

ノーメディアデー（メディアコントロールにチャレンジ）に取り組んだ感想をお書きください。

伊集院中1年1組	<p>本人も意識して取り組んでいたと思いますが、家族みんなで意識できたので、効果が高かったと思います。</p> <p>時間の使い方を見直すきっかけになったと思う</p>
伊集院中1年2組	<p>テスト期間中だったので、取り組みやすかった</p> <p>食事中にテレビを見ていたが、普段よりは見る時間を減らせたと思う</p> <p>今回みたいに見える目標があるのは、やりやすかった</p> <p>全くメディアに触れないというのは、難しかったが、普段よりは学習に取り組んでいた。</p> <p>携帯は親が遠隔操作しなければ直ぐ見たくなるようでした！確かに、便利で色々な調べる時にも使えるので、親もですが何かと頼ってしまう部分があるのでメディアとの付き合い方を見直し、メリハリをつけて付き合っていくように出来たらとおもいました。</p> <p>メディアが身近にありすぎて取り除くことの難しさを感じた。今回、テスト期間ということもあり、息抜きでスマホを触ることも多かったようすだった。</p> <p>全然ではないけど1日丸ごと見ないことはできなかった</p> <p>ノーメディアデーを理由にメディアを制御できて良かった</p> <p>ノーメディア賛成なので、できる時は心掛けたいです！</p>
伊集院中1年3組	<p>良くできた。</p> <p>テスト期間中だったのもあり、取り組みに前向きだった。勉強にタブレットを使用しており、判断が難しい面もあった。</p> <p>小学生がいるとなかなか難しい</p> <p>企画があることを知らなかった。テスト期間は勉強しなきゃとは意識しているようでした。スマホで勉強することも増えて一概にスマホ禁止とも言えないでした。</p> <p>普段からそんなにメディアに接していないので、メディア時間を減らしても学習時間に変化はあまりなかったように思う。</p>
伊集院中1年4組	<p>2日間はインフルエンザのため学習に取り組めなかったが、最終日に6時間以上学習に取り組めた。メディアは目標を達成できるように努力する姿が見られた。</p> <p>テスト期間中という事もあり、学習時間を多く取り組む事ができました。学級閉鎖も重なったので、メディアに接する時間が予定よりもオーバーしてしまいました。</p> <p>インフルエンザに感染し、思うようにできなかった</p> <p>休日を挟んだので気持ちの切り替えが難しかった</p> <p>体調が悪かったので、メディアにはあまり触れませんでした。</p> <p>ノーメディアには取り組めたが勉強はできなかった</p> <p>インフルエンザにかかり、その期間ほとんど勉強できなかった</p> <p>大事なことなので、平日は1時間たけだけ、など、学校からも提案して欲しい。親の言うことを聞かない年頃なので。</p> <p>期間中はインフルエンザで休んでいた関係でまったく出来ませんでした</p> <p>携帯を持たせる時間を考えたいと思った</p> <p>ノーメディアに取り組むと、家族との会話も弾みますし学習にも集中出来ています。いい事づくめなので、時々家族と一緒に取り組みたいと思います。</p>

伊集院中2年1組	目標を達成できるように、家族で声をかけ合い取り組む事ができた。
	テスト勉強の合間に少し息抜きをさせたが、あまり望ましくなかったように思う。休憩は頭や目を休ませた方がいいと思った。
	元々時間を決めているので、今回は完全になしでいこうかと思ったが、途中でリフレッシュする目的も兼ねて、さらに時間を決めてメディアを見て、その後もまた勉強にしっかり取り組んでいたのがよかったと思います。
	テスト期間ということもあり、いつもより机に座り勉強をしていたように思います。携帯をさわるのも、1時間と決めたので、守れていました。
	日頃から義務化した方がいいと感じました。
	意識して取り組むことができて良かった。
	ゲーム機を見えないようにすることでゲーム自体はしていませんでしたが、テレビでの動画やアニメ視聴は変わらず続けようとしていました 自由時間をとったあとに学習時間をとるスタイルの改善がされず、毎度時間の使い方について本人の強い意思が足りないと感じてしまいます
	子どもだけでなく、親も気をつけなければと思いました。
伊集院中2年2組	毎日継続するのが課題だと思いました
	普段と変わらずでした。
	しっかり取り組みました
	テスト期間もあり、普段よりも学習に取り組んでいる様子だった。2時間以下にできた日もあったが、普段から調べ物はインターネットを利用していたり解説動画も多用しているので、ネットからのインプットばかりに頼らずに過ごせる環境作りも必要だと感じました。
	難しいです
	家族での会話が増えたのでいい機会になりました。
	学習時間が増えて良かったです。
	家族で取り組めて良かったです。
伊集院中2年3組	オリンピックがあったので、テレビを見る時間が多かったです。ただ、見ながら内容について家族で話をしたので、一人でテレビを見ていた訳ではなかったです。
	テスト期間だったので取り組みやすかったです。
	ゲームの時間は1日30分と決めているが、日頃その他のメディアにどれだけ時間を取られているのかを痛感した。
	図書館や自習室など、メディアの無い環境でしっかり取り組めたと思います。
	普段と比べて、テストを意識してテキストを見たり、ネットから問題を拾って解いたりしていました。しかし、全体的なゲームの量は変わらなかったと思います。
	冬季オリンピックもあり、全く接しないというのは難しかったが、意識していたので出来たほうかなと思います。
	もう少し、携帯を触る時間を減らすように声掛けしたい。
	どんなことなら取り組みやすいか、親子で話し合ってから決めました。意識して、時間をみることができていたと思います。
伊集院中2年4組	スマホを離すことができませんでした。
	テスト中だったので良かった。次回はテスト前から取り組みたい。
	特になし
	テスト期間中でもあったので取り組みやすかったと思います。
	テスト期間も重なりスマホの使用制限をすることで、親も注意することなくダラダラとスマホを見ることがなかった。
	体調不良もあり、前半は接していなかった。メディアへの向き合い方は普段から声かけはしているが、これからも続けていきたい。
	テスト前ということもあり、しっかり取り組みました。
	普段はできないと思いますが、テスト期間ということでONとOFFの切り替えがスムーズにできたように感じました
少し誘惑に負けてしまっていた	
なかなか難しいですが、こういう機会は大事ですね、親にとっても。	
メディアに触れないようにすると時間が増えるようです。ゆっくり学習したりご飯を食べたり、眠ったりと、いつもは時間が足りなくて焦ってしまう事をゆっくりでき良かったです。	

