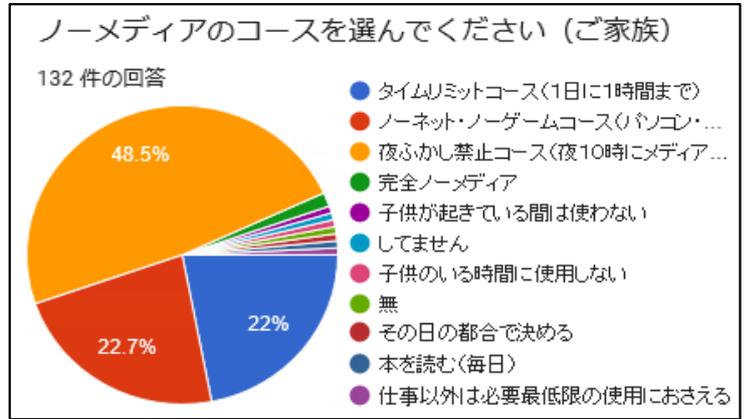
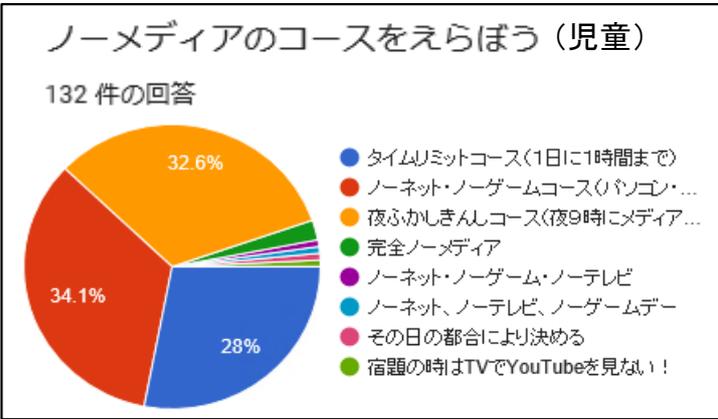


