

# ノーテレビ・ノーゲームデー 取組のまとめ



平成21年3月

京都市幼稚園PTA協議会  
(協力:京都市立幼稚園長会)

## 目 次

1. はじめに（取組の趣旨と目的）	1～2
2. 市立幼稚園児のテレビ・テレビゲーム等への接触実態	3～4
3. ノーテレビ・ノーゲームデーの取組状況	5～6
4. 全5回の取組を踏まえての子どもの変化等	7～8
5. 家庭での環境保全に向けた取組と ノーテレビデーによる節電効果	8～9
6. 保護者からのご意見	10～11
7. まとめとして	12

# 1. はじめに

## 1 報告書の作成にあたって

近年、子どもたちの携帯電話利用の問題等がクローズアップされています。四六時中、携帯電話を手放せない子どもたち。直ぐにメールの返事を返さないと、仲間はずれにされてしまうという不安の中で、一日に何百回もメール交換を行う子どももいます。

この、携帯電話依存症とも言うべき状況は、大人自身の問題でもあり、「赤ん坊に授乳しながら片手でメールをする」「子どもの話を『うわのそら』で聞きながら携帯ゲームをする」といった実態の報告もあります。

しかし、こうした課題は、単に「携帯電話」だけの問題ではありません。

幼少期から様々なメディアに多くの時間を費やしながらいち日を過ごす子ども、また、様々な理由はあるにせよ、「テレビの前だと静かだから・・・」と「テレビ子守り」とも言われる状況に子どもを放置してきた親の子育ての延長線上に、電子映像メディアへの依存があるのではないのでしょうか。

日本でテレビ放送が始まって50年が経ち、電子映像メディアへの接触の「早期化」「長時間化」がますます深刻さを増しています。さらに一家に一台、一人一台の「テレビ」の中で過ごした私たち自身が、「親」としてかけがえのない命を育む責任をもつ立場になっています。

そこで、こうした状況を踏まえ、いま一度、しっかりと、子どもとのかけがえのない時間や家族のふれあい・コミュニケーションについて共に考えたいと願い、また、そうした家族でのふれあいを通して、地球の未来のことも考えるきっかけになって欲しいと、毎月16日を「ノーテレビ・ノーゲームデー」と設定し、取組を呼びかけました。

啓発のぼりの製作や、毎回の取組への呼びかけ・アンケートへの記載、さらにその集計に至るまで、各幼稚園の保護者、園長先生をはじめとする教職員の皆様には多大なご協力をいただき、心からお礼申し上げます。

この「まとめ」が、「子どもを共に育む京都市民憲章」の行動理念にもある、「子どもが安らぎ育つ、家庭の生活習慣と家族の絆を大切にする」社会の実現に向け、全ての大人が一層の取組を推進する一助になれば幸いです。

平成21年3月

京都市幼稚園PTA協議会

## 2 「ノーテレビ・ノーゲームデー」取組趣旨・目的

- (1) 乳幼児・幼少期といった、子育て早期からの「テレビ」や「テレビゲーム」等の「電子映像メディア」への長時間の接触に対して様々な警鐘が鳴らされる中で、日常生活における、そうした「電子映像メディア」との関わり方（あり方）を考えるきっかけとする。
- (2) 子育てにおける「電子映像メディア」との接触を考える中で、子どもとのかけがえのないふれあいや家族間のコミュニケーション、さらに子どもの成長にとって望ましい生活習慣のあり方についても見つけ直すきっかけとする。
- (3) 「電子映像メディア」に接しない生活のあり方を通して、子育てに優しい社会環境（子どもの遊び場等の問題も含め）について考え、また、子どもが将来生活する場である「地球環境」の未来についても考えるきっかけとする。  
（「毎月16日」は、京都市が提唱する、地球環境保全に向けた取組である「DO YOU KYOTO デー」とも連携した位置付けとして設定した。）



(1)～(3)に掲げる趣旨・目的に対して、保護者一人一人の「気づき」が深まるよう毎月16日の実施後に「アンケート調査」を行い、その結果を保護者に対してフィードバックするとともに、今後の活動に役立てる。

## 3 アンケートの実施概要

○アンケート対象者：京都市市立幼稚園園児の保護者

○アンケート実施概要：

毎月16日の実施前に各園を通じて、保護者に配布。記入後、園毎に集約。

	実施日	対象者数	回答数	回答率
第1回	H20. 9. 16 (火)	999人	746人	74.6%
第2回	H20. 10. 16 (木)	1001人	643人	64.2%
第3回	H20. 11. 16 (日)	994人	680人	68.4%
第4回	H20. 12. 16 (火)	1013人	665人	65.6%
第5回	H21. 1. 16 (金)	1016人	681人	67.0%

## 2. 市立幼稚園児のテレビ及びテレビゲーム等の視聴実態について

「ノーテレビ・ノーゲームデー」を実施するにあたり、市立幼稚園児のテレビやテレビゲーム等の視聴実態について確認するため、9月実施のアンケートで、以下の質問により、現状把握を行った。