伊集院中3年1組	最近受験勉強であまりメディアに接していなかったため、あまり負担ではありませんでした。
	家族会話が成り立つのでいいなと思いました
	なかなか思うようにできず残念でした。
	最後のテストという事でメディアの誘惑はあったものの、切り替えて勉強を頑張っていた
	ノーメディアといわれた時に、スマホ、ゲームは普段から規制しているので、あとはテレビ?と思いました、ニュースを観ていたため特に規制をできる場所がありませんでした。日常を振り返ってよかったです。
	意識して本人なりに取り組めてたと思います。
	この企画を知らなかった。終わってからプリントを出された。テスト期間なので勉強しようとはしていたが、スマホは手放さない。頭を悩ましますね。
	家に本人が1人の時間がふえているので、なかなか難しい
伊集院中3年2組	学年末テストに積極的に取り組む姿が見られた。
	親子でテレビをなるべく見ないようにしていました。
	たまにはノーメディアデーがあるといいなと思いました。
	スマホを見る時間を少くして勉強に取り組んでいた 管理の仕方に難しさを感じる
伊集院中3年3組	ノーメディアデーを意識することで普段よりもコントロールすることが出来た
	オリンピック中継があり、全くテレビを見ないというのは難しかったが、普段よりは学習に取り組んでいた。
	学習時間や家族との会話が増えて良かったです。
	元々勉強しながらスマホをいじる癖がなかなか取れないです。入試結果は出てないけど、いつもより終わったので気が緩んでいました。
	自分で時間配分を考え、ある程度見たら睡眠を取りその後勉強に集中するとしているようでした。見出すと止まらなくなる時もあったので、声掛けをしたりしました。もう少しの部分もありましたが意識はできていたようにおもいました。
	受験が終わって、少しメディア時間が増えた気がします 勉強しないとイケない環境にあったので取り組めた。
伊集院中3年4組	入試が終わった直後でしたが、気を抜かないよう頑張ったように思います
	メディアに触れないことで勉強に集中できた。
	なかなかメディアから離れることが難しくなっていると感じた
	インフルエンザのため、学習は取り組めませんでした。
	親から指示されなくてもメディアから離れ、勉強や読書に取り組み、過ごしていました。
	勉強で分からないところをネットで調べるので、完全に切り離すのが難しいと感じる。勉強の為と言われれば、注意できない。
	家族で取り組めてよかったです。

飯牟礼小1年	ノーメディアデーのことを忘れてます。下の子がいたりインフルの自宅療養をしているとノーメディアは無理です。
	普段ならテレビを見る時間にブロックで遊んだり、学校の出来事を話したり良い時間を過ごせたと思います。
	普段トータルでのメディアへの接する時間が思っていたより多かった、決まった期間で制限をする事は出来るが継続していくとなると課題も多いと思う意識して取り組みたい
	違う遊びに夢中になっていた
	大人もスマホの使い方を見直すべきと実感しました
	意識して取り組んだ。普段、ゲームは全くせず、テレビでのYouTubeを見るので、その制限に取り組めた。
飯牟礼小2年	とても有意義な時間を過ごすことができました
飯牟礼小3年	頑張りました。
	なかなか難しいと感じます。スマホだけでなく、パソコン、テレビなどいろいろなメディアがあり、親も仕事などで手放せなくなっている状況の中、全く見ないというのは難しかったです。時間だけでなく内容についても話し合っていました。
飯牟礼小4年	今後も時間を決めて利用させる
	意識して取り組んでいなかった。スマホは制限をかけているが、テレビを合わせるとこの時間になってしまった
飯牟礼小5年	声かけをしたり、家族みんなで取り組めばよかったと反省しています。
	ノーメディアって難しいなあと思いました。
	ゲームやYouTubeの時間は1日30分と決めているが、日頃その他のメディアにどれだけ時間を取られているのかを痛感した。
飯牟礼小6年	ノーメディアデーチャレンジがあって良い機会になります。
	今後も時間を決めて利用させようと思う
	意識して取り組めた
伊集院小3年	スマホが身近にあり、難しいと感じた
	上手く取り組めて、家族でのコミュニケーション（遊び）も取れた。
伊集院小5年	家族で取り組めてよかったです。
	本を読んだり、家族で遊んだりしてコミュニケーションが取れた。
伊集院小6年	声掛けしましたが、取り組めない様でした。
	平日にあまり時間がとれず本人が積極的にテレビ視聴の時間をとることは少ないが、点いているとだらだらと時間をとってしまう。ゲーム機を隠したことで読書の時間は増えていたが、やるべき宿題や学習を取り組むまでの時間がとても遅い…普段から伝えても伝えなくても同じことで本人の理解とすべきことの自覚が足りないことが残念に思う。