

中学生保護者感想

- 家族みんながノーメディアを意識できていました。
- なかなか難しかったです。普段は意識してない分、意識してできました。良い機会だと思います。
- 夜10時までには中々厳しいですが、たまにはいいものだと感じました。
- できました。
- 時間におわれての生活で、今回も読書時間をなかなか確保できなかったのも、ゆとりを持った生活を心がけたいです。
- 時間を有効に活用できてよかったです。
- これからも協力していきたい。
- ノーメディアチャレンジは現代人にはなかなか難しいことだと、改めて感じました。
- 家族からのコメントはわかりませんでした。
- 毎日新聞を読むだけですが、、、ネットニュースを見るだけではなく、文を読む習慣は続けていきたいなを思います。
- いつもはしない読書なども一週間気をつけて毎日読むのもいいと思いました。これからも気にしながら生活していきたいです。
- いい目の休みになりました。
- いつもネットニュースを読んでいるので新聞も読むようにしたらいいのかなと思いました。
- あまり意識していなかったのもので難しかったです。
- めりはりのある生活リズムがとれてたと思います。
- 今回も達成できませんでした。
- 毎日、たくさんの時間をメディアについやしていることが改めてわかった1週間だった。なんとなくただ見るのではなく時間を決めてメリハリのある使い方を心がけたい。
- 子供と一緒に挑戦してみましたが、夜ふかし、ネットのない生活は難しいですね。時間の使い方を考えさせられました。
- 頑張りました。
- 本を読むのが大好きなので、このまま続けてほしいです。
- 頑張れー。
- 普段から10時までにはすべての電子メディアの使用をしていないので、あまり変わりなかったように思う。読書の時間を持ってほしい。
- よくできました！！
- だめだった。
- 読書をしようと思いますが、家事に追われ、なかなか時間をとることができませんでした。
- もうちょいできたと思います。
- 読書や趣味などに時間を使えました。次回は本をもっと読みたいですね。親子一緒に
- 夜遅くまで携帯を見てしまいましたが、「夜ふかし禁止」を実行した次の日は、心持ちか頭がスッキリしていました。たまにはこういった日を設けるといいとおもいました。
- 頑張れ。
- 頑張っていていました。

