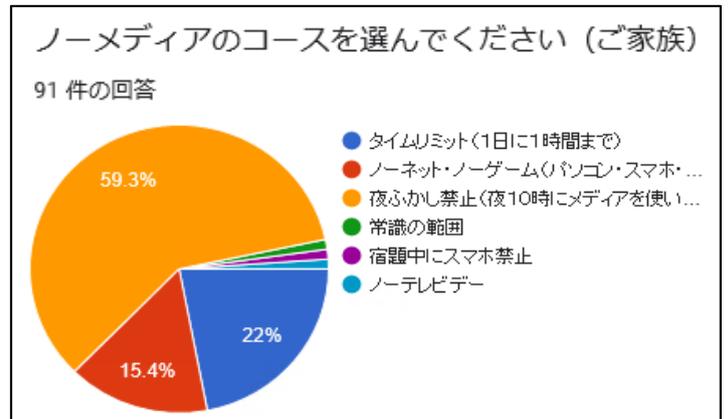
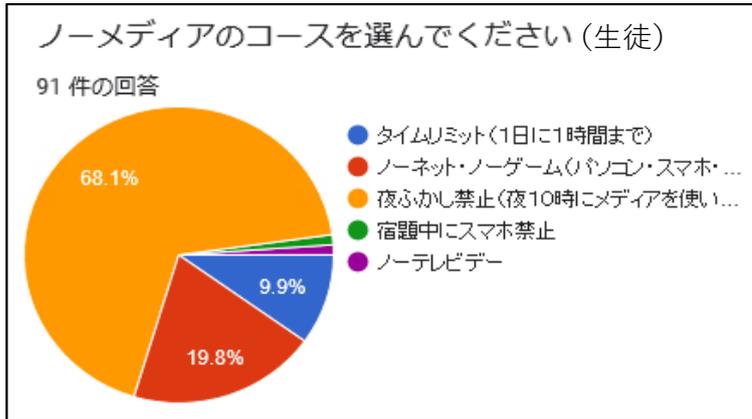