家族でチャレンジ！「ノーメディア」「一週間で60分読書」
チャレンジシート中学年アンケート結果

308人中132人回答



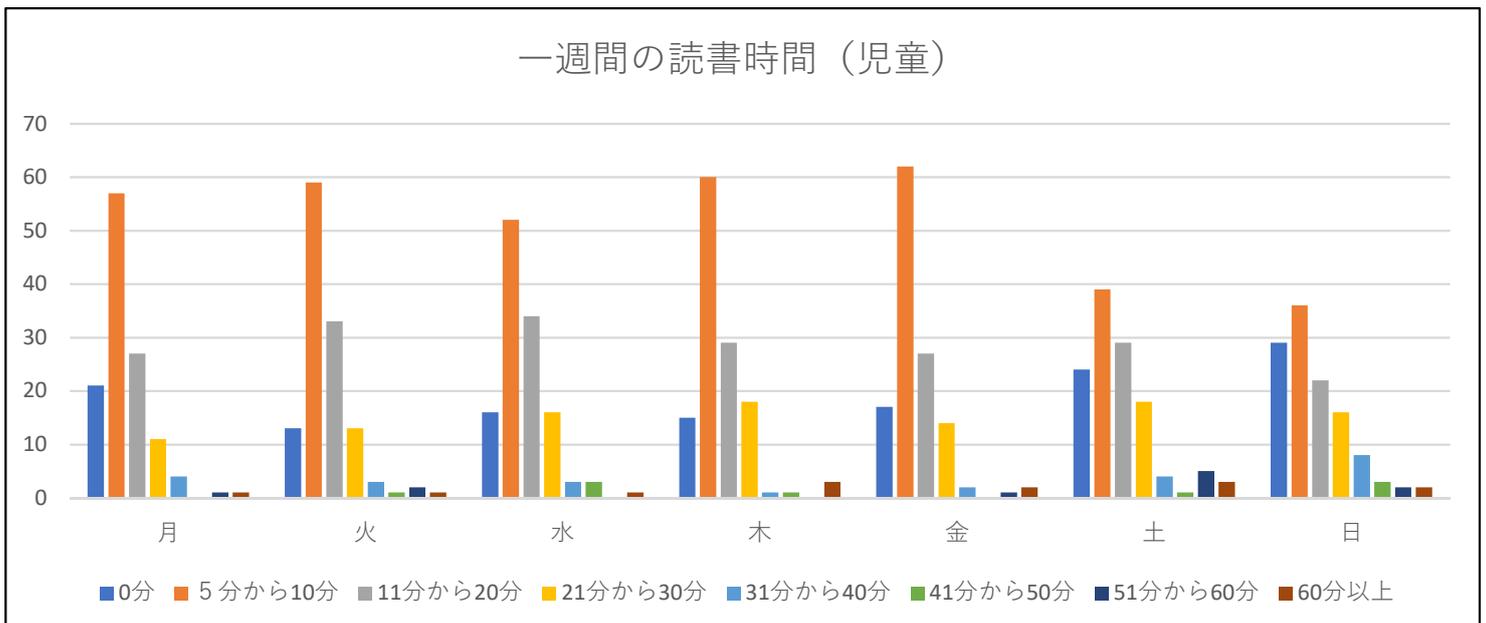
一週間の読書時間（児童）

	月	火	水	木	金	土	日
0分	21	13	16	15	17	24	29
5分から10分	57	59	52	60	62	39	36
11分から20分	27	33	34	29	27	29	22
21分から30分	11	13	16	18	14	18	16
31分から40分	4	3	3	1	2	4	8
41分から50分	0	1	3	1	0	1	3
51分から60分	1	2	0	0	1	5	2
60分以上	1	1	1	3	2	3	2

1週間に60分以上読書できた児童数 114名
1週間に30分以上60分未満読書できた児童数 12名

達成度（児童）

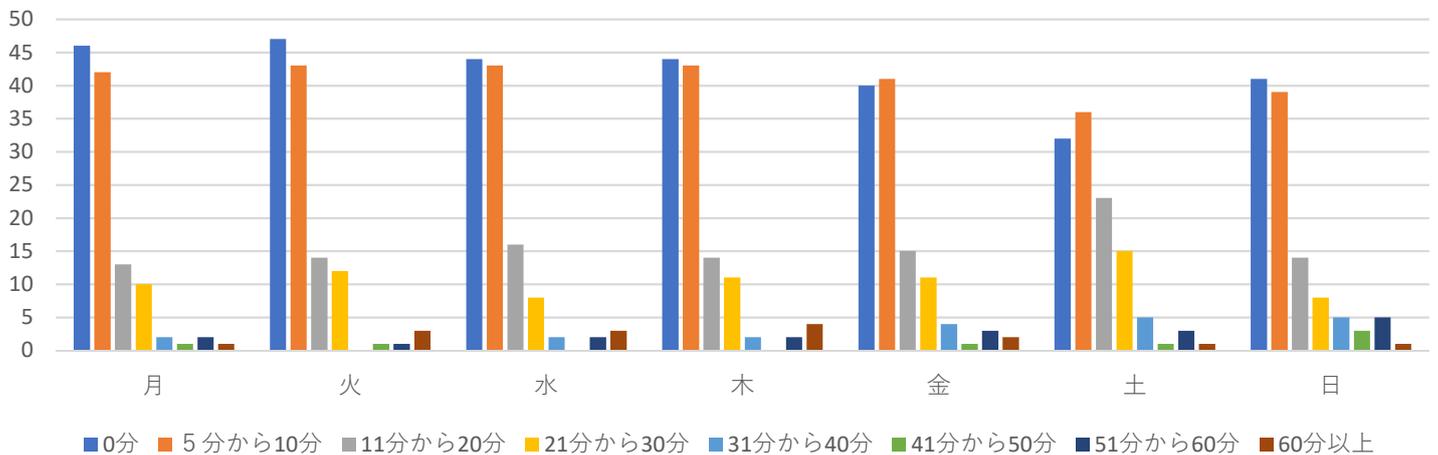
100点	26人
90～99点	44人
70～89点	40人
50～69点	16人
50点未満	6人



一週間の読書時間（ご家族）							
	月	火	水	木	金	土	日
0分	46	47	44	44	40	32	41
5分から10分	42	43	43	43	41	36	39
11分から20分	13	14	16	14	15	23	14
21分から30分	10	12	8	11	11	15	8
31分から40分	2	0	2	2	4	5	5
41分から50分	1	1	0	0	1	1	3
51分から60分	2	1	2	2	3	3	5
60分以上	1	3	3	4	2	1	1
1週間に60分以上読書できた保護者数					77名		
1週間に30分以上60分未満読書できた保護者数					20名		

