校長室だより

2026年11月19日
丹波市立進修小学校長

メディアと上手に付き合う力を育てる

～ご家庭でのメディアコントロールを通して～

今週、本校では、保護者の皆様のご協力をいただきながら、家庭でのメディアコントロールに取り組んでいただいています。日頃より、子どもたちの健やかな成長を支えるために、ご理解とご協力をいただいておりますことに、心より感謝申し上げます。

テレビやゲーム、スマートフォン、タブレットなどは、今の子どもたちにとって身近で便利なものです。調べ学習や動画による学び、友達との交流など、生活を豊かにしてくれる一方で、長時間の使用によって、睡眠時間や外遊び、読書、家族との会話などの時間が少なくなってしまうこともあります。

大切なのは、メディアを一方的に禁止することではありません。**「いつ、どれくらい、どのように使うのか」を自分で考え、上手にコントロールできる力を育てること**です。

「使わない時間」にこそ、大切な体験があります

メディアから少し離れてみると、普段は気付かなかった楽しみや発見があります。

〇外で思い切り体を動かして遊ぶ。
〇本を読んだり、絵を描いたりする。
〇家のお手伝いをして、家族の役に立つ。
〇家族とゆっくり話したり、一緒に遊んだりする。
〇早めにメディアを終え、落ち着いて眠る準備をする。

こうした体験は、子どもたちの心や体を育て、人と関わる力や豊かな感性を育むことにもつながります。

ご家庭で大切にしていただきたい3つのこと

① 親子でルールを決める

使用する時間や場所、寝る前の過ごし方などについて、子どもと一緒に話し合ってみてください。自分で考えて決めた約束は、守ろうとする意識にもつながります。

② 大人も一緒に取り組む

子どもにだけ制限を求めるのではなく、大人もスマートフォンを置いて、家族で会話や遊びを楽しむ時間をつくってみましょう。大人の姿は、子どもにとって大切なお手本です。

③ できたことを認め、続ける

最初から完璧にできなくても大丈夫です。「今日は早く終われたね」「家族でゆっくり話せたね」など、小さな頑張りを認めることが、次への意欲につながります。

メディアコントロールは、子どもの未来につながる力

子どもたちがこれから成長していく社会では、メディアを使わずに生活することは難しいでしょう。だからこそ、メディアに振り回されるのではなく、自分で考え、必要に応じて使い方を調整する力が必要になります。

メディアコントロールは、単に使用時間を減らすための取り組みではありません。自分の生活を振り返り、時間を大切に使い、自分で選択して行動する力を育てるための取り組みです。

「今日はどんな時間を過ごしたい？」「メディアを使わない時間に何をしてみようか？」そんな親子の会話から始めてみてはいかがでしょうか。

メディアを上手に使うことも、メディアから離れて過ごすことも、どちらも大切な学びです。

これからも学校と家庭が手を取り合い、子どもたちが心豊かに、健やかに成長していけるよう、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。