

わが家の「メディアルール」を決めよう



☆☆ルール作りのポイント☆☆

- ・親子で話し合いながら決めましょう。
- ・無理をせず「守れそうな」ルールを作りましょう。
- ・具体的な姿がイメージできるルールを作りましょう。



Step1 あいまいな表現はさける。→親と子どもで基準が異なる言葉ありませんか？

「使いすぎはやめよう」と言っても「使いすぎ」ってどのくらいか、人それぞれですね。そこをわかりやすく共通理解するといいです。

- | | | |
|-------------|---|-----------------|
| <例> あいまいな表現 | → | 具体的な表現 |
| 夜遅くまで使わない | → | 夜 10 時以降は使わない |
| ゲームをやいすぎない | → | ゲームは 1 日 1 時間まで |

☞ 「使うタイミング」「使う時間」「使う目的」などを考えて「**具体的な姿**」をルールにしましょう。

Step2 ルールを破ってしまいそうな時はどんな時か考える。

→ペナルティも必要だけど、守るための工夫(関わり)も大切です。

守れなかったときの「ペナルティ」はある程度必要ですが、どうしたらルールを守っていただけるのかをはっきりさせていくこともとても大切です。Step 1 で作ったルールについて、次のように考えてみましょう。

- ①守れない・破ってしまうシチュエーションを考えてみる。
- ②ダメなパターンを克服できる方法を一緒に考える。
- ③再度、わが家のメディアルールを見直してみる。

<例> 考えたルール「勉強中はスマホを触らない」

破ってしまいそうな状況は？ →A: SNS にメッセージが届いた B: 勉強に関することを調べたい

この状況への対処方法は？ →A: そばに置かない・音を消す B: 調べるときは親の前でやる

☞ 制限をしたり、取り上げたりするだけでなく、メディアとの「**上手なつき合い方**」ができるルールと一緒に考えましょう。

Step3 守る意識が継続できる「言葉かけ」をする。

→「ゲームをはやくやめなさい！」と言ってしまおうけど…

ルールを守っていく意識を継続していくためには、周囲からの「言葉かけ」も大切です。「○○しちゃダメ」とか「△△しなさい」と言ってしまうところを、ちょっと工夫してみましょう。

- | | |
|--------------|--------------------------|
| ①行動を細かくして伝える | <例> 「あと5分でゲーム機を〇〇にしまおうね」 |
| ②振り返りを促す | <例> 「今日は何時間ゲームをやっていたの？」 |
| ③自分で決めて宣言させる | <例> 「あと何分でやめられるかな？」 |
| ④損得を意識させる | <例> 「早くやめたら△△ができるよ」 |
| ⑤環境を工夫する | <例> 蛍の光を流す 等 |

☞ 他律的※1な判断だけでなく、**自律的※2な判断ができる力**を高めていけるような言葉かけをしていきましょう。

※1 他律とは…自分の意志ではなく、他人の命令などによって行動する ※2 自律とは…常に、自分の意志で判断しながら行動する。