(1) お子さんは、一日どれくらいテレビ・ビデオを見られますか？（平均として）

①見ない ②30分以内 ③1時間以内 ④2時間以内 ⑤3時間以内 ⑥3時間以上

(2) (1) は主にどの時間帯ですか？（複数回答可）

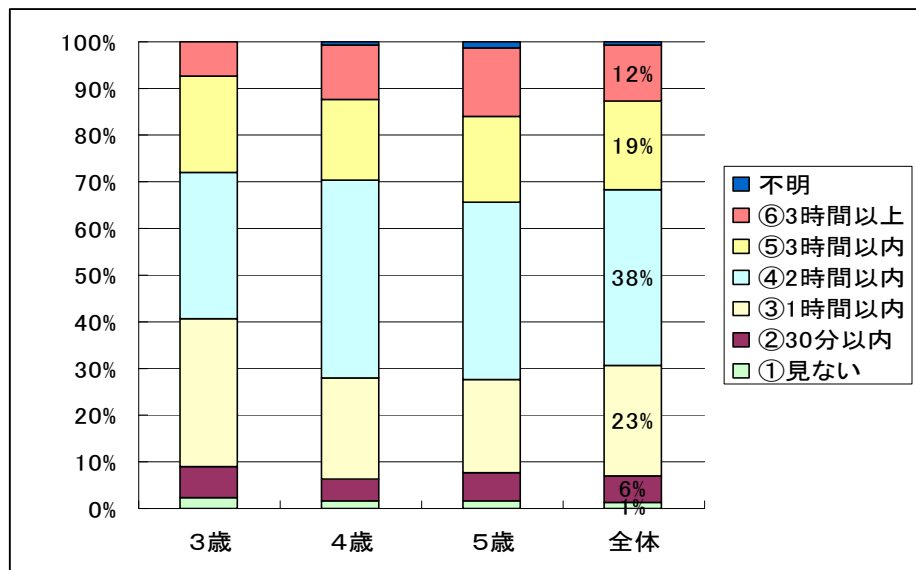
①起床後～通園 ②帰宅後～夕食まで ③夕食中 ④夕食後～就寝まで

(3) お子さんは、一日どれくらいテレビゲーム（携帯ゲーム機を含む）をされますか？

①しない ②30分以内 ③1時間以内 ④2時間以内 ⑤3時間以内 ⑥3時間以上

### 【アンケート結果について】

(1) について



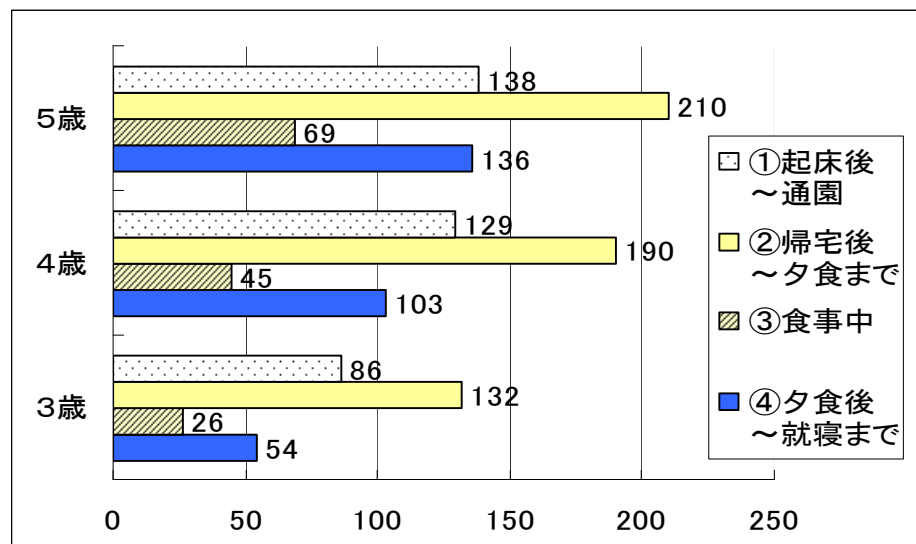
(2) について

### 【回答人数】

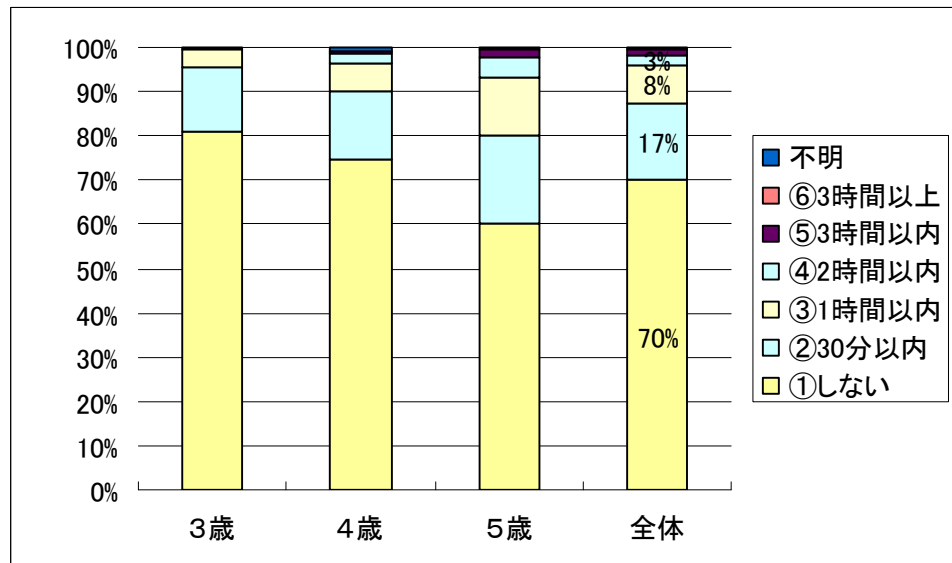
5歳児：304人

4歳児：263人

3歳児：179人



(3) について



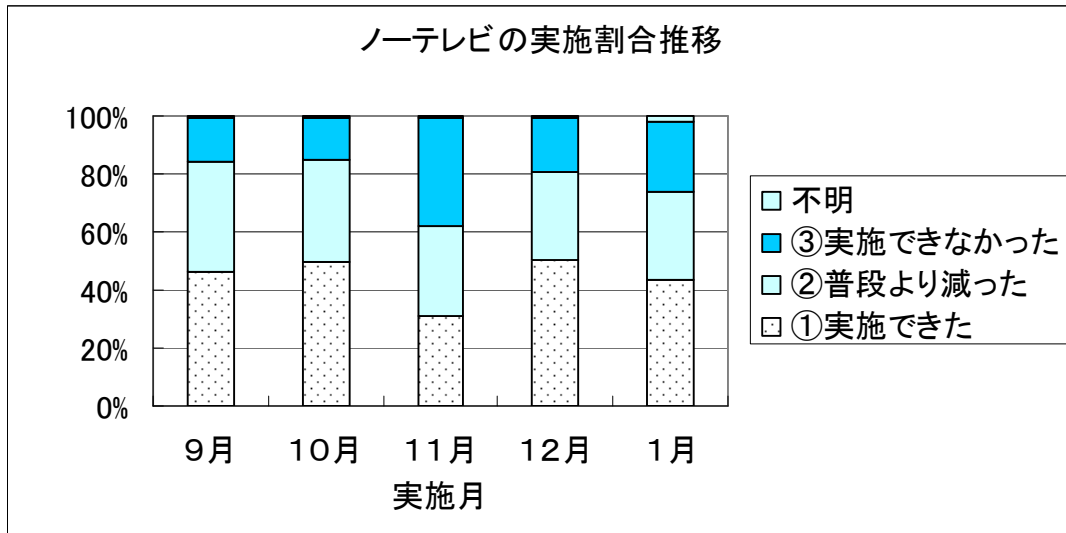
