



令和8年1月9日(金) 発行

あったか家族週間について

家族がともに過ごすことができるように、毎月第3日曜日が「家庭の日」に位置づけられています。しかし、家族が一緒に過ごす機会は減っています。そこで、家族と一緒に過ごせる機会を増やし、家族団らんの時間を確保するために、あったか家族週間を設定しました。期間は、1月10日(土)～16日(金)までです。スマートフォンやパソコンの使い方など「メディアコントロール」について、家庭でも相談して取り組んでみましょう。



メディアコントロールをやってみると…



あったか家族週間目標設定のステップ！

ステップ1

【家族みんなで日付と目標を決めよう！】

☆いつ、どのくらいやるの？

☆テレビゲーム、インターネットの代わりに、何をするの？などを決めよう！

目標の例

- ・食事中は、テレビを見ずに、家族みんなで会話を楽しむ。
- ・2時間はテレビやゲーム、インターネットを休んで、家事のお手伝いをする。



ステップ2

【やってみよう！】

☆別紙の生活見直しカードに目標を書いてみよう。

☆できる日に、できることから始めてみよう。



ステップ3

【振り返ってみよう！】

☆目標通りにできたか、家族で話してみよう。

☆もしできなくても、次の日にもう一度挑戦してみよう。



情報モラル宣言！（中部中連区合同での取り組みです。）

みんなで守ること

- ・スマホやネットの怖さ・危険性について、理解を深めます。
- ・ながらスマホは絶対しません。

生徒のみなさんが守ること

- ・この宣言と、家族で決めた約束を守ります。
- ・時間と場所を決めて、スマホを使います。
- ・人の気持ちを考え、悪口やいやがるような書きこみをしません。
- ・個人情報大切に、自分や友だちの情報をアップしません。
- ・困ったら、お家の人と相談します。