家族でチャレンジ！「ノーメディア」「一週間で60分読書」

チャレンジシート中学生アンケート結果

486人中91名回答

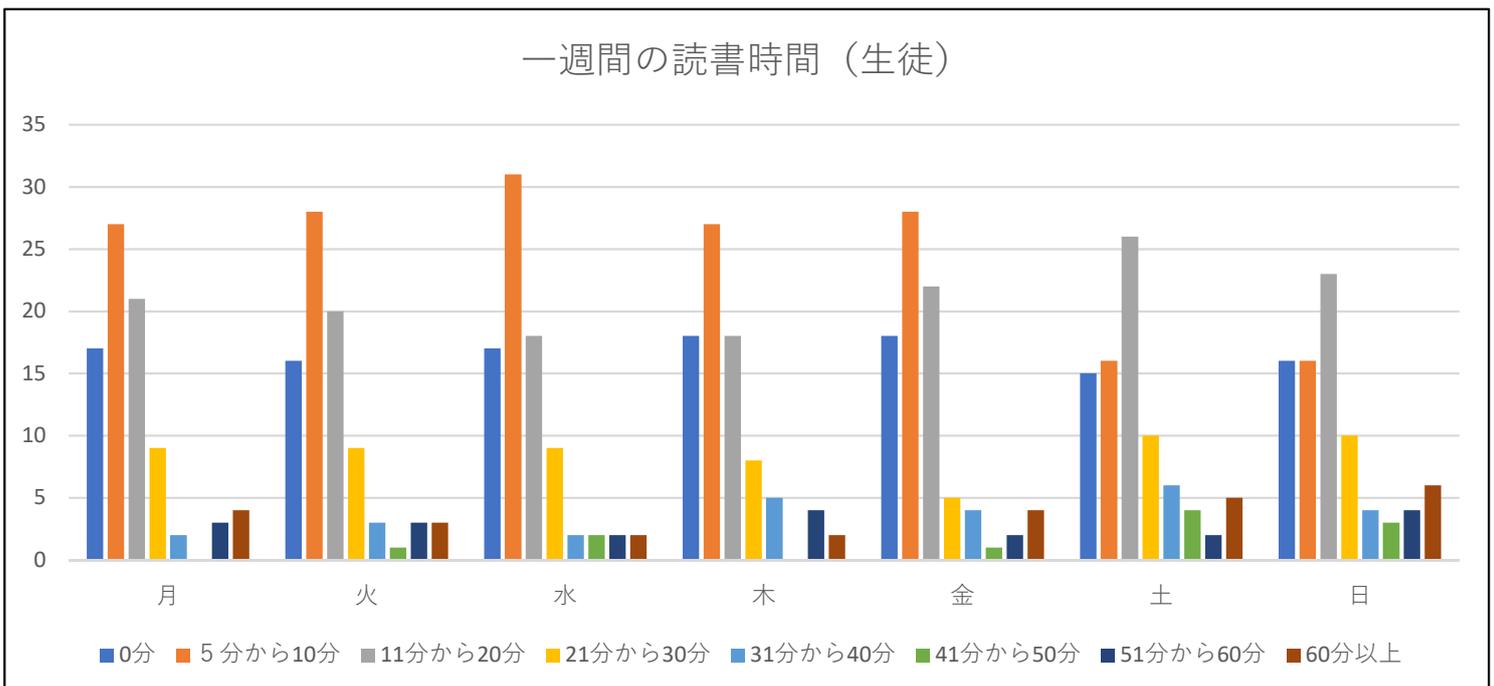


一週間の読書時間 (生徒)

	月	火	水	木	金	土	日
0分	17	16	17	18	18	15	16
5分から10分	27	28	31	27	28	16	16
11分から20分	21	20	18	18	22	26	23
21分から30分	9	9	9	8	5	10	10
31分から40分	2	3	2	5	4	6	4
41分から50分	0	1	2	0	1	4	3
51分から60分	3	3	2	4	2	2	4
60分以上	4	3	2	2	4	5	6
1週間に60分以上読書できた生徒数	68名						
1週間に30分以上60分未満読書できた生徒数	11名						

