

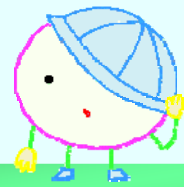


できることから、始めてみよう！

# ノーテレビ・ノーゲーム・ノーメール“ウィーク”

早寝・早起き・よいリズム

たっぷり運動ぐっすり睡眠



毎日しっかり朝ごはん

親子で約束おうちのルール



子供たちの健やかな成長には、適切な運動、バランスのよい食事、十分な休養・睡眠が大切です。こうした生活習慣を身につけていくためには、家庭の果たす役割が大きいところですが、最近は、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という子供にとって必要不可欠な基本的な生活習慣が乱れやすくなっています。

その大きな原因に、長時間のテレビ視聴、電子ゲームや携帯メールへの依存など、子供たちを取り巻く環境の変化が考えられます。国際調査（TIMSS2003）では、日本の子供たちはテレビの視聴時間が長く、家庭学習の時間が短いという極端な傾向が明らかになりました。

そこで、家族で話し合って、ノーテレビ・ノーゲーム・ノーメールに取り組み、テレビを見ない、電子ゲームやメールをしない「時間・日・週」を設け、家族のふれ合いや会話を増やしたり、読書の時間や学習の時間に使ってみたりすることを提案します。大人が変われば、子供も変わります。まずご家庭でできることから挑戦してみませんか。

平成23年3月 東久留米市立第三小学校

# 結果報告

年3回実施 第1回目：夏休み中に“デイ”  
第2回：10月、第3回：2月に“ウィーク”

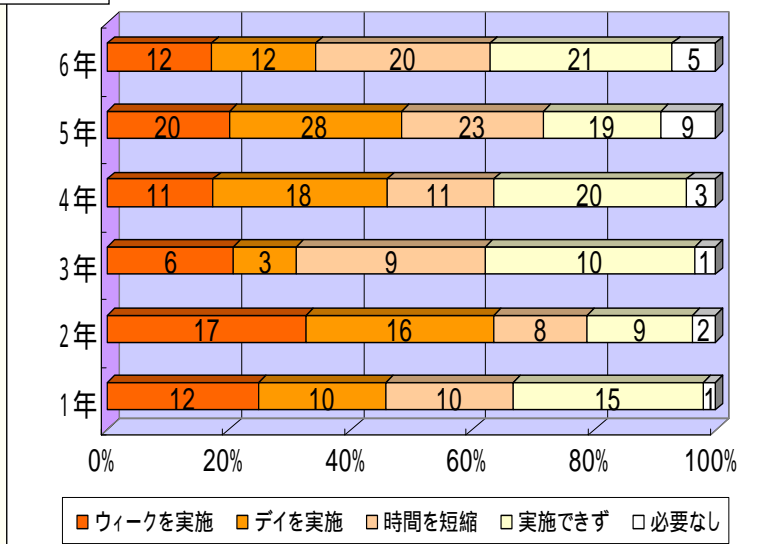
## 3学期ノーテレビ・ノーゲーム・ノーメール“ウィーク”の結果について

2月に取り組んでいただいた「ノーテレビ・ノーゲーム・ノーメール“ウィーク”」の実施結果をまとめましたので、ご報告いたします。(平成23年3月24日発行の通信より)

今回特徴的だったのは、全体の回答率が約6割に上がったことです。今年度から始めたこの取組も3回目となり、ご家庭に徐々に浸透してきた結果と受け止めています。(表1) 1週間連続〔ウィーク〕、1日以上〔デイ〕、時間短縮のいずれかを実施したご家庭は246件と、前回と同程度で全家庭の1/2に相当します。(図1) ウィークとデイのみを合わせた実施は165件と、これも前回と同様で全家庭の1/3に相当します。(表2)

とりわけ、複数のご家庭や友達同士で話し合い、同じ時期に実施していただいたご家庭などもあり、「ノーテレビ」の輪を広げていただいていることにうれしく思います。「ノーテレビ」のねらいは『早寝・早起き・朝ご飯・外遊び』です。ご家庭での生活習慣の改善のための方策が、ご家族同士の“つながり”に深まっていったことは、とても素敵なことです。