#### 【アンケート結果の概要】

- 年齢によって若干の違いはあるものの、概ね70%の子どもが、一日1時間以上、テレビ・ビデオを視聴している。
- 年齢が上がるにつれて、視聴時間が長くなる傾向があるが、3歳児においても、7%の子どもが一日平均3時間以上テレビ・ビデオを見ている状況があり、全体でも、10%以上の子どもが3時間以上テレビ・ビデオを見ている。
- テレビ・ビデオを見る「時間帯」については、いずれの年齢でも「帰宅後～夕食まで」が最も多い。
- また、年齢が上がるにつれて、「夕食後～就寝まで」の時間帯にテレビ・ビデオを見る割合が増加しているのも特徴である。
- テレビゲームについては、全体として70%程度、3歳児では80%以上の子どもは、普段から全く「触れていない」状況ではあるが、年齢が上がるしたがって、その接触時間は増加する傾向にある。
- 5歳児では、約40%の子どもが普段からテレビゲームで遊んでいる実態がある。

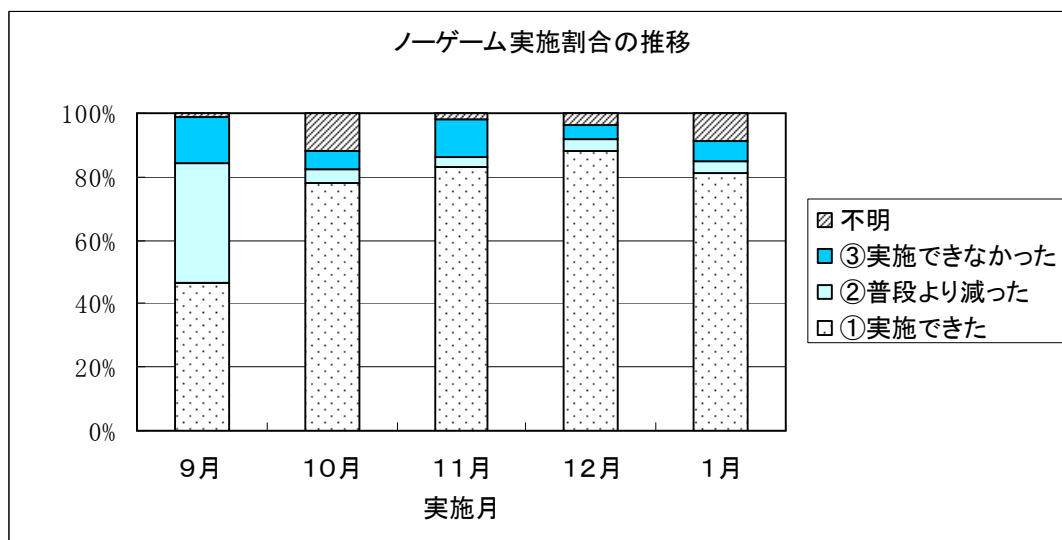
### 3. ノーテレビ・ノーゲームデーの取組状況(各回比較)

