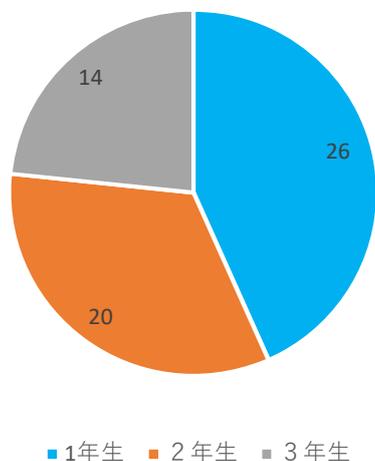


家族でチャレンジ！ノーメディア・読書ウィーク（中学生結果）

1. 参加人数（中学生） 60名参加

参加者数

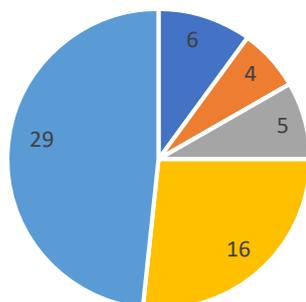


実施期間は、6月19日（月）～7月9日（日）から1週間を選んで読書ウィークとし、その内1日をノーメディアチャレンジを行いました。

多可町の中学生60名が参加しました。

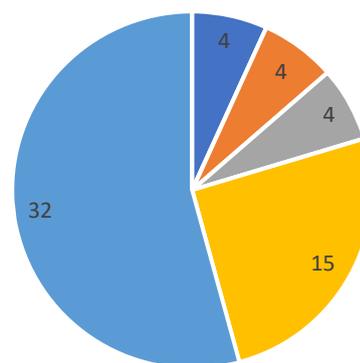
2. ノーメディアのコース

ノーメディアのコースを選ぼう（生徒）



- 1日ノーメディア
- 帰宅後ノーメディア
- 夕食後ノーメディア
- 寝る1時間前ノーメディア
- 寝る30分前ノーメディア

ノーメディアのコースを選ぼう（保護者）



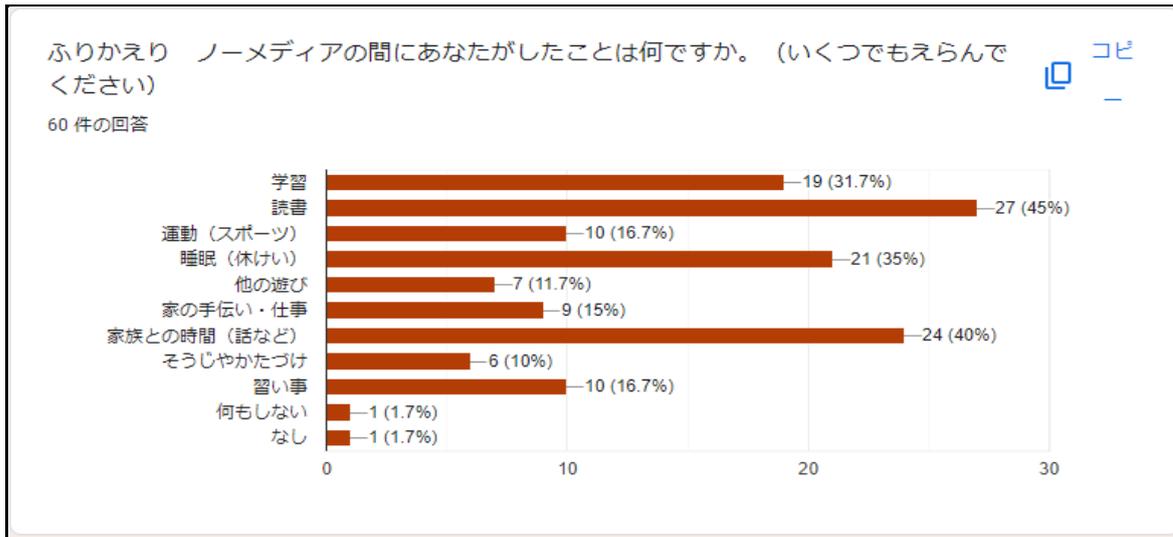
- 1日ノーメディア
- 帰宅後ノーメディア
- 夕食後ノーメディア
- 寝る1時間前ノーメディア
- 寝る30分前ノーメディア

