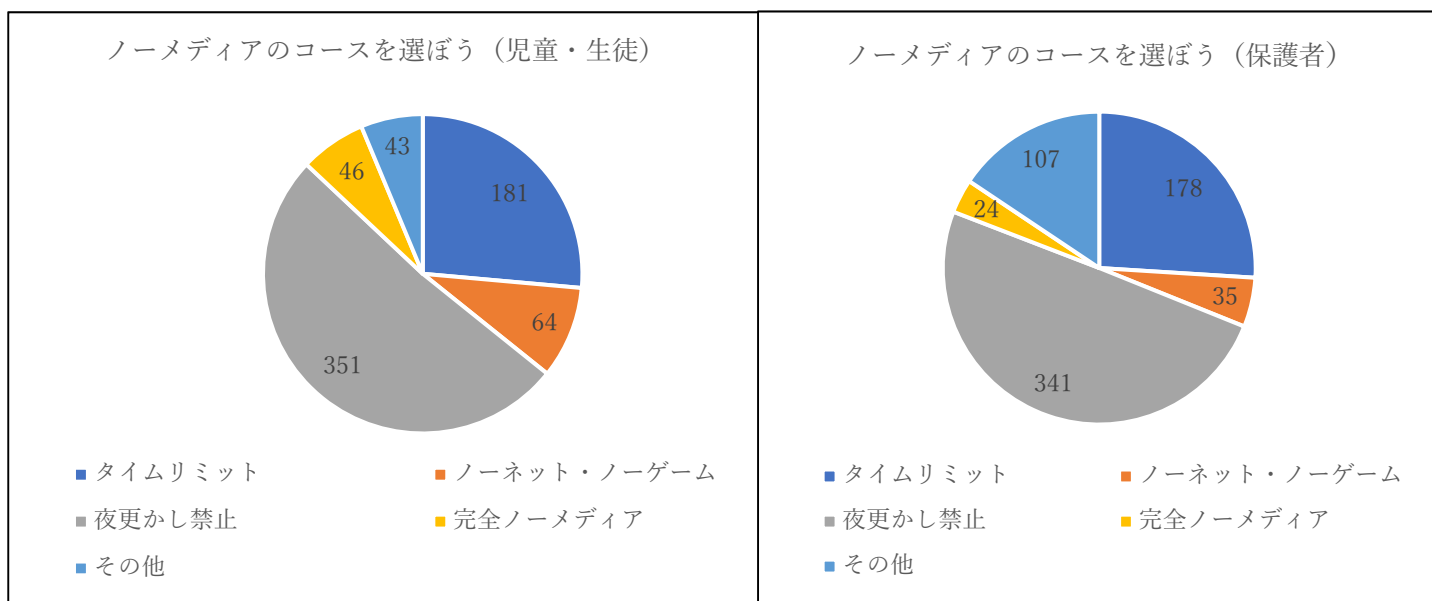


家族でチャレンジ！「ノーメディア」「一週間で 60 分読書」チャレンジシート結果

1,285 人中 685 人回答

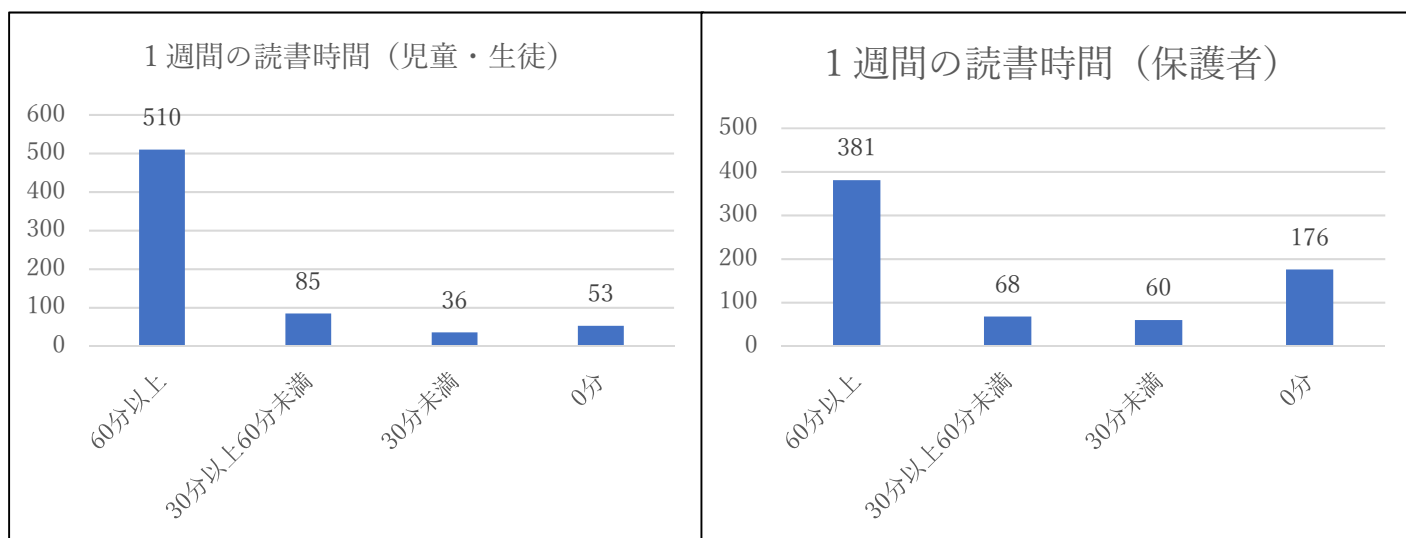
家族でチャレンジ！「ノーメディア」「一週間で 60 分読書」に取り組んでいただき、ありがとうございました。