

メディアに費やす総時間を
コントロールする力をつけ
生き生きとした生活を



メディアに対する
ルール
決まっていますか？



わが家のメディアコントロール

ねん ぐみ
なまえ



だれとチャレンジ？

- ① かぞくみんな ② おとな()とじぶん
③ きょうだい()とじぶん ④ じぶんだけ



チャレンジメニュー

- A 食事中、テレビなどを消す
B 夜8時以降、テレビやゲーム、スマホなどを使わない
C テレビやゲーム、スマホなどを使うのは、1日2時間以内
D 家に帰ってからは、ノーメディア
E 家族で決めたルール()



何回チャレンジ？

- ☐ 1週間に 回、 曜日
☐ 日続ける
☐ 家族で決めたルール()



チャレンジした日とけっか

決めた日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
だれと？ メニュー												
けっか ◎○△×												
決めた日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
だれと？ メニュー												
けっか ◎○△×												



とりくんだかんそう

じぶん

ほごしゃ

Point

無理なくできる
やり方でスタート

Point

変更してもOK
いろいろ試せる

Point

達成感を味わい
自己コントロール力を
身に付けることが目的