

# スイッチオフでゆたかな生活～長丘メディアコントロール～

**活動の名称** 長丘メディアコントロール

**団体等の名称** 中野市立長丘小学校

## 活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園  保育所  小学校  中学校  高等学校  中等教育学校  特別支援学校  
 児童館  公民館  図書館  PTA  子育て・教育支援団体、NPO  企業・事業所  
 病院・保健所  早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会  
 行政（教育委員会）  行政（保健・福祉部局）  行政（その他の部局）  
その他（ ）

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

長丘小学校では、中野市が推進する「早寝・早起き・朝ごはんプラス1(ワン)運動」に、「スイッチオフでゆたかな生活」を掲げ、平成24年度より全校でメディアコントロールに取り組んでいる。

テレビやゲームとの長時間接触を減らし、早寝早起きを基本とする生活のリズムをつくるとともに、家庭での過ごし方を見直すことがねらいである。

### ◆ 主な活動内容

①毎月第2木曜日を「メディアコントロールデー」として、テレビやゲームなどメディアとの関わりを制限し、家庭生活のあり方を共に考える日とした。その日には、親子振り返りカードを用意し、親子一緒に振り返りをしたり、次回のめあてを決め出したりするようにしている。提出したカードの中から参考になりそうな取り組みについては、参観日に掲示板で紹介している。

②学期に1回メディア通信を発行し、良い取り組みの紹介や、メディアコントロールで生み出された時間をどう使うかななどの情報発信をしている。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

・メディアコントロールの趣旨に賛同し、多くの家庭が実践に取り組み、第2木曜日だけでなく、普段から意識して取り組もうとする家庭がある。

・児童から、「外遊びができた」「家族とたくさん話ができた」「手伝いができた」

「本が読めた」「宿題が早く終わった」などの感想が寄せられ、多くの児童が「取り組んで良かった」と感じている。

・保護者からは、「食事の時にテレビを消して子どもとの会話を楽しんだ」など、メディアコントロールによって家族とのふれあいが深まったとの感想が多く寄せられている。また、「子どもがテレビやゲームを計画的につけるようになった」「いつもはゲームをしている時間に自分から進んで読書をしていた」などの声も寄せられている。

・今後も継続的に取り組み、メディアコントロールで生み出された時間の使い方がさらに充実したものになるような働きかけを工夫していきたい。



【校内掲示板】



【振り返りカード】



【メディコンマスコット メ〜ちゃん】