

## 4 メディアコントロールの習慣を

総務省「青少年のインターネット利用環境実態調査」によると、スマートフォンの利用開始により減った時間の順位は、

1位 睡眠時間      2位 学習時間      3位 テレビの視聴時間

です。睡眠時間も学習時間も子ども成長にとって、とても大切なものです。その時間を奪う媒体を、大人はいつも簡単に買い与えている実態に気づかなければいけないのではないのでしょうか。

しかし、子どもたちの生きる未来社会は、情報化社会であり、パソコンの知識や操作能力は必要不可欠なのも事実です。

だからこそ、**使用にあたってのルールや自分で使用時間をコントロールする力が必要**なのです。それを身につけさせるのは保護者の役目です。

お子さんと一緒に話し合い、家庭でしっかりとしたルールづくりをお願いします。

時には、お子さんの学習時間には、保護者の皆さんもメディア利用を控えていただき、メディアコントロールに取り組んでいただくと、子どもたちはその背中を見て、模範にしたいと思います。

### スマホ依存度チェック

- スマホを見ているうちに無意識に時間が経っている
- 人と話すことよりもテキスト、SNS、メールをすることが多い
- 特に用がなくてもスマホをチェックしていることがある
- お風呂に入るときにスマホを風呂場に持ち込む
- スマホ画面を見ながら人と会話することがある
- 運転など集中力が必要な作業の間もスマホを触ることがある
- スマホなしでは1日過ごせないと思う
- スマホがないと落ち着かないと思う
- 少し時間が空くとスマホを開いている
- 購入時よりスマホの使用時間が増えている

0~2項目 : 依存していない  
3~5項目 : やや依存している  
6~8項目 : 依存している  
9項目以上 : かなり依存している



## 5 家族で会話をする習慣を

社会を構成する基礎単位は家族です。家族は、最初に出会う最も身近な社会集団です。その中で**安らぎを得、支え合い、成長し、社会生活に必要な基本的ルールを身につけていきます。**

だからこそ、**家族のコミュニケーションは必要不可欠**なのです。「中学生になると一緒に話をする機会が少なくなった」と保護者のみなさんから聞きますが、この多感な時期こそ、人生の先輩である大人の話をお聞かせすることが大切です。

### 親子コミュニケーションの5つのメリット

- 1 子どもの情緒が安定する
- 2 子どもが協力的になる
- 3 子どもが困難に強くなる
- 4 子どものコミュニケーションが高くなる
- 5 子どもは自分の成長のために努力する



# 子どもの学びの習慣化のために



【校訓】 自主・努力・敬愛・健康

【学校教育目標】

豊かな心を持ち、進んで学び、  
健やかでたくましく行動する生徒の育成

【合言葉】

共に前へ

～昨日までの自分（自分達）を超える～

## 佐世保市立日宇中学校