



自学のすすめ



R6.2.6

メディア機器との上手な付き合い方について考えてみませんか？

第1号の「自学のすすめ」では、八幡平市の子どもたちの学力の状況や学校以外での学習の時間、メディアの使用時間についてお伝えしました。

今回は、アンケートの回答でも質問が多かった、スマートフォン（*以下、スマホ）やゲーム等のメディア機器との上手な付き合い方について、みなさんと一緒に考えていきたいと思います。そして、**家庭学習にも集中して取り組み、力を伸ばしていけるようにしていきたいものです。**

スマホやゲームを長時間、やりたい時にやりたいだけやってもいいのかな？



ゲームやスマホは楽しいから、何時間でもできるけど？

スマホで動画を観たり、ゲームで遊ぶことは、とても楽しいことです。時には新しいことを発見したり、興味があることを知ることができたりする良さもあります。

しかし、1日の中で、長時間にわたってスマホを使用したり、ゲームで遊んだりすることは、健康面や脳の働きという面からも悪影響があるとされています。

具体的には、スマホやゲームの長時間の使用によって、生活リズムが崩れたり、視力が低下したりすると言われています。また、脳の働きの低下により行動パターン化し、スマホやゲームが手放せなくなる「依存」の原因となってしまう可能性も指摘されており、結果的に学力低下につながると考えられています。そのため、**学習以外の使用は、長くても1時間以内**にすることが望ましいと言われています。



子どもが、いつまでもスマホ、ゲーム、テレビを見ていて、勉強に切り替えられません。どう声をかけたらいいですか？



こういう場面ではついつい「早く勉強しなさい」と強く言いたくなります。しかし、これは逆効果になることが多いです。

こんな時は「何時（何分）から勉強する？」と声をかけると、開始時間を確認できるのと同時に、**子どもへの意思決定を促す**ことができます。

また、子どもが決めた時間が近づいてきたら「あと5分だよ」などと声をかけ、**心の準備**をさせることも大切です。その後、勉強に切り替えられた時は「自分で決めたことをしっかり守れてえらいね」などと**励ましの声**がけも大切にしましょう。



勉強をする時はスマホやゲーム機はどうしたらいい？



家庭学習中にスマホやゲーム機が気になって勉強が進まないようですが、どうしたらいいでしょう？

勉強している近くにスマホやゲーム機があると、どうしても友達からの連絡や通知が気になり、集中できなくなります。これは大人でも一緒ですね。

勉強する際は、スマホやゲーム機は見えないところに置くことがポイントです。例えば、スマホやゲーム機はリビングに置き、勉強の時は自分の部屋には持ち込まないようにします。または、勉強の時は、スマホやゲーム機は「お休みBOX」に入れることにして見えないようにしておくことも考えられます。

<お休みBOX>

スマートフォンは子どもにとっても大切な道具の1つですので、使わない時も、大事に休ませたいものです。**勉強の時は、スマートフォンにゆっくりお休みしてもらうために、お気に入りの箱（デコレーションも可）に入れておきましょう。**



お子さんと一緒に理由も含めて**約束を決めていくことが大切です。**

* スマホやタブレットを使って調べ学習をすることは良いことですので、そのための使い方ができているかどうか、見守ってあげることも大切です。



音楽や動画を流しながら勉強してもいいですか？

「ながら勉強」という言葉がありますが、「〇〇しながらの勉強」は、どうしても集中が勉強以外のことにいつてしまったり、気が散ってしまったりするのでよくないと言われています。特にテレビや動画は視覚的なものなので、勉強から目が離れてしまい、せっかくの集中も途切れ、効率が悪くなります。

音楽は、勉強に差し支えない程度（なんとなく流れているのが聞こえる程度）であればよいのですが、ついつい口ずさんだり、リズムをとってしまったり、ボリュームが高すぎたりするなど、無意識でも勉強より気を取られるようなことがあるのであれば、勉強に集中しているとは言えません。勉強以外に「気を取られることがない」ことが大切です。



今回は家庭学習とメディア機器について考えて見ました。どうだったでしょうか？振り返ってみて、**ちょっとでも見直すことができれば、そこが、「No(bishiro)=のびしろ」になります！**どんどん力を伸ばしていきましょう！



このリーフレットの内容について、ご意見、ご感想、取り上げて欲しいこと等があれば声をお寄せください。

—八幡平市教育委員会—

教育指導課 TEL 0195-74-2111

