



ON・OFFのスイッチを上手に使えていますか？



メディアコントロール週間〔7月4日（月）～7月8日（金）〕を行います。

目的は①普段の電子機器の使用方法や使用時間について振り返り、生活習慣を見直す。②電子機器使用による視力低下を予防する。③自分自身で電子機器の使用時間をコントロールする力を身に付ける。の3点です。自分の生活において、電子機器との上手な付き合い方を考えましょう。



ゲーム・スマホ・テレビ依存症になる前に！！



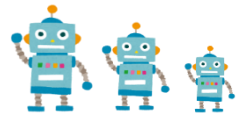
- 友人や家族との会話よりゲーム・スマホ・テレビを優先してしまう。
- 宿題や家事など、やらなければならないことがあるにもかかわらず、ゲーム・スマホ・テレビに没頭してしまう。
- 身体的・精神的に悪影響があると知りながら、ゲーム・スマホ・テレビを長時間してしまう。
- ゲーム・スマホ・テレビを使用できないとイライラしてしまう。
- ゲーム・スマホ・テレビのために大切な人間関係を危うくしたことがある。
- ゲーム・スマホ・テレビをどれくらい使用したか、家族や先生に嘘をついたことがある。

左のチェックリストでは、いくつ当てはまりましたか？『依存症』は、脳の病気です。最近は『ゲーム』や『ネット』などの依存症で病院を受診する人（特に10代の男子）が増えているそうです。

『依存症』にはアルコール・薬物・ギャンブルなど様々なものがありますが、『依存症』の治療は難しく、再発してしまうこともしばしばです。

楽しいことに『没頭すること』と『依存すること』、その違いはON-OFFのコントロールができるかどうかです。みさんはどちらになりたいですか？

メディアコントロール週間実施の注意点



- ①日頃の1日の生活リズムを記入しましょう。
- ②食事・睡眠・お風呂・勉強等の時間確保を優先し、残りの時間をメディアの使用時間として考えましょう。
- ③就寝（布団に入る時間）の目標時間は22時〔睡眠のゴールデンタイム〕とし、遅くとも23時には就寝しましょう。

メディアコントロールチャレンジ週間

1日の生活リズムを振り返り、自分に合ったメディアの使用時間を考え、目標の時間的に収まるようにコントロールしましょう。

①普段の1日(節法がある平日)の生活リズム(食事・お風呂・勉強等)を書き入れましょう。

②睡眠時間・メディアの使用時間を考え、目標の時間的に収まるようにコントロールしましょう。

③1日の振り返りを記入しましょう。

達成度 ○:目標達成 △:目標時間より使用時間が0分～30分長かった ✖:目標時間より使用時間が30分以上長かった

日付	起床時間	就寝時間	メディアの使用時間				振り返りのポイント
			テレビ	ゲーム	スマホ・タブレット	タブレット	
7月4日(月)	1:0	1:0	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	1日の振り返り
7月5日(火)	1:0	1:0	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
7月6日(水)	1:0	1:0	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
7月7日(木)	1:0	1:0	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
7月8日(金)	1:0	1:0	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
1週間のまとめ (※全曜日を書く)			○の数 / 日	○の数 / 日	○の数 / 日	○の数 / 日	