#### 【ノーテレビ・ノーゲームデーの実施状況】

##### (1) 「ノーテレビ」の実施状況



##### (2) 「ノーゲーム」の実施状況



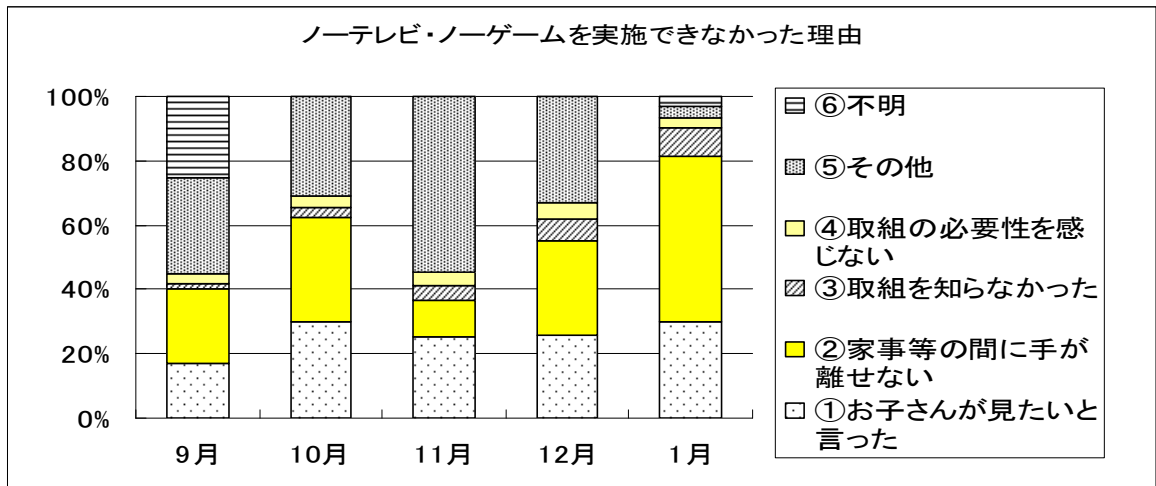
#### 【アンケート結果の概要】

○各回によって差はあるものの、「実施できた」また「減らすことができた」の割合を合わせると、概ね80%程度の園児が、ノーテレビデーを体験した。

○但し、11月は16日が日曜日であったため、取組の実施が難しかったようである。

○ノーゲームについては、普段からテレビゲームで遊んでいない子どもを「実施していない」とカウントした結果、10月以降、80%の実施率を維持した。

(3) 実施できなかった理由

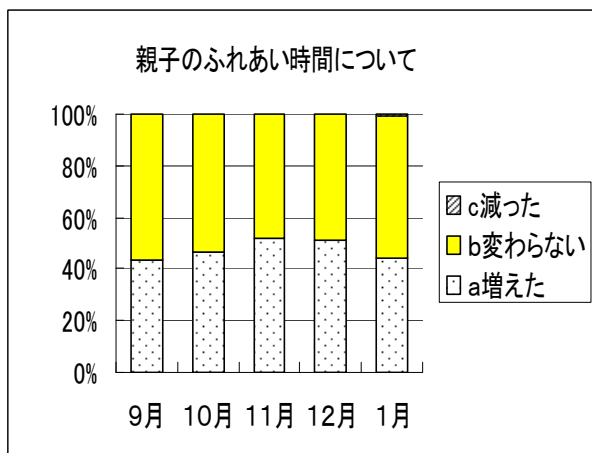


【アンケート結果の概要】

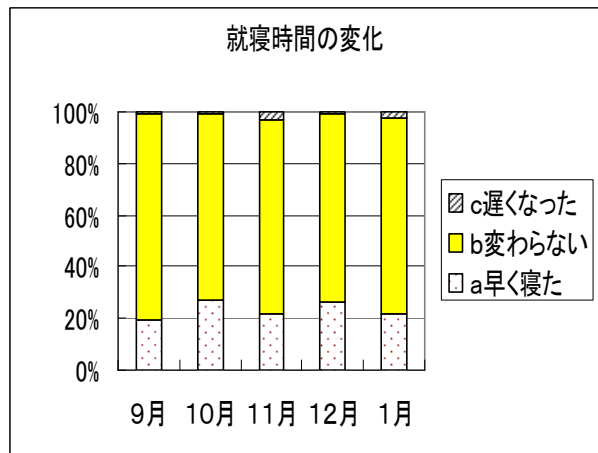
- 「その他」を除くと、取組が実施できなかった理由としては、「お子さんが見たいと言った」と「家事等の間に手が離せない」の二つが大きな割合を示している。
- 11月については、「その他」が最も多い回答となっているが、これは、実施日が日曜日であったためと考えられる。また、「家事等の間に手が離せなかった」が少ないのも、休日であるため、家族等の手助けが得やすかった結果と考えられる。

2 ノーテレビ・ノーゲームデーを実施した子どもの変化

(1) 親子のふれあい時間について



(2) 就寝時間の変化



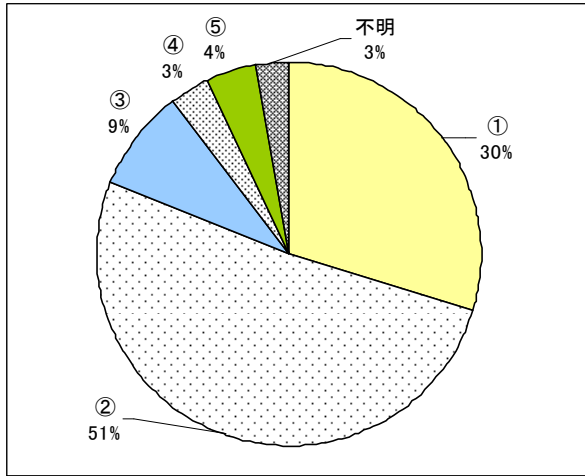
【アンケート結果の概要】

- 親子のふれあい時間が「増えた」と感じている人が、各回とも40%以上あり、取組の目的は一定達成されている。
- 就寝時間については、20%程度の園児は、「早く寝るようになった」と回答しており、一定、取組の効果がみられる。

