

保護者の皆様におかれましては、大変お忙しい中メディアコントロールチャレンジへのご協力ありがとうございます。以下に皆様から寄せられた声を載せます。(そのままコピーして貼り付けております。)番号は、個人情報とは何も関係ありません。ご一読いただき、悩みを共有できればと思います。

- 1 外に出ていれば、メディアに触れる機会は減りますが、家にいる時はどうしても身近にある機器に触れてしまうので、これからも時間を決めてチャレンジするなどの工夫が必要だなと思いました。
- 2 あまり変化を感じましたし、子供は文句ばかり言っていました。この取り組み自体に子供がマンネリを覚えているようです。残念なことです。
- 3 なかなか難しかったです。
- 4 メディアを見ないと、充実し時間が過ごせました。
- 5 休日でひとりっこはなかなか厳しい
- 6 日頃から時間を守ってゲームなどを楽しんでいます。
- 7 計画通りできました。
- 8 いつもと変わらずです
- 9 メディアと上手に付き合っていく方法を話し合いました。
- 10 家にいる間はテレビをつけないでおくのが難しい
- 11 体調が悪くちゃんと実践出来なかった為、次回はしっかりチャレンジ出来ると嬉しいです。
- 12 いつも長々見ているのが良くわかりました。なるべく休みの日は外に出て運動などをしようと思いました。
- 13 朝起きたらずっと携帯の動画を見ている状況だったので、学校でメディアコントロールチャレンジがあるよ、と言うとすすんで取組んでくれたので定期的に行っていたら、少しでもメディアから離れる時間があれば、嬉しい。
- 14 家庭で取り決めはしているものの、全然守れないのが実情でした。このような機会があると、子供達もしなくてはいけない! という気持ちになり、とても良いと思います。
- 15 親も子供達もメディアに支配されているなと感じました。子供達だけでなく、親もメディア断捨離しながら付き合っていきたいと思いました。
- 16 制限を決めて無かったので、時間を決めて使用する事が大事だと思いました。
- 17 いつもゲームばかりしているので何もしない時間は親子ともに難しかったです。
- 18 自分で何をしようかなと考えて行動できていた。弟もつられて一緒に動いていた。
- 19 チャレンジ中は、運動をしたり一緒に料理をしたりしました。今後も継続してほしいです。
- 20 時間を決めてても、長くなりそうな時は声掛けして終わる様にしました。今後も継続して行きたいと思います。
- 21 気をつけてタブレットを見ないようにしました
- 22 体調が悪くちゃんと実践出来なかった為、次回はしっかり取り組めると良いなと思います。
- 23 通信で他のお友達と繋がっていると、ちょっと待って! あと少し! これが終わるまで! とだらだらなってしまいます。それがなければ大変良くできていると思います
- 24 子供の見る時間は家庭で決めてますが、見ないけどテレビをつけっぱなしがほとんどなので不便でした。でもつけない時間は外遊びやトランプなどをして過ごせました。
- 25 家にいると大人がメディアを使ってしまうため、子どももつられてメディアの使用時間が増えてしまう。家族全員で取り組むのは想像以上に難しいと感じた。
- 26 ルールを作ろうと思った。
- 27 親も協力してテレビをつけないようにしたのですが、ニュースやスポーツ観戦(ちょうどバレーが始まったので)が出来ないのが少しストレスでした。あと音楽はメディアに含まないで欲しいと思いました。
- 28 子供がチャレンジをしている間、他の家族もテレビや携帯を見れない状態になり、家族団欒の休日が個々別々

