

## 児童・保護者感想

⑤ チャレンジ・メディア・コントロールカードにお子さんが記入した「がんばったこと」をお書きください。

### ☆ 1年生

- やってみるとわりと普段からしていることでした。
- いつもYouTubeをみてたりするけど時間を減らすようにがんばった
- 勉強中は、テレビもスマホも見ないことを徹底したこと
- 外で遊んだり、お手伝いをしました
- ベンキョウをしているときはテレビをみなかった。
- これまで毎日何気なく見たり、使ったりしていましたがこの機会があり見ない、使わない意識が少し芽生えたような気がします。
- 毎日がまんすることが大変でした
- 時間に気をつけてテレビを見た
- 見なくても楽しく絵を書いたり出来て良かった
- テレビやゲームをあまり見ないようにした
- 金曜日の食事の時に頑張りがかったけど、テレビを見たくなくなったからごめんなさい。
- テレビを見る時間を少しにしました。
- 決められた時間だけタブレットで遊んだ。
- 食事中に、テレビをつけないようにした。
- 絵を描いてみないようにした。
- テレビを見ないようにがんばった。
- テレビを見ないように頑張った
- 勉強中はテレビをつけないことをがんばりました。
- すきなものをがまんするのががんばった
- すきなものをがまんするのががんばった
- 宿題の時はテレビをつけなかった。
- YouTubeを時間を決めてみた
- ユーチューブを見るのをへらした。
- ご飯の時はテレビを見ないように頑張った
- むずかしかったけどがんばった
- テレビみたかったけど、がんばった
- 勉強中はテレビやネットを見ないように頑張っていました。
- 普段からメディアコントロールを自分から進んでやっているのに特に頑張っているではないが、今後も継続してもらいたいです
- 宿題を終わらせてからテレビを見る
- 勉強をしている時は、テレビを見ずにできた
- いつもどおりでした

## ☆ 2年生

- ・ 頑張ったことは…一日まるが付くようにすること
- ・ いつも出来ている事だから、そんなに頑張らなくても出来た。
- ・ ベンキョうちゅうはテレビをつけないでできました。
- ・ テレビを見たくなくなったけど、我慢して食事や勉強中は、テレビをつけなかった。
- ・ テレビを見ないことを頑張りました
- ・ いつものことだから特にがんばってません
- ・ 一年生よりメディアを短くできた。
- ・ たいへんだった。
- ・ テレビが見れないのはイヤだったけど、ご飯中みんなで話が楽しかった
- ・ タイマーをつかってがんばった
- ・ 見たいテレビを我慢した事です。また挑戦したいです。
- ・ メディアを使わないことを頑張った。
- ・ 見ないようにと声掛けをして、テレビから離れる事が出来た。
- ・ むずかしかったてです。
- ・ 宿題が終わってからテレビを見た。
- ・ テレビを見る時間を減らしたり、外で遊んだりした。
- ・ ノーメディアをいっぱいがんばった
- ・ 食事の時にテレビをつけない
- ・ ○にすることが、大変でした。
- ・ 動画を見る数を少なくした。
- ・ やりたい、見たい気持ちを我慢できました。
- ・ ノーメディアデーに挑戦して、一度守れて良かった。色々挑戦して○の日が続いて良かった。
- ・ ベンキョウ中はテレビをつけなかった。
- ・ 食事の時はテレビをつけない。勉強の時にはテレビをつけない。
- ・ 時間をみるのをがんばった
- ・ 児童クラブでの宿題を頑張った
- ・ 食事中にテレビを見ない事が大変だったけど、がんばった。
- ・ 勉強中にテレビをつけないだけは出来た。
- ・ 勉強中は、テレビをつけないこと
- ・ 土曜日と日曜日は出来なかったけど、他は頑張りました。
- ・ 時間を守れました。
- ・ じぶんのチャレンジメニューをまもれた。
- ・ 勉強時間は守ることができた
- ・ 次からもっとがんばる。
- ・ タイマーを使って頑張った
- ・ がんばれた
- ・ 宿題のあとあまり You Tube を見なかった。
- ・ 勉強中にテレビを見なかった。
- ・ やらないといけないことを終わらせてからメディアを使った。

- テレビを見ないでべんきょうをがんばった。
- メディアを使わなかった時間は、家族で遊んだり、読書をしたり工夫できた。
- 勉強中、テレビを消すと下の妹が邪魔をしてきて集中するのが大変だった
- オモチャで遊んだり、弟達と遊んだり、本を読んだりしてメディアを見ずに過ごしました。
- 家族と一緒に、協力してテレビをけしました。
- テレビを見たいのを我慢するのを頑張った。
- 時間をみながらできた
- 代わりに読書などをした。
- テレビやゲームなど時間を守れた
- 姉妹で協力して頑張った
- 食事の時、勉強中はしっかり取り組めた
- 難しかった
- ダラダラと見ないように注意した。
- 食事中はテレビを消した
- 食事中にテレビを消すことをがんばった
- テレビやタブレットをたくさん見ないようにがんばりました。
- すいません、覚えていません。
- テレビを見すぎないようにがんばった。
- 宿題をするときテレビを消したら、集中してできた。

### ☆ 3年生

- ゲームの時間は減らせなかったけどそれ以外は減らすのを頑張った
- 勉強する時はテレビを消した
- お手伝いや読書をしたのでノーメディアの日を作れた
- ゲームを1時間以内に収めるのを頑張りました。
- テレビをみないで、本を読んだ。
- 自分で決めたチャレンジメニューから守れたから良かった。
- 1日2時間以内が2日守れなかったけど、他は全部頑張った
- ねる1時間前にはメディアから離れるのを頑張りました。
- 勉強中にテレビを消すことを頑張った
- 勉強中は、テレビを消すを頑張った。
- いつも見ているYou Tubeが見れなかったけど、ほかのことで楽しめたから良かった
- そんなにゲームをしなかった。
- 時間を考えてメディアを使ったこと
- 寝る1時間前にはテレビをつけないことをがんばった
- 食事中と勉強中はテレビをつけないようにしました
- むずかしかった
- 勉強中はテレビを消しました。食事の時はテレビを消しました。
- 勉強や食事中は、テレビを消すことができた。
- 寝る1時間前にテレビを見ないことに気をつけました。