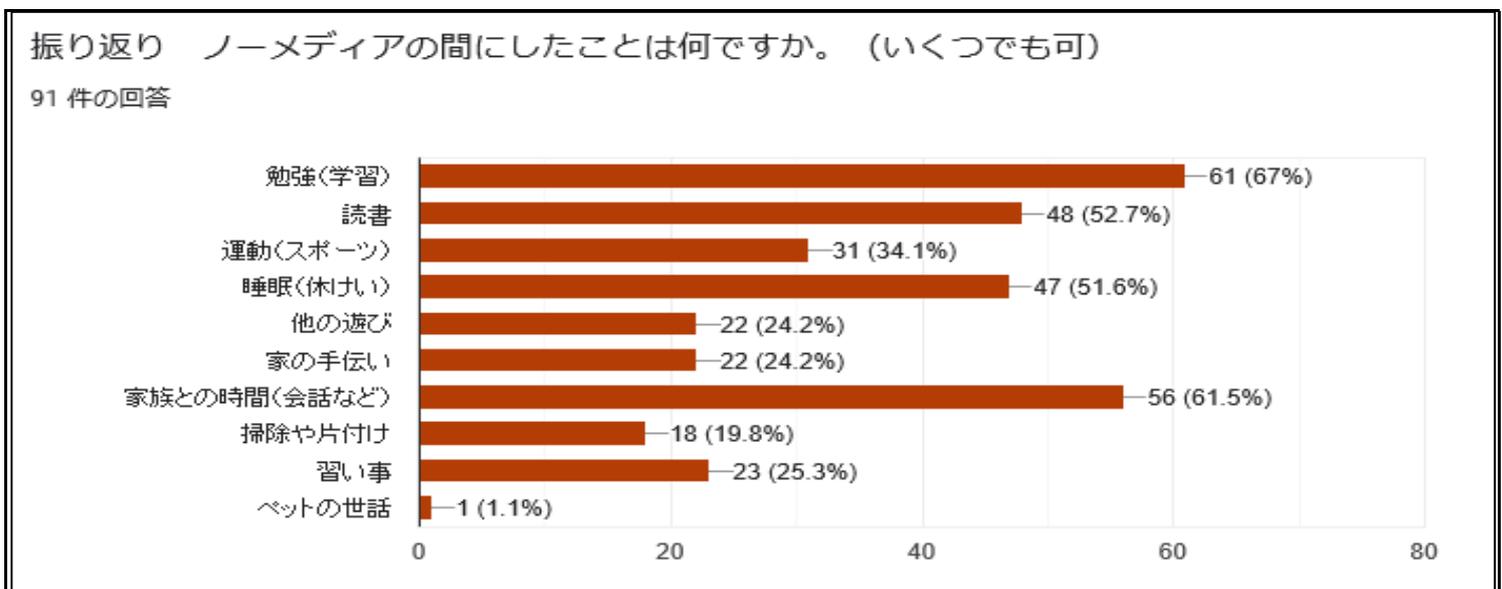
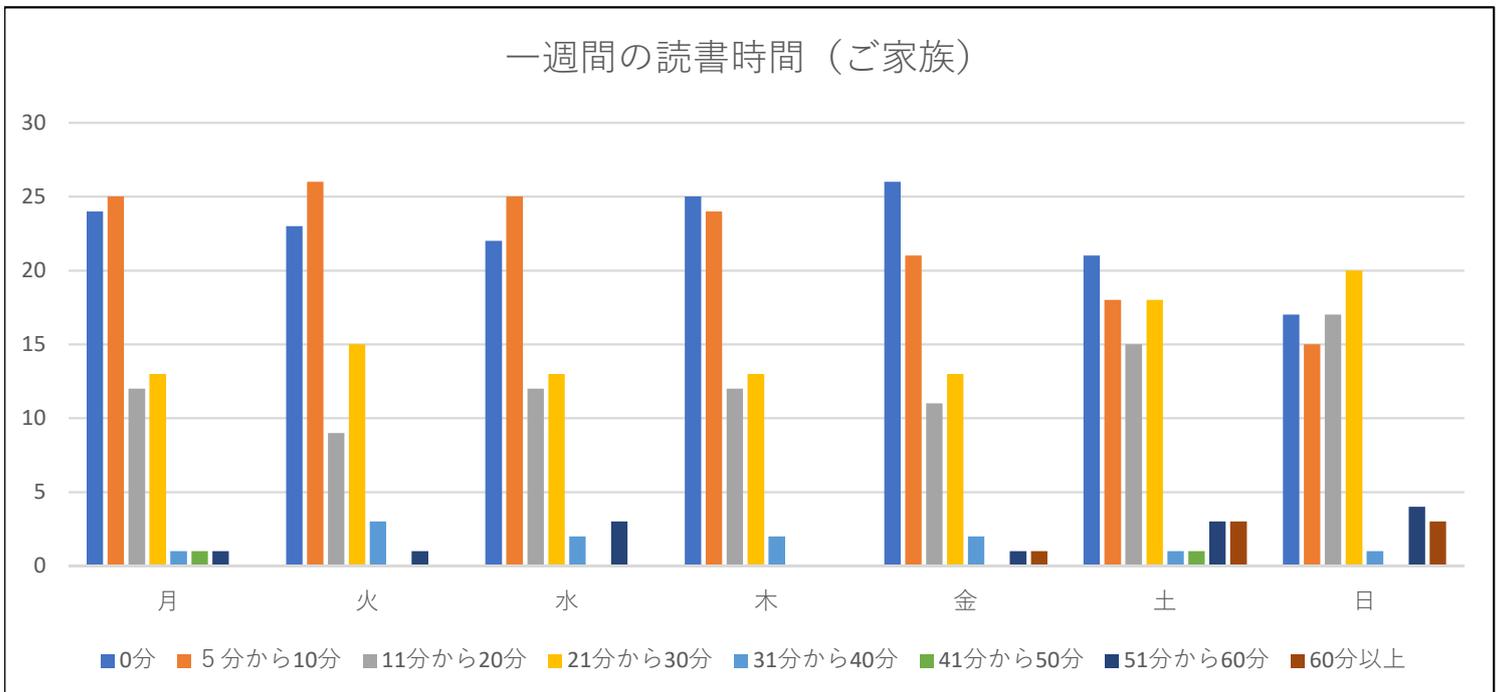
達成度 (生徒)