数値は件数



【図1】実施状況の割合

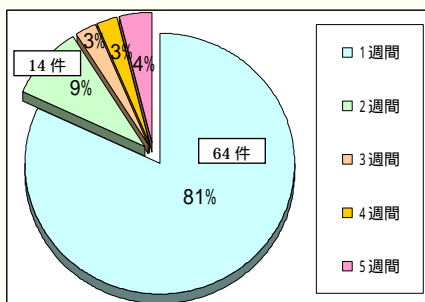
	1回目	2回目	3回目
1年	47	37	55
2年	43	40	49
3年	39	30	29
4年	27	43	64
5年	43	61	83
6年	37	58	66
平均	39	45	58

【表1】回答率(%)

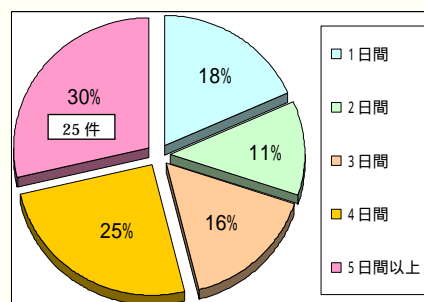
	1回目	2回目	3回目
1年	20	21	22
2年	17	33	33
3年	17	18	9
4年	11	19	29
5年	13	53	48
6年	9	19	24
合計	87	163	165

【表2】ウィーク+デイの実施件数

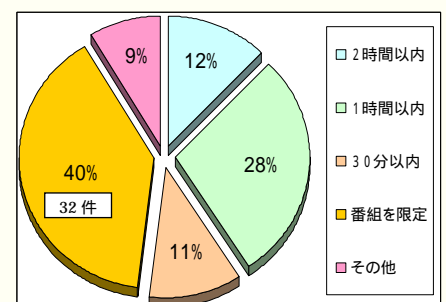
また、ウィークを実施したご家庭では、約8割(64家庭)が1週間程度でしたが、14家庭が2週間以上も実施したと回答しています。(図2) デイを実施したご家庭でも、5日間以上と回答したご家庭が3割(25家庭)と最も多く、実質的には多くの家庭でウィークに近い取組をしたことが分かります。(図3) テレビの視聴時間等を短縮したご家庭では、時間を決めたというよりも、観たい番組や必要な番組に限定するなど、意図的な視聴を心がけたことが伺えます。(図4)



【図2】ウィーク



【図3】デイ



【図4】時間短縮

この取組は、次年度以降も続けたいと思います。目的は『早寝・早起き・朝ご飯・外遊び』です。各家庭の状況に合わせて、有効に活用していただければ幸いです。ありがとうございました。

# ノーテレビ・ゲーム・メール「保護者の感想」(一部)

夏 休 み 中	1日以上実施 87 家庭	視聴時間等を短縮 108 家庭	実施しなかった 47 家庭
	<p>兄妹でよく遊びました。兄が妹の人形遊びをしたり、妹が戦いごっこをしたり。テレビやゲームで遊ぶ時は「もうやめたら?」「いいかげんにしなさい!」と怒鳴ることが多いのですが、この日は微笑ましく見ていられました。</p> <p>「毎日どれほどテレビとゲームに依存しているか気づいた?」と聞くと自分なりに考えたみたいです。</p>	<p>ノーテレビはなかなかできないのでは と思いましたが、今回は少しだけできました。ノーゲームは、身体のためにも良いことなので、挑戦していきたいです。</p> <p>ノーテレビ・ノーゲーム良いです!! 親から呼びかけたら実現は無理だった気がします。校長先生からいろいろなことを発信していただけると、新しい発見や参考、勉強になります。</p>	<p>普段よりゲームは基本的に無し。テレビは一週間の視聴時間を決めて生活しているので我が家では、必要を感じませんでした。企画としては良い取り組みだと思います。</p> <p>親自身が忙しく、相手をするのが難しい状況です。学校でスローガンとして掲げていただけることは有り難いことです。10月はぜひ実施したいと思います。</p>

