

内容

| < >ノーテレビデー体験 | |
|--|---|
| ねらい：教員自身が「ノーテレビデー体験」を実践し、生活リズムを向上させることの重要性を再認識する。また、その体験をもとに各校の実態に応じた「ノーテレビデー体験」の実施案を作成する。 | |
| 所要時間：50分 + 1時間10分 | |
| 準備物：いす、机、筆記用具、タイマー | |
| 内 容 | |
| 活動内容 | 留意点 |
| (注) 太字は研修リーダーの台詞 | (注) 印は留意点、 印は活動の意図 |
| <p>00:00</p> <p>1 ねらいについて説明する。 「この研修のねらいは、教員自身が『ノーテレビデー体験』を実践し、生活リズムを向上させることの重要性を再認識し、その体験をもとに本校の実態に応じた実施案を作成することです。」</p> | <p>研修のねらいについて簡潔に説明する。 子どもの「キレイやすさ」と家庭における基本的な生活習慣の乱れとの関係が指摘されているところであるが、ここでは「ノーテレビデー体験」をとおして、子どもの望ましい基本的な生活習慣を育成する。</p> |
| <p>00:02</p> <p>2 「ノーテレビデー」に関する先行取組を知る。 「日常生活を見直す取組にはいろいろな取組が今までにありましたが、ここではテレビやテレビゲームとの関わりを取り上げます。1日の中でどれくらいテレビがついているでしょうか。テレビを消してみると家の中に変化はあるのでしょうか、また、日常生活の変化はあるのでしょうか。まずは教員自身が体験してみることが大切ではないでしょうか。」 「今までノーテレビデーに関しての取組として のようなものがあります。」 「実践した人の振り返りや感想は のようなものでした。」</p> | <p>各自が1日でテレビがついている時間を合計するなど、家庭でのテレビとの関わりについて考える。 電子メディア漬け生活の弊害について認識を深める。 できるだけたくさんの「ノーテレビデー」に関する実践例(参考5)を紹介し、「ノーテレビデー体験」のイメージをふくらませ、教員自身の意欲を高める。 「 」の部分では、実践例を参考にし、実践者の振り返りや感想を紹介し、実施に向けてのヒントをあたえる。 テレビを消すことで、そこから何が見えてくるのか、まずは自分が体験してみることが大切であることを認識する。</p> |
| <p>00:15</p> <p>3 教員自身の「ノーテレビデー体験」について立案する。 「これらの先行の取組を参考にし、各自でプランを立ててください。」 「プランの立て方として、期間や実施内容等を各自で考えて立案してください。」</p> | <p>期間や実施内容を各自の生活に応じて検討する。 (プラン例) ・テレビ(テレビゲーム)をつけない日 ・テレビ(テレビゲーム)をつけない週 ・決まった時間しかテレビをつけない週 等 「ノーテレビデー体験」の実施にあたり、家族とどのような話し合いをするのか、また、体験から何を学ぶことができるのかについても考える。</p> |
| <p>00:30</p> <p>4 立案したプランについて発表する。 「今考えていただいた各自のプランをグループで発表し合ってください。」</p> | <p>各自のプランをグループ内で発表し合う。</p> |

| | |
|--|--|
| <p>00:40</p> <p>5 グループで感想を交換し合う。 「グループの人の発表を聞いた感想を交換し合ってください。」 「同じグループの人の意見を聞いて、必要があれば自分のプランを修正してください。」</p> <p>00:45</p> <p>6 まとめをする。 「次回は に集まっていただきます。その際、各自『ノーテレビデー体験』の内容や感想を出し合ってください。」 「なお、実施については事前に実施目的や方法について家庭で十分な話し合いに時間を持っておいてください。」</p> <p>00:50</p> | <p>同じグループの人の意見を聞いて、必要があれば自分のプランを修正する。</p> <p>事前に「ノーテレビデー体験」の目的や実施方法について、家庭で十分な話し合いを持つ。ノーテレビデー体験の際の留意点を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ノーテレビデー体験は、がまん大会ではなく、テレビを消すことによる効果に気づく体験である。 ・家族の会話や読書等の時間を普段よりも多く取れるように心がけてみる。 ・普段気づかなかった新しい気づきを大切に ・家族で決めたことを守ろうとする心を育てる。 ・「これはこれでいいところがあるな」と思えるような体験となるように。 等 |
| <p>「ノーテレビデー体験」を家庭で行う。 (各自で実施)</p> | <p>各自に合った体験を展開する。</p> |
| <p>(体験後)</p> <p>00:00</p> <p>1 グループで体験の様子や感想を交換する。 「各自で取り組んでいただいたノーテレビデー体験について、前回と同じグループで話し合ってください。」 「家庭内での心のふれあいと新しい発見の2つの観点について話し合いを進めてください。」</p> <p>00:10</p> <p>2 全体で話し合う。 「各グループで話し合ったことを、全体に発表してください。」</p> <p>00:25</p> <p>3 学校、家庭における取組を立案する。 「教員自身の体験をもとに、子どもたちを対象にしたノーテレビデー体験について今から考えたいと思います。まずは先ほどのグループで、本校において実施する場合、どのような形態で実施するのが良いか、また、子ど</p> | <p>各自の取組を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭内での心のふれあいに関して 「家族の会話が増えた」 「子どもの学校の様子が分かった」 ・新しい発見に関して 「お母さんが食事をつくる音が聞こえた」 「時間がゆっくりと感じられた」 等 <p>成功した事例だけでなく、失敗した事例についても発表する。</p> <p>各グループで話し合ったことを、全体で共有する。</p> <p>教員自身の体験を踏まえ、子どもたちや地域の実態に応じた具体的実施案をグループで作成する。立案にあたっては、この体験をとおして子どもたちに何を感じさせたいのかを教員自身が明確に持っていることが大切である。</p> |

