けた。

二回目の活動報告に、学校長から次のようなコメントを頂いたので紹介したい。

K氏は「誰かと話をする、特に家族やよく知っている人と話することで、子どもたちの前頭前野は大いに活性化します。読み・書き・計算と同じようなトレーニング効果

が脳にとってあるのだろうと考えています。お母様、お父様方がお子さんと話をするのが、実は家庭の中で子どもたちの能力を伸ばす、頭のいい子を育てるすごく大きな秘訣なのです。」

このお話から、私たちが大切にしている「親子のふれあい」には、もう一つ大きな意味があることを知った。

5 今後の活動

二回目の活動で平日と休日を区別せず目標を設定したことに無理があったようなので、次回は目標を分けた活動としたい。さらにそれぞれの実態が把握できた段階で、目標時間の「めやす」を設定した活動も検討したい。また、一回目に目標設定した「食事中はテレビを消す」は、保護者からは賛否両論ではあったが、今後も取り組んでいって欲しい生活スタイルだと考えるので推進していきたい。

子どもたちの生活リズムを大切にし、良い方向へ導くのが保護者の責務である。今回の活動を通してこの取組が良い契機となっているという感触が得られたので、今後もこの活動を継続して実践し、児童、保護者にノーテレビ・ノーゲームへの取組が日常化して欲しいと願ってやまない。

展望

子どもたちがテレビやゲームをダラダラと視聴することが脳に悪影響を与える。それだけでなく、親子の触れ合いが少なくなるという危惧を抱き、「ノーテレビ・ノーゲーム」と題して始まったノーメディア運動として活動を模索してきた単Pが、先進校のPTAの活動を参考にしながら、独自の活動を提案している。

今、日本だけでなく世界のメディアには、子どもたちに悪影響を与える番組が少なくない。また、ゲーム等に熱中して昼夜逆転の生活をしたり、親子のコミュニケーションが少なくなったりするのが現状である。そのような中で、夏休み期間と二学期において実践し、九割以上の児童が意識して取り組み実績を残した事例であり、PTA活動上、示唆に富むものと考えられる。

今後は、アンケート結果にあるように、やりたくない、目線を変えてという保護者の意見が多く寄せられていることを考慮し、実施方法の検討を行いながら実践して欲しいものである。