



毎月10日を『ノー (N)メディア (M)デー』とし、取り組みます。第6回目は、12月10日(木)です。

今回は「普段からメディアコントロール！」がテーマです。

毎月10日

これから、冬休み・年末年始を迎えます。家に居る時間が多くなり、テレビ・ゲーム・タブレットなどのメディアに触れる時間も多くなると考えられます。ご家庭で、再度メディアに関する約束(ルール)の確認をお願いします。

ノーメディアと言っても「朝から寝るまでノーメディア！」とはいきません。日常生活で、テレビやスマホは必要な頻度が高くなります。子どもにとっては、ゲームがその一つかもしれません。上手にメディアと付き合うため、普段からメディアコントロールを心がけてみませんか？



無理せず続けよう！メディアコントロール



動画・ゲームだけでなく、学習でも使えるタブレット。音楽を流すだけではなく、家電を操作できるスマートスピーカー。今やメディア環境は、生活の様々なところで活躍しています。そんなメディアを「絶対に見ない！やらない！」ではなく、「適度に楽しむ・適度に活用する」といった、自己コントロールの力を身に付けることが大切です。ここでは、実際にどのような方法があるのか、いくつか例を紹介します。

～ちょっとしたときにノーメディア！～

「メディアは1日〇時間まで」と決めるより、生活習慣にノーメディアを取り入れることで、家族みんなで意識できますね！

★食事のとき(特に夕食のとき)

★車の中 ★外出先 ★寝る〇時間前※

※「視力に影響がある」「夜なのに体が昼間と勘違いしてしまう」と言われているブルーライト。テレビ・スマホ・タブレットの使用は就寝2時間前までが理想です。



～こんなときにメディアを活用！～

★家族の時間・・・みんなでTVゲーム♪映画やクイズ・音楽番組を楽しむ

★知育ゲーム ★調べ学習 ★レシピを見ながら料理のお手伝い

★ポッドキャストで物語の読み聞かせ

※オーディオブックや絵本の読み聞かせアプリ、音楽配信アプリ等で、子ども向けの物語が配信されています。寝る前の読み聞かせにおすすめです。



※裏面には、先月の「NMだより」で記載した「ペアレンタルコントロール」の資料を載せました。ぜひ、参考にしてください。

出典：内閣府2020/1発行

リーフレット「スマホ時代の子育て～幼児・児童編～」



Q

子どもがスマホやゲームに熱中しすぎて、生活リズムをちゃんと守れるか心配です。



使用時間などをルール化して、生活リズムを守るよう促します。フィルタリングを始めとするペアレンタルコントロールを活用し、使用時間や利用環境を整えてあげましょう。

保護者(ペアレント)は、日頃から、子どもによる機器の使用状況を正しく把握しておくことが大切です。

使用状況の把握や、保護者のサポート機能として、ペアレンタルコントロールやフィルタリングを上手に活用しましょう。



保護者がしてあげられること ペアレンタルコントロールの活用

ペアレンタルコントロールは、子どものスマートフォンやタブレット、ゲーム機の利用状況を、保護者が把握したり、安全管理を行ったりする仕組みです。プレイ時間の制限・調整、課金等の管理、ネットワーク利用の制限、年齢区分(レーティング)のチェック等を行うことが可能です。

POINT 1



スクリーンタイム



スクリーンタイムの設定方法(動画)



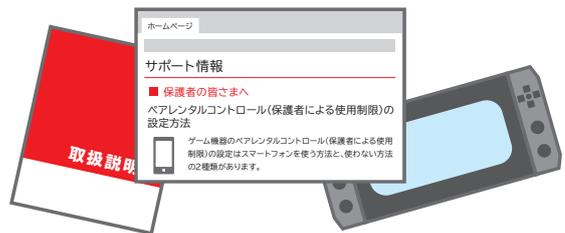
ファミリーリンク



ファミリーリンクについてはこちらから

POINT 2

各ゲーム機にもペアレンタルコントロールのサービスがあります。各説明書やホームページなどで確認し、最初に設定しましょう。



保護者がしてあげられること フィルタリングの活用

フィルタリングは、有害な情報やうっかりアクセスによるトラブルから、子どもを守る機能です。

POINT 1

販売店に「子どもが使用する場合がありますので、フィルタリングを使えるようにしたい」と伝えれば、設定してもらえます。



POINT 2

大人が利用する際は、フィルタリングの設定は簡単にオン・オフすることができます。保護者の機器を子どもに貸す場合、契約の切れた端末を子どもが使用する場合なども、フィルタリングを設定することが大切です。