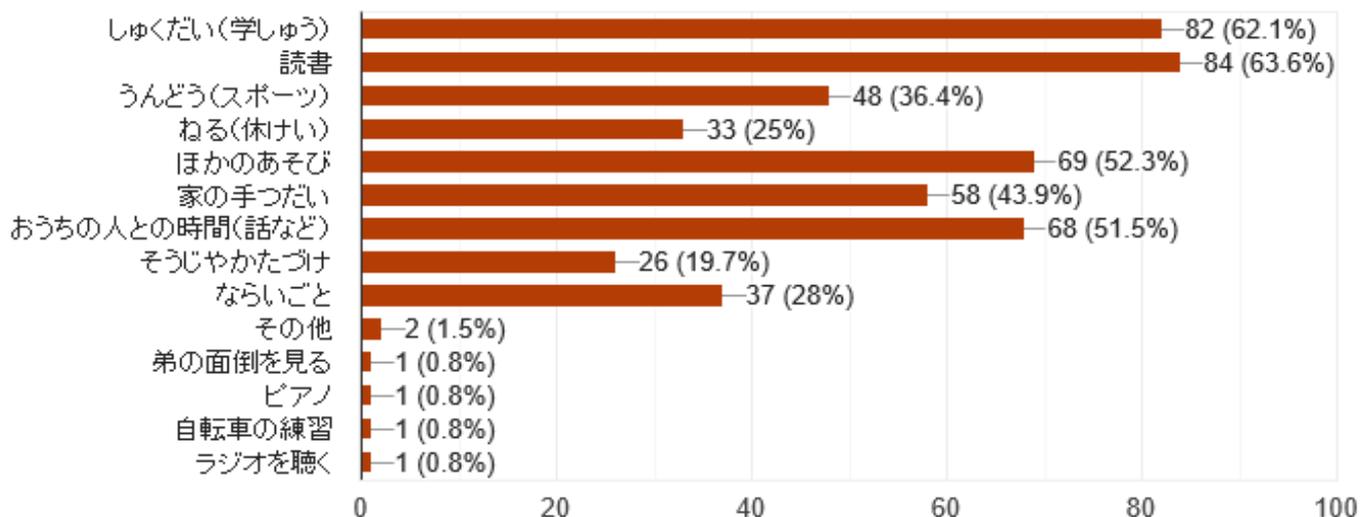
達成度（ご家族）	
100点	12人
90～99点	22人
70～89点	35人
50～69点	34人
50点未満	29人

一週間の読書時間（ご家族）



ふりかえり ノーメディアの間になんがしたことは何ですか。（いくつでもえらんでください）

132件の回答



児童感想（中町南小学校）

○サッカーやお手伝いをして過ごしている時間は楽しかった○良かった○休みの日は、お手伝いがたくさんでしました。○やればできるとおもいました。○普段からテレビやゲームとかをしすぎていたなと思った。○普通な生活だった○がんばった○友達とサッカーとか色々遊べて良かった○他の事もできてよかった○もっとがんばりたい。○まあまあ頑張った○読書を全くしませんでした○たくさん読書ができてよかった○本は普段から毎日読んでいる○家族で運動や遊びをできてやかった○難しかった。○家族でトランプをして楽しかった。○一週間頑張れました。○いつもやっていないことができた。○ゲームなどをしないかわりに、読書の時間をゆっくりとれてよかったです。○ページ数の多い本にチャレンジ出来て良かった○9時までにテレビをみおわって、ゆっくりねれて、からだが休まりました。○いっぱい本が読めて、楽しかったです○いつもと、かわらなかったです。○他の事が色々できて良かった。○やすみの日以外は、時間帯は守って出来ました。引き続き読書がんばります。○家で読書ができなかった。

児童感想（中町北小学校）

○努力がたりない○おもしろかった○できました。○自分なりに頑張った！○読書と運動を、もっと頑張りたいです。○がんばりました。○いつもより読書ができました。○本に興味を持てました。これからもっと本を読みたいと思う。○まあまあ出来た○読書は寝る前の習慣になっているから継続したい

児童感想（松井小学校）

○自主勉強を頑張ったので、本を読む時間が少なかったです。○しっかりできた。○短時間に集中して本に目を通すことができました。○難しかった○がまんするのがつらかった。○たくさん本が読めて良かったです！○もっとゲームで遊びたかった。○9時には寝ました○もう少し頑張ってみる。○読書をして楽しかったです。○ゲームやテレビを我慢できた○決まりを守りました○考えるのが難しかったです。○まあまあできました。○頑張れました○私は、運動・おうちの人との時間がめったにとれないのでノーメディアデーを家の人と出来たので良かったです。○もう少し、読書の時間を増やしたいなと思いました。○意外と大変でした。○スマホをさわらないことが難しいと思った。○テレビなどが見れないのはつらい○テレビを見る時間を減らして読書の時間にしました。○分からない漢字もあって、勘で読んだところもあった。○いつもより本を読んでみようと思い頑張りました。

