

ノーテレビ・ノーゲーム アンケート（3～5歳児用）

お子さんの年齢： _____ 歳

問1 あなたのお子さんは3つの約束の中で何を選択しましたか？

- ① ぜったいにテレビ・スマホはみません（ゲームはしません）
- ② ごはんをたべているときは、テレビ・スマホをみません
- ③ テレビは1つのばんぐみだけにします
（スマホ・ゲームは1かいだけにします）

問2 あなたのお子さんは、約束を守ることができましたか？

- ① できた ② だいたいできた ③ あまりできなかった ④ できなかった

問3 あなたは、お子さんのテレビの視聴やスマホ・ゲームの使用をコントロールすることができましたか？

- ① できた ② だいたいできた ③ あまりできなかった ④ できなかった

問4 1週間やってみてどうですか？感想等、自由にお書きください。

問5 これからも続けようと思いますか？

- ①ぜひ続けたい ② 続けたい ③ あまり続けたくない ④ 続けたくない

問6 あなたのお子さんの普段の生活についてお聞きします。お子さんは、普段、一日にテレビ・スマホをどの程度視聴しますか？

- ① 3時間以上 ② 2～3時間未満 ③ 1～2時間未満 ④ 1時間未満
- ⑤ほとんど見ない ⑥テレビ・スマホがない ⑦わからない・その他

問7 お子さまのテレビ・スマートフォン・ゲームの活用について、感じていることをお聞かせください。

ご協力ありがとうございました。

子どもとテレビ・スマートフォン・ゲームとのつき合い方



3～5歳用

日本小児科医会の5つの提言より

- 1) 2歳までのテレビ・DVDの視聴は控えましょう。
- 2) 授乳中、食事時のテレビ・DVDの視聴は止めましょう。
- 3) すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。
1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
- 4) 子ども部屋にはテレビ・DVDプレーヤー、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- 5) 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

※ここでのメディアとはテレビ、DVD、電子ゲーム、ケータイ、スマートフォン、タブレット端末などの電子映像メディア機器を指します。

木更津市家庭教育推進協議会では、 子どもとメディアとの付き合い方 について提案します。



現代社会において、テレビやスマートフォンは欠くことのできない情報媒体です。しかし、特に乳幼児のうちからメディアに長時間接していると、体力の低下やゲーム漬けになってしまうだけでなく、言語発達や社会性の遅れが見られる、と日本小児科医会が報告しています。またスマホの使用距離により目への負担は大きく、学童の近視は増加傾向にあります。

テレビ、ビデオ、スマホなどへの長時間接触がもたらす「危険可能性」を回避するために、“メディア漬け”から抜け出すことを目的として、木更津市家庭教育推進協議会では、平成16年から「ノーテレビ・ノーゲーム(ノースマホ)」問題に取り組んでいます。

～総接触時間「2時間以内(目安)」について～ 日本小児科医会子どもとメディア委員会より

1日は24時間です。子どもの生活時間の中で、睡眠時間、食事の時間、園や学校で過ごす時間、友達とおしゃべりや遊ぶ時間などをひくと2時間が限度であろうというのが、日本小児科医会子どもとメディア委員会からの提案です。

子どもの体力・運動能力は、子どもが自主的に体を動かして自由に遊ぶことで育ちます。そして、言葉の力や社会性も遊びながら育っていきます。いろいろなことを体験することで見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れるといった五感がバランスよく育ちます。

子どもたちは、身体を使った遊びが激減しています。その結果、運動不足による肥満などの生活習慣病や、口コモティブシンドローム(運動器障害)が問題になっています。

子どもの成長に重要な時期だからこそ、メディアとの接触時間を減らし、子どもと向き合う時間をできるだけ多くすることをお勧めします。

これまでの取り組みから(アンケートより)

- ・前回のアンケートをきっかけにテレビを見ながら食べることはよくないことを子ども自身が認識できましたが、テレビを消せないこともあり、今回のアンケート提出で改めて親子共々テレビを消す習慣を認識できて良かったです。
- ・子どもへの声掛けが難しかったです。親もスマホの利用が増えているので適正な使い方を考える必要があると思いました。
- ・場がもたないなので、大きな段ボールをもらって、段ボールハウスで遊ばせました。スマホなしでも続けていきたいです。
- ・自ら〇を書くのが楽しみに、約束を守ろうとしていました。ちゃんと我慢しているのを見て応援したくなりました。

<問合せ>木更津市家庭教育推進協議会 【事務局】木更津市教育委員会教育部生涯学習課
〒292-8501 木更津市朝日三丁目10番19号 TEL:0438-23-5274 fax:0438-25-3991
E-mail: gakushu@city.kisarazu.lg.jp

チャレンジ！

～テレビを消して早寝・早起きを！
ゲームをやめて親子のふれあいを！～
まずは一週間、チャレンジしてみましょう。

例えば

- ①絵本を保護者と一緒に読む
(親子が同じものに向き合って過ごす時間は親子が共に育つ大切な時間です)
- ②散歩や外遊びなどに、保護者と一緒に出掛ける
(子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます)

保護者のみなさんへお願い！

- * 適当な一週間を選び、お子さんと話し合って1から3までの約束のうち、どれを守るか1つ決めてください。お子さんが自分で記録するようにしてください。
(ご家族の協力をお願いします。)

えらんだばんごうに、1つ ○ をつけてください。

- 1 ぜったいにテレビ・スマホはみません (ゲームはしません)
- 2 ごはんをたべているときは、テレビ・スマホをみません
- 3 テレビは1つのばんぐみだけにします
(スマホ・ゲームは1かいだけにします)

できた日に○をつけましょう！

日	日	日	日	日	日	日

* 終了後、ウラ面のアンケートにご協力をお願いします！

このページを切り取って 2月25日(金) までに園へご提出ください