

# 「毎月6と5の付く日はNOメディアDay」2年目のまとめ

青空虹輝委員主催、「毎月6と5の付く日はNOメディアDay」への御協力、ありがとうございました。昨年度、多くの保護者の皆様から、「ぜひ継続してほしい」というコメントを頂き、本年度も青空虹輝委員会が中心となり昨年度よりもパワーアップした活動を行うことができました。昨年度、2学期からスタートした「毎月6と5の付く日はNOメディアDay」を本年度は年間を通して行いました。また、保護者のコメント紹介だけでなく、学年ごとにアンケートを取り、学校全体の取り組みの様子をまとめてみました。



## <生徒アンケートのまとめ>

- ・平日のメディア使用時間について、1年生は1～2時間以内の生徒が多く、2、3年生になると2～3時間以内の生徒が多かった。
- ・平日のメディア使用時間が3時間以上の生徒の割合は、1、2年生では40%を超えているが、3年生になると27.6%とメディアを長時間使用している生徒が少ないことがわかった。
- ・「家庭のルールに従ってメディアを使用しているか」の質問では、学年が上がるとうルールを守る意識が高くなる傾向が示唆された。保護者の皆様のコメントと生徒のアンケート結果から、中学生となり携帯使用のルールが守れなくなりつつある中で、使用時間の制限やルールを守れない時にペナルティーを課すなど、家庭でルールの見直しを図っている様子が見えてきた。
- ・成績が向上した生徒について、その理由を調査したところ「勉強時間を確保できたから」が最も多く、メディア使用を減らしたこととの関連性は見られなかった。しかし、成績が向上しなかった生徒の半数以上が「メディア使用が減らないこと」を成績不振の原因に挙げていた。以上の結果から、成績が上がった生徒は、学習時間の確保、睡眠時間の確保等、生活のリズムが確立されており、「すべきことをして、余暇時間を過ごす（メディアを使用する）」というような生活全般におけるルールが徹底されていると考えられる。

## 長時間SNSで成績低下、動画の視聴時間も影響...学力テスト・文科省調査

文部科学省が公表した「全国学力・学習状況調査（全国学力テスト）」では、SNSや動画視聴を行う時間が長いほど、各教科の平均正答率が低くなる傾向が浮かび上がった。

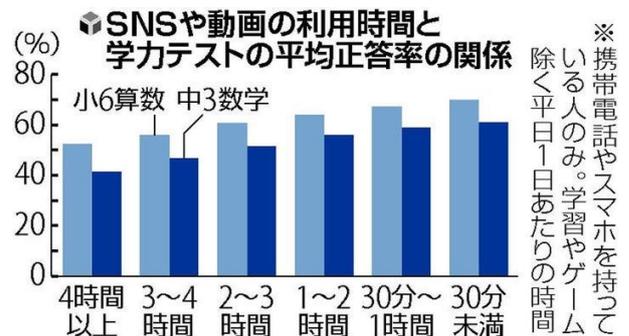
全国学力テストは4月に実施され、小学6年生と中学3年生の計約191万人が国語と算数・数学、理科を受けた。児童生徒の生活や学習状況を尋ねるアンケートでは今回初めて、スマートフォンや携帯電話でSNSや動画視聴に費やしている時間を調べ、平均正答率との関係性を分析した。

平日にSNSや動画視聴など（学習やゲームを除く）を行った時間を聞いたところ、1日「1時間以上」が小学6年生で50.6%、中学3年生で75.6%だった。「4時間以上」は小6で10.9%、中3が15.4%だった。

利用時間が長いほど教科ごとの正答率は低くなり、「4時間以上」は「30分未満」より、小6で17～18ポイント、中3で13～19ポイント低かった。小中とも、算数・数学のポイント差が最も大きかった。

