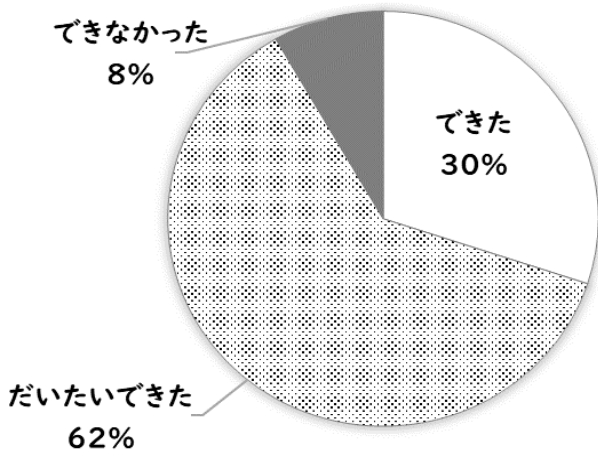




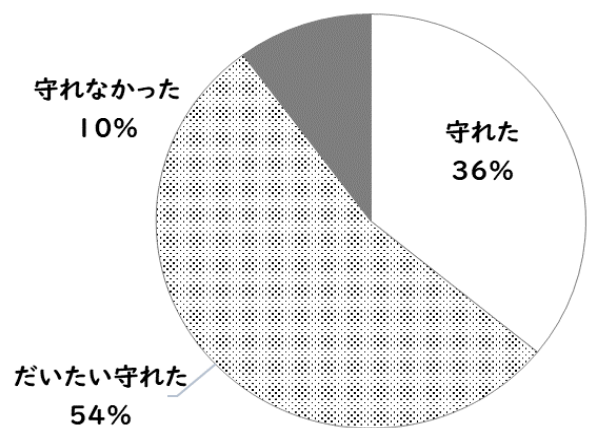
# メディアコントロールチャレンジ (ver.夏休み) 結果より

この夏休みに取り組んだメディアコントロールチャレンジの結果です。提出してくれた404人(約81%)の様子です。

## 早寝早起きができましたか？



## わが家のメディアルールを守れましたか？



### 子供たちのかんそう より

- メディアルールを守るとぐっすり眠れた。
- メディアルールを決めて一週間過ごしていたら、生活リズムが少し変わっていた。
- 動画を見てたらあっという間に2時間過ぎていて、たまにあと10分と、なかなかやめられませんでした。ルールを守れるようにアラームをなるようにして、すぐやめられるようにしたいです。
- ゲームを自分の力でやめられなかった。
- 家にいる時間が長いので、3時間以上ゲームをしてしまっていた。

### おうちの方のひとこと より

- テレビ以外のメディアを思い切ってやめてみました！いろいろ興味を持ち始め、工夫して会話が増え(けんかも増え)ました。今後は程よくメディアと付き合っている学んでいてほしいです。
- 放っておくと何時間でも動画を見てしまうので、これからも気づいたときにすぐストップをかけたいと思います。
- 暑さで外に出て遊ぶことがあまりできず、家で過ごす時間が長くなったので、時間を決めたり休憩をしたりして、上手にメディアコントロールしていきたいです。

メディアコントロールチャレンジはいかがだったでしょうか？ 今年の夏は特に暑く、家で過ごす時間が長くなり、メディアを利用する時間も長くなったという内容が多かったです。それでも8割以上が、早寝早起きもメディアルールも守れている、と答えていました。これからも、それぞれの御家庭に合ったルールで、メディアと付き合い合っていけたら、と思います。