- 勉強中はテレビを消す事を頑張りました。
- 本などを読んで紛らわした。
- いつもよりはテレビ、ゲームを使わなかった。
- テレビは2時間以上見ないようにがんばりました。
- 食事の時はテレビを消すのを頑張りました。いつもはテレビをつけながら食事をしていたので、これからも続けていきたいです。
- 宿題が集中できるようにしました。
- とてものががんばりました。べん強中はテレビを毎日けしました。
- できるだけテレビを見ないようにしました。
- メディアを使う時間を2時間以内にするという事が少しむずかしかったです。だけど、ねる一時間前にはメディアからはなれるという事はがんばりました。
- ノーメディアデーが2回できた。
- 時間が毎日たっぷり空いて本をたくさん読んだ。
- 時間をよく見てタブレットを使った
- 全部は守れなかったので次は頑張りたいです。
- 2年生の時より○の数が増えた。勉強する時は毎日テレビを消せた。
- 勉強中はテレビを消した。
- 食事の時に、テレビを消して食べられてた。
- 1回だけ食事の時にテレビを消して食べられた。
- ○の数は少なかったけど勉強のときはテレビを消して頑張れた
- ノーメディアデーはできなかったけど、最後の日は全部丸をつけられてよかったです。
- YouTubeの時間を守れた
- メディアのあとは遠くをみることを頑張った
- メディアを1日2時間以内にする事ができた。
- 3日間はノーメディアデイが作れた
- 勉強中はテレビを消すことに気をつけました。
- 守れない時もあったけど、ほとんどはできた。
- 食事中はテレビを消すこと。
- 見ない様にならなりました
- 2時間以内にするをがんばった
- テレビを消して勉強した
- 学校が休みの日、本を読んだり外で遊んだりしてメディアを使う時間を1日2時間以内にするのを頑張った。
- メディアの時間を計測した 時間を約束した
- 勉強中はテレビやゲームを我慢せて集中することが出来た。
- 時間を意識してがんばりました。
- 寝る前1時間は見ないようにがんばった
- スマホを見ないようにがんばった
- 宿題する時はテレビから離れていた

## ☆ 4年生

- 普段からそこまで固執してないので、出来ることでした。
- テレビを見ないで勉強に集中する
- できるだけ平日はみないようにした
- いつもの事なので特にがんばってません。
- テレビをできるだけ我慢した。
- ねる1時間前にメディアからはなれるのがむずかしかった。
- テレビや動画を見ずに本を読んだり絵を描いたりしました
- ゲームの時間を減らして、本を読んだり絵を書くように頑張った
- 寝る1時間前にはメディアから離れることを全部できた。
- 晴れた日は外であそんだり、家ではテレビを見ないで絵を描いたり本を読んだりできました。
- 「ねる1時間前にはメディアから離れる」がダメだったので、できるように頑張りました。
- 勉強中はテレビはみなかった。寝る1時間前はメディアから離れることができなかった。？
- なるべくテレビを見ないように意識しました
- 時計を見て意識した
- 勉強中は、テレビをつけないこと
- メディアの時間を2時間以内にすることを頑張った。
- 見る時は見る、集中して勉強や食事のときは消すとメリハリをもって取り組みました
- 見たいテレビがあっても我慢して見なかった。夜、テレビを見ていたけど本を良く見るようになりまし
- 最近ゲームをしないようにしたこと。
- 平日はゲームをしない
- がんばれたと思う
- 2時間以内にする為に観たいテレビを我慢したこと
- テレビを消し家族で遊べるようトランプしたりした
- できなかったときもあったけどできたところもあったからよかった
- 平日は2時間で消すようにしました。
- 勉強するときは、テレビをつけなかったこと。
- いつもよりノーメディアが守れた。
- 食事中はテレビを消すが、ニュースを見ていたので、少ししか出来なかった。勉強中はテレビを消すを頑張った。
- 1日2時間以内にするのをがんばった
- なるべく、メディアから離れるように頑張ってみた。
- 全ての項目にチャレンジできたこと。
- 姉妹で頑張った
- 宿題をする時には必ずテレビを消した。
- 頑張れているところと頑張れていないところがあった。
- 新しい遊びを思いついて楽しかった。
- あまりできなかった
- 日頃からメディアコントロールできるようになったので高学年になっても継続して欲しい

- タブレットを使いすぎることがあるので気をつけたい
- 勉強する時にテレビを消して頑張った
- 平日はメディアは極力禁止を守った
- 雨で外に出られなかったからテレビをみてしまった
- 1日2時間以内になるようにメディアの時間を考えて、読書をしたりした。
- できるだけテレビを見ないようにした。