文科省の担当者は「家庭でのスマホの適切な使い方についてルール作りが必要ではないか」と述べた。

2022/07/29 読売オンラインより

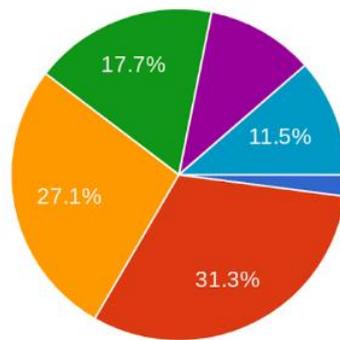


メディアなしには成り立たない時代の中で、どのようにメディアと付き合っていくかが大切です。何気なく過ぎて行く日々の中で、「6と5の日」には、それぞれの御家庭で、メディア使用の約束を見直し、お子様が自分でメディアの使用をコントロールしていけるように、今後もサポートをよろしくお願いいたします。

## < 1学年 >

メディアの使用時間の平均を選んでください。(ただし平日の平均)

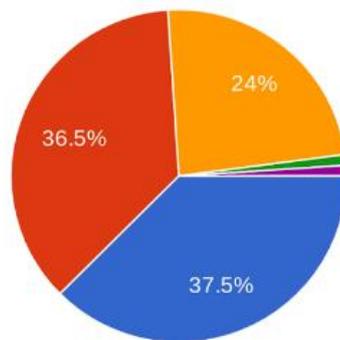
96 件の回答



- 0~1時間
- 1~2時間
- 2~3時間
- 3~4時間
- 4~5時間
- 5時間以上

学習時間の平均を選んでください。

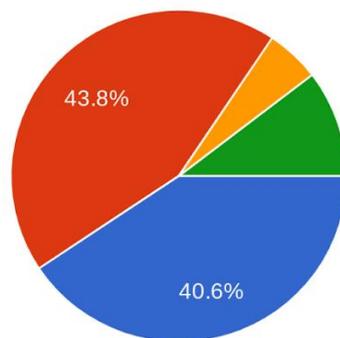
96 件の回答



- 0~30分
- 30~60分
- 60~120分
- 120分~180分
- 180分以上

家庭のルールに従って使用しましたか？

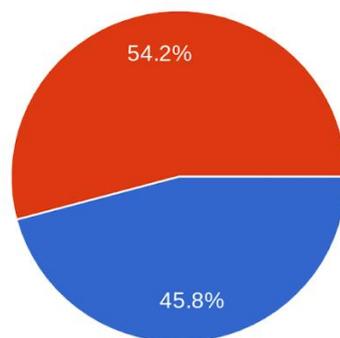
96 件の回答



- 使用できた
- 半分ぐらいはできた
- 使用できなかった
- そもそも家庭のルールがなかった

勉強方法を工夫して少しでも成績を上げることができましたか？

96 件の回答

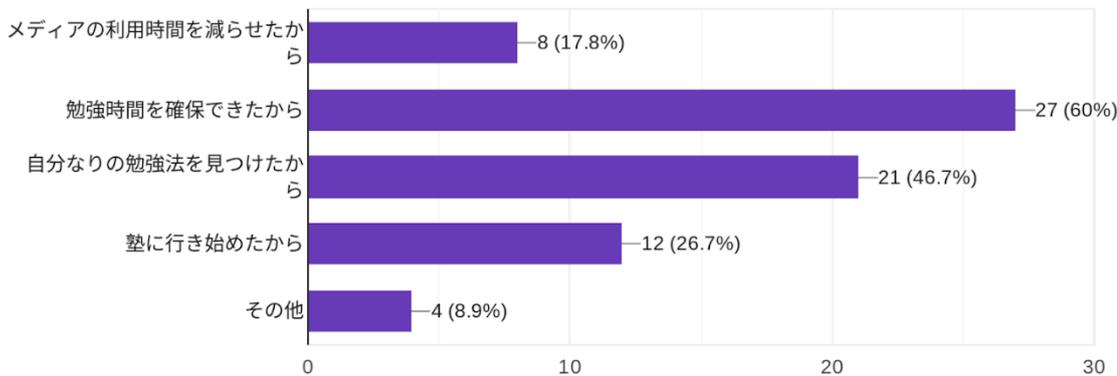


- はい
- いいえ

# < 1学年 >

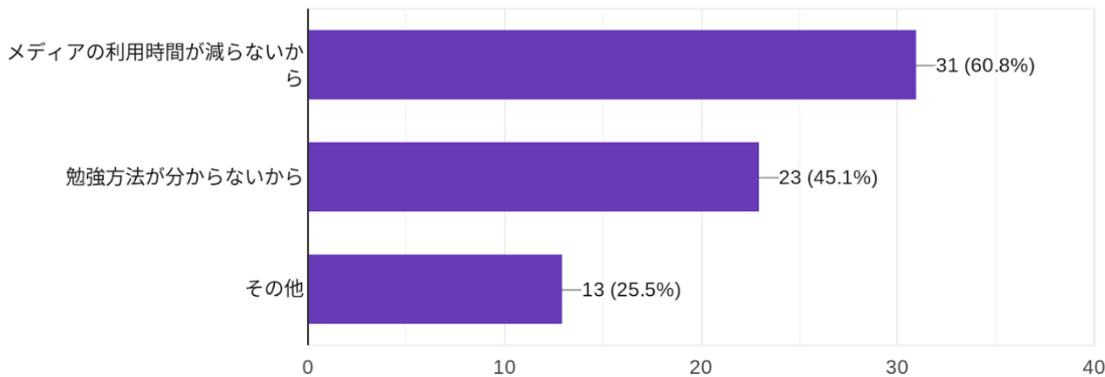
「はい」を選んだ人のみ→なぜ上げることができましたか？（複数回答可）

