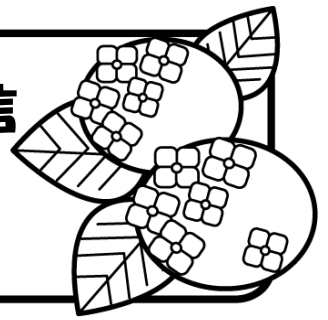




青木村子どもはつらつネットワーク通信

令和5年度 第211号 6月1日
青木村子どもはつらつネットワーク事務局発行



今月号は、1人1台タブレット時代の到来など、コロナ禍での子どもたちのメディア利用が急速に変化をしている中で、あおきっ子教育ポイント5か条の第3条「時間の使い方」について、昨年度の保小中一貫教育「5か条委員会」で検討を重ねてきました。その様子をお伝えします。



令和4年度 保小中一貫教育

「5か条委員会」の活動報告

推進委員長 松本 香樹（青木中学校）

1 今年度の活動テーマ

あおきっ子教育ポイント5か条

「第3条『時間の使い方』」はどうあったらよいか
～1人1台タブレット時代の到来に合わせて～



2 テーマ設定の理由

ここ数年、新型コロナ禍にともなって、子どものメディア利用について急速な変化がありました。そこで、保小中それぞれの世代におけるメディア利用実態を把握し、今後の家族関係のあり方や子どもへの指導のあり方について考え、今の時代に合ったあおきっ子教育ポイント5か条第3条の条文を新たに提案したいと考え、このテーマを設定しました。

第3条

時間の使い方

①自ら こつこつ 家庭で学習

学年×10分以上で中3までに90分超え 決まった時間に決まった場所で



②メディアは ルールを決めて

テレビ・ゲーム・ネットは1日90分以内
親子で情報モラルを学び インターネットの危険から子どもを守る

スマホは持たせない



従来のおおきっ子教育ポイント5か条 第3条

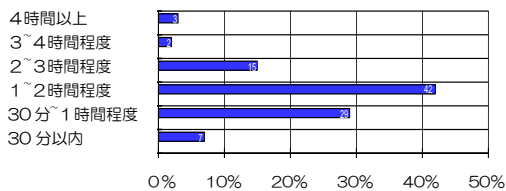
3 活動の具体

期 日	活動内容
R4年度	
4/25 (月)	第1回推進委員会の開催 活動計画を作成しました。
5/19 (木)	全体会の開催 活動計画を検討し、決定しました。 ☆検討事項はアンケートの質問内容、アンケート対象者、方法などです。
9月	アンケートの実施・集計 ☆中学生と保護者、小学4～6年生の児童と全校の保護者 保育園の保護者を対象に実施しました。
10/6 (木)	第2回推進委員会の開催 集計結果を考察しました。
11/9 (水)	第3回推進委員会の開催 「第3条」について検討しました。
1/11 (水)	第4回推進委員会の開催 新「第3条」の提案と今年度の活動の反省を行いました。

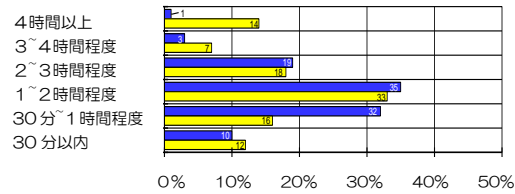
4 アンケート結果 (抜粋)

(1) 平日の電子メディア利用時間はどのくらいか

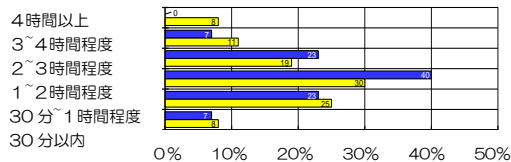
① 保育園保護者



② 小学校保護者 (上段) と 小学校4~6年生児童 (下段)