電子メディアを使いすぎないことや読書に取り組むことで自らの生活を見つめ直す機会となった子ども達や保護者の方が多くいらっしゃいました。

〈ノーメディアのコースを選ぼう〉



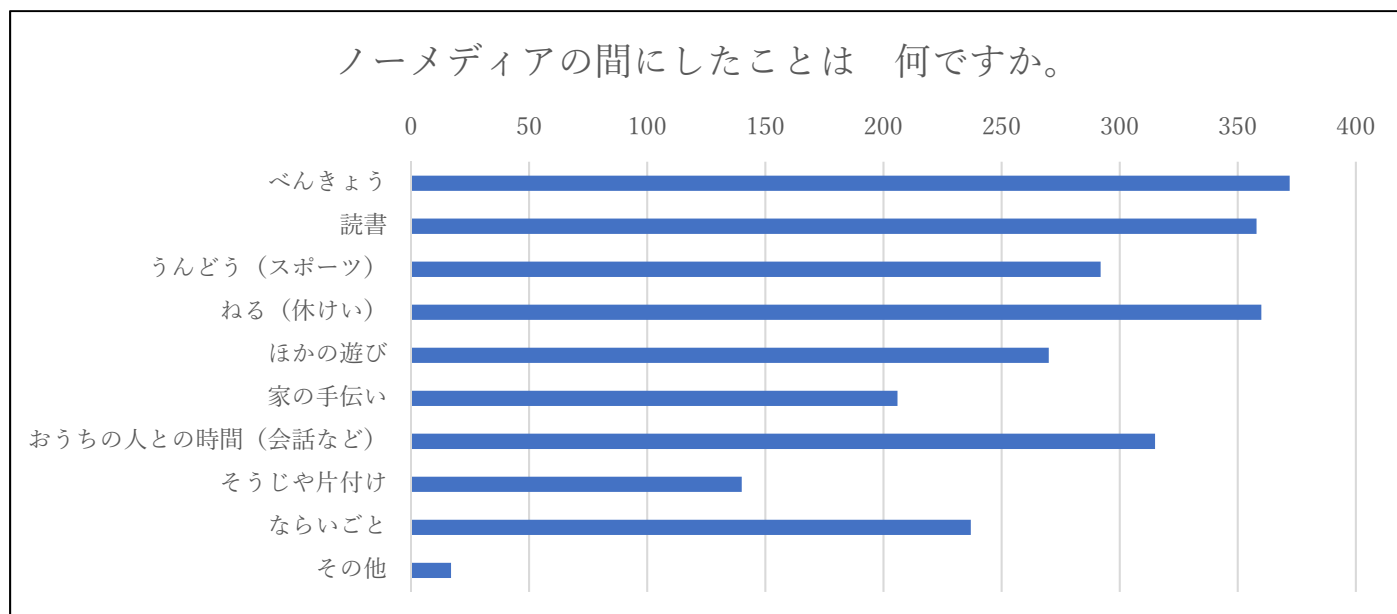
「夜更かし禁止」・「タイムリミット」・「ノーネット・ノーゲーム」の順に多く、家族で揃えられてチャレンジされていました。「夜に使わないことで、よく眠れた」「疲れがとれた」等の意見がいくつか見られました。