#### 4. 全5回の取組を踏まえた状況(21年1月アンケートより)

【9月からの取組を始めてから、普段の生活での取組や子どもの変化について】

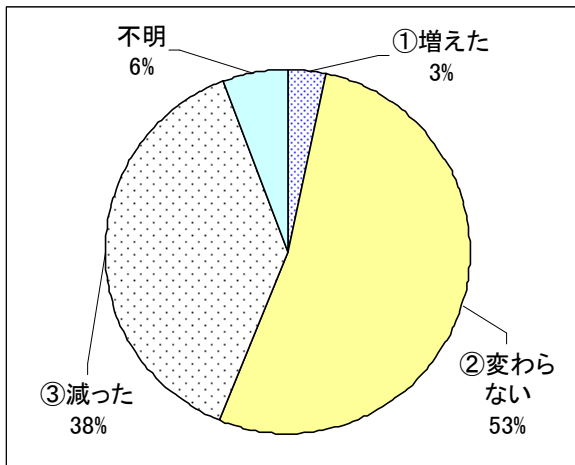
(1) ご家庭での「ノーテレビ・ノーゲーム」の取組推進について



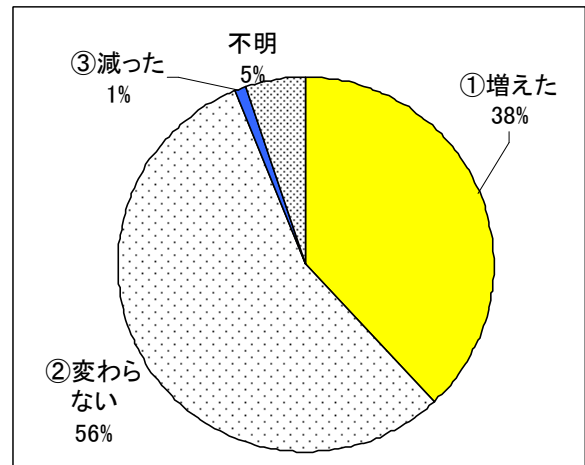
- ①16日に限らず、普段から意識して取り組んだ
- ②16日だけは、意識して取り組んだ
- ③必要性は感じるが取り組むことができなかった
- ④特に効果を感じず、取り組まなかった
- ⑤その他

(2) 普段の生活の中で、テレビ・ビデオやテレビゲームに接する時間、親子のふれあい時間の変化について(一日の平均として)

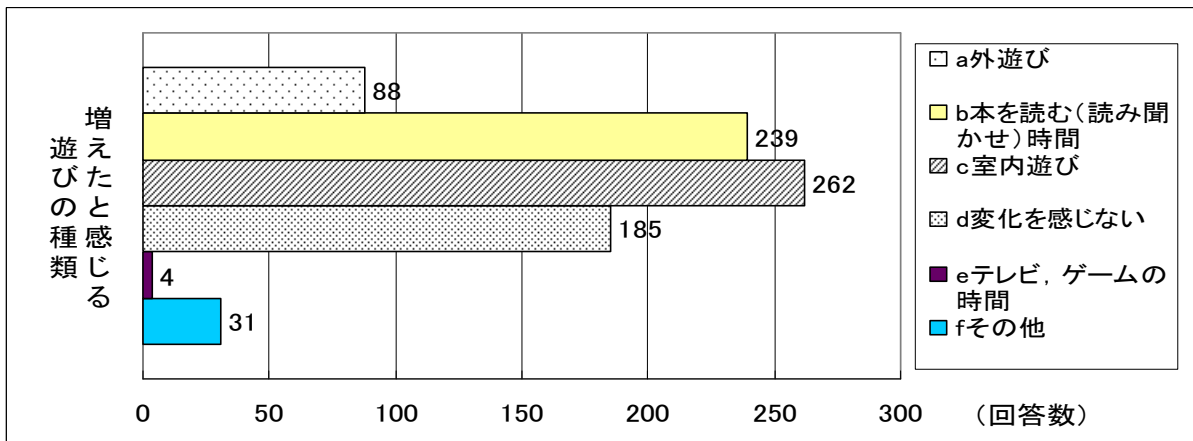
①テレビ・ゲーム等に接する時間



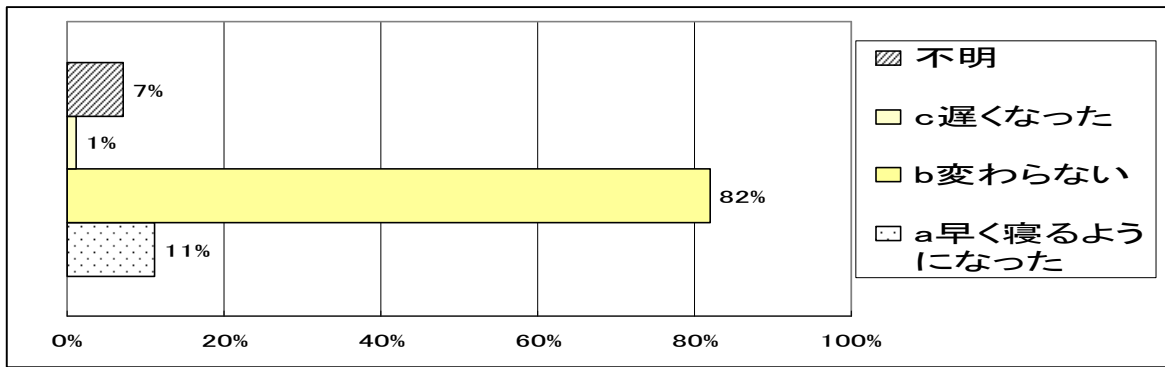
②親子の会話・遊び等ふれあい時間



(3) 子どもの変化について感じられていること  
遊びの時間について(複数回答可)



#### (4) 就寝時間の変化



#### 【アンケート結果の概要】

○家庭での「ノーテレビ・ノーゲームデー」の取組推進については、「16日に限らず普段から意識して取り組んだ」が30%、「16日だけは意識して取り組んだ」が51%と、合わせて80%を越える回答があり、取組の定着がみられる。