○夜、10時以降というのが中々できなかった。寝る前はスマホを見ないで休めるようにしたい。読書もできなかった。

○本は親はあまり読まなかったり、夜もよく使うことがあるので難しい。

○どうしても土日を使用してしまいます。改善したいです。

○聞くのを忘れました。

○もうちょっと頑張って欲しいです。

○がんばれた

○よく読書ができた。

○忙しくてあまりできなかったけど、メディアの使い方に気をつけたいです。

○計画を立ててしっかりとできていた。

○メディアなしだと健康的な生活が出来ますね。

○本に向き合えました

○仕事上、ノーメディアは難しいです。

○普段から読書をしているのであんまり苦ではなかったです。このチャレンジをして少しでも家族で話す時間が増えるといいなと思いました。

○よく頑張りました。

○帰宅後は家事や習い事で忙しく、なかなか読書の時間を解く余裕がありません。できるだけ少しでも読書ができるよう、努力したいと思います。

○いい機会になった。

○今後もがんばります。

○スマホ以外の時間がたくさんとれてよかった。

○毎日頑張りました。

○よくできました。

○ノーメディアを意識してやっていきたい。

○読書をする暇がなかった。

○少しずつ読書をする時間を増やしたいです。

○大人も振り返りができて良かったです。メディアは上手に使いたいです。

○10時以降にスマホを見ないので、睡眠時間が長くなり、とても健康な一週間がくれました。

○難しい。

○家族との時間が増えました。睡眠時間も少し長くなって良かったです。

○元からあまりしないほうなので読書ができたのが良かったです。

○ケータイを見過ぎないように意識するだけで、時間が少し有効に使えたかなと思います。今度は読書にもチャレンジします。

○頑張っていました。

○読書もう少し読みたいです。

○この週末は忙しく読書の時間が取れませんでした。

○次回頑張らしましょう。

○できませんでした。

○よくがんばれたと思います。

○できました。

○時間にゆとりができて、家族と関わる時間も増えたので、今後も定期的に機会を設けていきたいです。

○スマホ、ゲームの使用時間をしっかり決めて守ろう「あともうちょっとだけ」「もう終わる」とダラダラ続けるのはやめよう！

○目標を意識して取り組めた。

○できてました。

○夕方帰宅し家事や習い事があり子共も大人も忙しくなかなか読書の時間を作ることが難しかった。週末は部活の県大会があり家族の時間がもてたので良かった。

○毎日帰宅後は家事や習い事で忙しく、なかなか読書をする時間をとる余裕がありません。できるだけ読書ができるように頑張りたいです。

○クロームブックでは何をしているのかが分からないため、分かるようにしてほしい。また、時間制限をかけられるようにしてほしい。

○日頃から意識してもらいたいです。

○夜遅くまでスマホやゲームをしないことにしており、早めに寝ていると思います。

○スマホを触る時間を別の時間に変えられるように少しずつしていきたいです。

○スマホを使用する機会が多いということに気が付きました。

○寝るのが早くなりました。

○頑張りました。

○仕事上、スマートフォンはどうしても使用する時間が多く、なかなか難しかったですが、夜10時以降はなるべく早く寝るように心がけました。

○よくできました。

忙しいので読書はむずかしかったです。

夜の読書を意識して取り組みました。

もっと勉強しよう。

頑張りました。

全然本が読めなかった。

読書も頑張ろう。

がんばります。

いい機会になった。

よかったです。

メディア機器の使い方を見直すいい機会になりました。

時々、夜遅くまでスマホをさわっている事があるので、気をつけてほしいです。

本を読む機会があまり無かったのでこの機会に読書する習慣ができてよかったです。

読書をしようという意識ができたのでよかったです。

しっかりしてください。

本を読むというのは、とても大切なことです。しかし、なかなか生活の中に読書の時間をくみこめません。みなおしも必要ですね。

久しぶりに読書に集中できました

もう少し本を読むようにしたいです。

意識できていなかった。

しっかりやっていきたいです。

読書の時間がないです。

みんなで読書しよう！

久しぶりに読書をしました。

良いノーメディアの期間となりました。

書いてもらうのを忘れていました。

15分だけでも1日の中で本を読む時間を取るようになっていきたいです。

これからも頑張りたいです。

時間に追われての生活で、今回も、読書時間をなかなか確保できなかったのも、ゆとりを持った生活を心がけたいです。

努力します。

こういう自ら進んで読書することはあまりないので良かったです。

今週はノーメディアを意識して生活できていました。読書にもどんどんチャレンジしてほしいです。

ノーメディアでしたことをこれからも続けたいです。

よる10時からは携帯も使えない…ということで、早く寝ました。テレビもみれないとなると大変でした。普段の日は、22時になって、ようやく自由な時間がとれるぐらいなのですが、とても厳しいです。

