

前芝中学校通信

～校長室の窓から～

豊橋市立前芝中学校

第63号

H28. 2. 25

平成26・27年度前芝中学校のメディアルール取り組み②

～ 学校保健委員会を核として ～ テーマ“メディア控えて元気100倍”

【平成27年度生徒総会】

＝平成27年12月6日(金)＝

今年度2回目の生徒総会のテーマの一つに取り上げ、保健委員長齋藤君が前芝中学校のメディアルールを提案し、話し合いをしました。12月14・15日に、各自みんなで決めたルールを守って生活することを挑戦し、その結果をもとに今年度の学校保健委員会で話し合うことになりました。



議題①【前芝メディアルール＝午後9時まで&勉強時間の4分の1＝】についての意見(一部)

- ・実際に前芝中の人々はメディアの時間が長い。改善のためにもルールは必要。
- ・勉強時間にあわせてメディア時間を決めるということはよい。1年生にとってはきついと思うが、少しずつでも勉強時間を増やすべき。
- ・4分の1ルールは学年によって変えるべき。4時間で1時間はきつい。
- ・9時までルールは賛成。寝る時間も早くなるので、9時以降にメールをしていくことがなくなるのでよい。
- ・ルールを守っていない人が一人いても、返信をしないようにすればメールが続かないので、みんなが気をつけるようになると思う。

【平成27年度小中学校保健委員会】

＝平成28年2月12日(金)＝

小中学校の保健委員、伊奈スクールカウンセラー、校区民生委員さん、小中PTAの代表の方が参加して、「メディア控えて元気100倍Part2～前芝っ子のメディアルールを実践して～」のテーマで行いました。はじめに保健委員会から12月14・15日の実践結果の発表がありました。その後、今年度は小中学生だけでなく大人にも加わっていただいた四つのグループに分かれてメディアルールを守ることにについて討論をしました。最後に伊奈先生のお話を聞きました。



【伊奈先生のお話】メディアとの付き合い方は結構難しい課題なので、児童・生徒のみならず保護者や地域の方が一緒に話し合うこの会をもたれたことに、大きな意味があると思います。

私たちの行動は、気付かなくても体の力に影響を受けています。メディアを続けて使いたくなるのも、繰り返し行うことに慣れて好きになる脳の性質が影響しています。使いすぎて睡眠や運動が少なくなると、体が休まらないばかりか、体を使って覚えたことや学習した知識が記憶されず、普通なら忘れていく、いやな記憶が残って気持ちが沈んでしまうこともあります。成長している途中の小中学生の皆さんにとって、体に影響していくことと、その体の状態が日々の生活や学習、そして成長に影響していくことは大きな問題です。メディアを控えることは、相手もあることなので自分だけでは難しいでしょう。話し合いでは、皆で協力して進めていく、ノーメディアデーのすっきりした体験を意識していくというような意見が出されていました。皆さんには自分たちで決めたメディアルールがあり、はっきりした目標にもなります。友達にも呼びかけ、家族からも声をかけてもらって、自分でコントロールできるようにしていきましょう。

【前芝小中合同学校保健委員会 生徒の感想】

・今までは、時間を気にしなかったけど、今日、話し合いをして、自分は何も気にせずにラインをしていたけど、相手には迷惑なことが分かった。これからは自分だけのことを考えるのではなくて、相手のことを考えてラインする時間を考えたい。もう1つの「メディアは勉強時間の1/4」はできていない人がいっぱいいるから、自分で決めたルールをやるとか、自分が絶対にできるルールを決めてやればいいと思った。でも、勉強時間は、少な過ぎはだめだから、最低学年+1時間やればいいと思った。(1年生)

・メディアのルールを守りたいと思っても、なかなかメディアをやめられなくて、勉強時間や寝る時間を削ってしまうので、メディアを控えて本などを読んだり運動して体を動かしたりしたいです。勉強に集中し、寝る時間をたっぷりってストレスを取って、次の日には元氣100倍になって学校に行きたいです。(1年生)

・小学生や大人も参加していて、保健委員だけで話し合っただけの意見以外のとても良い意見が出たので、この行事はとても良いものだと思います。まず付箋に書いてから意見を出したので、意見が出しやすかったです。(2年生)

・6年生の時も保健委員だったけど、話し合いをしたことがなかったので、今日は話し合いをしてとても良い勉強になりました。メディアはつい、やめられなくなってしまうこともあるけど、自分でルールを決めてそれでも無理なら親と決めたり親にメディアを預けたりしてメディアに触れないようにしたいと思いました。ルールを作ることはすごく大切なので、今日のことをふり返って、親と話したいなと思いました。(2年生)

・大人の方々の意見も僕たちの意見と似ているところがありました。僕はこの学校保健委員会を通して、メディアに対する考え方や勉強に対する意識はそれぞれ異なっているので、自分自身でルールを作っておくのもいいかなと思いました。僕たちのグループでいちばん多く出た意見の、メールやラインの時間は友達同士で話し合っただけで決めるというのが解決策としてはいちばんいいかなと思いました。伊奈先生の話聞き、睡眠は脳を休めることが大切だと分かりました。僕は睡眠直前にメディアを利用しているので、考え直したいです。(3年生)

・小中学生、PTAや地域の方々と前芝のメディアルールについて話し合っただけで中学校の保健委員だけでは出なかった意見も出ました。大人目線での考え方も知ることができました。メディアと付き合う上で、デメリットがたくさんありますが、メディアルールを守ることでたくさんの方のメリットが生まれることにも気づきました。私がいちばん印象に残ったことは、地域の方々の意見・考えで、「メディアとの付き合い方を考え、ルールを守ることでメディアのメリットを実感し、少しでも“次の日も守ってみよう”と、自分から動いてくれることが大切」ということです。自分も相手も気持ちよく学校生活を送るためにも大切なことだと思います。みんなに呼びかけ、みんなで元氣100倍な前芝中生になりたいと思います。(3年生)

【前芝小中合同学校保健委員会に参加された地域の方の感想】

■ “自分をコントロール”するための力となるものは、学校全体の機運、ムードです。このムードの高まりをさらに期待します。保健委員会の皆さん、お疲れ様でした。立派でした。(民生委員さん)

■ 小中学校の子どもたちがしっかり自分たちに向き合っただけで話し合っている姿を見て、嬉しく思いました。私たち大人も見習う点がいくつかありました。メディアルール、私も考えなくてはいけないと思いました。(小PTAさん)

■ メディアの問題は何度も話し合っていますが、なかなかこれという解決策は毎回ありません。ですが、こうして話し合うことが大切なんだと、あらためて感じました。参加させていただき、ありがとうございました。(中PTAさん)



【前芝中学校 月曜朝会】

＝平成28年2月22日(月)＝

今年度も、保健委員が「前芝小中合同学校保健委員会」での実態報告を、パワーポイントを使って発表しました。また、伊奈先生から学んだことについて発表をしました。保健委員さんのように、前芝中生の一人一人がメディアのルールについて、自分のこととして再度考えたり、保護者の方と話し合ったりしてルールを守ることが、この取り組みの目的を達成することになるのでしょうか。今後も保護者の方のご協力をお願いいたします。