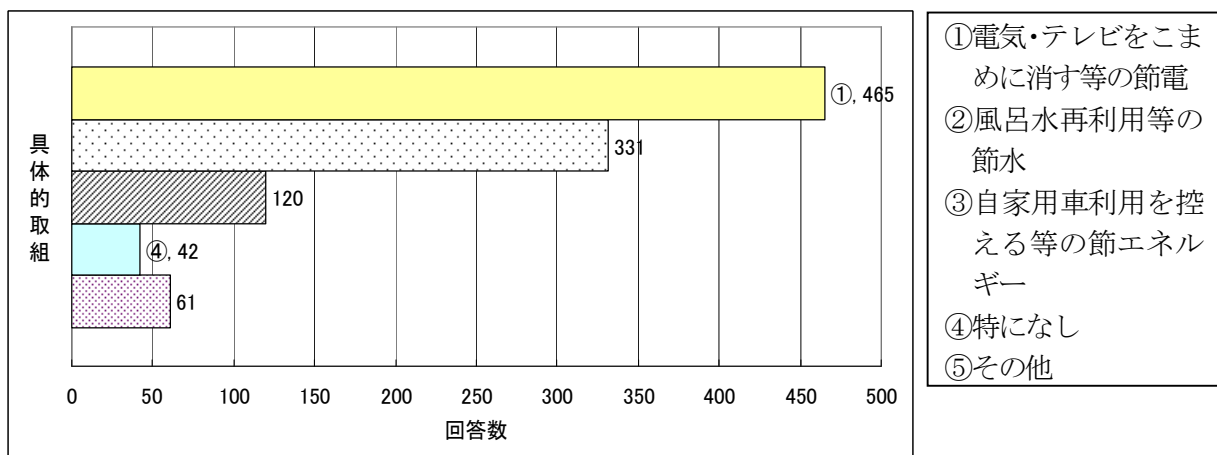
○普段の生活で感じる変化については、「テレビ・ゲーム等に接する時間」が「減った」とする回答が38%あり、また、「親子の会話・遊び等ふれあい時間」が「増えた」とする回答も38%と、この取組が、「親子のふれあい時間の増加」に寄与していることが推測できる。

○具体的な「遊び」の変化については、「室内遊び」を挙げた人が最も多く、続いて「読書・読み聞かせ」が続いている。

○「就寝時間」についての変化を聞く問いでは、80%以上が、具体的な変化は感じていないものの、「早く寝るようになった人：11%」と、子どもの望ましい生活リズムの確立にも一定の効果がみられる。

## 5. 家庭での環境保全に向けた取組と、ノーテレビ等による節電効果

### 1 普段の生活で、親子で取り組んだ（心がけた）環境保全に向けた行動について

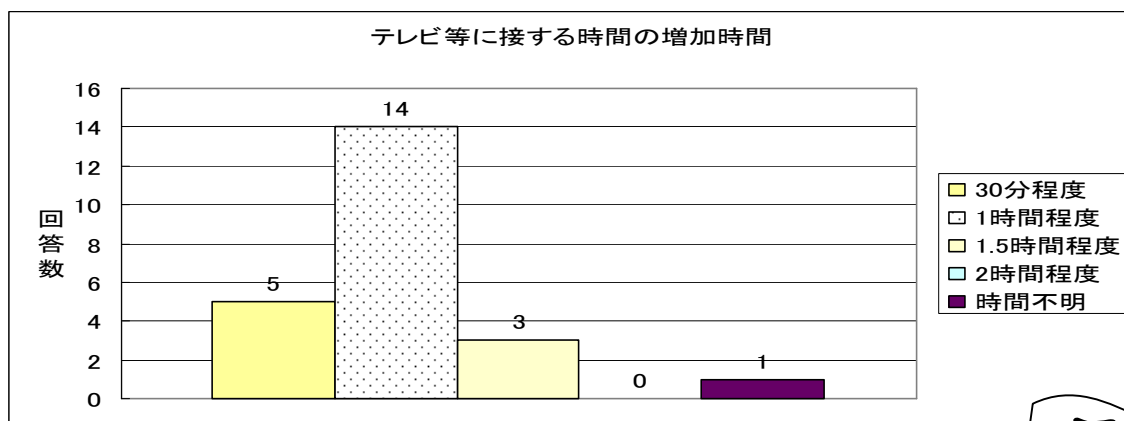
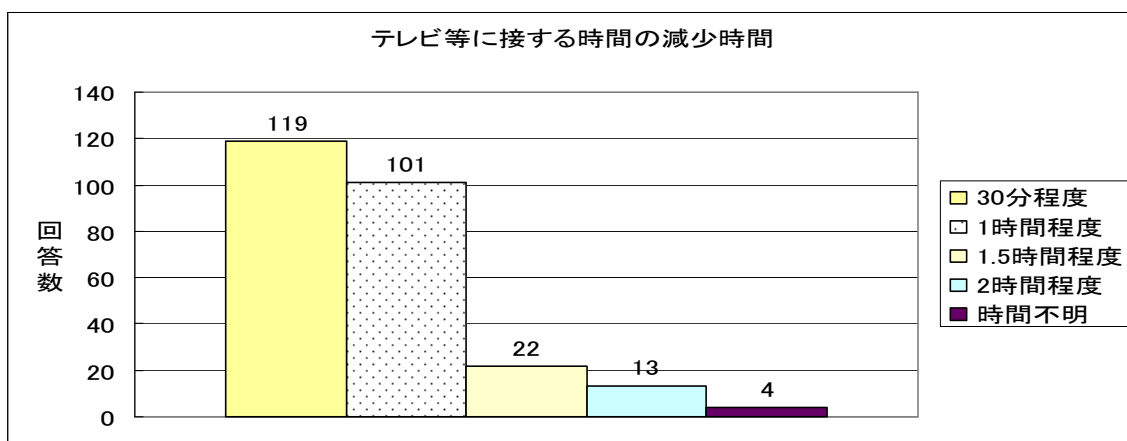


