

## ノーテレビ・ノーテレビゲームタイムの取組

甲賀市立土山小学校PTAでは、平成18年6月に生活リズムの点検を実施し、学校保健委員会において結果及び実態を報告したところ、テレビ・テレビゲームについて保護者を中心に話が出されました。

- テレビがついたままで食事をしているので、おはしがすすまない
- 外遊びにまでゲームをもって行く（低学年）
- 高学年になるほどテレビ視聴時間やテレビゲームの時間が増え、生活リズムの乱れにもつながっているのではないかと

これを受けて、PTAの保体部で何か取り組みをと考えたところ「ノーテレビ・ノーテレビゲームタイム」を実施することになりました。

### 《 実施内容 》

- 対象：全学年
- 実施期間：10月の1ヶ月間  
毎週火曜日の18:00～21:00まで（原則なので、家庭の事情によって日を変えても可）  
実施カレンダーを配布して、各家庭で1ヶ月間チェックしてもらい、実施状況を把握
- ねらい：
  - 家族が揃う夕方や食事の時間を家族の大切なコミュニケーションの場にしてもらう
  - テレビやテレビゲームのあり方について、家族で考えてもらう機会にもらう
  - 生活リズムの改善につながってほしい（おそ寝の改善）

#### ノーテレビ・ノーテレビゲームタイム実施について（お願い）

朝夕冷え込む季節になりました。会員の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。先日の運動会には多くの皆様のご参加をいただき、ご支援ご協力のもとに終えることができました。ありがとうございました。

さて、昨年度に開催した学校保健委員会において、次のような課題が出て、子どもたちの実態が見えてきました。

- テレビがついた状態で食事をしている
- 外遊びに行くときもゲームを持っていく
- テレビやテレビゲームをする時間が高学年になるほど増えている

そこで、各家庭で「ノーテレビ・ノーテレビゲームタイム」に取り組んでみてはどうかということになりました。結果、ほとんどの家庭で週に1日、多いところでは3～4日取り組んでいただきました。「テレビを消すと少しさみしい感じがしました」「難しかったです」という感想もありましたが、「これからも続けます」「会話の大切さを考え直すことができました」などの感想をたくさんいただきました。

「家族がそろう夕方や食事の時間を家族の大切なコミュニケーションの場に…」「テレビを消して豊かな時間に」をキャッチフレーズに始めた『ノーテレビ・ノーテレビゲームタイム』ですが、おうちでの会話や兄弟間の遊びが増えただけではなく、早寝につながったり、勉強の時間をしっかり確保できたりと子どもたちの生活習慣の改善にもつながったようです。

つきましては、本年度も下記のとおりノーテレビ・ノーテレビゲームタイムの期間を設け、毎週火曜日の実施といたします。ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、実施した後の感想も聞かせていただければと思いますので、11月5日（月）までに学校へ提出してください。

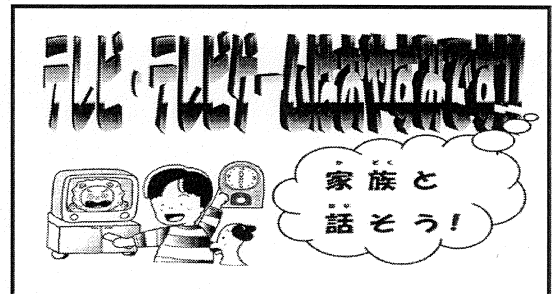
#### 記

1. 実施期間 10月2日（火）～10月30日（火）までの1ヶ月間
2. 日時 毎週火曜日 18:00～21:00まで（原則です。）
3. 内容 週に一度、火曜の夜をテレビやテレビゲームをしない家族の時間とします。
4. その他
  - \*ノーテレビ・ノーテレビゲームの時間帯には、テレビに別紙のチラシを貼ってください。
  - \*取り組んだ日は、別紙のカレンダーに色をぬってください。
  - \*各家庭の都合に合わせて、家族の揃う曜日や時間帯に変えてくださっても結構です。