## ☆ 5年生

- 最近苦手なマンガやドラマを観て国語力アップに力を入れているので、寝る直前までの自由時間を動画から本を読む時間に変えて本の楽しさに気付けたようです。
- 勉強する時はテレビを消して頑張った
- ノーメディアでテレビや You Tube を見なかったこと
- ノーメディアデーを、5日も守る事ができた
- 特別意識せず、普通に生活してみました。
- 勉強中はテレビを消して、勉強に集中した。
- 勉強中にテレビを観ないように漢字のお手本を立ててテレビを隠してやった。
- 外で遊ぶようにした
- 勉強に集中てきました。
- 食事中は。必ず消してる
- 次回は、もう少しゲームをする時間を減らしたい。
- 疲れた。
- 勉強中にテレビを消した。
- 勉強をしているときに、テレビを見ないことをがんばった。
- 食事の時はテレビを消すこと、勉強中はテレビを消すを一週間守れたので良かった。
- ゲームをしないように心がけた。本を読んで過ごすことを心がけた。
- ゲーム時間を守ってやった。
- 食事や勉強中は、テレビを消して環境を整えることができた。
- 朝と夕方とでテレビを見る時間を決めて、メディアコントロールに取り組んだ。
- ゲーム機を触らないように、隠した。
- 家族みんなで協力して取り組む事が出来た。自分からも意識して取り組めた。
- メディアに触れる事が多いから、いい機会になった。
- 寝る1時間前にはメディアから離れることを頑張った。
- 全て「〇」がついた日が二日しかなかったので、次ノーメディアをする時は、つけられる「〇」の数を増やしたい。
- メディアを使う時間を守るようにしました。
- 食事の時は、テレビをつけないことを頑張った。これからも続けていきたい。
- 勉強の時にテレビを消すことが出来た。
- 寝る前にテレビを見ずに本を読んだ。
- 意識すると、気付いて行動出来たので良かった
- 1日に30分は読書するを守れた。

- ノーメディアデーがたくさんふやせてうれしかった。
- メディアを使うのを2時間こえないように努力した
- 勉強中だけは守ることができた。
- ゲームを全くやりませんでした。
- 勉強中にテレビを見ないようにした。
- 勉強中は集中して取り組むことができた。
- あんまりテレビなどを見る時間がないので簡単でした。
- 食事の時にテレビをつけないこと。
- 勉強中はテレビを消す。
- 勉強中はテレビを消す事を頑張った。
- 食事の時と宿題の時はテレビを消したこと。
- 今回は、ノーメディアデーができませんでした。「メディアを使う時間を1日2時間以内にす  
る」がむずかしかった。ふだんこんなにメディアをつかっているんだなーと思いました。
- 去年までは兄と取り組んでいたが、今年は1人で取り組んだので難しかった
- 寝る前から消すことはしっかりできた
- チャレンジメニューを全部達成できるように、テレビを見ないようにしたこと。
- 勉強時間は携帯を見ないように頑張った。
- 食事中はテレビを観ないようにした。
- メディアを使う時間を1日2時間以内にするようにした。
- あまり守ることができなかった。
- 勉強中のテレビを消すことだけはできた。
- 時間を見ながら取り組めた。
- タイマーを使い、時間を確認した。
- 勉強中にテレビを消すと下の妹が邪魔をしてくて集中するのが難しかった
- うそをついたばつとして、1週間ゲームをしなかった。
- いつもより少し意識した
- ゲームをする日をできるだけ減らした
- いつもより、メディアに触れる時間を減らすようにがんばりました。
- 時間を確認しながらiPad等の利用をしていた
- 時間を
- 宿題中テレビを見ないように頑張った。(欲に負けないように)
- メディアの時間を記録した
- 勉強の時は、見ないようにした。
- 家族との会話を増やした。弟達と遊んであげることをした。
- 寝る1時間前には本を読んだり弟と朝臣したりした
- 勉強中にテレビの誘惑に負けずに勉強できた。
- 普段よりもメディアの時間を減らして頑張った
- 寝る1時間前にはテレビがやめられなかった。
- 3歳児がいるので勉強中にテレビはつけていたが集中して出来たから良かった
- 1日のゲーム時間を決めて、チャレンジメディアコントロールに取り組むことができた

## ☆ 6年生

- とても宿題がはかどった
- この1週間メディアを使わないで生活出来た
- 自分で決めた時間を守ろうと頑張った。
- 食事の時はテレビをつけてしまっていたけど2時間以内に出来たので良かった。
- できるだけテレビを寝る1時間前には見ないようにした。
- なし
- メディアを使う時間を、工夫して2時間以内にすることができた。勉強中や食事中も意識してずっと使わなかった。
- メディアを見たくなくても我慢した。
- メディアをあまり見ずに、時間を別なことに利用できました。
- あまり丸はつかなかったけど、少しは意識して生活できて良かった。
- 勉強中はテレビを消すは毎日していることなので毎日、守れました。
- 勉強中はテレビを消すことができた。
- 寝る1時間前にはメディアから離れることはできた
- 勉強中は集中できるようにテレビは消してできた。ねる1時間前にメディアから離れるのは2日だけ頑張った。
- 食事中はテレビを消す
- テレビを見すぎないようにしようと思ったけど、あまりできなかった。次はがんばろうと思う。
- 寝る前にみないようにした
- 寝る1時間前に離れるのは難しかったから、これを頑張った。
- 勉強や食事の時はあまり苦労しなかったが、1日2時間や寝る1時間前にメディアをしないことが難しかった。
- 勉強中はテレビを消せたけど、ねる1時間前にはメディアから離れることができなかった。
- 食事の時はテレビを消すことは全部できたのでよかったです
- これからメディアを使う時間を決めて正しく生活したいです。
- 勉強の時テレビを毎日消してした。
- 1日2時間以内にできるようになる前はなるべくたくさんの本を読むようにした
- 勉強中は、テレビをしっかり消していた
- ノーメディアの取り組みができなかった。
- 「勉強中は、テレビを消す」は、7日間とも〇が付き、結果的に良かったと思います。スマホばかり触ってしまうので、気をつけたいです。
- 少しでもメディアを使わないようにした。
- 宿題は、テレビのない部屋で集中して勉強するようにした。
- 寝る1時間前にはメディアから離れるがあまり出来なかった。家族みんなで目標を守れてよかった。
- 勉強中は出来るだけテレビを消すことを頑張った。
- 1日2時間以内を頑張った
- ゲームはしませんでした。いっぱい運動をしました。
- いつもよりゲームやテレビを見る時間を減らせて目が疲れなくなったので良かったです

