

ココロねっこ運動強調月間

## 児童生徒による「学校メディア宣言」取組案



令和6年4月

長崎県 長崎県青少年育成県民会議

「学校メディア宣言取組案・ワークシート」「長崎県メディア安全指導員派遣申込書」  
等は 長崎県青少年育成県民会議ホームページからダウンロードできます。 ▶ ▶ ▶



令和6年度ココロねっこ運動強調月間（7月）  
児童生徒による「学校メディア宣言」実施要項

1 目的

多くの子どもたちが、スマートフォンやゲーム機などの電子メディア機器を利用している現状において、子ども自身がメディア利用に関わる問題を自分ごととして学び、考え、適切に利用していくスキルを身に付けていく必要がある。

そこで「学校×ココロねっこ」として、各学校で「児童・生徒による学校メディア宣言」を設定し、夏休み前に電子メディア利用に対する児童・生徒の意識向上を図ることを目的とする。

2 期間 令和6年4月～7月

3 対象 長崎県内の公立の小中学校

4 主唱 長崎県 長崎県青少年育成県民会議

5 実施方法

- (1) 小学校の代表委員会や、中学校の生徒会活動を活用。
- (2) 「SNSノートながさき」・「GIGAワークブックながさき」や長崎県メディア安全指導員等を活用し、事前にメディアについて学ぶ時間を確保する。
- (3) 具体的な取組については取組例を参考に学校ごとにメディア宣言を実施し、各自で目標を決めて夏休みに取り組む。
- (4) 取組の取りまとめは、7月のココロねっこ強調月間で行う。

6 取組例の概要

(1) 小学校

6月の代表委員会等で「上手なメディアとの付き合い方」について話し合い活動を行い、「〇〇小：メディア宣言」を決定する。メディア宣言をもとに、各クラスで電子メディア等に対する自分の目標を決め、夏休み前の2週間、学校で取組を行い自己評価する。それを基に夏休みのメディアに関する生活改善を自分で行うことができるよう意識づけを行う。

(2) 中学校

6月の生徒会で「メディアとの付き合い方」について日頃思っている不満や、自分たちで認識している課題について話し合い活動を行い、大人に対して、どんな内容を提言したいか決める。決めた内容はPTA等実際に提出し、学校だよりやPTAの広報紙等でお知らせをしてもらう等、親と子のメディアに対する認識のずれや妥協点を考えるきっかけにする。それらを基に、新たに親子でメディアのルールを決めていくことができるようにする。

※本紙「取組案」参照

※児童生徒・保護者・地域の人への意識づけのため、宣言を記入する幟やポスターも依頼可能

7 本事業の成果指標

学校メディア宣言実施校に、子どものメディアに対する意識変容の有無を問うアンケートを実施予定。

8 本事業の問合せ先

長崎県青少年育成県民会議 担当：宮本 095-824-7510 n-kenminkaigi@room.ocn.ne.jp  
長崎県こども未来課 担当：新谷 095-895-2685 k-shingai@pref.nagasaki.lg.jp

# 学校×ココロねっこ 学校メディア宣言

## イメージ図



SNSは楽しいからやりたいけど、誰とつながるかわからないところは不安になる。

見るだけに  
するから、許可  
してもらえな  
いかな。



議題1 上手なメディアとの  
付き合い方について

生徒会・代表委員会



ゲームは楽しいから止められない。でも、自分で止められなくなるのは怖い。だから、おうちの人と時間を決めた方がいいね。



食事の時は家族全員メディアオフして、家族で話す時間になりたいな。



ゲームやスマホだけだと動かないもんね。外あそびを週に2回はしたいね。



学校の時は、  
すべてのメディアを消して、  
食事を楽しくしよう。

学校メディア宣言

低

ご飯の前は、おうちの人と一緒に、  
テレビを消したか、確認する係になります。

中

食事の時間になったら、ゲームや  
スマホを家の人に渡します。

高

食事の時間になったら、  
自分で止めて、食事の  
準備を手伝います。

幟等で地域にも  
アピール

※幟が必要な場合は県が県民会議へご連絡ください。長崎県子ども未来課 TEL:095-895-2685・長崎県青少年育成県民会議 TEL:095-824-7510

小学校例

ワークシート例 (小学校) ※ワークシートは (QR) からダウンロードできます

●●小 メディア宣言

ここには代表委員会が決まった目標を書こう

年 組 番 名前

わたしががんばること!