45件の回答



「いいえ」を選んだ人のみ→なぜ上がらなかったか？（複数回答可）

51件の回答



**うちの時から** ※お名前を伏せてお便りなどで紹介させていただくことがあります。

スマホを見ている時は話しかけても上の空だったり、やるべき事を後回しにしかちで良くないと感じています。NOタイアPayはこのまま続けてほしいです。

**うちの時から** ※お名前を伏せてお便りなどで紹介させていただくことがあります。

信じてたのに、<sup>PM</sup>8:30以降も使っていたことが判明。ショックです。どんなに勉強にもスクリーンタイムが多ければ、覚悟心も無いに等しいです。自分でペナルティを課すので許しましょう。でも、次は頑張らね。

**うちの時から** ※お名前を伏せてお便りなどで紹介させていただくことがあります。

家でもうかれ勉強を頑張ってもらったので。メディアが良くないとは思っていません。我家はメディアをとおして、家族団らんの時間ができている場面もあつた。メリハリをつけながら上手につきあいたい。欲しいです。  
使用時間は「か」のぞ

**うちの時から** ※お名前を伏せてお便りなどで紹介させていただくことがあります。

気がつくといつもスマホを片手に動画を見たり音楽を聴いたりしていますね。身近で欠かせないアイテムとなっていますが、大切なことは何か、一度メディアから完全に離れて考えてみましょう。

**うちの時から** ※お名前を伏せてお便りなどで紹介させていただくことがあります。

どうしても、家に居るとスマホをさわってしまう。どうしてか？時間を決めてやるよう声かけしてはほしいと思ってます。

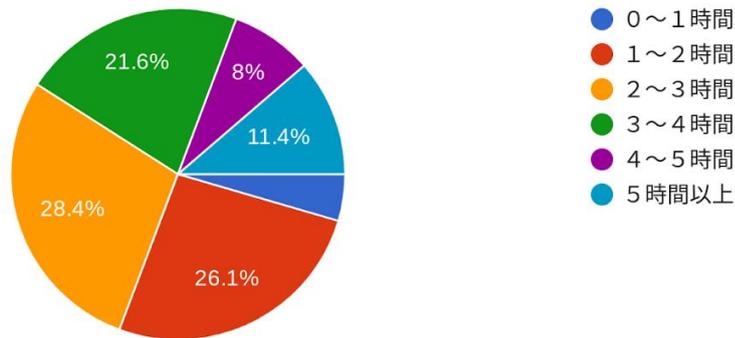
**うちの時から** ※お名前を伏せてお便りなどで紹介させていただくことがあります。