- メディア時間は1日10～15分にした。寝るときに見てしまったのでこれからは気を付けたい。
- 食事中はテレビを消すこと。
- 寝る1時間前は本を読むようにした。
- 家族で取り組んだ
- 学習以外は使わないようにがんばった。1日でもノーメディア達成できたので良かった
- 宿題する時にテレビを消すようにした
- あまり守ることはできなかったけれど、最後まで頑張ることができました。
- 時間ができたので色々な遊びをしました。
- 1回に使う時間を守るようにした
- 兄弟で協力し合って頑張っていた！
- ゲームをする時間を減らすなどの工夫が出来た。
- 寝る前には触らないことをがんばった
- 使いすぎないように気をつけています
- 家の手伝いや宿題を終わらせてからテレビを見ることができた
- メディアコントロールがなされた
- 休みの日も2時間以内にするように決めた
- できるだけ寝る1時間前にはテレビを見ないようにした。

## ⑥保護者の皆様の感想をお書きください。

### ☆ 1年生

- ゲームの時間は決めていましたが、動画の試聴時間は決めていなかったのをこれを機会に決められた時間を守ることを覚えてほしいなと思いました。
- 今、メディア時代に全く関わらない事はできないけど、少しの時間、外部の情報を断ち切る時間も必要かなあと思いました。
- 頑張っている様子でした。家族みんなで声をかけ合いました。
- メディアから離れるということは、なかなか難しいのだなと考えさせられた。
- 今までご飯の時間は親がテレビ等を見てしまっていたので、こういう機会を親として生かしてうまく使って付き合っていきたいと思います。有難うございます。
- 食事の時に、テレビをつける癖があることに気付きました。
- ノーメディアデーにチャレンジしたところ、音楽を聴いたり、兄弟同士の関わりも増えて良かったです。
- 会話が増えて良かった
- 寝る1時間前というのが普段あまり守れていなかったと気付きました。これからも意識したいと思いました。
- 初めはノーメディアのことを忘れがちでしたが、何度か声掛けするうちに意識して取り組んでいました。他の家族からの協力が得にくいので難しかった。
- テレビやゲーム、タブレットの時間をいつもより少なくして頑張りましたね。
- 日常からタブレットの使用ルールを決めていたのでルールの再確認のいいきっかけとなった。
- 寝る1時間前には、テレビをみないようにしたら、よく寝れていたようだ。
- お兄ちゃんと一緒にがんばって取り組んでいたと思います。
- 絵本を読んだり、お絵かきをして過ごしていました。
- テレビを見ないと子供の相手をしないといけないので、忙しい時などメディアに頼ってしまい反省する
- 平日は、4つのチャレンジコースメニューを達成しましたが、休みの日はなかなかメディアの時間が長くなってしまいました。
- 正直、どこかで×印が付くだろうなと思っていましたが、最後まで必死にがんばって、2時間の制限をやり遂げていて、時間の使い方を工夫し、よくがんばったと思います。
- 正直、どこかで×印が付くだろうなと思っていましたが、最後まで必死にがんばって、2時間の制限をやり遂げていて、時間の使い方を工夫し、よくがんばったと思います。
- メディアを使う時間を減らすと、親子での時間が増えた。
- 食事中、勉強中は、普段からテレビはつけない習慣を生まれてからずっとしているため、わざわざアンケートをしなくても別にいい。我が家では当たり前前の習慣
- 毎日全てとはいきませんでした。気をつけていました、
- 子供と話す時間をたくさんとれてよかった
- ノーメディアはなかなか難しいですが、意識する良い機会になりました
- テレビが大好きですが、この期間はできるだけ見ないように意識しました。本を読んだり、ブロックなどで遊んだりしていました。なかなか自分ではメディアから離れないので、こういう機

会もいいなと思いました。

- テレビを見ない日はないので、たまにはそういう日を作って絵本を読んだりするのもいいなあとと思いました。
- 初めのうちは親もメディアコントロールするのは大変でしたが、何気にスマホを触らなくなっ  
て違うことができるようになったので大人も偶にメディアから離れると楽だなあと思いました
- 普段から取り組んでいましたが、期間を意識して取り組んでいた
- テレビを見る習慣ができていたため、ノーメディアデーを作ることは難しかったです。
- テレビ、ゲームから離れて戸外遊びをたくさんすることで体力がついてきたような気がした。
- これからもっと暑くなるのでメディアから離れ戸外遊びを通じて強い身体作りをしていきたい  
と思う。
- このままでいいと思います。

## ☆ 2年生

- 時間も気にせず、テレビに負けてしまっていました。
- 休日みんなでノーメディアデーにチャレンジした事で、平日仕事と一緒に過ごす時間の少ない  
父親とも子どもたちがたくさん会話が出来たと思います。
- メディアから離れるのは、なかなか難しいものだなと思った。気をつけていても、静かだとつ  
いついテレビをつけてしまう。
- 家族で協力することが大事だと感じた。だんだん意識してメディアコントロール出来るよう  
になってきた。
- 普段からそんなに見ないのですが、この期間は一生懸命意識して取り組んでいました！
- 日曜日に友達と遊ぶ時以外は守れています。が、ノーメディアは長期休みで遠出しないと難し  
いです。
- 勉強の時や、寝る前には、自分で消す事ができたね。
- できる範囲で取り組んでいましたが、なかなか難しかったです。
- 一日ノーメディアに挑戦できて良かったです。
- 大人でもメディアから離れるのは難しいです
- 日頃からテレビをつける習慣が少なく、平日の方が取り組みやすかったです。
- 最初はテレビを見る事ができずに大変そうでしたが一日一日経過していくにつれてテレビを見  
ない事に慣れてきてテレビを見ない時間を勉強や読書を頑張っていました
- メディアから離れようと思っていても、なかなか普段のままに過ごしてしまい、親としても反  
省でした。
- 子供がどれだけメディアと関わるかは、親次第だと改めて思いました。ダラダラと見るのでは  
なく、見たいものをしっかりと選んで取捨選択させる事は大事だと思いました。
- 土日が2時間は難しかったです。
- 弟がテレビを見たがったりしてうるさい時もあったが、チャレンジメニューを守れるように頑  
張っていたのですごいと思う。
- 天気が悪い日はどうしてもメディアに頼ってしまう日がありました。
- 本人なりにメディアとの付き合い方を考えながら、過ごしていたようです。今後も適切な使い  
方を一緒に考えて行きたいです。

