



藤岡市メディア調査結果から

藤岡市教育委員会学校教育課 R8.2.3

今回の調査から、藤岡市の小中学生には「メディア利用の長時間化」と「深刻な読書離れ」という 2 つの大きな課題があることが分かりました。子どもたちの健やかな成長のため、今一度ご家庭でのルール作りや読書習慣について話し合ってみませんか。(詳しい調査結果は藤岡市教育委員会 HP で公開しています。)

1. メディア利用のルールづくり

早くやめなさい!と叱る前に、親子で話し合い、子どもに自己決定させ納得感のあるルールを作ってみませんか?



STEP 1: メディアの「引き換え」を意識させましょう。

メディア時間は「悪いもの」ではありませんが、「他の大切な時間を奪っている」という視点を持つことが重要です。以下の時間を優先的に確保することを約束しましょう。

① 睡眠時間 ② 学習・宿題の時間 ③ 食事・お風呂・お手伝いの時間

STEP 2: 「いつ・どこで・どのくらい」を具体化しましょう。

メディア利用の具体的な時間と場所を親子で相談し、子どもに自己決定させましょう。

例えば……時間: 平日は 1 時間、休日は 2 時間まで。(見守りアプリを利用する、アラームをセットする)

場所: リビングなどの共有スペースで使う。(自分の部屋に持ち込まない)

時間帯: 寝る 1 時間前にはスイッチオフ。(ブルーライト対策)

STEP 3: 「もし破ったら?」をセットで決めましょう

ルールを守れなかった時のペナルティ(例: 翌日の使用禁止など)も事前に決めておきます。親が感情的に決めるのではなく、子どもに「守れなかったらどうする?」と提案させると責任感が芽生えます。

2. 読書のすすめ

まずは、本が身近にある環境を作りましょう。「勉強」ではなく「娯楽」として読書を位置づけましょう。

STEP 1: 「家庭内読書タイム」を設定しましょう。(ノーメディア・タイム)

寝る前の 20 分間だけ、テレビもスマホも消して、家族全員がそれぞれ好きな本(雑誌やマンガも可)を読む時間を持ちましょう。

STEP 2: 「読書環境のちょい足し」をしましょう。

本棚にしまい込まず、食卓、ソファ、トイレなど、子どもの動線上に本を「表紙が見えるように」置いておきましょう。

STEP 3 「本選びをイベント化」しましょう。

週末に家族で図書館や本屋へ行き、「1人1冊好きなものを選ぶ」というお出かけを習慣にしましょう。帰りに公園やカフェに寄るなど、読書と楽しい記憶をセットにしましょう。

STEP 4: 「家読(うちどく)」を実施しましょう。

同じ本を親子で読み、「あの場面どう思った?」と軽く会話しましょう。親が「教える」のではなく、子どもに「教わる」姿勢で聞くのがコツです。



読書は「心の鏡」です

「読書とは、自分自身の考えを見つけるための手段にすぎない。」 — ショーペンハウアー(哲学者)

本を読むことは、著者の考えを学ぶだけでなく、「自分は思うか?」を再発見する鏡のような役割を果たします。新しい自分探しの旅にお子様と一緒に出発しましょう!