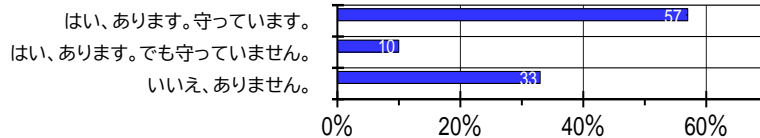


③ 中学校保護者 (上段) と中学校生徒 (下段)

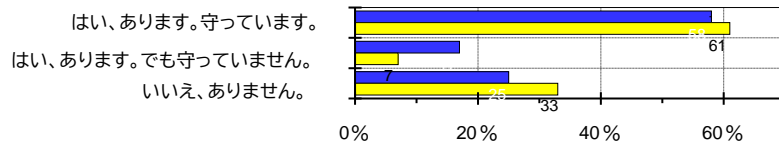


(2) 電子メディアの利用に関する家庭内でのきまり、約束事はあるか

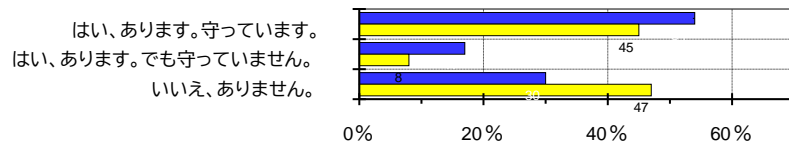
① 保育園保護者



② 小学校保護者 (上段) と小学校4~6年生児童 (下段)



③ 中学校保護者 (上段) と中学校生徒 (下段)



具体的なきまり、約束事

○保育園保護者



- ・長時間見ない ・つけっぱなしで遊ばない ・食事の時間は見ない
- ・21時には見るのをやめて就寝する ・時間内でみる
- ・目を離してみる(タブレットなど)
- ・平日タブレットは見ない ・片付けをしてから ・終わりと言われたらすぐ終わりにすること
- ・見る時間帯を決める ・テレビは決まった番組のみ ・タブレットでの動画視聴は土日だけ
- ・スマホ、パソコンは基本的になしだが、大人と一緒にちょっとした動画は見てもよい
- ・ご飯やお風呂の時はすぐやめること
- ・スマホなどは自分たちの写真を見たり歯磨きアプリのみ使用