自分なりの目標も立ててみよう

ステップ1 ~まずは2日間挑戦だ!~

月	火	水	木	金	土	日
起床	7/2	2				
就寝						
評価						
今日の感想						今日の評価 (◎○△)

↑ 通関ごとに自己評価

ステップ2 ~いよいよ1週間に挑戦だ!~

月	火	水	木	金	土	日
起床	7	8	9	10	11	12
就寝						
評価						
今日の感想						今日の評価 (◎○△)

ステップ3 ~準備はいい?夏休みで実行だ!~

月	火	水	木	金	土	日
起床	7/22	23	24	25	26	27
就寝						
評価						
今日の感想						今日の評価 (◎○△)
起床	29	30	31	8/1	2	3
就寝						
評価						

夏休みに  
実施するよ!



中学校例

ワークシート例 (中学校) ※ワークシートは (QR) からダウンロードできます

●●中 メディア宣言 (大人への提言)

(例) ①ご飯中は大人もメディアOFFにするべき。  
②大人も子どもが使わないときは、なるべく使わないようにする。  
③私たちが勉強の時間は、なるべくメディアOFFにしてほしい。  
④休みの日は1時間長く使わせてほしい。

↑ 1つに絞ってもOK

年 組 番 名前

我が家のメディアルール●簡条

(例) 我が家の動画視聴は、リビングのテレビで行う。

一 夜9時になったら、大人も子どももメディアから離れる。

二 自由にスマホを使えるのは、宿題が終わってから最大2時間。

三 子どもが勉強している時は、なるべく大人も仕事等をして、メディアをオフにする。

四

夏休みチャレンジ (できた◎・まあまあ○・できなかった△)

月	火	水	木	金	土	日
起床	7/22	23	24	25	26	27
就寝						
評価						
今日の感想						今日の評価 (◎○△)
起床	29	30	31	8/1	2	3
就寝						
評価						
今日の感想						今日の評価 (◎○△)
起床	5	6	7	8	9	10
就寝						
評価						
今日の感想						今日の評価 (◎○△)
起床	19	20	21	22	23	24
就寝						
評価						
今日の感想						今日の評価 (◎○△)

※12日~18日までの1週間はお休み。次の1週間がラストだ!

我が家のルール実践の感想 (さらに変更したくなったこと等)

おうちの人の一言

先生の印



# 小学校取組例（代表委員会等で開催）

## 〇〇小メディア宣言「自分たちでできるメディアとの上手な付き合い方」

### 子どもの動き

### 教師の動き

4  
月  
6  
月

- 「SNSノートながさき」・「GIGAワークブックながさき」や長崎県メディア安全指導員等を活用し、メディアが抱える問題や、体や心の影響等について学ぶ。
  - ・メディアを取り巻く現状
  - ・課題
  - ・体や心への影響・対策、予防
  - ・メディアリテラシー・情報モラル

- 「SNSノートながさき」・「GIGAワークブックながさき」や長崎県メディア安全指導員等を活用し、メディアの現状について教える時間をとる。（特活又は総合又は道徳1時間）

6  
月  
上  
旬

- 代表委員の議題「〇〇小メディア宣言」の内容について各クラスで自分たちにふさわしい宣言内容について話し合いを行う。

- 各担任（4年生以上）は、各クラスで、〇〇小全体で頑張るメディア宣言の内容を考える学級会を行う。（学活（1）1時間）

（例）●●小メディア宣言

「ごはんを食べるときは、全てのメディアを消そう！」

（例）■■小メディア宣言

「夜の9時になったら、携帯スマホの電源をオフにして大人に渡そう！」等

6  
月  
中  
旬

- 4～6年生のクラス代表で、メディア宣言にふさわしい内容について代表委員会で話し合いを行う。（子どもが自分たちとメディアの付き合い方を見つめ直しながら、課題をとらえ、どうしていけばいいのか考える機会を設ける。メディアに対する子どもの本音が出てくるよう工夫を。）