- ・ 食事中や勉強中はテレビを消してすばやく済ませる事ができた。
- ・ 家族の都合で、メディアを使用する事があり、反省しています。本人なりに、TVを見ないよう頑張っていました。
- ・ 家にいる時間が長い日や、雨の日は難しかった。
- ・ 家族みんなで声を掛け合って取り組む事が出来た。日頃、無駄にテレビを付けている事に気付かされて反省しました。
- ・ ゲームも日曜日だけするようにして、読書をしたりして過ごすことができた。
- ・ 毎日どれだけメディアに依存しているのかよく分かります。土日は雨も降ると何して過ごすか考え、しばらく姉妹で踊って楽しそうにしてみました。
- ・ タイマーをかけたり、『〇時まで見る』と自分で決めながら取り組んでいて、意識づけはできたと思います。
- ・ 時間を決めて、守ることが出来ていた
- ・ 平日はまだ出来たけど、土日はメディアに頼ってしまう時間が増えてしまった。寝る前は絵本を読んだり、家族でトランプをするなど工夫して過ごしたいと思った。
- ・ 寝る前にテレビを見ている事が習慣化していたので、なかなか難しかったです。本を読んだり別の事をして過ごす事を親とともに見直したいと思います。
- ・ 普段テレビを見るのが大好きな子ですが、チャレンジ週間は我慢して頑張れたと思います。楽しい時間と勉強の時間で、メリハリをつけて過ごすことができました。
- ・ 日によっては見たいテレビがあったりしましたが、日頃からテレビをながら見ないようにしたり、時間を決めて見ているので、いつも通りの生活でチャレンジすることができました。
- ・ テレビやゲームをやめる時間をしっかり守ってほしいです。
- ・ 決めた時間にやめられるよう、気持ちの切り替えをしてほしい。
- ・ 時間を意識して頑張っていました。これからも続けていけたら良いなと思いました。
- ・ 食事中はテレビを消すことでご飯に集中ができた
- ・ 今回は親もスマホを見る時間を制限しましたが、近くにあると無意識に触ることもあり身近に置かないのが一番効果があったように思います。
- ・ 1日はノーメディアに取り組むことができた。
- ・ 家でルール守りながら取り組めた
- ・ 「ノーメディアデー」を、きちんと意識して取り組んでいた。
- ・ メディアは、今はかせないものだと考えました。一人では気がつけない分、家族で声かけしながら、他の時間に当てられて良かった。
- ・ 宿題から明日の準備まで全部終わらせてから寝るまでが自由にテレビなどをみていい時間に行っているの、寝る1時間前にメディアから離れる。ができなかった
- ・ 普段からメディアに触れる時間を一緒に考えながら過ごしていますが、やはり、天気も悪く土日となると、どうしてもメディアに触れる時間が増えてしまいました。
- ・ 難しかったけど、頑張りました。
- ・ 姉と声を掛け合いながら時間を守るよう頑張っていました。
- ・ やればできるんだなぁと思いました。
- ・ 親子でメディアコントロールを意識できた良い機会でした。
- ・ 時間を決めて時計を見ながら意識して取り組んで頑張っていました。引き続き、続けてほしい

と思います。

- 使用時間に関して意識が低かったので次回はもう少し積極的に取り組みたい。メリハリをつけて取り組むことは出来たと思います。
- 学習中のTVを消すを継続したい
- ダラダラと見ないように、見る場合は保護者の前で観るように気をつけた。
- 勉強をする時も机で集中してできていたので、良かったです。
- テレビなどを見ることが好きなのでつい長くなってしまふ。チャレンジメディアに家族で取り組めることができて良かったと思う。
- ノーメディアにすることで、家族の時間をたっぷり取ることができ、いつも以上にコミュニケーションがとれたので良かったです。
- 程よいメディアとの付き合いは親自身も工夫、協力が必要だなと改めて実感しました。
- 普段から意識して取り組まないと、メディアから離れるのは難しいなと感じた。

### ☆ 3年生

- いつもどれだけメディアに触れているか果たして適当なのか知る機会ができ良かったです。
- 普段から、宿題をする時はテレビを消すように心がけている
- 自分なりに頑張っていました。家族みんなで頑張りました。
- 今週は宿題や習い事で、普段よりメディアに触れる時間そのものが少なかったが、本人なりに意識して頑張っていたように思います。
- DVDなどをあまりみないで、図書室や家の本を読んだりしていました。
- 家族みんな協力して取り組むことができた。
- 家ではほとんどテレビを付けずに頑張っていて取り組んでいました。メディアを使う時間を減らす事で、皆で話をする時間が増え体を動かす機会も増えました。とてもよい機会になりました。
- テレビはつあつけっぱなしにしがちなので、できるだけ見ない時間を作るようにした。
- 子どももこの1週間は意識して〇つけしてました
- 前はほぼ全部丸だったが、ゲームがきたら、ほぼ出来なくなった。仕事に出てる間にしていたり…等で悪い習慣がついている。消せば会話は増える。
- 一日ノーメディアに挑戦できたので良かったです。
- 毎回のことですが、なかなか難しいです。
- 使える時間を考えて、これからも使ってください
- チャレンジメディアコントロールが定着してきたのか、子供の方から気にして時間を自分で決めたり、時計をみながら意識をしていました。
- 家庭の会話も増え1日のメリハリが出来てよい。継続もしくは定期的に実施させたい
- 普段からテレビをつけている時間が長く、寝る前に消す事ができなかった
- 勉強中や食事の時にテレビから離れることは当たり前のことかと思いますが、寝る前の時間までメディアから離れられないのが現状でした。これからも随時取り組んでいきたいと思いました。
- 勉強や食事の際は、テレビを消し環境を整えることができたが、休日前などの就寝前1時間はメディアから離れるという事はなかなか難しかった。
- 寝る一時間前にメディアを見ないようにすることが気を付けたいと思っても出来ていないところだったので、今回改めて取り組む機会になりました。