多くの生徒・保護者が寝る30分前・1時間前に電子メディアの使用を控えるコースを選択していました。これは、睡眠の質向上やリラクゼーション効果を期待している生徒が多いことを示唆しています。また、裏返すと少しでもスマホ等の電子メディアに触れていたいという思いともとれます。

帰宅後すぐに電子メディアに触れないようにするコースを選択した生徒もいました。これは、学習や家族との時間に集中したいという意識の表れと考えられます。

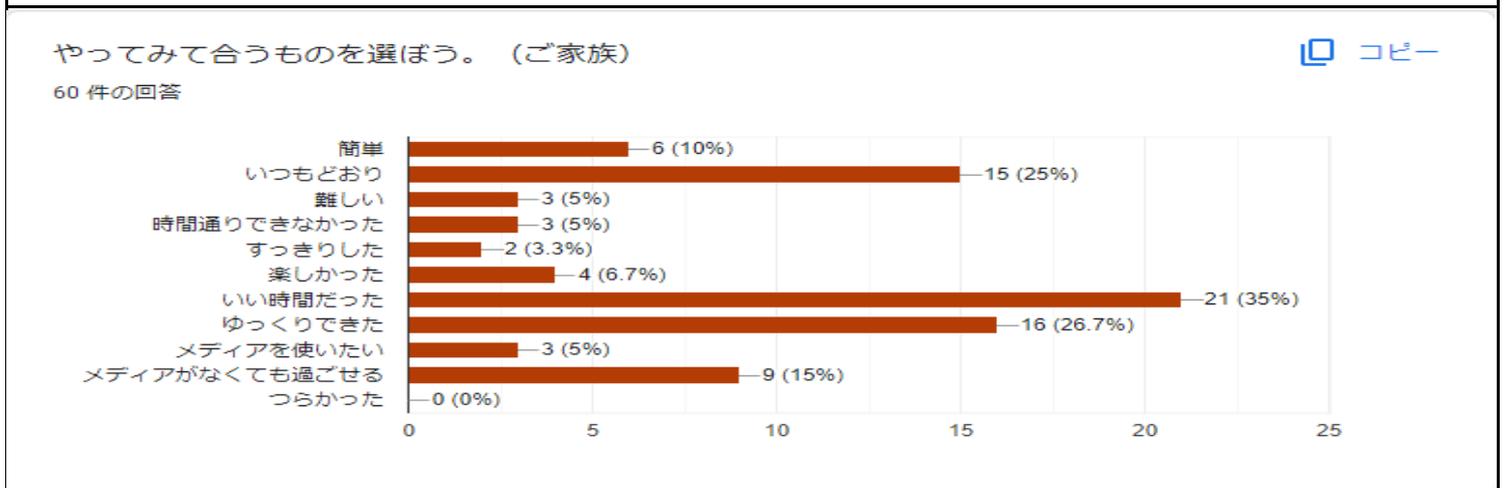
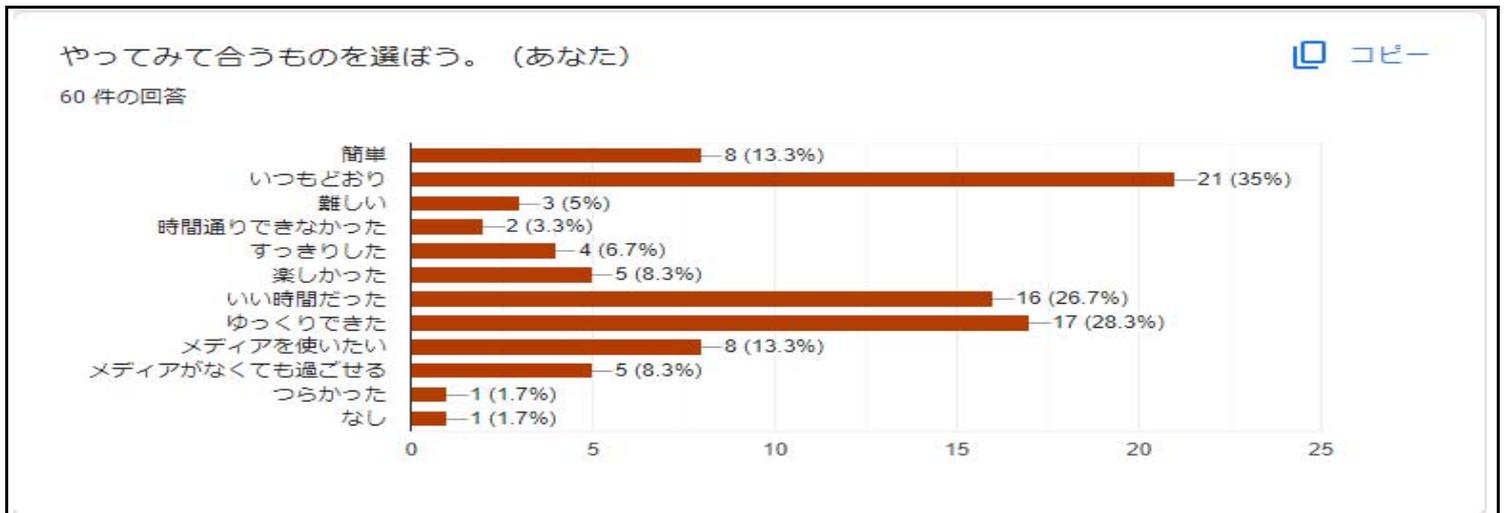
スマホ等の電子メディアに長い時間触れることは、良くない影響があるという結果も出ているので、意識的にデジタルデトックスを実践されている方も一定数見られます。