児童感想（杉原谷小学校）

○意外とメディアがなくても過ごせた○まあまあよかった○楽しかった○ゲームできなくて残念だった。○読むのは大変だけど、楽しいと思った○暇だった○ノーメディアをがんばった○毎日続けるのは大変だった。○読書をもっと頑張ればよかった○読書をもっと長くできたらよかった○1日1時間までは短いと感じました。もっと読書したいと思います。○テレビが見られなかったのが辛かった。○毎日読書、大変でした。○ノーメディアはあまり好きじゃないです。

児童感想（八千代小学校）

○しゅくだいに早くとりかかれた○ひまだった。○ふだんゲームに使っていた時間をスポーツと読書などに使えた。楽しかった。○読書をしたら、本が前よりも好きになりました。おもしろかったです。○やることなく、おもしろくありませんでした。○100点にはならなかったけど頑張りました。○もっと本を読むようにしたいです。○読んだり書いたりいそがしかったです。○本をさいきん読んでいなかったの、ひさしぶりに読んでいいけいけんになったとおもいました。○ノーメディアの時間も良かったです。

児童感想（八千代小学校）

○いっぱいどくしょができてよかった。○楽しかった○次はもっと読書の時間をふやしたいです。○たのしかった○もっと本をできるだけ読みたいです。○1週間で60分の読書は難しかったです。○本とかあそびとかができてよかったです。○てれびがみられへんかったからいややった。○0分の時があったけど、がんばりました。○いつもよりいっぱい体を動かした○本を読む時間ができてよかったです。○もう少し頑張りがかった。○おもしろい本をもっと読みたい。○きびしすぎる。でも、1時間をこえて、2時間読めてよかった。○かえってきてからけいたいを見るのをやめたら、頭がいたくなくなった。○つらかった○1時間読書してよかつかと思えます。○本をこの1週間読むために、ほぼ毎日図書室に行っていました。あまり外で遊ばなくてねむたくなつたけど、いろいろなちしきや本を学べました。○よかった○読書をする良い機会になりました。○ゲームするより運動した方が良くと思いました○毎日9時までにはゲームをおわるようにしています。○たまにはいいなと思いました。○本を見るのがたのしい○これからもつづけていきたい。○ノーメディアの時にも本を読めたので良かったです。○ノーメディアの時にも本を読めたので良かったです。○家族と話がたくさんできてよかった○時間を守れてよかった○一週間で60分読書できたので良かったです。○メディアを使用しないと時間がたっぷりありました。○もっと本を読みたいと思った。○目標を達成出来たので良かったです。○目標を達成できて良かったです。○集中して本が読めた○お手伝いをしたら家族が喜んでくれて良かったです。○毎日10分ずつ必ず読めたのでうれしかったです。○来月はもっと読書の時間を増やしたいです。○本を読むのは苦手です○がんばれたと思います。○ノーメディア以外はらくしょうでした。

保護者感想（中町南小学校）

○本人が良く意識をして取り組めていたと思う。雨天時、保護者が一緒に過ごせない時間をどうやって1人でメディアに頼らずに過ごすか、興味のある本を用意するなどしたが難しい課題である。○会話が増えました○決めた時間を守れました。またお手伝いも進んでしてくれました。○ゲームを触らず読書をして頑張ってくれました。コロナで図書館へ行って本人が本を選べなかったのが大変でした。○平日はテレビ、ゲームなしはそんなに難しくないが、休みの日になると、テレビを見ないで過ごすのは意識していないと出来ないもんだと思った。○普段からよく頑張っています○勉強やお手伝いは、いつも通り。ノーメディアは（大人も含め）頑張ったと思います。○外で遊ぶ時間を大切にしたい○いつもゲームやテレビの時間に家族で過ごせてよかった○普段から時間を決めているが、もっと徹底して取り組みたいと思います。○思っていたよりちゃんとできた○読書や他の遊びをするなど 穏やかに過ごしましょう○テレビ大好きな子ですが、2日間しっかり取り組みました。朝早く起きて読書、夕飯お風呂のあとも静かに読書。こういう日を定期的に設定するのもいいかなと思いました。○本は毎日読んでいます○続けて行ってほしい○積極的にテレビを見る時間やゲームをする時間を短く出来ていたと思います。○妹も同じようにノーメディアになってくれて、絵本をいっぱい読んであげられました。○頑張りましたね。○子供との会話時間が増えて良かったです○メディア機器を使わない時間が出来ることにより、子供と話す時間が増えました。○楽しそうに○毎日テレビばかり見ているので、ノーメディアデーはよかったと思います。読書をしたり、家族と会話をしたり充実した時間を過ごせました。○普段はあまり本を読まないの、いい機会でした。○がんばりましたね。○この取り組みを機にメディアの時間が減ると良いな。と思います。○目標が無いと宿題をだらだらしていたので、めりはりをつけて過ごしましょう。○家でも読書ができるといいです。