の過ごし方となってしまった。

- 29 普段テレビが消える時間があまりないですが、ないならないで絵を描いたり姉妹で遊んだりそれなりに楽しんで過ごしていました。
- 30 ゲーム機ばかりしていると子供が苛々する事が多いので自然活動など子供が興味関心があるもの参加させたり家族との時間や会話を増やしていけたらいいなと思いました。
- 31 無意識にテレビをつけたり、携帯を触ったりと、普段からメディアに囲まれた生活だと感じた。
- 32 ゆっくり話す時間が出来た。
- 33 普段も時間を決めて取り組んではいませんが夢中になると時間が過ぎている事も多く声掛けも頻繁にしなくてはいけない事が多いです。
- 34 家にいる時間が長いとついついタブレットやゲームの時間が増えてしまいがちになると思った。日頃からルールを決めておこうと思う。
- 35 習い事などで予定がある時はいいが暇な時はメディアに頼りがちになる。
- 36 少し不満そうでしたがいとこと遊べたので紛れてました!
- 37 使えない時は友達と楽しく遊んだり、家族と出かけたりして楽しみました!
- 39 普段なかなかこういう機会を作りにくいのでチャレンジできて良かったと思う。ただ世の中でもこれだけ子供も使える機器が増えると学校でのお友達との会話でも YouTube 内容で盛り上がるという話をよく聞くのでそういう点では全くゼロにするのは難しいのではないかと…と思いました。
- 40 普段からゲームなどは時間を決めて行ったりしています。3 日間は外に出ている時間が長かったので、ゲーム機器等をしたという欲もなく、外で遊んだりと体を動かして楽しむことが出来ました。
- 41 家族でテレビを極力つけずに過ごしました。いい時間になりました。
- 42 まだ時間を自分で守る事が中々出来ないの、約束をきちんと決めていこうと思いました。
- 43 1 日目と2 日目は出来ましたが、3 日目は友達とパソコンで遊んだがために時間オーバーしてしまいチャレンジ失敗となりました。
- 44 時間を決めていてもなかなか守ってくれませんが、今回は1 日ですが、守ってくれました。
- 45 外で遊ぶのがふえた
- 47 毎日 スマホを観る時間帯を決めていますので今回のチャレンジに対して 抵抗力はなかったようです。スマホを触らない時間帯はいつものように家事を手伝ってくれたり 長男がサッカーをしてるので父親とサッカーについて話し合ったりしてました。次女は絵を描く事が好きなので小説などを見て絵を描いていました。2 人とも約束を守りできていました。
- 48 チャレンジ中は子どもたちがよく話かけてきました。子どもたちとのコミュニケーションにはメディアは控えたほうが良いと思いました。
- 49 ゲームや YouTube が習慣となっているため、時間を短くするのはなかなか難しい。困っています
- 50 メディアがないほうが子どもたちとのコミュニケーションは増えました。
- 51 普段もチャレンジしてくれたらいいのになあと思いました。
- 52 今回は直前のお知らせで、週末にもともと予定があり子どもとゆっくり話をする時間がなかった。本来ならチャレンジの内容やチャレンジ中どのように過ごすかなど話しておきたかった。次回のチャレンジのときはしっかり話をして取り組みたい。
- 53 まったく守れない
- 54 兄弟も多いのでメディアから全員を遠ざけるのはなかなか難しいと感じました。いかに日頃メディアに溢れて、頼ってる生活かと言うのも気付きましたし、我慢させるのはなかなか意識も必要で大変でした。本人もとても辛そうでした。でもたまに意識して遠ざける事も大事だと思いました。

