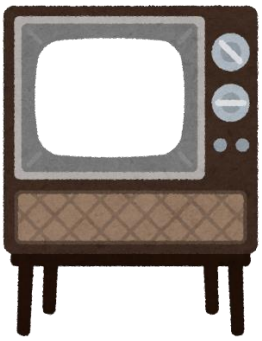
令和元年　７月
大沢中学校区・地域ぐるみ健全育成連絡協議会

メディアコントロール・デーの取組について



～～目　的～～
　何気なく長時間接しているテレビやゲームなどの電子メディアと１日だけ少し離れた生活をして、今までの生活を振り返る。また、メディアを離れた時間で親子や家族、地域の方々との会話の時間を増やし、コミュニケーション力を育む。

◆取組◆

　毎月１１日を「メディアコントロール・デー」と位置付け、一日のメディア使用を各家庭で決めて取り組む。

※メディアの範囲：主に、テレビ、スマホ、タブレット、ゲーム機、等々

具体例）
　◎毎月１１日は、家族でメディアの使用を“１日２時間以内”にしよう。
　◎毎月１１日は、メディアから離れて「〇〇」をしよう。
　◎毎月１１日は、朝食・夕食の時間はテレビを消そう。

◆みなさんの「メディアコントロール」を大募集！！◆

　各家庭や地域で取り組んでいる「メディアコントロール」を大募集！
【①氏名（匿名も可）、②地域名、③取り組み】を下記メールへ投稿してください。

投稿アドレス：osawa.mediacontrol@gmail.com
QR コードを読み込んで、気軽に投稿してください。⇒