実際「657日」に花痴して取り組んでおりませんでしたが、親としても花痴にもなるような声を掛けていってほしいです。

## <2学年>

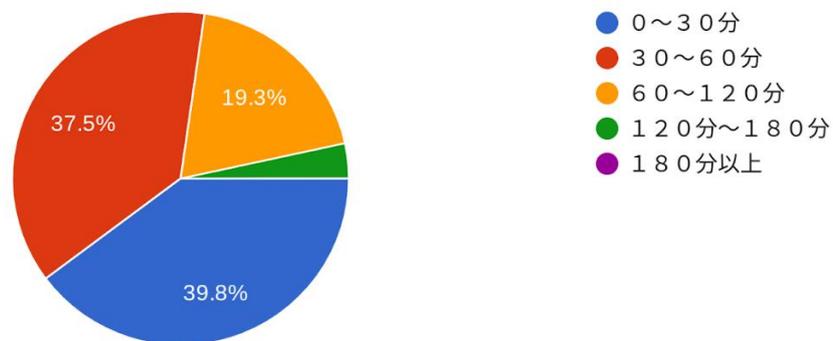
メディアの使用時間の平均を選んでください。(ただし平日の平均)

88件の回答



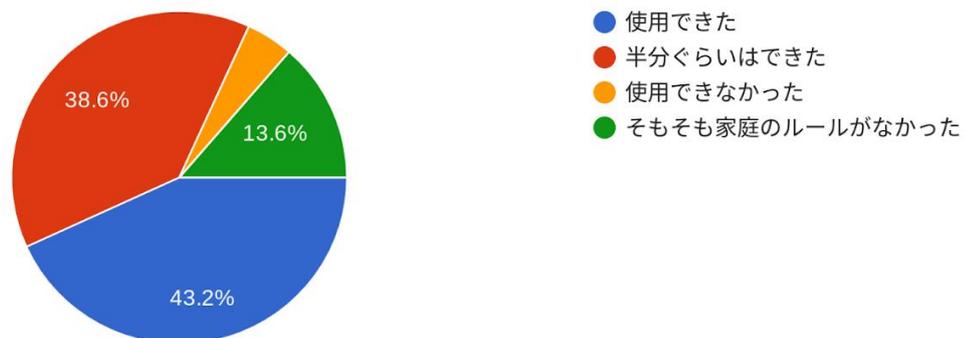
学習時間の平均を選んでください。

88件の回答



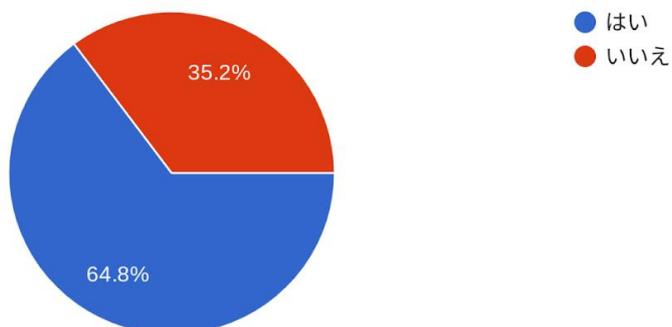
家庭のルールに従って使用しましたか？

88件の回答



勉強方法を工夫して少しでも成績を上げることができましたか？

