



## 冬休みに取り組んだ「アウトメディア」今も意識していますか？



冬休みの14日間、自分が決めた日に・決めたコースで、アウトメディアにチャレンジをしてもらいました。チャレンジシートを見ると、みんなの努力の跡が見えました(´▽`)しっかり感想も書いてくれてありがとう！

「夕食は家族と会話しながら食べたい」「一緒に話せて楽しかった」と書いている人が結構いて、親に反抗することも増えてくる時期ですが、「家族と楽しく過ごしたい」と願っていることが分かりました。

### 取り組んだ感想

- \* 桃太郎コース（1日中使わない）はやっぱり難しかった…
- \* メディアがなくても困ることは何もないと思った
- \* これからも SNS を使う時間を決めたいです
- \* 時間の使い方の勉強になった
- \* いつの間にか使う時間が長くなっていることに気付けた
- \* ゲームってなかなかやめられないものと感じた
- \* スマホを触りたくなる時に「今はやらないと決めている」と自分に言い聞かせると自然とやらなくなった
- \* ほかのことへの集中力が上がった



1  
年  
生

### 取り組んで生まれた時間を何に使ったか

<自分の時間、友達との時間>

外遊び、昆虫採集、絵、マンガ、エレクトーン、小説、筋トレ、テニス、バドミントン、バスケ、サッカー、野球、韓国語、友達に勧められた本を読んだ、外遊び、百人一首

<家庭での時間>

お手伝い、親や祖父母との会話、弟や妹のお世話、睡眠

<学習面>

課題以外の勉強、勉強時間が長くなった



- \* 結果うまくいかなかったから使い方を見直したいです
- \* ついついリモコンに手が伸びてしまった…
- \* メディアから離れて生活するのは意外と難しいと思った
- \* 調べもの以外は、スマホとパソコンを使うのを我慢した
- \* 夏休みよりメディアの使い方に気を付けることができた
- \* 記録することで、「こんなにメディアを使っているんだな」と気づくことができた
- \* 家族と会話をしながら夕食を食べたいです
- \* 自分で決めたルールを守ることで成長できたと思います



2  
年  
生

<自分の時間、友達との時間>

読書、運動、部活の自主練、習い事、外でバスケ、バレー、テニス、サッカー、カードゲーム、絵を描く

<家庭での時間>

お手伝い、家族との会話、兄弟・いとこと遊ぶ、睡眠

ちょっとした仮眠

<学習面>

課題、課題テストの勉強



- \* 少し辛かった/めっちゃきつかった/まじでしんどかった
- \* 自分で決めることで、一段と集中して勉強に取り組めた
- \* 勉強をするときはスマホを触らないように取り組んだ
- \* 数字で見ると（日々使用時間を記録）、より実感がわいて結構使っているんだなと思いました
- \* テレビがついていないと静かだな～と思いました
- \* 目標を決めることでメディアのブレーキができるようになりました

3  
年  
生

<自分の時間、友達との時間>

運動、野球、読書、ピアノ、研究、トレーニング、歌う

<家庭での時間>

お手伝い、家族団らん、兄弟・いとこと遊ぶ、昼寝

ごはんをゆっくり食べられるようになった

<学習面>

受験勉強、課題テストの勉強、1年～3年の復習

★理想の時間の使い方を書いてくれた人もいました★