

平成29年度「10オフ運動」の取組概要及び平成28年度取組結果について

1 平成29年度取組概要

(1) 「10オフ運動」の要旨

携帯電話やスマートフォン等の使用について、児童生徒及び保護者に対し、「夜9時以降は送信しない」、「遅くとも夜10時までには使用をやめる」、「家庭で話し合っ使用に関するルールをつくる」という3つの取組を呼びかけ、友達関係が気になりメッセージのやりとりを止められない児童生徒の悩みを解決するとともに、規則正しい生活習慣の定着を図る。

平成27年2月から、小・中学校長会、広島市PTA協議会、広島市電子メディア協議会及び教育委員会が一体となって取り組んでいる。

(2) 取組期間

平成29年4月1日～平成30年3月31日

(3) 対象者

市立小・中学校の全児童生徒

(4) 「10オフ運動」強化週間について

学校長期休業期間前の7月と12月には強化週間を設定して以下のとおり取り組む。

① 日程

- ・夏の強化週間： 7月3日（月）～ 7月 9日（日）
- ・冬の強化週間： 12月4日（月）～12月10日（日）

② 取組内容

ア 「家族で取り組むルールづくり」ミニポスターを児童生徒に配付し、家族で取り組む機運の醸成を図る。

イ 指導第一課、指導第二課から送付される道徳や言語数理運用科の指導資料等を活用しながら、各学校の実態に応じて、電子メディアとの付き合い方やSNSでの適切なコミュニケーションの取り方について児童生徒に考えさせる。

ウ 指導第一課、指導第二課から送付される生活リズムカレンダー等に毎日記録しながら、自分の生活習慣について振り返らせる。

（新）エ 広島市PTA協議会と連携し、生徒自らが課題を解決するため、主体的に考え行動する取組を促進する。

オ 10オフ運動強化週間の取組の実態を把握するため、抽出校においてアンケートを実施する。

(5) 平成29年度の啓発ポスター等の作成・配付計画

① 平成29年度版10オフ運動校内掲示用ポスター（A2版）

通年で校内に掲示できる、強化週間日程を掲載したポスターを作成し、全小・中学校に5枚ずつ配付する。【平成29年3月下旬に各学校に配付済み】

② 10オフ運動家庭用ミニポスター（A4版）

小・中学校新1年生の保護者に、学校を通じて10オフ運動の家庭用ミニポスターを取組の依頼文と併せて配付する。【平成29年3月下旬に各学校に配付済み】

③ 「家族で取り組むルールづくり」ミニポスター（A4版）

強化週間に合わせて児童生徒に配付し、家族で取り組んでもらうよう各学校に依頼する。

2 平成28年度取組結果（10オフ運動強化週間における児童生徒アンケート）

(1) 概要

① 目的

10オフ運動強化週間の取組の成果を確認し、今後の取組の参考とするため。

・夏の強化週間 7月4日（月）～10日（日）

・冬の強化週間 12月5日（月）～11日（日）

② 方法

質問紙法（無記名・自書式）

③ 対象

各区から1校ずつ抽出した小・中学校の小学校4年生から中学校3年生までの児童生徒
（小学校8校、中学校8校、各校各学年1クラス）

④ 内容

ア 子どもの使用する携帯電話・スマートフォン等の所有状況

イ 「夜9時以降は送信しない」についての達成状況及び未達成の理由

ウ 「遅くとも夜10時までには使用をやめる（電源をオフ）」についての達成状況及び未達成の理由

エ 「家庭でのルールづくり」についての状況

オ 強化週間に取り組んだ感想

⑤ 回収結果

・夏の強化週間 1,460人（小学4～6年生 707人 中学1～3年生 753人）

・冬の強化週間 1,488人（小学4～6年生 737人 中学1～3年生 751人）

(2) 集計結果

別紙のとおり

(3) 成果、課題及び今後の方針

① 成果

ア 小学生については「夜9時以降は送信しない」、「遅くとも夜10時までには使用をやめる」とともに「全ての日で達成できた」、「4日以上達成できた」を合わせると冬の強化週間では9割を超えており、夜間使用を制限する意識が定着してきていると考えられる。

イ 強化週間に取り組んだ感想として、「早寝早起きなど規則正しい生活ができた」、「家族との会話が增进了」、「勉強時間が増えた」、「勉強に集中できた」という感想が多く寄せられ、生活習慣を見直すよいきっかけになったと考えられる。

② 課題

ア 中学生の「夜9時以降は送信しない」、「遅くとも夜10時までには使用をやめる」の達成率が「全ての日で達成できた」、「4日以上達成できた。」を合わせて5割前後にとどまっている。中学生の方がケータイ・スマホをより生活に密着して使用しており、保護者の管理も及びにくくなっていると推測できることから、ケータイ・スマホの適切な使用に対する中学生と保護者の意識の向上が必要と考えられる。

イ 「遅くとも夜10時までには使用をやめる」が達成できなかった理由として、小・中学生とも多くの児童生徒が「ゲーム、動画、音楽鑑賞などを止められなかった。」と回答しており、メッセージのやりとり以外にも克服すべき要因があることを示している。

ウ 家庭でのケータイ・スマホ等のルール作りについて、中学生では「作っていない。」が12月では6割を超えており、中学生本人だけでなく保護者に対する更なる啓発が必要と考えられる。