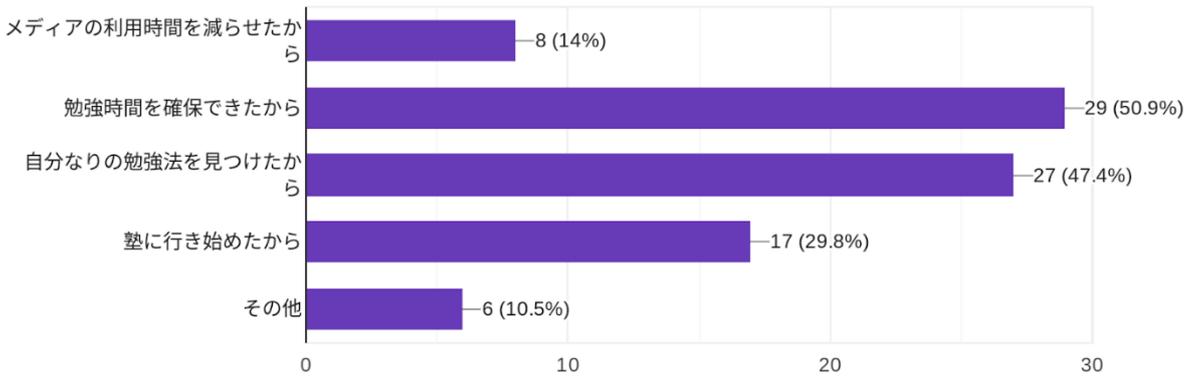
88件の回答



## <2学年>

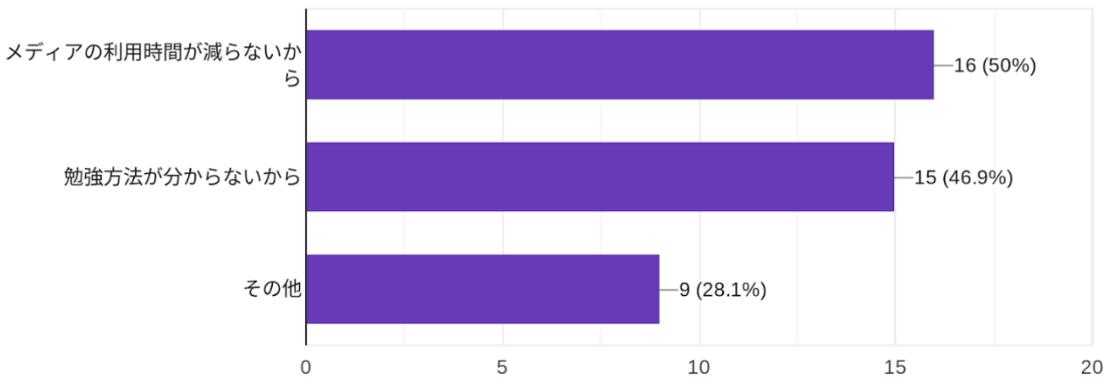
「はい」を選んだ人のみ→なぜ上げることができましたか？（複数回答可）

57件の回答



「いいえ」を選んだ人のみ→なぜ上がらなかったか？（複数回答可）

32件の回答



**おうちの人から** ※お名前を伏せてお便りなどで紹介させていただくことがあります。  
メディアを観て楽しむ時間と集中する時間のメリハリを自分でつけられるようにできれば良いと思います。スマホを置いて塾に行ったり、部屋で勉強することができているので、これからも自分で考えて判断しながら使っていってほしいです。