3. ノーメディアの間にしたことは



アンケートでは、家族との会話、学習、家事、睡眠、趣味など、様々な過ごし方を行っています。これは、生徒が電子メディアから離れて、自分にとって有意義な時間を過ごそうと努力していることを示しています。

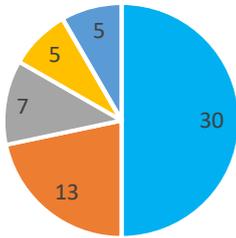
4. ノーメディアの感想



「簡単」「いつもどおり」「いい時間だった」「ゆっくりできた」といった肯定的な意見が多く見受けられました。一方で、「難しい」「つらかった」「メディアを使いたい」といったネガティブな意見もありました。これは、生徒によって、ノーメディア活動への適応度や感じ方が異なることを示しています。

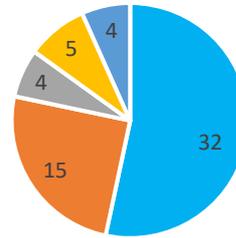
5. 1週間の読書時間コース選択と1週間で読んだ時間

1週間でどのくらい読むかコースを選ぼう（生徒）



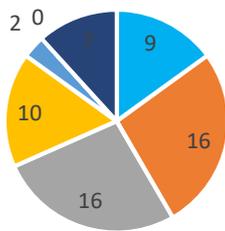
■ 30分コース ■ 60分コース ■ 90分コース
■ 120分コース ■ 180分コース

1週間でどのくらい読むかコースを選ぼう（家族）



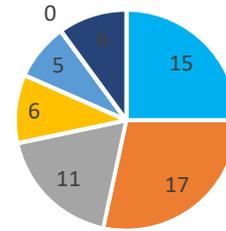
■ 30分コース ■ 60分コース ■ 90分コース
■ 120分コース ■ 180分コース