意識していきたい。

タブレットを見ている姿はあまりなかったです。

これからも続けてほしいです。

電子メディアをなるべく使わないようにしたいです。

これからは読書頑張ろうと思います。

読書はできませんでしたが、ノーメディアの夜ふかしはせずに過ごせました。

時間がない。

頑張る。

我が家は適度に本も読むしゲームまみれでもないチャレンジには適さないと思う。

読書はできたが、ノーメディアはできなかった。

今回も達成できませんでした。

良かったです。

読書の時間を作ることができなかった。隙間時間を見つけて読めたらいいなと思います。

実行するのは難しいですね。

ちゃんとノーメディアを守って、図書館に本を借りに行って、毎日読書をしていて感動しました。

○携帯やゲームとは違うことをできたので良かったです。

○ノーメディアに関係なく読書の時間を持ちたいと思います。

○ノーメディアの時間をもっと増やして読む、書くという時間を作り考えることが大切ですね。

○普段しない読書が出来て、良かったと思います。

○好きな本を見つけることができました。

○次も頑張ろう。

○もらっていた小説を読み終えることができました。

○読書をゆっくりする時間をもてて良かったです。

○私自身、数ヶ月前から読書にハマリ、楽しんでいます。休みの日に、図書館へ行きましょう。

○メディア以外の時間の過ごし方を色々と考えたいですね。

○ノーメディアデーを作ることで、勉強や読書を自分から進んでしていたのでこれからも時々ノーメディアデーを作って欲しいです。

○本を読むことは普段からしているので、いつもの日々とあまり変わらない気がします。

○出来るだけメディアを使用せず、読書などを楽しみました。これからもメディアをひかえ、読書や家族との会話などを増やしていきたいと思います。

○このような機会があったことにより、読書をする時間が増えました。

○好きなアドラーの本が読めました。本を読む機会ができて良かったです。

○読書頑張りました。

○学業と野球の両立ができるように自分で考え行動に移してってください。

○夕食作りの副菜を作る手伝いをしてもらいました。一緒に楽しい時間を過ごしました。

○家族みんな読書時間を伸ばしたいです。

○こういう取り組みなしで読書ができるようになるといいですね。

○久しぶりに読書も良かったです。

○電子メディアの使用について考え、読書を楽しむ。いい機会になった

○普段なかなかゆっくり読書をする時間がないけどたまには時間を作って読書する時間も必要だなと感じました。

○普段しない読書ができたので、良かったです。これからもたまに読んでみようと思いました。

○平日にも読書をする時間が取れると、気持ちに余裕ができたように思います。

○子供と一緒に読める本を探すなどして共通の話題になればいいと思います。

○10分以上できたら良かった。

○読書の時間を増やしていきたいです。

○読解力がつくかもしれないのでノーメディアはやって良かったです。

○うっかり、スマホを触てしまいそうになりながら、家族の声かけでノーメディアができました。たまにはいいですね！全員で読書の時間は静かでした。

○定期的に時間や曜日を決めてノーメディアの日を決めるのは意識づくりにいいので続けたいと思います。

○思ったよりもむずかしいチャレンジでした。

○コメントをもらっていない。

○一週間60分達成できるかと思っていましたが、思っていたよりも読書の時間が作れず60分達成出来なかったのが残念。またチャレンジしたいです。

○少しの時間でも本を読む習慣がつくと良いと思いました。

○寝る前に15分一緒に過ごし、本を読んだりするようにしました。疲れているとできない日もありますが、早寝ができてgoodと思っています。

○家族から聞いてません。

○読書する時間があって良かった。

○本を読む機会があまりないので少しでも読めて良かったです。

○普段なかなか読書の時間をとれないので、いい機会になりました。これからは意識しなくても読書をしたり、電子メディアから離れる時間を取れたらと思います。

○次は頑張ってください。

○スマホやゲームは普段から時間を決めて長時間にならないようにして下さい。

○たまたま10時に寝たのでノーメディアになりましたが目の健康のためにも気をつけたいです。

○いつもの読書もする機会ができて良かったです。家の手伝いもっとこれから続けてくれると嬉しいです。

○もう少し本を読んでほしかったです。

○早く寝るようになった。

○空いた時間にいろんな事ができたので今後に期待したいです。

○読書したいけど見えず読めませんでした。