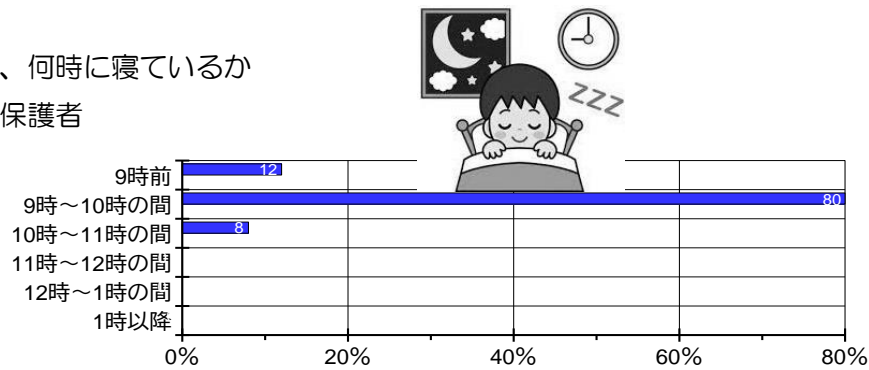
○小学校、中学校保護者

- ・時間を決めている ・タイマーで時間を決めてやる
- ・ゲーム内の課金には、接続しない事
- ・平日、休日とも利用時間を決めている ・勝手にアプリを入れない ・時間を守る
- ・画面に近づきすぎない ・長時間にならないよう気をつける ・YouTubeは1日30分
- ・パソコン(プログラミングソフト利用)は1日20分 ・テレビは宿題が終わったら
- ・平日は1時間半、休日は2時間15分利用して良いとしている
- ・メディア合計、1日2時間まで
- ・昼間のみ ・途中であっても、食事の時や出かける時はやめる ・YouTubeは祖父母宅のみ
- ・YouTube・インスタなど、ネットの使用30分、パソコンの使用20分、テレビの視聴に関しては約束なし
- ・長くても1時間見たらしばらく休憩する ・寝る前には、親の部屋に持って来ておく
- ・やることをやってから見る ・21時以降は電子メディアを使用しない
- ・21時までには宿題を終わらせる
- ・電子メディアの使用時間は2時間以内とする、但し勉強と読書の使用は対象外
- ・晴れの日は、外で遊ぶ ・ゲームは4時間まで ・週末は約束した時間だけ見るようにする
- ・1時間見たら一旦見るのをやめて、連続して見ないように約束を決めている
- ・長い時間続けて使用しない ・夜遅くまで、使用しない
- ・21時以降は電子メディアを使用しない ・許可を取ってから利用する
- ・1時間程度で終わらせる、オンラインゲームはしない、年齢制限を守る
- ・本人は、使用する時間や時間帯を考えながら使っている
- ・オンラインゲームをしない、時間を守る
- ・平日と休日で使う時間を決めている ・1日1時間以内にする
- ・平日は基本的には自宅ではTVをみない ・まだ低学年なので、親が居る所で30分以内
- ・平日はYouTubeは見ない。長時間続けて見ない、勝手にサイトに登録などはしない

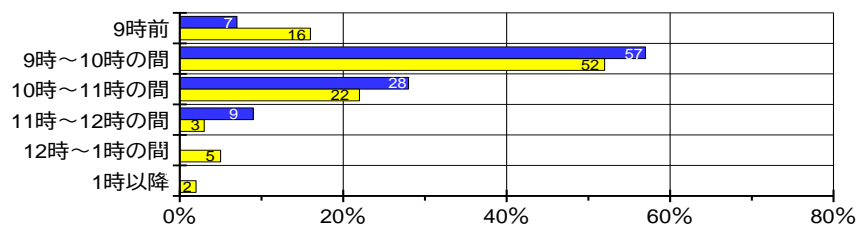


(3) 平日、何時に寝ているか

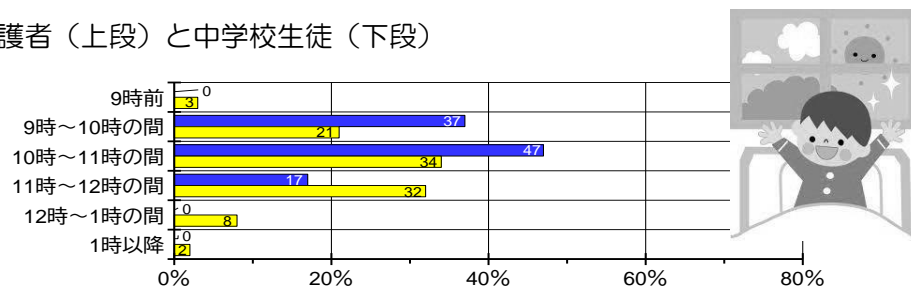
①保育園保護者



②小学校保護者（上段）と小学校4～6年生児童（下段）



③中学校保護者（上段）と中学校生徒（下段）



5 考察

(1) 4(1) 平日の電子メディア利用時間の結果を見ると、年齢を重ねるごとに利用時間が少しずつ増加しますが、保育園児、小学生、中学生でのグラフの形に大きな相違はありません。特に、小学生と中学生ではほとんど同じと言っても過言ではありません。電子メディア利用を含めた生活習慣は幼少期に形成され、中学校卒業まであまり変わらないことを示唆しています。だからこそ、青木村一丸となり、幼少期から学習、遊び、電子メディア利用の適切なバランスを保つことが重要であると考えられます。