1週間の読書時間（生徒）



■ 0~30分 ■ 30~59分 ■ 60~89分 ■ 90~119分
■ 120~149分 ■ 150~179分 ■ 180分以上

1週間の読書時間（家族）



■ 0~30分 ■ 30~59分 ■ 60~89分 ■ 90~119分
■ 120~149分 ■ 150~179分 ■ 180分以上

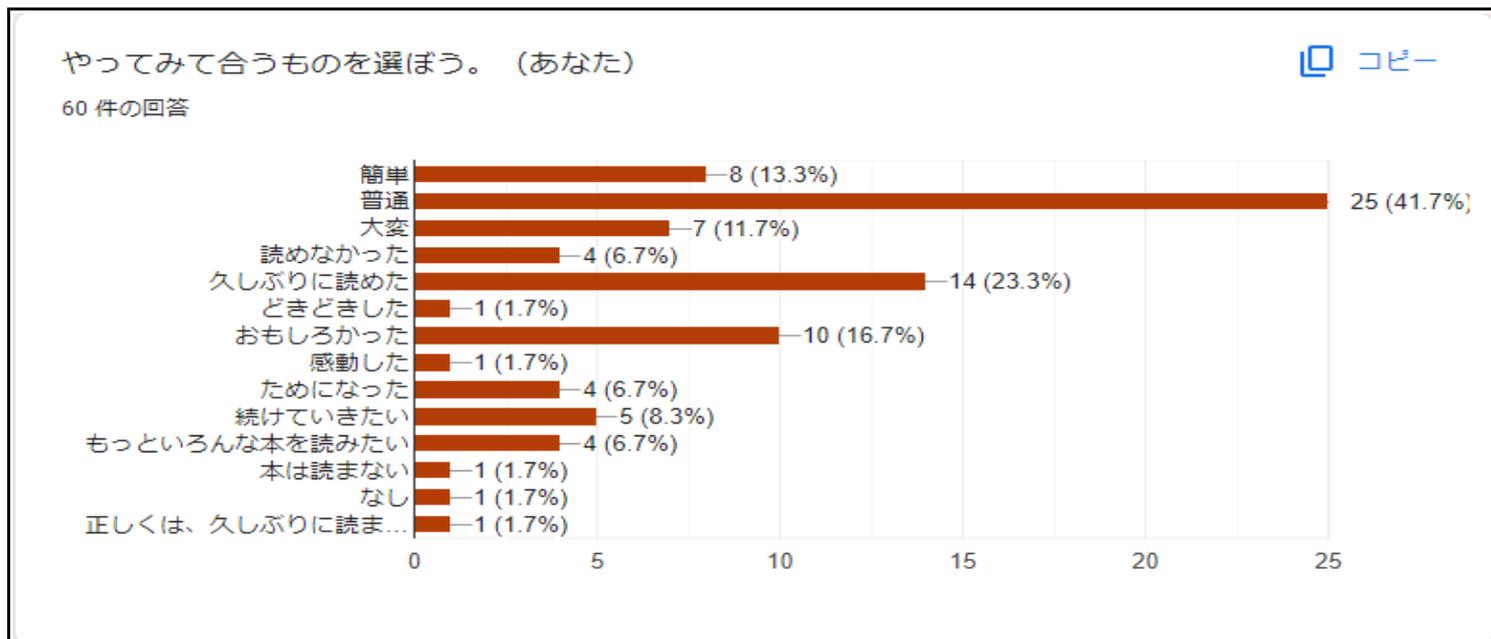
読書時間の目標は、30分から180分まで様々: 生徒は、自分の読書習慣や目標に合わせて、1週間の読書時間を設定していました。

多くの生徒や保護者が、まずは30分から読書を始めようと考えているようです。これは、読書に慣れていない生徒や、読書時間を確保するのが難しい生徒が多いことを示唆しています。