○普段、本を読む習慣がないので、意識して取り組み、いつもと違う時間を過ごせて良かったです。

○読書する時間のゆとり時間のゆとりがほしい。

○夕食のときなどに読書という共通の話題について話せたので良かったです。

○読書の時間をとって、色々なものにふれる時間を取りたいと思います。

○毎日仕事と家事で忙しく疲れてしまいなかなか読書ができませんでした。次回は読書の時間が作れるようにしたいと思います。

○よくできました。

○どうしてもスマホを見る時間が増えてしまいがちなのでこうしてノーメディアチャレンジがあるといいと思いました。字を読むことはとても大切だと思います。

○今回は、最終日にまとめて読んでしまいました。次回バランスよくします。

○家族みんなでやってみなすごくできていました。

○なかなか読書をする時間を作れませんでした。選択コースを守ることはできたので良かったと思います。

○もう少し読書の時間がふえると良いなと思いました。

○あまり本は読めませんでした。他のことは色々できました。

○これからも僅かな時間でも読書をしていきたいと思います。

○携帯TELの使用（ネット等）普段から使用しているため、1日だけでも思ったがノーネットは難しい。読書に関しては本の内容によって読書をする時間等がちがう。だから、読みたいと思う本を増やすことが大事だと思う。

○スマホを見る時間が減り目の疲れが少し和らいだ気がしました。

○また機会があれば達成できるように挑戦したい。

○もう少し工夫をしたら時間を作ってゆっくり本が読めるかなと思うと嬉しくなりました。

○本を持ち歩かなくても、スマホ等で電子書籍で手軽に読むことができる現在。少しの時間でも少しずつ読むということでも活字に触れ脳の活性につながります。

○なかなかゆっくりと時間がとれないので時間を決めて毎日少しずつ読むようにしました。

○読書をする時間がなかなかつくることが難しかった。

○1日1時間これからも続けていけるよう頑張ろう。

○もう少し、読書の時間を作りたいです。

○合間の読書を楽しめました。

○本を読む時間を作りたいです。

○いつも以上に読書の時間が増えました。これからも、メディアの使用時間を減らし、家族で話をする時間を増やしていきたいです。

○このような機会がないときでも読むようにしたいです。

○会話が増えたり、早く寝るようになったのでよかったです。

○メディアは出来ても読書の時間はなかなか難しい。

○ノーメディアにすることでいつも以上に家族との会話が増えてよかったです。

○読書に集中して取り組んでいた。

○大人も子供もスマホをおいて本を手にとるように心がけて生活したいです。

○読書をする機会が減ってきているので、こういう時間がもてたらいいなと思います。

○本を読んだりノーメディアの時間もいいですね

○共働きで子供と接する時間が遅い時間になります。子供が帰宅してから、まず何をするのかを話し合っって今後の課題としたいとおもいます。

○これを機会に読書が習慣になればと思います

○もっと意欲的に取り組みたいです。

○メディアを意識することで、普段の生活を見直すきっかけになりました。

○本来なら「完全ノーメディア」でがんばってほしかったのですが、忘れていたらしく、その日、もう朝にネットを使ってしまっていたらしいので、「タイムリミット」のコースになりました。次は、完全ノーメディアで頑張ってください。

○そう思うなら読書しましょう。

○忙しすぎて、読書する時間がない！！反省します。

○よくできた。

○目標を達成できてよかったね。

○チャレンジ期間でなくても、日常的に意識してメディアとうまく付き合っていければいいと思います。

○頑張りましょう。

○読書をする機会が持ててよかったです。

○もっと日常的に本を読みましょう。

○ノーメディアを意識することで、普段のスマホの使い方を見直すきっかけになりました。自分の時間を充実したものに、家族でしていけたらいいと思いました。

○ゲームなどは、時間を決めてしましょう。

○読書の時間を少しでもとれるように努力してください。

○読書は好きなので、いくらでも時間を取れますが、ノーメディアは難しかったです。私も、結局は現代人だなあと思いました。

○読書をしてなかったように思います。習い事や、ダンスに時間を使っていました。ノーメディアによって、家族との時間が増えて良かったです。

○ノーメディアを意識して過ごせました。

○もっと本を読んで欲しいなと思います。

○こういう取り組みがあると、意識ができるのでよかった。

○ノーメディアというのは難しいですが、少しでも読書をしようにすることが大切ですね。

○忙しいためできない。

○家族でもっと読書できるようにしたいです。