保護者感想（中町北小学校）

○努力が足りない○遊びも自主勉もお手伝いもバランス良くできていたと思います。○頑張っていました。○まだまだなので次こそは家族で頑張りたいです。○ノーネット、ノーゲームはしっかりと出来ていました。読書や運動を毎日数十分でもいいので続けて出来たらいいなと思います。○読書に運動に頑張ったね。○帰宅後はゆっくりする間もなく家事に追われ、読書をする時間も取れないので、なかなか実行できなかった。○良い取り組みだったと思います。今の時代メディアやネットは生活の一部と言っていいかと思いますが、それに没頭すると取り返しのつかないことになります。リアルとバーチャルの境目の線引きと切り替えが出来る人間になれる教育が学校と家庭両方で必要かと思いました。○もっと親子で読書をしたかったです。○どうしても子供が寝てからゆっくり携帯を見てしまう

保護者感想（松井小学校）

○自ら机に向かってわからないところを勉強していました。よく頑張りました○意識して取り組んでいた。○意識して、物事に取り組みました。○時間がゆったり使える事ができ、とても良かった○暇を感じると無意識にメディアに頼っていました。本を整理し、買い足すと暇な時に読むようになりました。○仕事から帰るのもいつも遅くて、なかなか家にいる時間も少ないのでゴハン、お風呂、寝るまでの支度まででいっぱいです。でも、ゴハンを待ってる間に本を読んだり、妹の面倒を見てくれたりとよくしてくれたと思います^-^ありがとうございました！○時間を守って、ゲームが出来ました。本もよく読みました。○意識して生活しました。○好きな本を見つけて楽しんでほしいです。○集中して読書が出来ていたのが良かったです。○読書の習慣がついた○真面目に取り組めた。親も一緒に読書できました。○いつもと違うことができ良かった○いつもよりは読書できていました。○よく頑張れました○ノーメディアデーを決めたことで、家族の意識が統一されて、それぞれ有意義に過ごせたので良かったと思います。○あまり本を読む機会がない事に気が付きました。これを機に、たまには読書をしたいなと思います（笑）○なかなか時間がとれませんでした。○毎日YouTubeをみているので、読書週間により少しでも意識づけでき、本人が継続できたらいいなと思う。今後も声かけしていきたい。○家族が揃って会話する機会が増えた。メディアゼロよりも日々の使用時間を短縮する方がストレスや不満なく他の遊びや家族との時間を楽しめていた。○時間がいっぱいできて一緒にストレッチをしたり楽しく過ごせました。○はりきって6年生の本を借りて帰ってきたけど、漢字が読めず…もう少し次は読める本を借りて読む習慣になるといいなと思います。なかなか宿題が日頃から終わるのが遅いのでプラス10分でも大変だった。習慣になれば簡単な事なんだと思いますが○今までより意識して挑戦してみると、他の遊びをしたり、その日は家族みんなでの会話も増えたように思います。

保護者感想（杉原谷小学校）

○平日に読書をする時間がなかなか取れませんでした。○早めに休んで早起きも出来てメリハリがつけられました。○つい個々に好きなテレビやタブレットを使ってしまう時間 ゆっくりと家族の時間ができて良かったです。○よかった○子供と曜日を決めて一緒に取り組めたので良かった。○少しでも、本を読む機会が増えるといいなと思いました○普段とはまた変わった時間が過ごせました。○かなり意識しないと、ノーメディアが難しい○読書週間が終わってからも毎日読書することが身に付きました。今は10分だけですが、今後読書時間を延ばしていけたらいいなと思います。○時間をもう少し、しっかり守れば良かった○読書も勉強も時間を決めて出来ればと思う○読書する時間をなかなか作る事が出来なかったのが、本の楽しさを伝えられるよう読書の時間を親子で作りたいと思いました。○テレビがないだけでずいぶん退屈そうにしてみました。でも、ちゃんと我慢していましたよ！○ノースマホデーは毎週水曜日に設けていたので、普段通りでした。毎日10分ずつ親子で読書の時間を取りました。乳児の頃を思い出し新鮮でした。○ノーメディアもたまにはいいと思います。