半数近くの方がまずは、30分から始めて、実際は多くの時間を読書に親しむことができたようです。

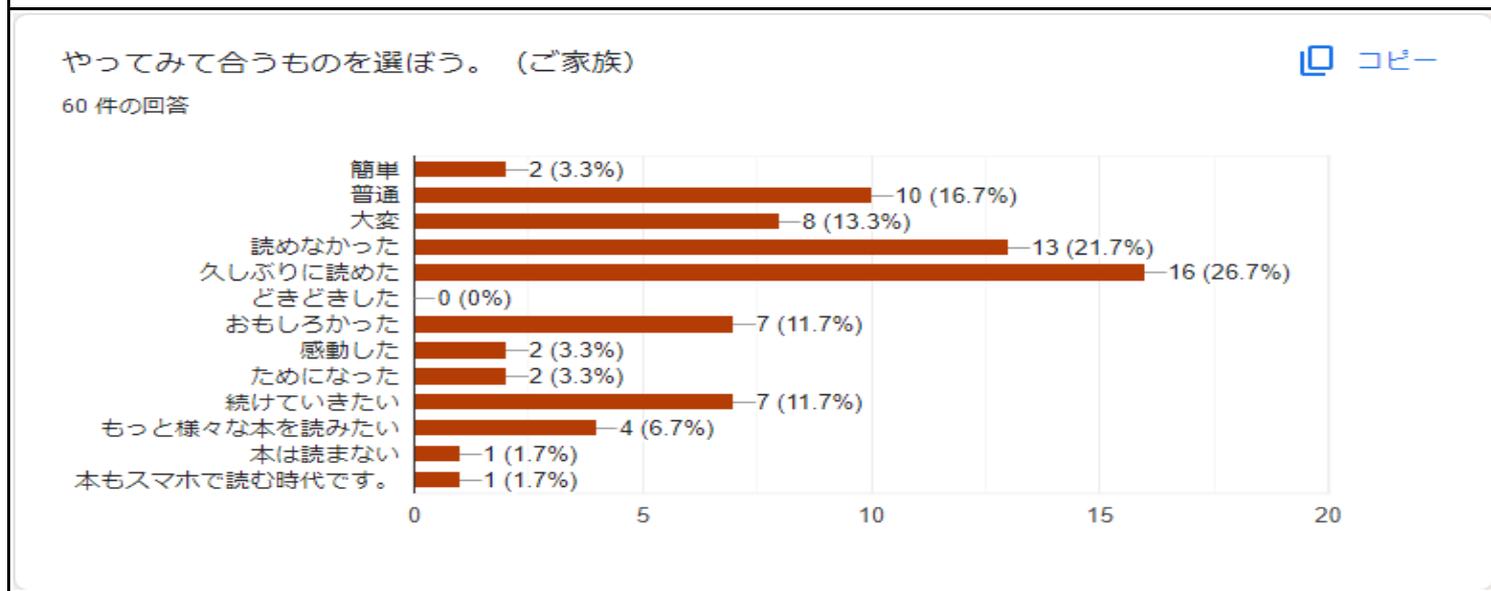
一方で、生徒は半数以上が60分以上読書ができています。また、保護者の方も半数近くが60分以上の読書ができています。

6. やって見た感想



「読めなかった」「おもしろかった」「ためになった」「もっと様々な本を読みたい」など、読書経験や感想は生徒によって大きく異なりました。

「読めなかった」「大変」「本は読まない」という回答が一定数あり、読書の習慣化には課題があることが分かりました。



保護者のよい意見として「久しぶりに読めた」「おもしろかった」「続けていきたい」などの感想が多いです。一方、「大変」「読めなかった」を選ぶ方も多く、普段からなかなか読書ができにくい実態があることが分かります。

考察

- ・ノーマディアの活動は、睡眠の質向上や家族との時間確保に役立つ可能性があり、多くの生徒がノーマディア活動を通して、睡眠の質向上や家族とのコミュニケーションの充実を感じているようです。
- ・読書に慣れていない生徒や、読書時間を確保するのが難しい生徒に対しては、読書の楽しさを伝える工夫や、読書時間の確保を支援する取り組みが必要となります。
- ・生徒自身が読書やノーマディア活動の意義を感じ、積極的に取り組めるような環境作りが重要です。