**おうちの人から** ※お名前を伏せてお便りなどで紹介させていただくことがあります。  
毎日スマホをいじらない日があっても良い気がします。親も気をつけなければなと思います。

**おうちの人から** ※お名前を伏せてお便りなどで紹介させていただくことがあります。  
普段はメディア漬けなので、このような機会があるのはいいと思います。65分間隔の日も意識してくれるようになってほしいです。

**おうちの人から** ※お名前を伏せてお便りなどで紹介させていただくことがあります。  
我が家のルールを守って使用していると、思います。ルール違反したら即解約処分となります。

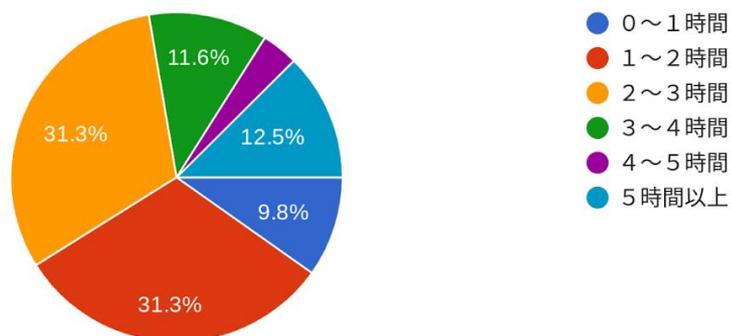
**おうちの人から** ※お名前を伏せてお便りなどで紹介させていただくことがあります。  
この日を通して家族との会話が増えた気がします。これからも続けていきたいです。

**おうちの人から** ※お名前を伏せてお便りなどで紹介させていただくことがあります。  
時間を決めて使うことにより、ずるスマートフォンではなくなるので、家族での会話が増えたように感じます。これからルールも守って使ってほしいです。

## <3学年>

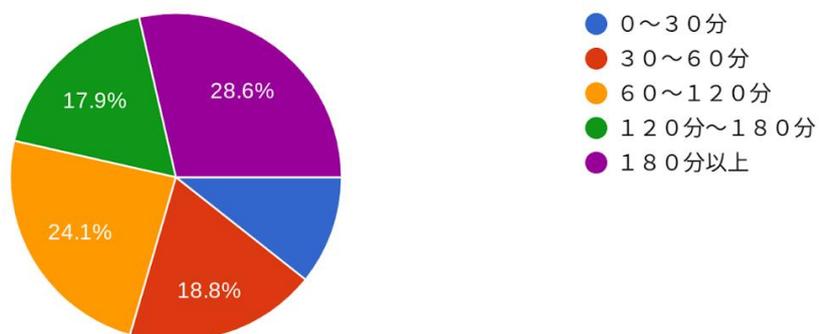
メディアの使用時間の平均を選んでください。(ただし平日の平均)