一 学 期 ( 十 月 )	一週間連続実施(ウィーク)76 家庭	1日以上実施(デイ) 87 家庭	視聴時間等を短縮 86 家庭
	<p>普段からテレビ・ゲームのやり過ぎに気がついています。校長先生からお話があったことで、子供も納得し、以前よりダラダラ見などが無くなりました。</p> <p>友達同士(10人くらい)一緒に実施しました。外で元気に遊んでいる姿は子供らしさを感じ、もっともっと外で遊んでほしいと思います。家の中でもいつもとは違った遊びをし、このままの流れでいけたらいいと思います。</p> <p>夏休み以降、週1回、ノーテレビ・ノーゲーム日を決めていきます。静かに過ごす日ができ、時間を気にせずゆっくりできていきます。これからも、~ウィークをつくりたいと親は考えています。</p>	<p>4日間のみ実行できました。今の生活の中で、すべてを“ノー”にすることは難しいので、このような取り組みの中で、テレビ等とのつきあい方を考え直してみることが大事だと思いました。</p> <p>生活を見直す良いきっかけとなりました。子供は夕食も味わって食べてくれるようになり、学校での出来事も自分から話してくれるようになりました。夕食後はさっさと入浴し、好きな絵を描いたり、静かに本を読んだりする姿が見られ、早寝の習慣もつきました。今後も親が意識して環境作りを心掛けていかなければと思います。</p> <p>意識の問題なので、学校からこのような呼びかけがあるのはとても良いことです。</p>	<p>実施について話し合ったとき、いつも決めた番組だけを見ているので必要がないと決まりました。要は、時間など、その家のルールを守ることが大切だと考えます。</p> <p>デイの実施は難しかったが、テレビやゲームとの付き合い方について、学校から発信してくれたことは、子供に訴える力があると思いました。みんなで取り組んでいるという意識がよかったです。</p> <p>学校からこういう提案をして頂けるのはとても良い事です。何事もバランスが肝心で、自分でコントロールできることが大事だろうと思います。多分、こういうものを提出しない残り半数の方々に、どうやって理解してもらうかがということが大事だと思っています。</p>

三 学 期 ( 一 一 月 )	この企画は生活習慣の見直しに有効であり、多くの家庭で取り組むことで、TVやIT等の情報との関わり方、時間やお金(ゲーム)の使い方・在り方にささやかでも社会的に良い変化をもたらすのではないかと考えています。	普段から、1週間のうち、3日間はノーテレビ・ノーゲーム・ノーメールが定着しています。今回はお知らせを頂いたことに気が付きませんでした。実施期間中は、時折、担任の先生からも声を掛けていただくと助かります。	ゲームに関しては普段から曜日・時間(30分)を決めています。前回ウィークを実施し、ダラダラ見るのが良くないと実感し、ほとんど見ないようにになりました。加えてパソコンの時間が長いので、本人からノーパソコン・ウィークをやることにしました。
	<p>自主的に“ノーテレビ”を実施するのは難しいけど、学校で一斉にやって頂くと「頑張ろう」という気持ちになります。子供もお手紙が来ると「よしやろう」という意識が出るので、これからも定期的に続けてほしいと思います。</p> <p>3回目になるとテレビやゲームをしない生活も苦ではなくなりました。ただ、校庭開放が中止になってしまい困りました。子どもたちが元気に外で遊べる環境を作っていくことが大切。これからはボランティアに協力します。</p> <p>三小名物になりましたね。</p>	<p>取り組みのお手紙が来ると、子どもから「やろうよ!」と言ってきます。自主性が育ってきているようです。</p> <p>下の子が小さいのでウィークができなくて、本人がとても残念がっていました。張り切っていたので次回は頑張ろうと思います。</p> <p>ノーゲーム・ノーメールは2週間以上続けることができましたが、テレビに関しては、ニュースや天気予報をよく見るために難しかったです。けれども、みんなが意識して声を掛け合って「ノーテレビ」に取り組むことはとても大切なことだと思います。</p>	<p>社会の縮図とも言える小学校からの発信で、今起きている様々な問題の原因が、情報過多で忙しすぎる今の時代と環境にあり、それに振り回されず、地道で基本的な睡眠・食事・運動・休養・学業・人との会話等に大切な時間を用いていくことが、幸せで豊かで健康的な人生を生きていくための要だと気付いた人がだんだん増えてきたのではないかと思います。</p> <p>時間短縮を選んだのは、親主導ではなく、子どもと話し合った結果でした。子どもにとって良い方法を判断しました。</p>