【その他で記載された具体例】

- ・エコバッグの利用
- ・おもちゃ、服等のリサイクル
- ・湯たんぽを活用した暖房
- ・ご飯の食べ残しをしない
- ・お米の研ぎ汁の再利用
- ・お茶は家から持参する
- ・毎月1回キャンプをして、自然の中で過ごす
- ・ゴミの分別
- ・幼稚園の廃品回収に参加

2 ノーテレビ等の取組を通じた、テレビ・ゲーム等への接触時間の変化

(4. (2) -①の具体的な数値)



【CO<sub>2</sub>の排出量削減について】

- ①上記の結果から、一人あたり平均のテレビ等視聴減少時間を、約0.72時間と算出。
- ②家庭の平均的なテレビの消費電力を120Wとすると、①の平均減少時間を一年間継続したときの一世帯あたり（一人あたり⇒一世帯あたりと読み換え）の減少消費電力量は314kWh。これをCO<sub>2</sub>排出量の削減量に換算すると11.5kgCO<sub>2</sub>。
- ③京都市内の一世帯あたりの年間CO<sub>2</sub>排出量の平均は3.2tCO<sub>2</sub>であり、今回の取組による、一世帯のCO<sub>2</sub>排出量削減に対する効果は、約0.36%となる。

⇒この「0.36%」という数字は、本当に「僅か」な値です。しかし、一人一人が、今回の取組によって、少しでも気付き、考え、行動することで着実に前進・改善することも確かです。子どもたちの未来のために、「確かな一歩」を皆さんと共に歩み続けていきたいと思えます。

<参考資料>2009 家庭用エネルギーハンドブック：(株)住環境計画研究所  
 関電係数（平成19年度）：関西電力（株）  
 平成20年度地球温暖化対策に係る年次報告書：京都市

## 6. 保護者から寄せられたご意見(抜粋・要約)

### 1 現在のノーテレビ・ノーゲームデーの取組に対する「改善点」等について

#### ○小・中学校等においても、ノーテレビ・ノーゲームデーの実施を

- ・幼小合同で取り組むともっと変化が感じられると思う。兄弟がいればやっぱり年上のまねをするから…取り組みにくい事項だった。
- ・小学生の兄が学校では言われていない、と不満そうでした。すばらしい取組なのにもったいないです。ぜひとも取組を小Pまで広げていただきたいです
- ・幼稚園だけでなく、小学校や中学校も取り組んでくれると、家族全員で取り組みやすいと思いました。

#### ○日にちではなく曜日の固定にする、家庭で選択できるようにするなど実施方法の工夫を

- ・16日の日を固定するのではなく、曜日を固定した方が(例:第3水曜日)取り組みやすい
- ・家庭の事情に合わせてWeekとか、月に2日とか設定できるようにすればよい。
- ・16日だけではなく、普段から30分でも減らすようにした方が、毎日できると思う。
- ・それぞれの具体的取組は各家庭それぞれのやり方があっていいのでは?「エコデー」とか「親子ふれあいの日」とかにして、取り組み方は各家庭で決めてもらってはどうか?

#### ○幼稚園での子どもへの取組意義・必要性の一層の説明を

- ・各家庭で子どもに話すのはもちろん、幼稚園でも必要性について子どもに説明してもらいたい。
- ・幼稚園で、先生方から子どもたちへ向けて、詳しく説明して欲しい。なぜ、実施するのか、又、テレビ・ゲームの有害性等を、毎月16日に向けて色々な媒体を使うなどして説明の時間があれば、子どもも今以上に取り組む姿勢ができるのではないのでしょうか。

#### ○子どもが取り組みたくなる工夫や、実施のPR・啓発活動の徹底を

- ・実施できた時には、シールを貼るようなノートがあれば、楽しみながらできる。
- ・年に3回程度、取組の意義を伝え啓発活動を行う研修会等があれば、意識が継続する。
- ・キャラクターを作ったりして、子どもの心に留まるアピールがあれば子どもも取り組みやすいのではないのでしょうか。
- ・親の私も「あっ今日はノーテレビデーやったわ」みたいに忘れてしまっているときもありました。取組としては良い事なのだと思いますが、もう少し意識づけが出来るように何かもう1つアピールができればいいなと思いました。

#### ○その他提案等

- ・月に1度ノーテレビ・ノーゲームデーを実施することにより、実際どのくらいの環境保全ができるのか(他にもどんなよい効果があったかみんなのよい感想を知りたい)、数字として(グラフや表などでも)わかりやすく表してほしい。何のためにしているか目的がはっきりすれば、取り組みやすい。途中から何のためにしているのかあやふやになってきた。
- ・子どもが、また親が安心して遊べる公園が(ボール遊びもOK)沢山あれば家の中でテレビやゲームをして過ごす時間が自然に減ると思います。そのような環境を社会が、大人が作っていかないとしないかぎりテレビやゲームの力は増すばかりでしょう。
- ・普段からゲームをさせていないので、あまりアンケートの必要性を感じません。アンケートにも「普段から接していない」という回答欄が必要。また、我が家のような「ふれあいの時間が変わらない」等の集計は、どのように反映されているのか疑問です。
- ・せっかくのノーテレビ、ノーゲームデーなので、ノー携帯メールデーも目指してみたいかどうでしょうか?