- 代表委員会担当教諭は、代表委員会で「〇〇小メディア宣言」の中身を決定する代表委員会を開催する。（6月代表委員会）

- 運営委員会等で、決まったメディア宣言の横断幕や幟（のぼり）を作成し、掲示する等、全校で意識できる工夫を行う。  
※幟は県から送付できます。

- 運営委員会でメディア宣言の横断幕や幟を作成する等、学校全体で意識できる手段を考えることができるようにする。  
学校だより・PTA広報誌等で保護者へ周知

6  
月  
下  
旬

- 「代表委員会で決定した「〇〇小メディア宣言」をもとに、その目標を達成するために、自分自身が頑張る目標を立てる。

- 各担任（全学年）は「〇〇小メディア宣言」を達成するために、自分たちの目標を決定することができるようにする。（学活（2）1時間）

7  
月

- 「〇〇小メディア宣言」をもとに、自分が決めた目標を夏休みに実行し、自己評価する。（ワークシートの例あり）  
※自己評価はだいたい1週間おき。

- 各担任は夏休み前の懇談会等で、保護者に周知を図る。

8  
月

- 夏休みも自分の目標を継続して行う。

- 教頭先生は、各学校の取組を市町に報告する。

### ※取組結果報告について

「ココロねっこ運動強調月間報告書」の項目2「適切なインターネットの利用促進」の「(4)〇〇小(中)メディア宣言 子ども自身がメディアとの付き合い方を考える機会を設けた（重点項目）」に〇を入れる。

●●小メディア宣言

ここには代表委員会で決まった目標を書こう



年 組 番 名前

わたしががんばること!

自分なりの目標も立ててみよう



ステップ1 ~まずは2日間挑戦だ!~ (よくできた◎ まあまあ○ がんばろう△)

	月	火	水	木	金	土	日
起床	(例)	7/1	2				
就寝							
評価							
今週の感想							

起きた時間、寝た時間を入れよう!  
できた◎、まあまあ○、できなかった△を入れよう!

1週間ごとに自己評価

今週の評価 (◎○△)

ステップ2 ~いよいよ1週間に挑戦だ!!~

	7	8	9	10	11	12	13
起床							
就寝							
評価							
今週の感想							

今週の評価 (◎○△)

	月	火	水	木	金	土	日
起床	7/22	23	24	25	26	27	28
就寝							
評価							
今週の感想						今週の評価 (◎○△)	

	29	30	31	8/1	2	3	4
起床							
就寝							
評価							
今週の感想						今週の評価 (◎○△)	

	5	6	7	8	9	10	11
起床							
就寝							
評価							
今週の感想						今週の評価 (◎○△)	

※12日~18日までの1週間はお盆休み。次の1週間でラストだ!

	19	20	21	22	23	24	25
起床							
就寝							
評価							
今週の感想						今週の評価 (◎○△)	

おうちの人の一言

先生の印

# 中学校取組例（生徒会が主体となって開催）

## 〇〇中メディア宣言「私たちが考えるメディアとの付き合い方」～大人への提言～

■概要■ 6月の生徒会で「メディアとの付き合い方」について日頃思っている不満や、自分たちで認識している課題について話し合い活動を行い、大人に対して、どんな内容を提言したいか決める。決めた内容はPTA等実際に提出し、学校だよりやPTAの広報誌等でお知らせをしてもらい、親と子のメディアに対する認識のずれや妥協点を考えるきっかけにする。それらを基に、新たに親子でメディアのルールを決めていくことができるようにする。