112件の回答



学習時間の平均を選んでください。

112件の回答



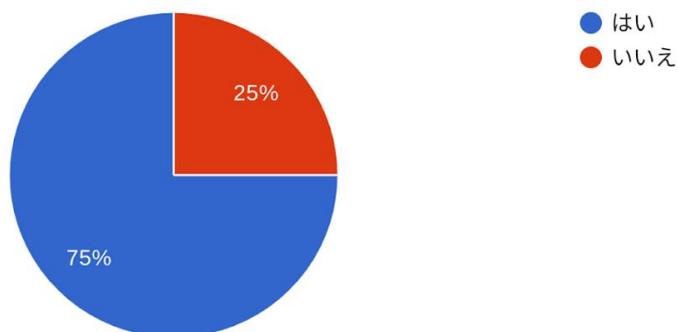
家庭のルールに従って使用しましたか？

112件の回答



勉強方法を工夫して少しでも成績を上げることができましたか？

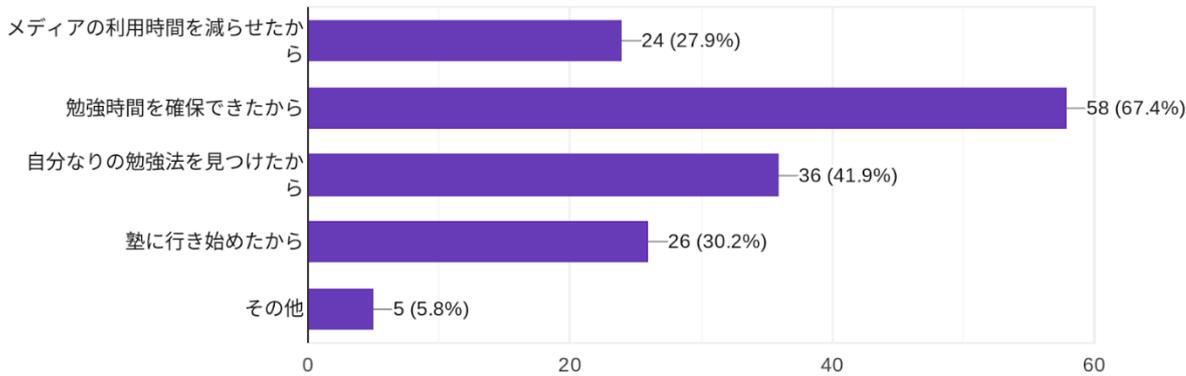
112件の回答



# < 3学年 >

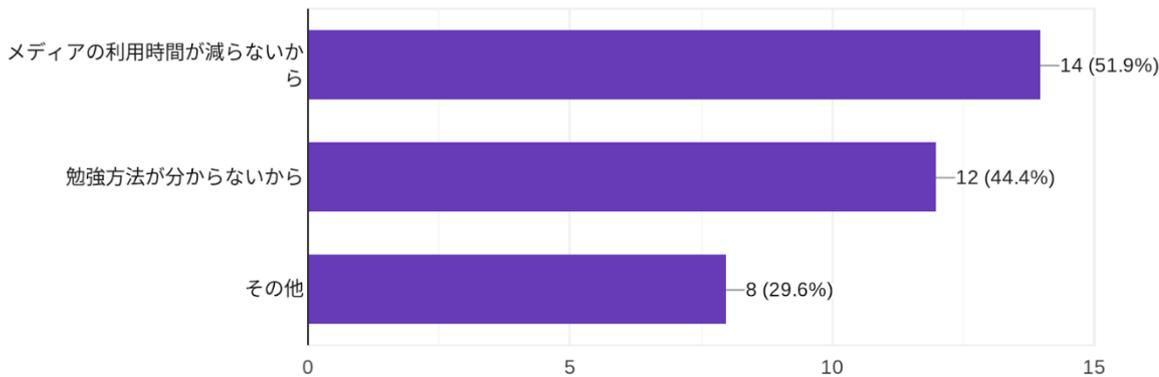
「はい」を選んだ人のみ→なぜ上げることができましたか？（複数回答可）

86件の回答



「いいえ」を選んだ人のみ→なぜ上がらなかったか？（複数回答可）

27件の回答



**おうちの人以上** ※お名前を伏せてお便りなどで紹介させていただくことがあります。  
 受験生という点もあり最近のゲームをしていない様子ですが、65の日をきっかけにスマホで動画を見る時間なども減り、コミュニケーションが増え家族団らんの時間も増えたので良かったです。

**おうちの人以上** ※お名前を伏せてお便りなどで紹介させていただくことがあります。  
 メディアとはわりと離れたよみ時代でもありまふか。無意識にだらだら見る時間を減らせるといいよと思ひます。うまく付き合ひていけるといいです。周りの大人(私には家族)も一緒に取り組む必要性があると感じます。

**おうちの人以上** ※お名前を伏せてお便りなどで紹介させていただくことがあります。  
 一メディアの日は、夕食時テレビを消すなど協力し、家族で良い時間を過ごせ、良かったです。

**おうちの人以上** ※お名前を伏せてお便りなどで紹介させていただくことがあります。  
 時間のルールを守れているため、しっかりと勉強時間もとれているので良いと思います。

**おうちの人以上** ※お名前を伏せてお便りなどで紹介させていただくことがあります。  
 時間を決めて使う事が中々難しかったらしく声かけをして気づく...という感じでしたが、自分なりにきちんと時間を決めて勉強していた様です。その調子で頑張っています。

**おうちの人以上** ※お名前を伏せてお便りなどで紹介させていただくことがあります。  
 受験生の意識が高まって、メディア使用時間よりも学習時間のほうが多くなってきていると感じます。今の手帳もよく使っています。