- 勉強中に、テレビを消す事で集中してとりくめたようです。普段より意識してチャレンジできていたと思います。
- もう少しメディアを使わない時間を作ってほしかった読書をして過ごしていました。
- 完全にノーメディアは出来なかったけど、食事の時はテレビを消して家族でいつもよりたくさん話ができよかったです。これからもなるべくノーメディアを続けていけるように家族で頑張っていきたいです。
- ノーメディアはなかなか難しいですが、勉強に集中するために必要だと感じます。
- ノーメディアにチャレンジがんばりました。親もメディアから離れるのが大変難しかったです。
- ノーメディアにするには親も難しい。少なくする努力を続けていきたい
- 忙しくて本人にまかせていましたが、自分なりに意識をもって取り組んでいました。いつもより意識して取り組んでいました。
- 期間中はよく横にきて普段より沢山お手伝いしてくれました。読書時間も増えて良かったです。
- 自分で時間をよく見て行動していました
- 土日に用事がないと見てしまいがちなので、親が上手くコントロールしないといけないなあと思いました。
- 毎年ノーメディアの取組みがあるが、成果があるのかわからない。
- 親子で「テレビを消そうか」と意識できた1週間でした。
- いつも出来ていない事にチャレンジ出来ましたが、少しだったので、普段からもう少し意識して出来たらいいなと思ひました。
- 寝る時にいつも録画したものを見ながら寝ます。でもすぐに寝るので、ほぼBGMです。テレビを消して寝られるように意識出来ればと思ひました。
- なかなか守らないところもあったけど意識してテレビやゲームをしない時間を作れてました。宿題の時は何もつけずに頑張っていたと思ひます。
- 今回夏休みではなく平日の取組みで、普段の生活を見つめ直すことができよかったです。普段からルールを決めているので無理なく実行できた。
- 普段から、基本的にテレビを見ない生活をしているため、苦は特に感じていない。特別にする必要もない。
- 七夕飾りを作ったりお話をしてメディアが、少なくとも楽しめたね
- 食事についてテレビをつけてしまうので、なるべく消そうと思ひます。
- メディアから離れると遊びの幅が広がってとても良い
- 毎日全てとはいきませんでしたけど、気をつけていました。
- 毎日全てとは行きませんでしたけど、気をつけていました。
- メディアから離れて過ごすことの難しさを感じました。
- これからもがんばってね
- チャレンジは大変だったけれどこれを機に普段も意識して生活したい。
- よく頑張りました。
- 学校のある日は忙しく、観たいTVを食事中にしか確保できなかった。
- よい取組みだったと思ひます。
- 誘惑に負けてテレビやゲームをすることはあったけど、勉強中は一度も見ずに頑張っていました

た。

- 頑張っていました。
- 声かけしたら、素直にやめることができました
- 家族みんなで取り組むのは難しかった
- 無理でした
- メディアコントロールは時間や頻度の問題ではないと感じます。

#### ☆ 4年生

- 勉強する時等はテレビを消し勉強に集中して出来、いつもよりは早く終わらせていた
- 気がつけば携帯を見つけては触ってるので、平日は基本見せないようにしたい
- 何にも取り組めませんでした。
- 普段から守れています。が、ノーメディアは難しいです。
- 気をつけて生活できたと思います。
- ノーメディア生活は非常に難しいと感じた。上手につきあっていこうと思う。
- 子供なりに今ノーメディアは本当に大変なのかもしれません。絵を描いたり外で遊んだり自分なりに頑張っていたと思います
- 一緒に絵を書いたり、家族の会話の時間が増えて良かった
- 引き続き頑張りましょう。
- メディアに頼らずに自分で工夫しながら取り組めていました。
- テレビやゲーム、タブレットの時間をかけていつもより少なくして頑張りましたね。
- ねる1時間前はテレビを見てしまいメディアから離れるのは難しかったです。
- 1日のうち、どうしてもテレビやゲームをしてしまいました。習い事や外出した時は出来ましたが、なかなかノーメディアの日を作るのは難しかったです。また親子で取り組みたいです。
- なるべく子供が自分で動くよう見守った
- 食事の時、テレビをつけているので食事中はテレビを消し家族で会話をしようと思いました。
- メディアを使わない日はないというほどにメディア漬けの日々ですが子供だけでなく大人も携帯電話依存していることに気づかせてもらう良いきっかけとなりました。
- テレビがついていない時間で本を読んだり好きな事をしたり時間の使い方が充実していたように思います
- なかなかTVを見ないが出来ないのが親も反省するところです。
- 土日外遊びをしていてゲームはあまりせず良かったです
- 寝る前までゲームをするリズムが崩せなかった
- 土日はテレビやゲームの時間が長くなってしまっていたので、その分を読書などいつもと違う時間の使い方ができ、今後も続けていけたらと思います。
- 声かけして、時間を決めて守ることが出来たので良かった
- 見たいYouTubeがあり声をかけても見ていたので時間や見る場を考えて欲しいです
- 親もなかなかテレビ2時間以内は難しいと思いました。
- メディアから離れる時間をもう少し増やしてほしい
- 土日は、守れなかったが、平日はしぶしぶながらよく守れていました。メディアが日常にどれだけ習慣となっているかを考えた一週間でした。

