



帯広市立豊成小学校

# キャリア通信

夢をはぐくむキャリア教育



～ 大好きな自分 ないたい自分 みんなと生きる自分 ～

平成 27 年 2 月 27 日 No. 18

5・6年生

キャリア教育 特別授業

## 「自分を育てる正しい選択の仕方」

自己理解  
自己管理能力  
の育成

NPO 法人お助けネット 代表 中谷 通恵 先生



今年度の特別授業として、お招きした講師の中谷先生は、帯広市が奨める『早寝・早起き・朝ごはん』や『No テレビデー』などの取組を提案され、北海道を中心に教育講演や授業などをされています。

今回は、5・6年生にメディアが自分の成長に与える影響を知り、どのように活用していくことが良いのか考える機会をいただきました。お話の中で子ども達が知らなかったメディアの影響を知ることができたので、これからどのようにメディアを活用していくことが良いのか考え、意識できる機会に

なったようでした。

自分をわかって欲しい気持ちや、わかり合いたい気持ちをメール等で確かめることは、誤解やトラブルを生む。



メール等では、会った時に比べて1%も気持ちが伝わらない上に、トラブルになり、恐ろしい事件につながることもある。

ゲームやテレビの視聴は、脳の成長を妨げる。



脳の前部の成長は、人との会話や遊び、お手伝いなどで促される。視聴しすぎると、学習したことを忘れていく。

中谷さんのお話は、これまでの子ども達自身の生活を見直すきっかけになりました。脳が成長している今、正しい情報を得ることができたことは、本当にラッキーなことです。

ゲームやメールのやり過ぎを叱り行動を抑制するのではなく、子ども達にとって必要な情報を与えて自分で判断や行動ができるよう支えることが自分をコントロールする力を育成することにつながると感じました。

私たちは指導技術もついても学べましたね。



# 授業後の感想です!

私は、今まで両親に対してすぐにイラついたりするのは何でだろうと思っていたけれど、中谷さんの話を聞いて「ずっとパソコンとかをしているからかな?」と思いました。

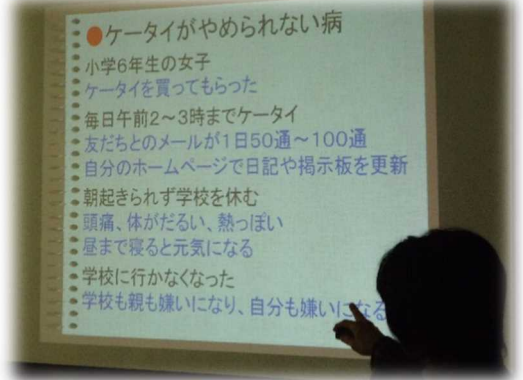
これからは、「パソコンをしたい人」じゃなくて「家族と話して楽しいと感じられる人」になりたいです。

5年 濱田 そら

僕は、ケータイ、パソコン、ゲーム、テレビは、脳が育つのを邪魔するということが印象に残りました。インターネットでは、直接話した時と比べてその人の表情、気持ち、声が変わらないので、分かり合えないとわかりました。インターネットは大人の道具だと初めてわかりました。インターネットの世界はこわいんだということがわかりました。

早速、ゲームやインターネットの時間を決めるようにしてみました。これから、続けられそうだなあと思いました。

5年 阿部 こうせい



今やっているゲームやDVDを観ている時間などを少しずつ減らしていこうと思いました。この少しずつが大切なんだと思いました。

5年 児玉 ゆめ

- 
- 体と心を守るためのルール
  - ①ケータイ・パソコンは自分のものだと  
思わない(大人の道具です)
  - ②約束した目的以外に使わない
  - ③ネットは1日1時間以内。夜遅く使わない
  - ④メール、サイトを大人にチェックしてもらう
  - ⑤ケータイ・ネットを使った時間だけ  
「体と心に良いこと」をする
  - ⑥ルールを破ったら一か月の使用停  
くり返すなら解約

将来、ゲームのやり過ぎや犯罪に巻き込まれることは絶対にしないように十分気を付けたいです。

今、こうして感想を書いている時も、前頭葉が活発に動いているのだと感じています。

5年 座間 れい

ゲームが脳の発達にあれほどの影響を与えることを初めて知りました。遊びでもあんなに脳が発達するんですね。親が「少しは外で遊んだら?」ということが少しわかった気がします。

6年 庄司 かいと

『わかりあえる』については、人と人は楽しい時、悲しい時、怒ってしまう時がそれぞれ心と心がわかり合っているからそうなるのかな?と感じました。わかりやすく教えてくれてありがとうございます。

6年 細野 わかな

私はたまにテレビを見すぎてしまうことがあります。中谷さんの話を聞いて、親とルールを作って、そこを改善したいと思います。

今の世の中はとても便利ですが、その反面、気を付けなければいけないことがわかりました。

6年 今泉 るな

思春期に突入する今、この話を聞いたことは、子ども達の生活を大きく変えるきっかけになりました。

中谷さんの話を聞いて目標を立てました。

- ・休日はできるだけ外で遊ぶ
  - ・平日はゲームより勉強をする
- この目標を達成できるようにます!そして、自分の身を守ろうと思います。

6年 餌取 るか

僕は、放課後に友達と遊ぶ時、友達の家でゲームをすることがとても多かったです。中谷さんの話を聞いて、ゲームのやり過ぎは脳にとっても悪いということと、やめられない病というこわい病気になったり性格や自分の生活まで変わってしまうということを知って「やだな、そうなったらどうしよう」などと思ったので、友達と遊ぶ時にはコミュニケーションを中心に外にある公園などで遊びたいと思いました。

6年 大石 きょうへい