

# 「メディアチェックシート」を活用して

## 毎日のメディア接触時間と生活習慣を意識しましょう！

保護者の皆さんへ

何時間テレビを見た？ 何時間ゲームした？ 何時間スマホを使った？  
自分で記録することで時間の使い方が見えてきます。

電子メディアの時間をコントロールしよう！  
メディアチェックシート

具体的な目標を記入しよう！

中学生・高校生用

学年 (男・女) \_\_\_\_\_  
氏名 \_\_\_\_\_

※ここでの「電子メディア」とは、テレビ、ビデオ・DVD、ゲーム、インターネット、携帯電話・スマートフォン・タブレット端末などを意味します。

月	日	時刻	メディアに触れていた時間					合計(分)	メディアを使っていなかったら、何をしますか
			テレビ等	ゲーム機	スマホ・タブレット	パソコン	その他		
7月25日	月	22:30	0:30	2:00	1:00	0:00	0:30	1:30	読書、家庭学習、就寝
月	日	6:30	:	:	:	:	:	:	
月	日	1:30	:	:	:	:	:	:	
月	日	0:30	:	:	:	:	:	:	
月	日	2:00	:	:	:	:	:	:	
月	日	0:00	:	:	:	:	:	:	
月	日	0:00	:	:	:	:	:	:	
月	日	0:30	:	:	:	:	:	:	
月	日	0:00	:	:	:	:	:	:	
月	日	1:30	:	:	:	:	:	:	

前半の振り返り:

2週間をふりかえっての自己評価 \_\_\_\_\_

今後に向けての期待 \_\_\_\_\_

保護者から \_\_\_\_\_

「メディアチェックシート」は、親子でコミュニケーションを図りながら、子ども自身が目標をもって取り組める、生活習慣の改善ツールです。

テレビやゲーム、インターネット等のメディアに触れた時間を自分自身で意識化することが重要です。

読書した時間	運動した時間	メディアに触れていた時間					合計(分)	メディアを使っていなかったら、何をしますか
		テレビ等	ゲーム機	スマホ・タブレット	パソコン	その他		
0:30	2:00	1:00	0:00	0:00	0:30	0:00	1:30	読書、家庭学習、就寝
:	:	:	:	:	:	:	:	
:	:	:	:	:	:	:	:	
:	:	:	:	:	:	:	:	
:	:	:	:	:	:	:	:	
:	:	:	:	:	:	:	:	

- ◆1日をふりかえり、メディアに触れた時間を記録し、利用状況を意識することで、生活習慣の改善を図ります。
- ◆メディアに触れていなければ何をやるかを意識化することで明日以降の時間の使い方につなげていきます。

道教委HPからダウンロードできます

→



## 各家庭のオリジナルルールを！ 親子でいっしょに!!

### 親子でのルールづくり

家庭においてつくるルールは、保護者と子どもが相談し、子どもが納得のいく内容を決めた上で、保護者が責任を持って管理することが大切です。

やみくもに制限するのではなく、子どもに適切な使用方法を促すことをお勧めします。

また、最近ではスマートフォンのフィルタリング機能も強化されており、有害なサイトへの接続やインターネットへの接続時間を制限することが可能な機種もありますので、各携帯電話会社にお問い合わせください。

### 家庭でのルールの参考例

- 使用する場所や時間帯などについて  
相手の気持ちや都合を考慮して行動することは大切です。使用して良い場所や時間帯、状況等を正しく判断できるルールを作りましょう。
- 使用する時間の管理について  
使用する時間等を決めて規則正しい生活を送れるルールを作りましょう。
- 著作権や個人情報等の法律に関することについて  
何がいけないのか、誰にどんな迷惑がかかるのかを理解し、自覚を持たせることが必要です。

### ※その他

ルールが守れなかったら、ルールの内容を子どもとともに再度検討することも必要です。