- 今回はすべて時間をみて守ることができました。今後も取り組んでいきます。
- 小さい子供がいるとノーメディアデーに取り組むのが難しいと思いました。ただ、外で遊ぶなど屋外で子供とふれあう機会が増えたと思います。
- テレビやゲームをしている時間は、あっという間に過ぎるので、意識しないと2時間以内にするのは難しいなと思いました。
- 中学生がテスト期間であっても、兄弟それぞれ違う時間にテレビを見たり、メディアから離れる事が難しかった。
- ノーメディアは、、、今の時代厳しく、時間を制限した取組みは有意義だと思いました。
- 外に出られない日はどうしてもテレビの時間が増えてしまう。
- メディア時間を減らすことは中々できなかつたので次回またチャレンジしたいです。メリハリをつけた使い方はできている。
- できた時間で姉妹で新しい遊びを考えていて楽しそうでした。
- ノーメディアにするのはなかなか難しいと感じた
- 一歳になる頃には iPad で動画をみたり気がつけばずーっとメディア漬けでしたが、最近は自分の時間配分がわかってきてゲームや動画を見すぎると疲れるのを自覚できるようになったので今はメディアコントロールが身についてきました 今後は情報操作に左右されないように正しい使い方を理解し将来に活用できていければいいなと思います
- 時間を守ってメディアに接してもらいたいです
- いつもリビングで勉強していたのが、机で集中してするようになって良かったです。
- まだ隠れて見てる時があるので直したい
- 本人なりに頑張ってた
- 普段の生活の中でメディアに依存していることを改めて感じました。続けられるところは続けていきたいです。
- 食事の時はテレビを消していたため、今日の出来事など家族で話をする事が出来て良かった。

## ☆ 5年生

- ノーメディアデーを機にマンガや本読みの楽しさを覚えて文章能力や読解力が身につくと嬉しいです。
- 普段から勉強する時はテレビを消しているのでも、きちんと守ることができていた
- ノーメディアは大変だったね。でも、お兄ちゃんのテスト勉強に協力できました。
- 中学生の姉とノーメディアを行えた。メディアコントロールを意識した生活を送っていたので、良かった。
- 寝る少し前までTVをつけていたり、なんだかんだでTVを見たり、動画を見たりしながら生活していることが多いです。
- 勉強に集中していました。日頃から、勉強中はテレビをつけていません。
- テレビをつけっぱなしにしがちなのでできるだけ付けないように気をつけた。
- なかなかメディア離れはできませんでした。
- 食事中に テレビ消した事も できました！
- 大人でも、メディアから離れるのは難しいです。
- 食事中や、寝る前にテレビを消すというのは、意識的に実行できたが、テレビを付ける時間を

抑えることやゲームの時間を減少させることが難しかった。

- 毎回のことですが、なかなか難しいです。
- もう少し家族みんなで取り組む努力をすれば良かったです。
- ゲーム時間が少なくても、テレビを見ているのでメディアから離れられる日が少なかったようです。
- 休みの日にゲームをする時間が多かったような気がします。
- 普段よりはテレビから離れていた様子でした。継続できたらと思います。
- いつも通り時間を考えてできた。
- 勉強や食事の際は、テレビを消し環境を整えることができたが、休日前などの就寝前1時間はメディアから離れるという事はなかなか難しかった。
- 姉妹で声を掛け合いながら時間を守っていた。自宅でするタブレット学習時間が減ってしまった。
- 家にいる時間が長い日や、外遊びができない雨の日は難しかった。
- 家族みんなで声を掛け合って取り組む事が出来た。日頃、無駄にテレビを付けていることに気付かされて反省しました。
- 食事中はテレビを消して、学校の様子などを聞くようにしたいと思う。
- ゲーム、テレビを消して読書に集中できました。
- 毎日どれだけメディアに依存しているのかよく分かります。何して過ごすか考える日々でした。メディアを使わないように、決まりを守ってました。
- 自分で時計をみて、計画的に動いていた。
- 休日や雨の日はメディアの使用を制限する事が難しかった。朝の支度をする時間に何となくテレビをつけていることが多かったが、消すと時間がたつのが遅く感じて、時間に余裕が出来た。
- 朝録画した番組を見ていました。時間も考えて2時間以内になるよう工夫できると良いと思います。
- うっかり時間を忘れてしまったりはあったが、自分で時間等決めて取り組んでいた
- 初日だけ声掛けをしましたが、2日目からは自分で時間を意識して行動できていたので良かったです。普段よりお手伝いも沢山してくれました。
- よく頑張っていました。
- 見てなくてもテレビがついてることが多いので、こまめに消したいと思います。
- 気持ちの切り替えをして、メディア以外にも目を向けてほしい。
- 親も一緒に取り組まないといけないところもあるので、大変な事もありますが、良い機会と思って家族で取り組んでいます。
- 食事の時間が遅いため、寝る1時間前にはメディアから離れるのは難しい。
- 外でもよく遊び、ゲームに関しては時間を意識している様子がみられた。
- 習い事の大会前には元々メディアを制限していました。その期間と重なった今回のチャレンジでした。
- 毎回、親子で悩みながら挑戦しています。
- 守れない日もありましたが、家族みんなで取り組みました。我が家では、いつも行っているチャレンジではありましたが、食事の時は、いつもニュースを見ていたので、テレビを見ずに、色々な話が出来、いい時間を過ごせました。