100点	15人
90～99点	18人
70～89点	39人
50～69点	7人
50点未満	12人



一週間の読書時間（ご家族）							
	月	火	水	木	金	土	日
0分	24	23	22	25	26	21	17
5分から10分	25	26	25	24	21	18	15
11分から20分	12	9	12	12	11	15	17
21分から30分	13	15	13	13	13	18	20
31分から40分	1	3	2	2	2	1	1
41分から50分	1	0	0	0	0	1	0
51分から60分	1	1	3	0	1	3	4
60分以上	0	0	0	0	1	3	3
1週間に60分以上読書できた保護者数				63名			
1週間に30分以上60分未満読書できた保護者数				4名			

達成度（ご家族）	
100点	16人
90～99点	16人
70～89点	30人
50～69点	15人
50点未満	14人



生徒感想（中町中学校）

○読書をする事は、とても大切な事なんだと分かりました。○規則正しく生活出来ました。○頑張った。○もう少しsnsを使わない時間を増やしたいと思いました。○もっと頑張ります○これからはもっと本を読んでいきたい○1週間で60分読書はきつかったです。でもしっかりとできてよかったです。○読書の時間が増えてよかった。またスポーツができてよかった。○これからも頑張れたらと思いました○ゲームできなくて嫌だった○これからもノーメディアの時間を作りたいと思います。○朝スッキリ起きれました。○読書の時間も作っていきたいです。○これからもやりたい○メディアの時間が長いので、できるだけ短くしようと思います。○一時間はできたけど、ギリギリだったので、これからはもっと頑張りたいです！○頑張った○英検の練習をしたので、読書はできなかった。○読書は授業でやるくらいだったけど、ある程度出来ました。○もう少し読書をしなければと思いました。○勉強後に本を読みたいと思います○集中して勉強できました。○ノーメディアは守れましたが、読書の時間は少なかったのもっといろいろな本を読むようにしていきたいです。○特にいつもと変わらない生活を送りました。いつも、ノーメディアデーです。○終わってほしい。○ゲーム以外にも意外とすることがあった○もう少し読書したらよかった○勉強の時間が増えた○読みたい時に読んでいるので「週間」はなくてもよいと思った。○英検の勉強をしたかったので読書はできませんでした。○検定の勉強があり、読書の時間を確保するのは難しい○よかった

生徒感想（加美中学校）

○ノーメディアデーを実施するのはなかなか難しい○もうちょっとノーメディアの間に勉強をしたら良かった。○他の時間が出来てよかったと思います○よく出来ました。○久しぶりに長い作品を読んで、いい機会になりました。○これからもできるだけ続けていきたいです。○出来るだけ守れるようにした。○できました○勉強の後に本を読もうとしたけど、眠たくてなかなか読めなかった。○毎日読書が出来なかったから次は読みたい○宿題でゲームをできない日が多いので、それも良かった○いい本があればまた読みたい○部屋をきれいに出来た○しっかり出来ました。○意識するとできました。○時間を有効に使えた。○普段、本を読まないのを読んでみて楽しかったです。○これからも続ける○全然読書が出来ませんでした。○いつもとは、違う環境で一週間過ごしてみても、ゲームなどをしなくなったことによって、ほかの自分の趣味や、部活の練習に、時間を費やせたので、良かったです。○ノースマホやゲームをしないので、メディア週間と普段の生活に変わりはなくすごせた。○意外といつもタブレットをしているのできつかった。○もう少し読書時間を増やせたら良いなと思いました。○ノースマホデーを作りたいと挑戦してみたけれど、つつい使ってしまった。10時以後は使えなくなる設定なので普段通りでした。1週間で60分読書はなかなか進みませんでした。スマホの時間を読書に充てる努力が必要だと感じました。○1週間続けるのが大変でした○今後もっと読んでいきます。○家族と話す時間が増えたのでよかったと思います。○パソコン、ゲームなどはいっさいしなくても過ごせたけど、テレビを我慢するのはきつかった。○あまり実感がなかった○スマホを触っている時間で出来ることがたくさんあったから良かった○これからも頑張ります○これからも続ける

