

家庭教育つうしん

令和8年7月発行第98号

発行責任者：士別市教育委員会
生涯学習部社会教育課
(電話 26-7308)

メール：shakaikyouikuka@city.shibetsu.lg.jp
作成者：士別市家庭教育推進員 共同作成

メディアとのつきあい方について

メディア（スマートフォンやテレビなど）と上手に付き合うには、利用時間の制限、寝る前の使用を避けること、そしてルールを家庭内で共有することが重要です。目を休める時間を設け、実生活でのコミュニケーションや運動の時間を確保しましょう。

そこで今回は、「メディアとのつきあい方について」をテーマにして家庭教育推進員からの情報をお届けします。

「メディアと上手に付き合う、我が家のルール」

保護者の方から「休日に動画ばかり観てしまう」「テレビを消すとぐずる」という話を聞くことがあります。

携帯やテレビはとても便利で子どもたちにとっても魅力的なものですが、長時間の使用は子どもたちの外あそびの時間や睡眠、視力、コミュニケーション力に影響を与えとも言われています。メディアに触れずに生活することは難しいですが、つきあい方が大切です。「時間を決める」「見せっぱなしにしない」「食事中は使用しない」「寝る1時間前はメディアと接しない」など、家庭でルールを決め、家族全体でメディアから離れる時間を創ることも大切です。

テレビを観ながら家庭での会話のきっかけにしたり、食事中はメディアから離れてコミュニケーションの時間にする、寝る前には読み聞かせをするなど親子の時間を大切にしながら上手にメディアをつき合っていけるといいですね。

(北星保育園副所長：水村推進員)

「有意義なメディア時間のススメ」

いよいよ夏休みシーズンの到来です。季節ならではのダイナミックな遊びや自然体験などを通して、親子でじっくりと向き合い、心身の充実を図りながら楽しい毎日を過ごしたいものですね。

しかしながら、一般的に長期休暇に入るとメディアの接触時間が増加気味になると言われ、その結果、生活リズムの乱れを始め、言語発達・運動発達に様々な影響があらわれて、心配する声が増える頃でもあります。

日頃より、子どもたちには、お家の方に愛され守り導かれている安心感の中、実体験を通して心豊かに育ってほしいと願っておりますので、ぜひデジタルメディアにお子さんが触れる際には、決して子守代わりに活用するのではなく、一緒に見たり、調べたり、話したり、ゲームをするなどの親子で共有することを軸として使用されることを期待するばかりです。

時に幼児期は自然に対する興味関心が高く、また、小さいながらもお手伝いに変な意欲を持っていますので、例えば昆虫や植物、月や星に関するサイトで知識を得たり、料理動画を見ながら親子クッキングに挑戦してみることも、有意義な夏休みの思い出となるのではないのでしょうか。

いずれにしても、ついダラダラとメディアに接して1日が終わったとならないよう、大人がしっかりとコントロールすることが望ましいですね。

(士別幼稚園長：谷推進員)

「メディアとの心地よい距離をめざして」

ふと気が付くと、私自身もスマートフォンが手元ないと落ち着かないときがあったり、気になることがあるとすぐに調べたりすることがあります。便利な反面、「少しだけ」のつもりが、気が付けば長い時間が過ぎてしまっていることもあり、反省しながら利用しています。

スマートフォンやタブレットは、子どもたちにとってはとても身近な存在です。友だちとつながってゲームをしたり、動画を見たりすることは楽しい時間ですね。しかし、気づけば就寝時刻を過ぎても使い続けてしまうこともあると聞いています。

メディアは、使い方次第で学びを広げたり、人とのつながりを深めたりする大切な道具となっています。その一方

で、利用にあたって生活リズムや心身への健康への影響も心配されます。だからこそ、「何時まで使うか」「どこで使うか」など、その子の成長に応じた約束を親子で一緒に考え、時々見直ししながら上手に付き合っていくことが大切ではないでしょうか。

（多寄小学校教頭：梶田推進員）

「SNS やスマホの利用について」

先日、テレビを見ていて、次のような文字に目が止まりました。

Z世代の SNS 利用者は、「面倒くさい」25.8%、「不安を感じる」25.2%、「自己肯定感が低い」24.4%と感じており、自分の投稿に対しての「いいね」の数が過剰に気になったり、周囲の SNS コミュニケーションや話題に遅れないように気を配ったり、タイムラインからの膨大な情報に注意を奪われ続けたりすることで疲れてしまうのです。みなさんも心当たりはないでしょうか。

大人自身も、常にスマホをチェックして、膨大な時間を割いて驚くことはありませんか。恥ずかしながら、私も身に覚えがあります。

以前行われた士別市のアンケート結果でも、小学生 72.1%、中学生 87.5%が情報通信機器の「利用時間が長い」という意識を持っていました。わかっているけれど、つつい…とお子さん自身も思っています。

親子で話し合い、仲良くルールを決めて、大人も子どもも SNS やスマホと上手に付き合っていきたいものですね。

（教育委員会青少年相談員：寺口推進員）

「メディアとのつきあい方についてのおすすめする本」



「情報のかしこく発信」

偕成社（2022.4） 著：藤川 大祐

インターネット上の投稿や動画を見ていると、自分も何か発信したいという気持ちになることがあるかもしれません。そんなときに気をつけたいこと、「SNS への投稿」「著作権」「個人情報」などがテーマで開設されています。自分で考え判断する力、情報技術を活用する力を身につけることは大切なことです。



「ネットのルール」

旺文社（2016.7） マンガ：関 和之

インターネットは便利なものですが、よく考えて使わないと、とても危ないものになってしまいます。ネットの世界は、直接、顔が見えなくても多くの人とつながっています。ネットではいけないことや、サイト・メール・SNS を利用する時の注意点や危険なことを分かりやすく説明されています。



「それって本当？メディアリテラシーをはじめよう」

岩崎書店（2023.12） 著：ジョイス グラント

うその情報を含んだ記事や動画は「フェイクニュース」と呼ばれ、真実を伝えるニュースとの違いはわかりにくいものになっています。フェイクニュースを見抜くためには何に気をつけて、気になったことをどう調べればいいのか、動画・記事・SNS のどれにも適用する方法が紹介されています。

これらの本のほかにも、関連する図書を貸し出ししています。ぜひ図書館へお越しください。

（市立士別図書館主査：澤田推進員）