- 日々、習い事や試合がある為、メディアを使用する事がだいぶ減ってきました。
- どうしても見出すとダラダラ長時間見ていることが多かったように思います。
- 今回夏休みではなく平日の取り組みで、普段の生活リズムを見つめ直すよい機会となりました。
- 食事の時にテレビを見ながらの習慣があるので、取り組むのが難しかった
- 勉強中もなるべく消して頑張れたと思います
- 意識をして取り組み、他の時間の使い方が出来ますね。
- 普段からルールを決めているので無理なく実行できた。
- せ、生活していく中で色々な情報を得る手段になっている為、ノーメディアはなかなか難しいと思いました。
- 食事中テレビを観ない事で、家族の会話が増やせたと思います
- 自分から進んでできなかった。
- なかなか、守ることも守るよう促すこともあまりできませんでした。
- 2時間以内は難しかったです
- 普段の決められた時間通りにメディアを使っていた。
- 声かけをしなければ、あっという間に時間が過ぎてしまう。親もずっと監視しておくこともできないので、アラーム、タイマーなどを使いみんなで家族みんなにで取り組めた。食事中にテレビを消すと家族の会話も増えるしお互いの表情が見れるので子供の様子の変化が分かりいい時間でした。
- 全部終わらせてから、寝るまでの時間を自由時間にしているため、寝る1時間前にメディアから離れる。が難しかった
- 平日のゲームの時間は、約束をまもれていますが、TV や YouTube の視聴がなかなか親が不在時に管理できておらず、心配してます。
- 勉強中はメディアから離れるが、就寝前は家族団欒でテレビを見るので、寝る1時間前にはメディアから離れるは難しい
- ゲームの時間をもっと減らして行こうね
- メディアに触れる機会が増えていたので、意識して、メディアに触れる時間を減らすように、子供に声をかけました。
- 普段よりも家族間のコミュニケーションが増えて良かった。
- 良い取り組みだと思いました
- メディアコントロールを心がけたいと思います。
- たまにはメディアから離れて生活するのもいいなと感じました。いい経験でした。
- なんとか、がんばっていました
- 声かけしたにも関わらず、メディアから離れることができませんでした。週末の使い方を考えよう。
- 晩ご飯時など、家族団欒の中にテレビがあるので、なかなか難しいと感じた。
- メディアに触れる時間は元々短時間なので、普段通りに過ごしていたようです。食事中のテレビに関しては気をつけていきたいと思います。
- 中々メディアからはなれて過ごす事は親たちも難しく、それが子供にも影響しているなと感じました。
- 勉強中は静かに出来ていたので良かった

- 自分で時間を決めていたので家族で協力できる事はがんばりましたそして

## ☆ 6年生

- この調子でメリハリつけていこう
- 頑張っていました。これからも続けてほしいです。
- 気をつけて生活できていたと思います。
- あまりノーメディアデーを意識することなく終わってしまった
- 頑張って取り組む事ができました。メディアを使う時間を減らす事で皆で話をする時間が増えました。体を動かす機会も増えとても良い良い1週間になったと思います。
- ノーメディアが、とても難しかったです。
- 本を読む時間をとることができていたようでした。
- 勉強前は、自分から消す事ができて、良かったと思います。
- メディアを使う時間が多くなりがちですがメディアコントロールの時間は時間を気にしている様子でした。今後も使いすぎには注意してほしいです。
- 食事の時にテレビを、消すことが難しかった。少しでもメディアを離れる時間が増えれば良いと思う。
- これからもスマホは時間を守りましょう
- 寝る1時間前はテレビを見てしまい、メディアから離れるのはどうしても難しかったです。
- 食事中や勉強中はテレビを消して素早く済ませる事ができた。
- 基本的に「勉強の時にはテレビを消す」ようにはしていますが、「寝る1時間前にはメディアから離れる」という項目は、なかなか意識することができなかつたので、今後、気をつけたいと思います。
- 子供だけでなく親もメディアにとられる時間を短くすることを意識することが大事だなと思いました。
- 食事中にテレビを消すと、家族の会話も増えるようです。今後も継続できるように取り組んでいきたいと思います。
- ノーメディアデーを意識して守ることで普段なんとなくメディアの時間が長くなってしまっていることに気づきました。
- 面白い番組があると、なかなかテレビを消せなかつたり、土日はゲームをする時間が長くなつたりで、2時間以内にするのが難しかったです。
- 食事と勉強中はテレビを消す習慣ができています
- 週に一度はノーメディアデーの日をつくり、家族で会話をしたり一緒に何かをしたりできたらとおもいました。
- できる範囲でチャレンジしてました。
- テレビをつけないようにする事で自主的に本を読む時間が増えた事が良かったと思います
- スマホを見ながらの食事はやめましょう
- 今回はノーメディアの取り組みをしっかりとできなかつた。もっとしっかり家族で話をし、一丸となって取り組んでいかないといけないと反省しました。
- スマホを与えたばかりに、、、。の日々ですが、本人の自覚が変わらないと始まりません。
- 少しずつでいいので、意識して取り組んでほしいです。

- なかなか難しいことですが、達成できた項目があったので良かったです。
- メディアを離れる事で会話がいつもより増えた気がしました。
- ノーメディアが出来なかった。メディアや色々なデバイスが増えている中、方法を考え子供が外に目を向けられるように取り組みたい！
- セタ飾りを作ったりお話してメディアが、少なくとも楽しめたね
- テレビやゲームではなく、野球をしている為、体を動かしていました。
- いつもよりノーメディアを頑張りました
- 目的をもって適切にメディアを利用しましょう。
- メディアから離れて過ごすことの難しさを感じました。
- 食事の時にテレビを消すことで、会話の内容がテレビのことではなく、学校での話をよくしてくれた。
- これからも頑張ろう
- 学校でもタブレットを使う時代なので、ノーメディアは難しいですが、意識する良い機会でした
- なかなか家族全員が集まることがなく誰かしらがテレビやスマホを見てる状況だった。たまには静かな中でみんなでお喋りしたいなと思った。
- 今回は、なかなかテレビの前から離れて過ごすことができなかった。
- できた時間でトランプを使った新しい遊びを姉妹で楽しそうにしていました。
- 暑かったり雨だったりすると家にいる時間が多くなりメディアに関わる時間が多くなる傾向があった。
- メディアの必要性を今一度確認できるいい機会になった。
- ゲームの時間をきちんと守れたので良かった
- 他のことに集中すれば、気にならないようでした
- スマホは持っていませんが、個人のタブレットを持っています。今のところ節度を持って使っているようです
- 姉妹そろって意識して取り組むことができた
- 家族みんなで取り組むのは難しかった
- ゲームやテレビを見るときも何時～何時までと決めて計画的に使うようにしていた。
- ご飯のときにテレビを消すようにしたため、家族の会話が増えて良かった。