(2) 4(2) 家庭内でのきまり、約束事については、「ない」ご家庭がどの年代でも約3~4割存在します。これは、お子様が自分で自己制御できているからなのか、放任といえるのかがアンケートからは読み取ることができません。中学生を見ますと、保護者の回答と生徒の回答でのズレが大きくなっています。保護者は「きまりはある」という認識なのですが、生徒は「ない」という認識をしている割合が高くなることを示唆しています。

- (3) 4 (3) 就寝時間を見ますと、保育園児のほとんどは夜 10 時までには就寝していますが、年齢を重ねるごとに遅くなり、中学生では夜 12 時以降で約 10% となります。また、この設問でも保護者と児童・生徒の回答にズレが生じていることから、保護者が寝た後も起きている児童・生徒が多いことが分かります。布団製造会社「東洋羽毛」の方の講演では、保育園児で 10 時間、小学生で 9 時間、中高生で 8 時間の睡眠が必要であるというお話がありました。睡眠は体を休めるとともに、学習したことを脳に定着させるための大切な時間だということです。塾や習い事などで忙しい日々かと思いますが、睡眠時間をしっかり確保することが、健康面でも、学習面でも大切なのだと思います。

6 提案

そこで、当委員会では新たな第 3 条を提案します



第 3 条

時間の使い方

① ぐっすり たっぴり睡眠時間

保育園児は 10 時間、小学生は 9 時間、中学生・高校生は 8 時間
目と体と脳にしっかり休息を



② 自ら こつこつ 家庭で学習

宿題と学年×10 分以上（例：小学 1 年生は 10 分、中学 1 年生は 70 分）
中・高生は進路実現へ向けて+αの学習を
決まった時間に決まった場所で 毎日の習慣で積み重ねる



③ メディアと上手につきあって

学習以外の利用は 1 日 60 分以内にして、1 週間に 1 日は
30 分以内の日（ショートメディアデー）を家庭で決めよう
親子いっしょに情報モラルを学び合おう
「3 ない」ルールで身を守る



親に知らせずに「課金しない」「アプリのダウンロードやサイト登録しない」「SNSなどで知らない人と知り合わない」

- (1) 1日活動して疲れている体、目、脳をしっかり休ませることが、持続可能な健康を保つ一番の秘訣だと思います。しっかりと睡眠時間を確保し、昼間いきいきと活動する子どもたちにしていきましょう。



- (2) 学習習慣も幼少期に形成されるものと考えています。宿題だけの学習は言わば「言われたことだけしかできない」子どもをつくりかねません。宿題プラス学年×10分以上の自主的な学習を行えるようにしたいと考えています。今の社会では「指示されたことしかできない人」は求められていません。自分は何が苦手なのか、どんな力をつける必要があるのか、自分で考えて学習することが大切なのだと思います。



- (3) 学習以外での電子メディア利用が60分以内であれば、学習への影響は殆どないといわれています（1時間の壁とも言われます）。また、視力の低下などの健康被害もありますので、1週間に1日は各家庭でショートメディアデーを設定し、極力メディアにふれない日をつくりたいものです。また、子どもを健全に育成する大人の責任として、親がしっかりと状況を把握し、親の知らないところで「課金はしない」「アプリのダウンロードやサイト登録をしない」「SNSなどで知らない人と知り合わない」の3つの約束は守らせたいものと考えました。



以上、今年度の保小中一貫教育 5か条委員会の活動報告と提案といたします。これはあくまでも当委員会としての提案であり、青木村として承認を得たわけではありません。今後、教育委員会、青木村に提案し、審議されることとなります。ご了承ください。

なお、何か不明な点やご意見、さらなるご提案等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

青木中学校 49-2028

青木小学校 49-2009

青木保育園 49-2063



編集後記 電子メディア利用や学習習慣は、幼少期に形成されるそうです。大人がしっかりと状況を把握し、青木村の保小中一貫教育を柱に子どもたちを健全に育てていきたいですね。