保護者感想（八千代小学校）

○いつも喧嘩ばかりするのに珍しく姉と仲良く遊ぶことができました。集中して勉強にとりくめました。○週に1回ノーメディアデーを作ろうと思います。○ノーメディアデー、静かで穏やかな一日でした！（笑）子供も有意義な時間の使い方ができたようです。親も意欲的に読書に取り組めて良かったです。○意識して時間を使うのも良いなと思いました。○まだまだスマホやタブレットが手放せませんが、少しずつ本などを読んでもらいたいです。○これからも少しずつ読書をして沢山の言葉を覚え幅広く興味をもってくれたらと思います。○「ノーメディア」は完全には難しいですが、読書や運動等で少しでも減らしていきたいと思いました。○毎日読書がんばっていたね。○買ったまま読まなかった本があったので読むいい機会になりました。○読書を10分するだけでも結構長く感じると思いますが頑張りました。ノーメディアも良いですね。○昔はなかった機器なのに今は生活の大半をメディアで埋めているんだと改めて気づきました。○メディアを使わなかった時間で、工夫して違う遊びをしていたのが良かった。○ゲームの時間を減らしていこうね。○よかった○もう少しゲームいがないのこしようね。○読書むずかしかったね。○どうにかメディアのない生活をしようと試みましたが、大変でした。○いつも見ているスマホ、テレビを減らす事はむずかしい事でした。意識して減らさないといけないと思いました。○たくさん本読めたし、お手伝いもしてくれたので、良かったです。○手伝いをいっぱいしてくれた○メディアの使用があたりまえになっているので、今回の取り組みをきっかけに、少しでも減らしていけたらいいと思いました。○もう少しゲームの時間を減らしましょう。○もっとがんばらないと……。○本当は◎くらいでしたが、本も運動も好きで嫌がらず取り組みました☆ミ ゲームやタブレットはルールを守って、今まで通り上手に付き合っていければ★です。○帰るとすぐにYouTubeを見たり、タブレットを見たりするのをやめると、目が疲れなかつたり、頭が痛いと言う日が少なくなって、実際に体調が良くなって本当によかったです。○携帯は使わないと困る○読書したり、一緒に夕食作ったり出来て、楽しかったです。○みんな頑張りました！！○継続が大切です○約束を決めてすることはいいことだと思います。○この調子で読書を続けていければと思います。○会話が増え、家族との時間もゆっくりと過ごすことが出来、とても良かったです。○メディアを使いすぎないように見守ります。○しっかり時間を区切ることが大切だと再確認しました。○メディアでなく、本と触れ合う時間を意識してもっていきたいと思った。○ノーメディア、読書、これからも時間を決めて続けていきたい。○意識しないと、つい使ってしまうそうでした。○このような時間も大切だと改めて思った○ゆっくり読者する時間がなかなか取れなかった。○話をしたり、野球の練習をいつもより長い時間一緒にできたね。テレビやゲームをしない日があっても良いですね。○普段からメディアの使用が多いので、意識して読書をしたり、ノーメディアの日を作るのはとっても良いことだと思います。○意識して取り組めていました。これが自然と続けばいいと思います。○普段からテレビ以外のメディアは制限してきているので子どもはそれほどノーメディアに苦痛を感じていませんでしたが、大人がスマホを触らず一日過ごすのはなかなか難しかったです。○普段からテレビ以外のメディアは制限して使っているのにノーメディアでも子どもはそれほど苦痛ではなさそうでした。○普段本を読まないのいい機会だった○土日は余裕を持って過ごせました。○普段、意識していませんでしたが親子共々ゲームやスマホを使用する時間が長かったことを気付くことができました。○次回はテレビも極力見ないよう、家族みんな頑張りたいです。○本を読む習慣がないので、少し増やしていけたらと思いました。○頑張っって我慢できたと思います。○ついついノーメディアデーを設けることを忘れていました。それだけ現代の生活にメディアが密着していることを感じました。次回からは意識してとりくみたいです。