



# 美濃市立藍見小学校

藍見小学校では、毎年、夏休みと冬休みに全校で「ノーテレビ・ノーゲーム」の取組を位置付け、各家庭でメディアコントロールに取り組むとともに、家庭内のコミュニケーションを深める機会としています。それぞれの家庭でどんな取組が行われたのでしょうか。

## （約束）

4つの中から  
取り組むコース  
を選びます。

1. 「しっかりチャレンジ」： 家族で約束を考えて取り組む。
2. 「夜だけチャレンジ」： 夜8時以降はテレビを見ない、ゲームをしない。
3. 「自分でチャレンジ」： テレビ、ゲームの時間を自分で決める。
4. 「おてがるチャレンジ」： 食事中はテレビを見ない、ゲームをしない。

## <保護者あて案内文>

「ノーテレビ・ノーゲーム」にチャレンジ!

1. 実施の目的について  
結果教育委員会では家庭内のコミュニケーションを深めることを目的に、「話そう! ろう! わが家の約束」運動を推進しています。「話そう! わが家の約束」も実施する。運動を推進カード(青)や、お茶または各所で作成されたものに影響する。授業中や家庭で、言葉で互いの思いを伝え合う、という3段階を経ていく中でコミュニケーションを深める取組を「話そう! ろう! わが家の約束」運動と定義付けています。藍見小学校PTAでは、この「話そう! ろう! わが家の約束」運動の一環として『ノーテレビ・ノーゲーム』チャレンジを位置付け、家庭内のコミュニケーションを深める機会にしたいと考えています。

2. チャレンジのやり方  
・各学年別に、各家庭でチャレンジができるコースを選び、チャレンジしてください。  
・チャレンジした日は、裏面のチャレンジ記録表に記録してください。  
・チャレンジ記録表は、3学期の始業式に届出まで提出してください。

チャレンジコース	内 容
1 しっかりチャレンジ	
2 夜だけチャレンジ	夜8時をすぎたらテレビを見ない、ゲームをしない。
3 自分でチャレンジ	テレビ・ゲームは、それぞれ1日( )分間までにする。
4 おてがるチャレンジ	食事中はテレビを見ない、ゲームをしない。

※各家庭の生活にあわせて、できるコースを選んでチャレンジしてください。  
※チャレンジするコースについては、裏面で印刷して選んでください。  
※1冊の『しっかりチャレンジ』の内容は、家族で相談して書いて取り組んでください。  
※『自分でチャレンジ』の内容は、おおききに時間を決めさせてあげてください。

## <実践カード>

「ノーテレビ・ノーゲーム」にチャレンジ!

チャレンジ記録表 ※3回はチャレンジしよう!

チャレンジした日	チャレンジコース (どの表から選んでください)	結果 (できた/できなかった)	感想 (テレビやゲームしなかったのは嬉しかった。お茶を飲むのずべての時間を大切にしたい。お茶を飲む、お茶を飲む、お茶を飲む、お茶を飲む)	チャレンジした感想
月 日 ( ) ( )	チャレンジ	できなかった	お茶、お茶、お茶、お茶	
月 日 ( ) ( )	チャレンジ	できなかった	お茶、お茶、お茶、お茶	おうちのかたより
月 日 ( ) ( )	チャレンジ	できなかった	お茶、お茶、お茶、お茶	

<チャレンジ表> チャレンジするコースは、裏面で印刷して選んでください。

チャレンジコース	内 容
1 しっかりチャレンジ	
2 夜だけチャレンジ	夜8時以降はテレビを見ない、ゲームをしない。
3 自分でチャレンジ	テレビ・ゲームは、それぞれ1日( )分間までにする。
4 おてがるチャレンジ	食事中はテレビを見ない、ゲームをしない。

※3コースは、チャレンジする日によって変更しても、ずっと同じコースにチャレンジしてもいいです。

### 家族から

カードゲームやお正月遊びを家族でできてよかったです。生活リズムも崩れず、楽しい気持ちで一日を終わって眠れたね。

### 家族から

計画を立てて早めにチャレンジに取り組むことが出来るようになりました。他の事でも同じように取り組めるよう努力できるといいですね。

### 子どもから

家族みんなで過ごす時間がたくさんできたのでよかったです。8時以降はゲームをしたりテレビを見たりしないように、他の日も意識できました。

### 子どもから

大掃除を早めに終わらせることができてよかったです。これからも時間を決めて生活していけるように、気をつけていきたいです。

ゲームやテレビなどのメディア機器への接し方について家族で考えることで、子どもは主体的にメディアコントロールに取り組むことができます。また、ゲームやテレビから離れた時間を使って、家族のコミュニケーションをより豊かにすることができます。