

# 中学校区で一体となった生活習慣づくり 《メディア接触への対応特集(5つの中学校区の取り組みから)》

浜田市小中連携教育の取組の中で大きな課題として捉えているのは【メディア接触】です。本年度の「普段(月～金曜日)、1日あたり2時間以上テレビゲーム(コンピューターゲーム、携帯式ゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む)をする子どもの割合」をスタート値(H26年度)と比較すると、小学生は32.5%→46.1%、中学生は29.9%→44.5%と増加しています。年々増加の一途をたどり、様々な面において影響が出ていることを危惧しています。

岡山県精神医療センターの宮田順平氏は、『ネット依存の予防・対応策(指導と評価1月号:図書文化)』において、「ネットやゲームは子どもたちにとってとても魅力的なツールで、そもそもハマるようにつくられている。だから、子どもの力だけで折り合いをつけていくのはなかなかむずかしいし、だれが悪い、何が悪いと言ってもしかたがない。(略)本人を非難せず、かといって見放さず、お互いに理解し折り合えるような関係をめざしたい。」と述べています。

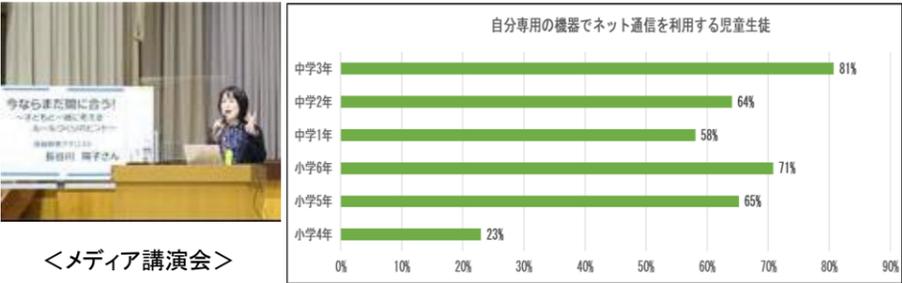
以下に、5つの中学校区での本年度の取組を紹介します。紹介をしていない中学校区においても様々な取組を行っています。学校だけではなく、家庭や地域も含め、児童生徒のメディア接触への対応を行っていく必要があります。来年度は、メディア接触時間だけではなく、家庭学習時間についても、日常的に自分自身でコントロールをしていく力を付けていく取組を行っていく予定にしています。ご協力をお願いします。

## ★ 子どもと一緒に考えるルールづくりのヒント ★

◆一中校区では、情報アナリストの長谷川洋子さんを講師とした保護者対象の講演会「今ならまだ間に合う!～子どもと一緒に考えるルールづくりのヒント～」を開催しました。講演の概要は次のとおりです。【子どもと一緒にルール作りをしてほしい。その際、生活リズムの可視化が大切である。そのために、時間のルールを大切にしたい。自分の子どもだけではなく、仲の良い友達にも意識を広げてほしい。ゲームやアプリによっては、年齢制限のあるものがあるので、確認が必要である。機器等のフィルタリングは大切だが、最強のフィルタリングは、親をはじめとする周りの大人目である。】

参加された保護者からは次のような感想が寄せられました。【使用ルールを親子で相談して守ることの大切さを感じた。利用規約の確認等、ネットに関する知識のなさを痛感した。生活リズムの可視化を実践したい。今ならまだ間に合うと思えることばかだったので、ぜひ家庭で実践したい。】この講演会は、家庭でのルール作りに向かって効果があったと考えています。

この保護者対象の講演会を開催した背景には、一中校区の児童生徒を対象とした調査から、自分専用の機器でネット通信を利用する児童生徒の割合は小学校5年生から急増しているとの実態もありました。



## ★ 授業での学びを踏まえ、目標を自己決定 ★

浜田東中校区では、メディア接触と早寝・早起き・朝ごはんを中心とした「生活習慣チャレンジウィーク」に取り組んでいます。中学校では、授業でメディア接触によるデメリット、生活習慣を整えることの有効性などについて学習をした後、グループでの話し合いで友達の意見や考えを聞き、自分の目標を決定する活動を行いました。

メディア接触については、5つのコースから自分に合った取組を選んで実行しました。早寝・早起き・朝ごはんについては、睡眠時間(6～8時間)を特に意識して取り組みました。生活習慣については、若干改善が見られましたが、メディア接触については達成率が下がりました。来年度は、小学校と一緒に集計・分析をし、より効果的な取組となるようにしていく予定です。

1学期生活習慣チャレンジウィーク(7/2～7/9)

ミッション① メディアとの接触は平日2時間までに制限しよう

テレビ・ゲーム・DVD・パソコン・スマホ(ケータイ)・タブレットを見ないし使わない時間をつくりよう

ミッション② 早寝・早起き・朝ごはんを実行しよう

①寝る時間、起きる時間の目標を決めよう。(朝ごはん、寝る時間の目標は全校一掃です。)(寝る後の時間を有効に使い、起床時間早い朝ごはんの目標にしよう)