生徒感想（八千代中学校）

○ゲームが出来ないのは暇だったけど他の遊びをしていると段々とノーメディアでも耐えられるようになった。○メディアから離れてすごく疲れが取れました。○続けたいです○次は、もう少し読書を頑張りたいです○次はもうちょっとゲームやスマホの時間を減らしたい。○テスト勉強で忙しくて、あまり読書できなかった。○どちらもちゃんと出来ました。○本を読む機会が増えて良かったです○2日読書が出来なかったのが残念です○読書が全然出来なかったのもっと取り組みたいです。○読書がしんどかったけど本の大切さが分かった。○夜9時以降は携帯をさわらないようにした○家族との会話が増えました。○会話が増えた。○読書頑張ります○なかなか難しく守れないです。○まあまあでした。○やってみて良かったです。○テスト期間の週にノーメディアデーを設けるのは余裕がなかったのでテスト期間中は避けてほしかったです。やっと日曜日に読書の時間を設けることが出来ました。○生活の見直しができた○もう少し読者時間を増やそうと思います。

保護者感想（中町中学校）

○たまには、読書の時間を設けるのもいいことだと思います。○寝る前に家族みんなで読書するのが日課になっているので、これからも続けていきたいです。○この調子で頑張りたいです。○子供達と久しぶりに遊べて良かったです○だいたい出来てました。この調子で頑張りたいです○なかなか本を読むのも難しいと感じました。○隙間時間があればついスマホに手が伸びてしまいます。普段からだらだら見ないように気を付けたいと思います。○普段からよく読書をしていますが、メディアを見ている時間も長いので、1日でもノーメディアに取り組めると全然違うなと思いました。これからも週末など、日を決めて家族で取り組んでみたいと思います。○普段からよく読書をしていますが、メディアを見ている時間も長いので、1日でもノーメディアに取り組めると全然違うなと思いました。これからも週末など、日を決めて家族で取り組んでみたいと思います。○大人も意識しないといけないと思いました○テレビを見ない分、時間に余裕があり、小さい頃の写真を一緒に見たり、ゆっくり過ごせるととても良かった ○家族でノーメディアの時間を心がけていきたいと思います。○朝スッキリ起きれました。○普段からメディアの使用時間は決めていきます。読書はテスト前なのでほとんどできていません。○読書続けたい○よく頑張りました○普段はあまり読書をしていませんが、土日に頑張って読書に取り組んでいました。これからも頑張りたいです。○色々もっと出来ることがあったのに、言ってもせずに自分の楽な方に流れていってました。今後はもう少しコントロールして欲しいです。○平日はなかなか時間が取れないようでした。○読書に時間を費やすことは難しかったです。○親子で取り組むべきだと思いました。○普段から、もっと読書をしようと思いました○ゆっくり話ができました。○普段からメディアの使用時間は決めていきます。読書はテスト前なのでほとんどできていません。○スマホもゲームもさせていないので、いつも通り学習と読書で過ごしていました。私は、ノーテレビデーで過ごしました。○本人はこの取り組みについてあまり何の事かわかっていないようでした。こちらからもあまり促すような事もしませんでしたのでいつも通りに過ごしてしまいました。○子供との時間が増えたと思います○なかなか読書する習慣がないので今後意識して取り組めたらよいなと思います○就寝時間が早くなりました○なかなか読書の時間が取れないので意識して読めた。○平日はなかなか時間がとれないようです。○メディアを使わない日を確認するのは難しい○これからもノーメディア声かけをしていこうと思います。