★ 昨年の取り組みが、滋賀県学習情報提供システム『におねと』のホームページで紹介されました。ぜひご覧ください！

<http://www.nionet.jp/division/havaoki/torikumi/008tsuchiyamasho.html>

【↑保護者宛の実施についてのお願い】



【↑啓発表示物】

**火曜の夜はテレビの声より家族の声**  
テレビを消して 豊かなひととき

土山小学校PTA保体部

第 一 報 告 書

\*ノーテレビ・ノーテレビゲームタイムをした日は色をぬりましょう。

10月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

\*ノーテレビ・テレビゲームタイムをしてみても、おうちの様子をお聞かせください。  
○あったことを書きましょう

○おうちの元の紙を貼

\*お問い合わせ：11月5日（月）までに学校へ提出してください。

【←実施カレンダー】

# PTA保体部だより

土山小学校  
PTA保体部  
2007.12.21

## 「ノーテレビ・ノーテレビゲームタイム」実施のご協力ありがとうございました。

10月の1ヶ月間は週一度、ノーテレビ・ノーテレビゲームタイムの日を設定して、家族の大切なコミュニケーションの場にしてみませんかと提案したところ、ほとんどの家庭で週に1日、多いところは3~4日取り組んでいただきました。「全くできませんでした」「むずかかったです」という感想もありましたが、「とても良い取り組みだと思います」「会話の大切さが改めて分かりました」などの感想をたくさんいただきました。子どもたちとおうちの方の感想を紹介します。

去年から火曜日はノーテレビデーと決めてあり、子どもたちも守ってきていたので、いつも通りやっていたという感じでした。この先もずっと続けるつもりです。(4年 保護者)

テレビがついていても、消えていても、いつも話し声・笑い声は絶えずあります。なぜノーテレビデーがあるのか不思議でした。(6年 保護者)

家族全員で取り組みました。とても良い取り組みだと思うので、これからも続けていってほしいかなと思います。(1年 保護者)

たった10日のノーテレビデーでも、PC、TV、ゲームがこれ程大きな影響を与え、常に頼っていることを感じました。(3年 保護者)

テレビが火曜見られないから勉強をしたよ。はあ。(5年生)

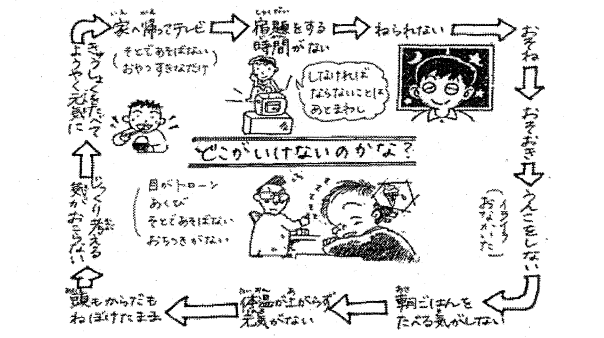
さいしょはしーんとしてへんがかんじでした。みんなで会話をしたのしいもんだなーと思いました。(2年生)

テレビやゲームをできない日は、とてもひまでした。やっぱり電気がないとあかんのかな。(3年生)

いつもは、テレビを見ていてるのがおそくなったんですけど、テレビを消したらいつもよりはやくおられた。これからは出来る日はしたいです。(6年生)

たくさん感想をいただきました。ありがとうございました。  
各家庭によって様々な感想をいただきましたが、この『ノーテレビ・ノーテレビゲームタイム』の設定で、おうちでのテレビやテレビゲームの存り方について、考えていただけたのではないのでしょうか。PTA保体部では1ヶ月間の取り組みとして提案させていただきましたが、「これからも目を決めて続けようと思います」「ゲームは時間を決めてさせます」など、ルールを決めて続けて取り組んでくださる家庭もあるようです。  
このノーテレビタイムは、テレビやテレビゲームを否定するものではありません。家族のコミュニケーションやテレビメディアを考えるきっかけにしてもらえたらと思っています。