## 6. 2 5回の取組を通じた感想・意見

### ○子ども自身が意識して、積極的に取り組んだ

- ・中学生、小学生の兄が、妹のためにノーテレビ、ノーゲームデーに協力してくれ、兄妹の優しさや思いやりを感じました。
- ・子どもが小さいなりに、真剣に環境のことを考えていることに驚きました。
- ・子ども自身に意識が芽生えて、「もったいない」の意味なども、薄々わかってきたようだ。友だちと取り組む、園と家庭と取り組んだことがより効果的だったと思う。
- ・「ノーテレビ」のかわりに、子どもから「土・日曜はノー携帯デー」と提案されてしまい、反省。土・日は携帯電話で時間を見ただけでも子どもに怒られた。

### ○日常生活にも変化を感じた

- ・日曜のときは、父親とのふれあいが格段に増えました。
- ・子どもとの会話や遊びが増えた以外に、家事がはかどり普段できないところの掃除をしたり、家中を片付けたりと家の中がスッキリとするようになりました。
- ・テレビをリビングに置いていたのを別の部屋に移動し、普段はほとんどテレビを見ないようになった。食事に集中できるようになった。
- ・いつもただ誰かが見ているわけでもなくテレビがついているのがあたりまえになっていたが、誰も見てないテレビがついている事が減った気がします。
- ・5回の取組を通じて、本の読み聞かせ、パズルやカルタなど、こういう時間を大切にしなければならぬと強く感じました。こちらの意識も変化し、子どもも本を読んでほしいと度々言うようになり、私と一緒にいられる時間にテレビを見ることやゲームをすることがほとんどなくなりました。

### ○大人自身の課題を感じた

- ・大人の自分が無意識に、テレビをつけたまま他のことをしたり、だらだらつけっぱなしになっていることに気づかされます。子ども以上に大人が反省するいい機会になります
- ・大人の方が家にいると1日1回くらいテレビをつけたいな、と思ってしまいます。見たいというより、何となく物寂しいと思ってしまう。長年の習慣は恐ろしいなと思いました。
- ・親の方が我慢するのが難しかった。何となくテレビをつける生活を改めるいい機会になりました。

### ○環境保全につながる取組も実践

- ・ローソクで、夜、家族の時間を過ごしたりしました。
- ・幼Pなかよし新聞にのっていたキャンドルナイトを今度まねしてみたい。

### ○取組の必要性に対して疑問

- ・テレビによって会話や知識が広がることもある。なぜそんなに制限しなくてはならないのか疑問。
- ・「環境保全とノーテレビデー」の取組意義が最後までわからなかった。ふれあいを増やすためでも、エコの為でも、もっと効果的なことはあったのでは、と思います。
- ・家庭での時間の過ごし方にまでアレコレ言われているようで不快でした。こんなことをしなくても、各家庭でルールがつくれ、守るよう努力されていると思います。家庭ごとに事情がちがうのに統計を出して何の意味があるのでしょうか。

### ○その他

- ・テレビは、絵本やおもちゃと同様、使い方によっては親子で楽しんだり学べたりするもの。「ノーテレビ」というよりは、テレビとの上手な付き合い方を身につけたい。
- ・ゲームへの接触には不安がある。経験談やアドバイスなどの声を聞く機会があればうれしい。
- ・テレビが無いと自分で考えて何をするか行動するようになり遊びを工夫することは大切だと思います。
- ・子どもが安心して外遊びができる社会がなければ各家庭の差は広がります。

## 7. まとめとして

この活動を始めにあたって、今、多くの子どもたちが無尽蔵にテレビやビデオに接している生活を見つめ直す行動が必要だと感じながらも、取組への賛同は得られるのか？また、どんな効果を感じてもらえるのか？といった不安も抱いていました。

しかし、この5回の取組を通じて、「週に1回は設定してほしい」「子どもが楽しみにしている」「小学校でも取り組んでほしい」といった非常に好意的な声が多数寄せられ、ある意味、予想以上の効果が得られたと感じています。

また、地球環境保全に関する取組についても約70%以上の家庭で、節電・節水を中心に実践いただけるようになったことは特筆すべき点です。

我が家でも、子ども自ら「明日はノーテレビやなあ」と意識するなど、幼児期の子どもが素直に受け入れ、新しい遊びについて考え・楽しむ姿がありました。こういった子どもの姿を見ると、これまで「子どもがテレビ・ビデオを見ていると楽しそうだから、静かにしているから」と安易に考えていた姿勢を、自分自身で見つめ直さないといけない、と気付く取組でした。

そして、この取組を通じて感じたことは、

- ・今後も様々な電子映像メディアとの関係が切っても切れない社会の中で育つ子どもたちのために、各家庭において、幼児期からその使用についての適切なルールづくりが必要である、ということ。
- ・特に、幼児期における家庭での取組としては、テレビやテレビゲームよりも面白い『遊び』を子どもと一緒に考え、楽しむために、親自身がその時間を作る必要がある、ということです。

アンケートにもあるように、核家族化が進む今日、普段の「家事」等の時間に子どもと向き合うことは本当に大変になっていますが、ちょっと時間を取って、子どもとふれあう時間を大切にすることが必要である、と考えます。

「子育て方法」は、これからも社会の変化と共に変わっていきます。しかし、いつの時代も変わらない・変わってはいけないものは、「『子どもが主役』の子育てをする」ということだと思います。

京都市立幼稚園のPTAによる主体的な取組から、小学校、中学校、高校、総合支援学校を含む京都市PTA連絡協議会全体へと広がった、この「ノーテレビ・ノーゲームデー」の取組を一つのきっかけとして、京都市がこれからも「子どもを共に育む京都市民憲章」の理念が息づく、「子どもが安心して健やかに育つまち」となるために、社会全体での取組が一層推進されることを願っています。

京都市幼稚園 PTA 協議会  
会長 長屋博久