

# 第3回親子会議報告

平成27年11月4日  
小美玉市立堅倉小学校

第3回親子会議では、11月の「いばらき教育月間」に向けて、テレビやゲームの時間やルール、インターネット上の情報モラルなどについて、「テレビ・ゲーム・インターネット 我が家のルールづくり」というテーマで話し合っていました。ご多用の中でのご協力に、感謝申し上げます。

お子様の学年によって興味をもつことは違いますが、それぞれの段階で大切にすべき内容が数多く見られました。親子会議シートの一部をご紹介しますので、ぜひ、各ご家庭でも参考にいただければと思います。これからも、ご家庭での声かけをよろしくお願いいたします。

## <テレビ・ゲーム・インターネット 我が家のルールづくり>

- ・ 宿題、明日の用意、食事、お風呂などを終わらせてからにする。
- ・ 1日1回、15分（30分、1時間）以内にする。
- ・ 寝る前は見ない、やらない。
- ・ 食事の時はテレビを消す。
- ・ 本当に見たい番組を選んで見る。
- ・ テレビの画面から2メートル以上離れ、明るいところで見るといい。
- ・ 休みの日はテレビの時間を減らして、外で遊ぶ時間を増やす。
- ・ テレビを見るのは、9時までにする。遅い時間の番組は、録画して後から見る。
- ・ なるべく、家族みんなで、同じ時間に見るようにする。
- ・ ゲームをするときは、ブルーライト50%カットのめがねをかける。
- ・ ゲームは、時間を決めて、リビングで家族一緒に楽しくやる。
- ・ 一人でやっていると時間を忘れてしまうので、誰か家族がいるときにする。
- ・ ゲームは毎日やらないで、曜日を決めてやるようにする。
- ・ 画面に近づきすぎないようにしたり、約束の時間になったら止めて目を休めたりする。
- ・ タブレットやインターネットは、家族と一緒にする。知らない人とのやりとりをしない。
- ・ 親の携帯やスマートフォンで、勝手にゲームをしたり、You Tube を見たりしない。
- ・ 個人情報や写真、動画をネットにアップしない。
- ・ 何かあったら、すぐに親に相談する。
- ・ 携帯電話・スマートフォンは、高校生になるまで持たない。



## <話し合った感想>

- ・ テレビを見ながら宿題をやっていたので、この機会に直していきたいです。
- ・ 好きなものだけを、好きなだけやるのではなく、時間を決めてすることが大切だと思った。
- ・ これまでもルールを決めていたので、再確認することができました。
- ・ 他にやること（宿題やお手伝い、外遊び）があるので、時間を決めてよかったです。
- ・ やることを優先して生活したら、案外、ゲームやテレビの時間は減っていくはずだと思う。
- ・ 新しいルールで、お父さんのゲームの時間が減ってよかったです。
- ・ ゲームをうまく利用して、子ども達のリフレッシュの道具として使えるようにしたいです。
- ・ 話し合ってみると、1日のメディアを利用する時間が長いことに気がきました。よく注意して、長くなりすぎないようにしたいと思います。
- ・ 親の一方的な押し付けでなく、話し合っていて決めることができよかったです。
- ・ 視力が気になってきたので、目や姿勢に気を付けさせたいです。