「家族がそろって夕飯の時間を家族の大切なコミュニケーションの場にする」「テレビを消して豊かな時間を」「キッチンで始めた『ノーテレビ・ノーテレビゲームタイム』ですが、おうちでの会話や兄弟間の遊びが増えただけではなく、早寝につながったり、勉強の時間をしっかり確保できたりと子どもたちの生活習慣の改善にもつながっているようです。



「ノーテレビをしなくても、家でのコミュニケーションはとれています」という感想や「家だけで決めても実行できないので、学校で決めてもらって良かったです」など各家庭によって様々な感想をいただきましたが、この『ノーテレビ・ノーテレビゲームタイム』の設定で、おうちでのテレビやテレビゲームの存り方について、考えていただけたのではないのでしょうか。  
PTA保体部では1ヶ月間の取り組みとして提案させていただきましたが、「これからも週2~3回続けようと思います」「ゲームは時間を決めてさせます」など、ルールを決めて続けて取り組んでくださる家庭もあるようです。  
このノーテレビタイムをテレビ禁止の日とだけ捉えるのではなく、家族のコミュニケーションやテレビメディアを考えるきっかけにしてもらえたらと思っています。

『テレビを消すこと』は手段であって目的ではありません。生活の中で何が失われたのか、何を得ていたのかを家庭で見つめ直すことが大切です。  
食事中にテレビがついていると、視覚・聴覚情報が次々と入ってくるので、味覚や嗅覚(きゅうかく)は感じにくくなります。さらに子どもは自分から情報を発信しようとはしないし、親も怒るとき子どもは目に向かない。一日を振り返り、話題を選び、相手にもわかるよう言葉にする力が奪われます。  
『夕食時のテレビを消す』ことから始めてみてください。数日もすれば、会話や遊びを工夫するようになり、子どもたちが持っている素晴らしいさを再確認するはず。それがそのノーテレビデーの宝物です。  
九州大谷短期大学教授(臨床心理学) 山田真理子さん  
(2008/5/28 読売新聞 より)

【↑PTA保体部だよりでの「ノーテレビ・ノーテレビゲームタイム」の実施報告】

### 《 実施してみても 》

- ・ 実施カレンダーの回収率 79.5%
- ・ 週に1回以上「ノーテレビ・ノーテレビゲームタイム」を実施した家庭は 82.6%

### 《 成果 》

- ・ おうちでの会話や兄弟間の遊びが増えただけではなく、早寝につながったり、勉強の時間をしっかり確保できたりと子どもたちの生活習慣の改善にもつながっているようです。
- ・ 「ノーテレビをしなくても、家でのコミュニケーションはとれています」という感想や「家だけで決めても実行できないので、学校で決めてもらって良かったです」など各家庭によって様々な感想をいただきましたが、この『ノーテレビ・ノーテレビゲームタイム』の設定で、おうちでのテレビやテレビゲームの存り方について、考えていただけたのではないかと思います。
- ・ 学校評価の保護者向けアンケートより、「前回ノーテレビ・ノーテレビゲームタイムを設けてくださった機会を、家庭で月1回でもいいので取り入れたい、またテレビ番組も内容を把握してよいものを見せる、テレビを見るときは家族みんなで・・・というのがよいのでは」という意見ももらっています。
- ・ PTA保体部では1ヶ月間の取組として提案しましたが、「これからも週2~3回続けようと思います」「ゲームは時間を決めてさせます」など、ルールを決めて続けて取り組んでくださる家庭もあるようです。  
このノーテレビタイムをテレビ禁止の日とだけ捉えるのではなく、家族のコミュニケーションやテレビメディアを考えるきっかけにしてもらえたらと思っています。