| <p>もたちにとってどんな体験になってほしいか等について意見を出し合ってください。その後、全体で検討したいと思います。」</p> <p>00:45 4 全体討議をする。 「各グループで話し合ったことを、全体に発表してください。」</p> <p>01:05 5 まとめをする。 「本研修のねらいは、教員自身がノーテレビデー体験をすることで、生活リズムを向上させることの重要性を再認識し、その体験をもとに本校の実態に応じた実施案を作成することでしたが、いかがだったでしょうか。」 「本日体験していただいた研修内容を、子どもたちへ実践する際には、子どもたちの発達段階やクラスの子どもの実態に応じた体験活動になるよう、十分に配慮する必要がありますが、ぜひ本研修の体験を生かしていただき、子どもたちに、望ましい電子メディアとのつきあい方やそれをとおして、生きる喜びを実感させていただきたいと思います。本日はご多忙の中有り難うございました。」</p> <p>01:10</p> | <p>このような体験活動を実施する場合、家庭との連携が重要である。そこで、計画を立案するにあたり、家庭や地域に対してどのように広報活動を行い、協力を依頼していくのかも重要な要素であることに留意する。 体験の前後においてアンケート(資料6)を実施し、生活習慣の変化をとらえることも有効である。</p> <p>グループ討議の内容をもとに全体で討議する。</p> <p>この研修をもとに、実践してみようという気運を高めるように心がける。</p> <p style="text-align: center;">(資料6)生活ふりかえり表の例</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 70%;"></th> <th style="width: 30%;">月曜日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>朝何時に起きましたか</td> <td style="text-align: center;">:</td> </tr> <tr> <td>朝ごはんを食べましたか</td> <td>食べた・食べてない</td> </tr> <tr> <td>うんこはしましたか</td> <td>した・しなかった</td> </tr> <tr> <td>歯をみがきましたか</td> <td>朝・夜</td> </tr> <tr> <td>朝、顔を洗いましたか</td> <td>はい・いいえ</td> </tr> <tr> <td>テレビは何時ごろ見ましたか</td> <td style="text-align: center;">: ~ :</td> </tr> <tr> <td>テレビゲーム類を持っていますか</td> <td>テレビゲーム機・携帯ゲーム機・持っていない</td> </tr> <tr> <td>ゲームをどのくらいの時間しましたか</td> <td style="text-align: center;">: ~ :</td> </tr> <tr> <td>何かお手伝いをしましたか</td> <td></td> </tr> <tr> <td>何時に寝ましたか</td> <td style="text-align: center;">:</td> </tr> <tr> <td>【ふりかえてみよう】</td> <td>【おうちのひとから】</td> </tr> </tbody> </table> | | 月曜日 | 朝何時に起きましたか | : | 朝ごはんを食べましたか | 食べた・食べてない | うんこはしましたか | した・しなかった | 歯をみがきましたか | 朝・夜 | 朝、顔を洗いましたか | はい・いいえ | テレビは何時ごろ見ましたか | : ~ : | テレビゲーム類を持っていますか | テレビゲーム機・携帯ゲーム機・持っていない | ゲームをどのくらいの時間しましたか | : ~ : | 何かお手伝いをしましたか | | 何時に寝ましたか | : | 【ふりかえてみよう】 | 【おうちのひとから】 |
|--|---|--|-----|------------|---|-------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----|------------|--------|---------------|-------|-----------------|-----------------------|-------------------|-------|--------------|--|----------|---|------------|------------|
| | 月曜日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝何時に起きましたか | : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝ごはんを食べましたか | 食べた・食べてない | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| うんこはしましたか | した・しなかった | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 歯をみがきましたか | 朝・夜 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝、顔を洗いましたか | はい・いいえ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| テレビは何時ごろ見ましたか | : ~ : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| テレビゲーム類を持っていますか | テレビゲーム機・携帯ゲーム機・持っていない | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ゲームをどのくらいの時間しましたか | : ~ : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 何かお手伝いをしましたか | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 何時に寝ましたか | : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 【ふりかえてみよう】 | 【おうちのひとから】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(参考5)ノーテレビデーの取組例

〔書籍〕

- 『子どもとメディアの“新しい関係”を求めて』(発行 子どもとメディア研究会)
- ・各家庭で毎月20日をノーテレビデー(テレビをつけない日・ゲーム類も禁止)として実施。効果としては、「家族の会話が増えた」「子どもと一緒に遊ぶ時間が増えた」「子どもが食事の手伝いをした」等。
- 『テレビに子育てをまかせていませんか?』(編集 コモ編集部)
- ・6日間はテレビ、ビデオ、ゲーム、パソコン等のメディアはすべてオフ。家庭の外でも同じ。親の生活に必要な場合ラジオはOK等。その効果としては、「子どもの遊びを生み出す想像力が増した」「きょうだいの豊かな関係性を生み出した」「子どもがいかに親を求めているかがわかった」等。

〔Web〕

- NPO法人子どもとメディア <http://www16.ocn.ne.jp/~k-media/>
- ・『子どもとメディアの“新しい関係”を求めて』を参照のこと。
- 鳥取県三朝町の取組 <http://www.town.misasa.tottori.jp/site/page/allindex/eyakuba/info/kyouiku/oshirase/>
- ・子どもたちは読書の体験、遊びの体験を楽しむようになった。また、大人の気づきとして、テレビを消すことで、子どもたちの様子がよく見えるようになったこと等があげられた。

【参考・引用文献】

- ・子どもとメディア研究会『子どもとメディアの“新しい関係”を求めて』2003
- ・コモ編集部(編)『テレビに子育てをまかせていませんか?』主婦の友社2005