# 実施の背景や実施方法

## 早寝・早起き・よいリズム

誰でも脳の中に時計があります。この時計の1日は、大多数の方で24時間よりも若干長いので、ヒトは毎日この時計の1日を短くして地球時刻と合わせています。この時刻合わせに朝の光が大切です。

逆に夜の光は脳の中の時計の1日を長くします。だから朝の光を浴びること、夜には光を浴びないことが大切です。朝寝坊・夜ふかしの子どもたちでの学力低下、気分のムラの多さ、イライラが世界中から報告されています。夜ふかし朝寝坊は思いのほかとんでもないのです。

でも朝の光が大切とは言っても、夜ふかし・早起きでは、寝不定になります。寝不足では太り、風邪をひき易くなり、脳の働きが低下し、心の穏やかさが失われます。早起き早寝が大切です。

東京ベイ・浦安市川医療センター長 神山潤氏

## たっぷり運動ぐっすり睡眠

手足の筋肉を使って体を動かすことは、筋肉や骨だけでなく、心臓や血管を発達させるために、とても大切なことです。

また、運動によって「体」の調子がよくなり、それが「心」の調子の善し悪しにも影響するのです。

外に出て遊んだり、スポーツを行ったりすることが、子ども時代の丈夫な体をつくるとともに、生涯にわたって豊かに生きていくためにも大切なことなのです。

東海大学体育学部 教授 小澤 治夫 氏

## 毎日しっかり朝ごはん

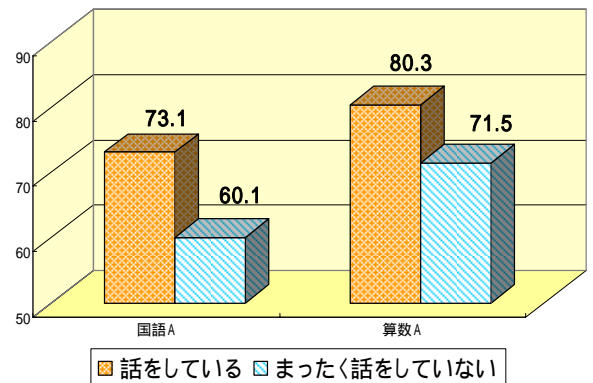
生活リズムは、子どもの健やかな成長のためのエネルギー源です。

規則正しい睡眠と毎日の朝ご飯。簡単なようでいて、けっこう大変。でも、これをきちんとやっている子どもほど、勉強も、運動もよくできるというデータもあります。

早寝、早起き、朝ご飯で、子どもたちに元気よく1日をスタートしてもらいたいものです。

昔から言われている「早起きは三文の徳」「寝る子は育つ」といった言葉の意味を、あらためて見直し、子どもの生活リズムについて考えてみましょう。

家の人と学校の出来事について話す状況と全国学力調査の平均正答率との関係（H21 小学校6年生）



文部科学省「早寝早起き朝ご飯」全国協議会 H23.3.20  
リーフレット『できることから始めてみよう』より 許諾済

## 親子で約束おうちのルール

〔実施期間〕 (1) 期間 年3回 1学期：6月 2学期：10月 3学期：2月

(2) 実施 各家庭で話し合い、期間中のどこか一週間を設定する。

〔実施方法〕 (1) 実施前（目標） テレビを見ない時間や日、週など目標を設定する。  
ゲームやメールも同様に目標を設定する。

例1 今まででは夕食時に見ていたテレビを、その週は見ない。

例2 その週の一週間、子供がいる時間はテレビをみない。

例3 その週の月・水・金は、一切テレビを見ない。

(2) 実施中（記録） 目標を達成しようと努力する。結果を記録する。

(3) 実施後（感想） 各家庭で感想などを話し合う。 学校に提出する。

〔期待される効果〕

早寝・早起き・朝ご飯・外遊びの生活習慣が付き、授業や勉強に集中できるようになる。

子供が家庭で学校や友達のことを話す機会が増える。

家族みんなで読書したり、家庭で過ごしたりする時間をつくることができる。

〔取組みのポイント〕

結果よりも、ご家族での事前・事後の話し合いなど、課題意識をもつこと、改善しようと努力すること、そうした姿勢そのものが大切です。