- 55 休日は自由時間が長く、平日に習い事等ががんばっているご褒美としてゲーム等を許可しているので、可能であれば休日の取組は控えてほしい。
- 56 ゲームをしてる時間が長たまには気にかけてみるのもいいなと思いました
- 57 休日はダラダラと YouTube をみてしまっていたのですが、時間を決めてみることも大切だと感じました。親も時計がわりにテレビをつい付けてしまっていたのですが、テレビを消すと会話も増えてよい効果もあったので、子どもと一緒にメディアコントロール考えていきたいです。
- 58 ゲームに囚われない事で出来る事が沢山あると気づいて欲しいです。
- 59 また子供と決めてチャレンジしたいです。
- 60 たった1日、3時間以内と決めても難しいほどです。
- 61 最初は「ゲームが出来ないなんてつまんない!!」という感じでしたが、家族みんなで過ごす時間も色々できて楽しかったようです。
- 62 休日は自由時間が長く、平日の習い事等をがんばっているご褒美としてゲーム等を許可しているので、可能であれば休日の取組は控えてほしいです。
- 63 久しぶりのメディアコントロールで、メディアコントロールなのを忘れがちだったけれど、いつも「もうおしまいにしてね。」と声を掛けると「なんで?」の返事に困ってやめるいたが、「メディアコントロールだよ。」と言うと素直に「そうだった。」と止めれていた。
- 64 普段話さないこととかも、話の中に出てきたように思います。
- 65 暇さえあれば、YouTube など見てるので気をつけて見ないように考えられました。
- 66 沢山笑って沢山お喋りして楽しい時間を家族で過ごせました
- 67 子どもと遊ぶ時間を作ることが大事だと思います。
- 68 普段と変わらない生活をしていた
- 69 子どもたちの方からメディアコントロールの話をしてきて、その日は自らゲームしない! YouTube 見ない! と決めて取り組む事が出来ました! 家の中で過ごすとはやはり見てしまうので外に出てお友達と遊んだりして過ごしていました! 外遊びもしやすい季節になってきたので今後もメディアと離れる時間を作って行こうと思いました。
- 70 注意してもなかなかやめてくれず最後は喧嘩になってしまう。
- 71 連休中でしたが、ゲームなどは決まった時間内で楽しめました。今回のようなチャレンジがあると、家族で見直すきっかけになるのでありがたいです。
- 72 ゲームや YouTube のない生活は本人は暇そうにしていたのですが一緒にでかけたりできたのでこっちが楽しかったです。
- 73 チャレンジの内容は我が家の日常と変わらないため、いつも通りでした。
- 74 普段からゲームは1時間、スマホなど小さい画面で長時間見ないなどルールを決めているので、取り組みやすかったです。ただ休みの日はゆっくり過ごすことが多く、出かける時はいいですが、家でのんびり過ごす時はついメディアに頼りがちになるので気をつけたいと思います。
- 75 コミュニケーションが沢山取れて良かったと思います。
- 76 今後も続けて行けたらと思います
- 77 本人は今のところ家庭でのルールを守れているので、思いきってゼロにチャレンジしてみました。大人の方が大変で、日頃の生活を見直す機会になりました。
- 78 いつもゲームの時間も決めているので普段と特に何も変わりませんでした
- 79 意識して取り組んでみると、普段テレビなどの時間がこんなに長いんだと気付かされます。
- 80 タイマーを20分ずつかけて目を休めるなど、時間をいつも以上に気にして取り組んでいました。
- 81 今回は1日だけのチャレンジでしたが、少しずつ回数を増やして家庭でのコミュニケーションを大切にしてい

たいと思いました。

82 特にいつもと変わらない様子でした。

83 子供だけではなく、親も一緒にチャレンジしました。普段は家族でいても、それぞれスマホを見たり、タブレットを見たり、テレビを見たり、バラバラでしたが、今回、このチャレンジを通して、コミュニケーション不足だったな…と感じました。これを機会に家族の時間を大切にしようと思いました。

84 意識的に外出する時間も設ければ良かったかなと思っています。

85 その時だけ

86 朝からテレビを観たりしますが、時間を決めてその後からピアノの練習などしました

87 いつもより携帯を触る時間が減り、姉弟で遊ぶ時間ができました。

88 チャレンジ中、家族団欒の時間を増やすことができました。

89 自分で目標を決め、守れるよう心がけていました。普段から、ルールを決めて守ることを続けて行きたいと思いました。

90 メディアの使用時間を設定することでメリハリのある 1 日を過ごせた。下の子ともいつもより仲良く関わっていた。

91 メディアを一切使えないということをしっかり自覚して、本を読んだり、兄妹でオセロをしたり、いろいろと楽しんでました。

92 たまたま遠征と重なり、ゲームなどする時間がなかった事もあり、連休中はメディアと離れて過ごせました。これを機にノーメディアを意識してほしいと思います。

93 連休中で自宅で過ごす時間も長かったので、メディアを使用する事も多く、チャレンジが難しかったです。

94 時間制限を決めた日は守れていましたが、それ以外になるとゲーム機を使う時間は長くなっていたように感じます。

95 朝起きたら即、携帯の動画を見る習慣になっていたもので、学校でメディアコントロールチャレンジを実施することで、本人の意識も高まり少しでもメディアからの時間が減ることはよいことだと思いました。今後も、定期的を実施してほしいです。

