

# 「毎週土曜日はテレビの声より家族の声」

## 「一度チャレンジしてみたいわー！ そして何が変わったのを感じたいわー！」

平成12年に「のびのびと正しく、瞳かがやく青少年を育てるまち」を宣言している東海村——。東海村青少年宣言推進委員会で策定した「東海村青少年育成プラン（行動計画編）」では、その宣言を推進し、「思いやりのある子」を育てるため、毎週土曜日は、テレビを見ない日（ノーテレビ・デー）」と定めています。ではなぜ、ノーテレビ・デーを行うのか、調査結果と併せて、振り返りながら見てみましょう。

### なぜ「ノーテレビ・デー」を行うのか？

人とのつながり、社会とのつながりの希薄化が広まり、青少年が明確な目標を見失いつつある社会環境

平成12年6月20日、「のびのびと正しく、瞳かがやく青少年を育てるまち」宣言（下記参照）

平成13年11月6日、村内44団体88人からなる「東海村青少年宣言推進委員会」（委員長・村上村長）発足

青少年やその保護者の実態調査（何を考え、どんな行動をしているのか）

実態調査にコミュニケーション不足が原因と思われる問題が多く記載されていた

なぜコミュニケーション不足なのか？

テレビを見ている時間が多いのではないか？

平成15年10月、「東海村青少年育成プラン（行動計画編）」を策定し、毎週土曜日は、テレビを見ない日（ノーテレビ・デー）」とした

平成16年4月、ノーテレビ運動開始



青少年・保護者からの実態調査より「東海村青少年育成プラン（行動計画編）」を作成するため、平成14年度に村内小学生やその保護者、約2300人を対象に青少年育成についてのアンケート調査（回収率78%）を行ったところ、コミュニケーション不足が原因であると考えられる問題が多く記載されており、そのコミュニケーション不足の原因の一つとして、「テレビが取り上げられました」。

「家族で食事していてもテレビを見ながらなので会話が少ない」「テレビは時間泥棒である」などの実施すべきという意見がある一方、「この情報化時代に逆行しているのではないか」「テレビは見せる番組の内容が問題じゃないのか」などの消極的な意見も出されましたが、あえて「ノーテレビ・デー」に挑戦してみようということになりました。

「のびのびと正しく、瞳かがやく青少年を育てるまち」宣言の村  
未来を担う青少年が心身ともに健やかでのびのびと成長して欲しいと願うのは、村民すべての思いであり責務である。

しかしながら、近年の青少年を取り巻く環境は、こうした願いにもかかわらず、未来への夢や希望そして生きていくうえで明確な目標を見失わせつつあり、自己破滅的・反社会的な行動を誘発するなど憂慮すべき傾向がみられる。

人間は、一人では生きていけない存在であり、社会の中で様々な人々と互いに協力しあい大切に生きてこそ、真に心豊かな「人間」となれることを忘れてはならない。

青少年自らが豊かな人間性を養い、未来への夢や目標を抱き、世界の中で信頼される人間となるため、村民一人ひとりが、新しい時代の東海村を担い、支える青少年を応援し、関係機関・団体と力を合わせ、「独立自尊」の気概に満ちたチャレンジ精神の育つまちづくりを強力に推進することは大きな使命である。

よって、「この」のびのびと正しく、瞳かがやく青少年を育てるまち」宣言を宣言する。

## 「ノーテレビ」をしている子は「社会力」の基礎を形成している可能性が高い!

ノーテレビ運動4年目となる平成19年6月の「第2回ノーテレビに関する調査」(有効回答数:乳幼児1170人、小学生2313人、中学生973人)から分かったことです。

■「社会力」とは:①人とつながり、社会をつくる力 ②よりよい社会につくり変えていくための意志・意欲・構想力・実行力

■「社会力」の基礎とは:他者への関心・愛着・信頼感。社会の動きに関心があがり、社会を良くしようとする意欲。社会の一員としての自覚。

■ノーテレビを実践している子(ときどきを含む):24・5%

■ノーテレビをしている子の特徴  
 ▼早寝早起きの習慣が身に付いている。▼平日のテレビやゲームの時間は少なく、勉強時間は長い。▼学習意欲が高く、授業の理解度も高い。▼テレビは節度ある見方をしており、テレビ依存度も低い。▼親子関係は親密・良好。▼地域活動へ積極的

に参加し、地域に関心や愛着がある。▼見知らぬ他者への関心や共感を持ち、他人に対する信頼感も高い。

### 昨年度冬休みに実施した「ノーテレビチャレンジシート」より

■ノーテレビのとき何をしていましたか:「食事中的会話を楽しんだ」「一人または家族と遊ぶ」「習いごと・塾・学童保育・勉強」

■チャレンジして気付いたこと・感想:「テレビを見なくても工夫した遊びや親子のふれあいなど、楽しい時間を過ごすことができる」「今回をきっかけにテレビとの付き合い方、利活用の仕方を学んでいければと思う」

■自由意見(抜粋):「小学生」家族の会話が増えた「テレビを見ていた間はすぐに時間が過ぎてもったいない」「毎日テレビを見ていると目が痛くなるから外で遊んだりしているほうがいい」「保護者」ノーテレビを実践するには家族全員の理解が必要であり、子どもより大人の方が難しい

「赤ちゃんのころから土曜日はテレビをつけないという習慣を付ければ、大人になってもそれが普通でいられるのかなと思った」

### 小児科医からの助言

長時間のメディア漬けは、脳(前頭葉)の正常な発達を妨げ、言葉の遅れ・笑わない・遊べない・多動・キレるなどの症状が多く出ています。メディアから出る光・音・電磁波等の物理的なものが脳や目、耳など人体にいろいろな形で影響を及ぼしています。

### 「2歳まではテレビを消してみませんか?」

テレビを中心とした生活リズムになっていませんか。朝は時計代わりにテレビをつけて、食事中もつけたまま、休日や夜もだらだらと見続けてしまうなど、テレビによって左右される生活リズムを見直してみましよう。

この「ノーテレビ・デー」は一つのきっかけです。「ノーテレビ」を実践して食事中の家族団らんを楽しみ、意思疎通を深め、きずなを強めるとともに、子どもたちが地域やさまざまな行事に参加して異年齢集団と交流し、多くの体験をしてもらいたいです。こうしたさまざまなコミュニケーションや体験をすることで「思いやりのある子」に育ってこれると思います。

### 「ノーテレビ」のチャレンジ方法

これは、村内幼稚園・保育所、小・中学校等に配布された「チャレンジメニュー」です。皆さんも家族で話し合い、メニューの中からできるものを決めてチャレンジしてみてください。

#### 【チャレンジメニュー】

- ①土曜日は、食事中テレビを消す。
- ②食事中は毎日テレビを消す。
- ③毎週土曜日は一日「ノーテレビ」で過ごす。
- ④毎週土曜日以外の日に、一日を「ノーテレビ」で過ごす。
- ⑤土曜日、隔週で「ノーテレビ」で一日を過ごす。
- ⑥土曜日以外の日に隔週で「ノーテレビ」で一日を過ごす。
- ⑦土曜日に時間を決めてテレビを見る(一日〇〇時間)。
- ⑧土曜日以外の日に時間を決めてテレビを見る(毎週〇曜日〇〇時間)。
- ⑨毎日時間を決めてテレビを見る(一日〇〇時間)。

●問合せ 東海村青少年宣言推進委員会(青少年センター内 8282局7049)

# 「2歳まではテレビを消してみませんか?」