### 子どもの動き

### 教師の動き

4  
月  
6  
月

- 「SNSノートながさき」・「GIGAワークブックながさき」や長崎県メディア安全指導員等を活用し、メディアが抱える問題や、体や心の影響等について学ぶ。
  - ・メディアを取り巻く現状
  - ・課題
  - ・体や心への影響・対策、予防
  - ・メディアリテラシー・情報モラル

- 「SNSノートながさき」・「GIGAワークブックながさき」や長崎県メディア安全指導員等を活用し、メディアの現状について教える時間をとる。  
(特活又は総合又は道徳1時間)  
※「春のあんしんネット」で保護者に啓発

6  
月  
上  
旬

- 生徒会が中心となり「〇〇中メディア宣言」の内容について各クラスで話し合い活動を行う。  
(大人への不満?)

- 各担任を中心に、各クラスの提言内容を決める話し合い活動を行う。  
(学活(1)1時間)

(例) ・夜9時までと言っているけど、大人はずっと使っている。  
・スマホの動画を見ると怒られるけど、お母さんもずっと見ている。  
・息抜きになるから動画を見る時間も大切だ。  
・でも、使い続けるのも体や心によくない。  
・どんな内容だったら、本気で取り組めるかな?  
・大人にわかってほしいことは何だろう?

6  
月  
中  
旬

- 各クラスの学級委員と生徒会が中心に大人へ提言するメディア宣言について話し合いを行う。  
(子どもたちが日頃メディアに対して感じている思いや、大人への不公平感等、子どもの本音が出てくよう工夫を。)

- 生徒会担当教諭は、「〇〇中メディア宣言」の内容を決定する話し合いの場を設ける。  
(6月生徒会)

- 生徒会で決まった内容について、提言書を作成し、各学校のPTAや学校職員に提出する。

- 渡された提言書は、学校だよりや、PTA広報紙等に掲載し、子どもたちの考えを広く周知できるようにする。  
※幟(のぼり)は県から送付できます。

6  
月  
下  
旬

- 各家庭で提言書を基に「我が家のメディアルール〇箇条」を作成し、実行する。

- 各担任は、提言書から各家庭でメディアルールづくりを親子でできるよう宿題等を出す。

夏  
休  
み

- 実際に親子で作ったルールに基づき、夏休みを過ごす。

- 教頭先生は、学校の取組を市町に報告する。

### ※取組結果報告について

「ココロねっこ運動強調月間報告書」の項目2「適切なインターネットの利用促進」の「(4)〇〇小(中)メディア宣言 子ども自身がメディアとの付き合い方を考える機会を設けた(重点項目)」に〇を入れる。



### ●●中 メディア宣言 (大人への提言)

- (例) ①ご飯中は大人もメディアOFFにするべき。  
 ②大人も子どもが使わないときは、なるべく使わないようにする。  
 ③私たちが勉強の時間は、なるべくメディアOFFにしてほしい。  
 ④休みの日は1時間長く使わせてほしい。



1つに絞ってもOK

年 組 番 名前

### 我が家のメディアルール●簡条

- (例)
- 一 我が家の動画視聴は、リビングのテレビで行う。
  - 二 夜9時になったら、大人も子どももメディアから離れる。
  - 三 自由にスマホを使えるのは、宿題が終わってから最大2時間。
  - 四 子どもが勉強している時は、なるべく大人も仕事等をして、メディアをオフにする。



### 夏休みチャレンジ (できた◎・まあまあ○・がんばろう△)

月	火	水	木	金	土	日
7/22	23	24	25	26	27	28
起床						
就寝						
評価						
今週の感想	今週の評価 (◎○△)					
29	30	31	8/1	2	3	4
起床						
就寝						
評価						
今週の感想	今週の評価 (◎○△)					
5	6	7	8	9	10	11
起床						
就寝						
評価						
今週の感想	今週の評価 (◎○△)					

※12日~18日までの1週間はお休み。次の1週間でラストだ!

19	20	21	22	23	24	25
起床						
就寝						
評価						
今週の感想	今週の評価 (◎○△)					

我が家のルール実践の感想 (さらに変更したくなったこと等)

おうちの人の一言

先生の印