96 祖父母の家に行くのだらだらとテレビを見続けることが多かったのですが、メディアコントロールチャレンジを意識したおかげで視聴時間がかなり減りました。

97 なかなか 守れませんでした

98 ゲーム機などをいつもより少なくしたので家族との時間が増えて良かったと思いました

99 乗車中に気づいたときには後部座席でゲームしていた。

100 意識しないとテレビもつけっぱなしにしてしまうので、定期的に取り組みたいと思いました。

101 仕事してるときは宿題とタブレットして時間を潰させることしか無い

102 意識して本人も見ないようにしていた。学校での取り組みであればより受け入れもスムーズだと思います。今後も協力してやって行きたいです。

103 時間を決めましたが、守れませんでした。

104 決まった時間でゲームなどしていますが、間の休憩が十分に取れていないと思いました。

105 チャレンジとなると守れるので、日頃から約束を守って使用して欲しいと思います。

106 生活の中に当たり前ゲームがあり、なかなか難しかったです。

107 家の手伝いをいつも異常に手伝ってくれました。

108 このままの状態をキープしていきたいです。

109 このままの状態をキープしたいです。

110 今回のチャレンジは特別ではなく、家庭ルールでノーメディアを設けています。今のところ約束は守れているので、ゲームも遊びもしっかり楽しんで欲しいです。

- 112 下の子たちもいると本人だけダメっていうのはなかなか難しかったです。
- 113 最近は当たり前メディアに触れているので、決まり事を家で決めていてもなかなか守れませんが、学校からこんな取り組みをしていただくと助かります。
- 114 親としてもスマホやタブレットが欠かせない時代になっているので、難しくはありましたが、子なりにしっかり取り組んでいたと思います。
- 1151 日だけなら意地でも見たいと頑張っていました
- 116 久しぶりのチャレンジで、テレビを見ずに過ごす事が辛いようでした。休日という事もあり時間を持て余し、担当している家事を時間を掛けて行うなど工夫もしていました。インターネットを利用せず調べ物をする際の方法など、再確認するきっかけにもなる良い取り組みとなりました。
- 117 これからも子供とルールを決めながら取り組んでいきたいと思えます
- 118 お友達と遊ぶ時間が増えて良かった
- 119 テレビをつけっぱなしにすることが多かったのですが、時間を決めることによって消す習慣ができました。
- 120 今回のチャレンジルールを見直す良い機会になりました。今後も実施して欲しいです。
- 121 今回病気で外に出られなかったこともあり、本人が望む余暇の過ごし方が限られていたのでコントロールも難しかった。
- 1221 日でもいいからゲームを時間設定してさせたら、お利口さんにちゃんと時間を守ってくれたので良かった!
- 123 学校での話や手伝いをよくしてくれるようになりました。
- 124 今後も、このチャレンジを続けたい。
- 125 親子の、会話が増えた気がする
- 126 自分で意識してコントロールすることが難しく、声かけてようやくやめることができました。
- 127 携帯は時間制限できるけど、テレビは他の家族もいるので中々難しい。でもコミュニケーションは増えた
- 128 普段から時間を決めてそれを守るようにして欲しいと思えます
- 129 親が休みで一緒にいると決めた時間を守ることが出来たが、誰もいなかったらキッチリは出来なさそうだなと感じた。ゲーム等しない分、一緒に遊べたのは良かった。
- 1301 時間以内にしたので、我慢する時間が多かったのですが、自分が決めたことでもあり、何をしようかなと考えて行動することができました。この週末は、出かける予定があったので、1時間以内が達成しやすかったのもあります。
- 131 大人も意識してしないと、うっかりテレビをつけてしまっていました。You Tube は時間を決めて見せていますが、テレビに関しては特にルールを作っていなかったので考えないといけないなと思いました。スマホをまだ持っていないので、きっちりルールを決めないといけないと思いました。
- 132 日頃から自分で決めたルールで取り組んでいます。どうしても集中し過ぎてしまった時だけ声かけをしています。
- 133 コロナ禍になり家で過ごす時間が増えた為、メディアは日々当たり前のようになっていた中、今回のチャレンジは改めて向き合うとても良い機会だとおもいました。しかし、なかなか思うようにはいかず、守れない日もありました。今後もメディアについての向き合い方は話し合いながらコントロールを続けていきたいと思えます。
- 134 メディアを使えるカードを作り、使用時間を見える化しました。時間の意識を持って取り組めたようです。
- 135 ゲームや YouTube を見る事が出来ない分、宿題や勉強をするかと思いましたが、普段よりも勉強しなかったもので、うちではあまり意味がありませんでした。
- 136 いつも時間を守るように言っているが、なかなか実行できない。親の強い意思と子どもと関わる時間を作る事が意外と大変で重要だと思う。
- 137 タブレットを使って勉強したりもしているので、全く触らないと別に準備しないといけないですね。
- (※3 8 と4 6 と1 1 1 は文が途中で切れていたり、書いてなかったりしたためカットしました。)