〈1 週間の読書時間〉



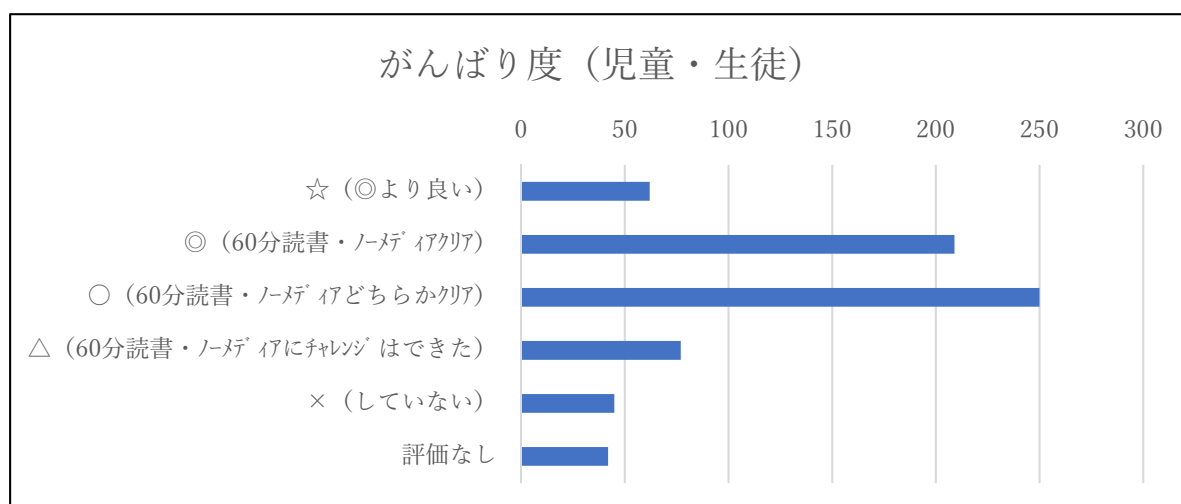
意識して読書をすることで 60 分達成できた方が多かったです。しかしながら、読書をできなかった（時間がなかった）方も多く、「現在の生活習慣の見直しをしたい。」と感想を書いていらっしゃる方もありました。

〈ノーメディアの間にしたことは何ですか〉



様々な活動をされたことが見受けられます。電子メディアを使わないことで別の活動ができたようです。

〈がんばり度〉



電子メディアの使用時間の制限と読書を意識することで、他の活動ができたり、普段読まない本との出会いがあったり、よい週間であったとお声がたくさんありました。また、自己の生活習慣を見直す機会となったり、家族のコミュニケーションの時間がとれたりしたようです。

電子メディアは便利ですが、小さい頃から制限なく使用することの弊害も叫ばれています。意識して電子メディアを使わない時間を設け、コミュニケーションを豊かにすることが、子どもの健やかな成長に繋がっていきます。それには、ご家族の協力が欠かせません。家族で楽しみながらチャレンジしていきましょう。