保護者感想（加美中学校）

○様々なメディアが溢れていて、全てを制限するのは難しいです。○せっかくゲームをしていなくてもベッドでゴロゴロしていたのもったいないなと思いました。○読書する良い機会になりました。○本とふれあえる機会がもててよかったと思います。今後もこれを機会に色々な本を読んで、そこから何かしらの想いをもつ機会を持ってほしいと思いました。○大変良い取り組みだと思いました。○1日に少しずつでも読書ができるのは良かったです。○読書が出来る時はたくさん読んでください。○普段もあまり本を読む習慣がなかったので、駄目でした。○1日だけノーメディアに取り組みました。いつもゲームする時間を、家族と過ごす時間になって良かったです。家族での会話が増えたが読書はできませんでした。○宿題終わると寝る時間になっています。頑張っていました。○現状で維持しようと思います○家族での会話の時間が増えた。子供が自分で掃除機をかけた後整理整頓して嬉しかった。○いつもより早く布団に入り、寝る事が出来たのでよかったと思います。○かなり意識的にしないと難しいと感じました○これからも目標を決めて時間を有効活用したいです。○本を読む時間がとれて、良かったです。○機会があればやってみる○もう少し読書の時間を増やしたいです。○今回この活動を通して、普段はなかなか出来ない読書を短時間ですがする事が出来ました。子供も読書に対しての意識付けができ、メディア時間を意識する事により、色々な事に目を向ける有意義な時間を過ごす事が出来ました。有り難うございました。○普段より少し読書を意識して過ごせたのではないかと思う。引き続き、日々計画的に時間を使ってほしい。○わりとイケた。○家族で読書をしたりすることは無かったので良い経験になりました。○小学生の子供がいるので毎日10分ずつ親子で読書の時間を取りました。新鮮でした。その輪の中に中学生の子供も加わってできたら最高だったな。と思います。自分専用の機械を持つと親と子供の間でのルール作りと守ることの難しさを痛感しています。○貴重な体験でした○久しぶりに本を読みましたが、たまにはいいなと感じました。○ノーメディアデーをこれから定期的に設けるのも、良い事だなと思いました。○いつもより読書ができて良かったです。○「ノテ、ノゲ、ムゲ」が始まった数年前から現在まで頑張っています。文句も言わず続けている子供達に拍手を送りたい気分です。○いい機会になったと思います。○頑張ってください○機会があればやってみる

保護者感想（八千代中学校）

○久しぶりに一緒にボードゲームをしたり、ゆっくり読書をしたり。こんな時間も大切だなと改めて感じる事が出来ました。○ノーメディアの日を作るのはいい事だなと思いました。意識して夜10時以降メディアを使わないように心がけて良かったと思います。○継続は力なり○読書をするきっかけになりました、子供と一緒に続けていきたいです。○もっと読書をしてほしい。○意識しないとなかなか落ち着いて本を開くことが出来ないものですね○意識しないとつい使ってしまうそうでした。○良かったです○どれだけ毎日メディアを使用しているかよくわかりました○1週間、ノーメディアを心掛けてはみましたが難しいものだと実感しました○ノーメディアの制限が辛かった○すぐ眠れた○土日は余裕を持って過ごす事が出来ました。○しっかりとした会話ができるように感じました。○よろしく願います。○なかなか守れないですね。○日常的になると良いですね○頑張っていました○久しぶりに読書をしたり、子供と夕食を作ったり出来たので、楽しかったです。○生活を改めようと思いました○ノーメディアの時は静かだと思った。○すぐにスマホを触ってしまうので気を付けたいです。