準備時刻 時 分 起きる時刻 時 分 睡眠時間 6～8時間 朝ごはん 毎日食べ

＜グループでの意見交換＞

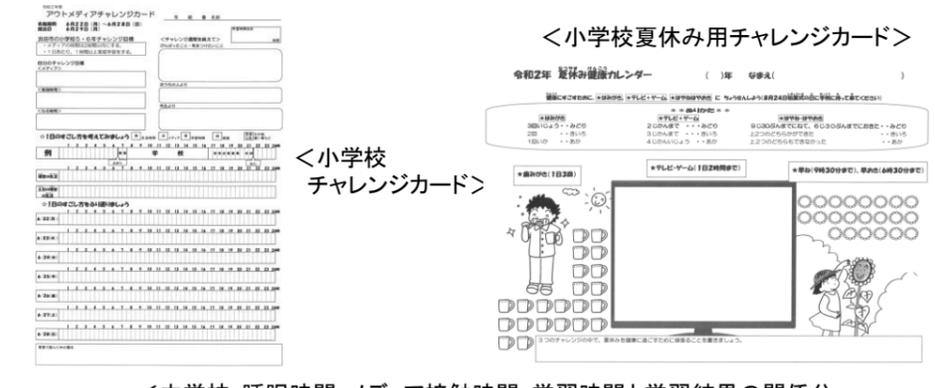
＜チャレンジウィーク目標設定シート＞

## ★ やはり見える化! 年間を通じた睡眠時間確保の取組への発展 ★

二中校区では、中学校の定期試験に合わせてアウトメディアウィークを設定しています。チャレンジカードを活用して取り組んでいます。学習時間、メディア接触の時間などを色分けして記録し、時間の使い方や量を可視化できるようにしています。

この取組から、小学校では、保護者の関心が高く家族で協力してメディア接触時間を減少させ、望ましい生活習慣づくりに取り組む様子が見られました。反面、保護者の生活スタイルが児童のメディア接触時間や就寝時刻に影響を及ぼしている傾向もつかめました。また、中学校では睡眠時間等と学習結果に相関関係があることが分かりました。

これらのことから、来年度はメディアウィークだけではなく、年間を通じて「睡眠時間の確保」を軸に望ましい生活習慣の確立を目指し、学習時間の確保やメディア接触時間の減少へとつなげていくことを計画しています。自分で時間をコントロールし、自己決定をしながら取り組んでいく力を育てていくことは、大人になっても生きて働く力となります。



## ★ 数値向上! 次は月、日毎のめあてを立てる取組等への発展 ★

三中校区では、中学校の定期試験に合わせてノーメディアウィークを設定しています。本年度は、メディアとのかかわり方や睡眠時間をノーメディアワークシートに反映させていく取組を三年で共通して取り組みました。令和2年度と昨年度の数値と比較すると、「2時間以上テレビゲーム等をする」は48.0→44.7%と減少し改善傾向にあります。さらに、「普段1日1時間以上家庭学習をする」は46.8%→63.7%と増加をしました。

来年度は、【月、日毎のめあてを立てるような手立てを発達の段階や実態に応じて工夫する】、【睡眠時間など、中核として取り組む視点を一層明確にする】、【家庭学習の内容について、次の日の授業と結びつものにするなどの工夫をする】の3点について検討をし、取組に反映させていく予定にしています。

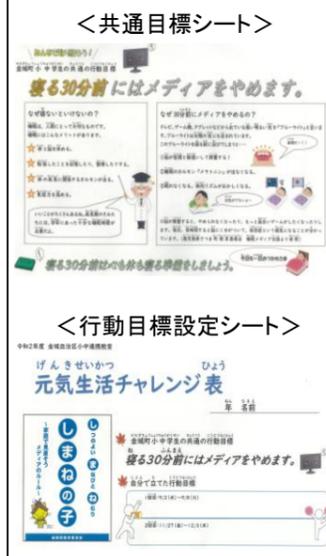
＜担当者会＞

＜小学校チャレンジカード＞

## ★ 共通目標と自分で考えた行動目標を基に、連携した声かけ ★

金城中校区では、毎年テーマとチャレンジ期間を決めて取組を行っています。本年度は、昨年度の「ゲーム等メディア接触時間をコントロールできにくいことが生活習慣の乱れにつながっている」との反省から、具体的な共通目標を示すことで、児童生徒がより意識して取り組めるように働きかけを行いました。テーマは「メディアに関する共通目標と自分で考えた行動目標を通して、金城自治区の子どもたちが元気な生活ができるように連携して声かけをしていく」です。

共通目標に向かって自分の行動目標を決定していくことで、取組が具体的になるなどの成果もありました。しかし、昨年度の数値と比較すると、「2時間以上テレビゲーム等をする」は28.8%→53.4%と大幅に増加しました。また、「普段1日1時間以上家庭学習をする」は74.2%→65.5%と減少しました。この状況を踏まえると、家庭で過ごす時間について、自ら計画的に使うことができるような取組を行うことが必要であると考えています。



## ふるさとを愛し、ふるさとを誇りに思う子どもの育成

### ★ 地域を愛し地域から愛される児童生徒の育成 ★

三隅中校区では、ふるさと教育全体計画の作成と共通理解を行いました。そして、公民館・地域の方々・社会福祉協議会等の協力を得ながら、共通学習(みすみ習字、手渡し和紙等)に取り組んできました。例年は発表の場として、文化祭や学習発表会、みすみフェスティバル等を活用していますが、今年度はコロナ禍で実施が難しかったため、学校だよりや公民館、地域のケーブルビジョンと連携し、今後につなげる1年として情報を発信しました。

学校評価や保護者アンケートでは、「ふるさとの良さについて知る授業や行事に積極的に取り組んでいる」について肯定的な評価が高く、充実したふるさと教育を実践し地域の皆様に受け入れられています。今後さらに連携を深め、様々な活動や行事が継続・発展していくように取り組んでいきます。

＜みすみ習字書き初め講習会＞

＜三隅氏学習会＞

＜西条柿学習・収穫体験＞

＜手渡し和紙・楮刈り取り＞

○ 新学習指導要領で大切にしていることの一つに「社会に開かれた教育課程」があります。学校は実施する教育活動で児童生徒に付けたい力を説明しながら地域・保護者と協働しながら取り組んでいく、地域のために学校ができることは何かを考え行動していくことが求められています。

○ 浜田市では、「ふるさと郷育」として地域の「ひと・もの・こと」を生かした学習を進めています。