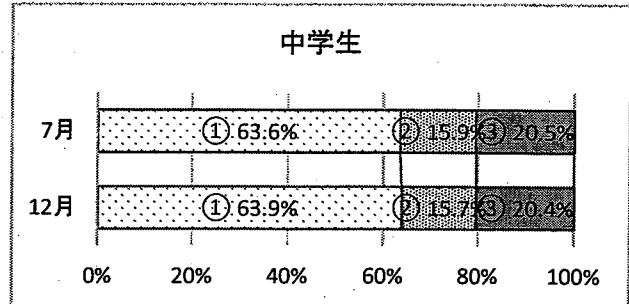
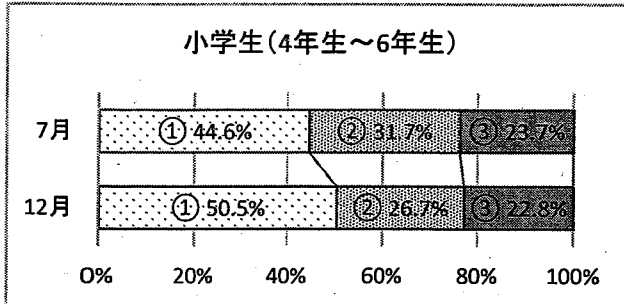
③ 今後の方針

10オフ運動の取組に即効性は期待しにくいだが、児童生徒とその保護者が家族ぐるみで主体的・継続的に取組を進めることにより効果が着実に表れてくると考えられることから、学校、PTA協議会、電子メディア協議会等と連携を強化し、引き続き取組の更なる浸透・定着を図る。

平成28年度「10オフ運動強化週間における児童生徒アンケート」集計結果

1. (問1) 携帯電話・スマートフォン等を使っていますか？

- ① 自分専用の携帯・スマホ等を所有し、使っている。
- ② 家族が持っている携帯・スマホ等を一緒に使っている。
- ③ 使っていない。

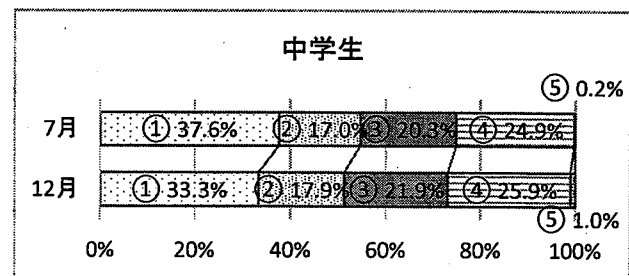
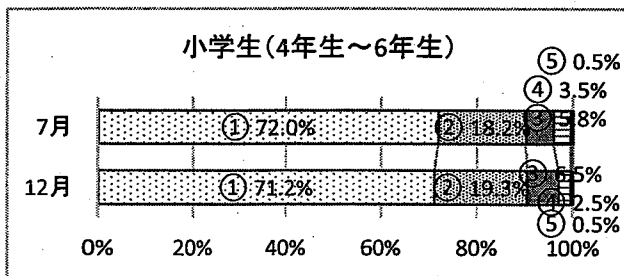


何らかの形で携帯電話・スマートフォンを使用している比率は小学生で7月が76.3%、12月が77.2%、中学生で7月が79.5%、12月が79.6%となっており、小学校高学年から既に携帯電話、スマートフォンの使用が日常化している現状が見える。

※問2以降は、問1で①または②と回答した人のみ回答

2. (問2) 「夜9時以降は送信しない。」について、何日達成できましたか？

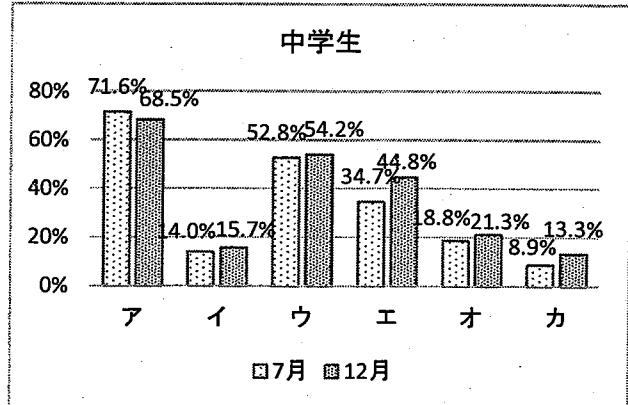
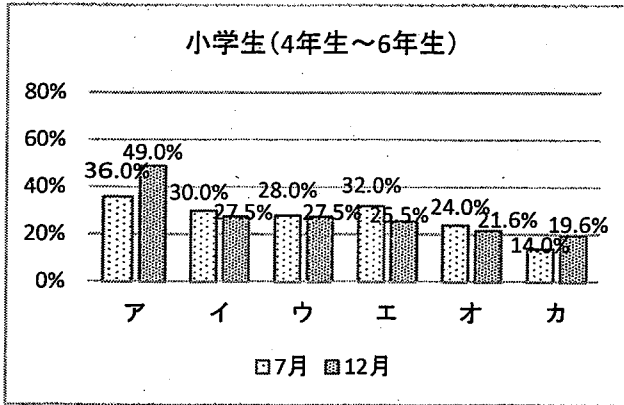
- ① 全ての日で達成できた。
- ② 4日以上達成できた。
- ③ 達成できない日が多かった。
- ④ 全く達成できなかった。
- ⑤ 未回答



小学生については「全ての日で達成できた。」「4日以上達成できた。」を合わせると7月が90.2%、12月が90.5%と9割を超えており高い達成率を維持しているが、中学生については7月が54.6%、12月が51.2%の達成率に留まっている。これは中学生の方が携帯電話、スマートフォンがより生活・行動に密着して使用しているとともに、使用について保護者の管理が及びにくくなっていると考えられる。

3. (問2) 未達成(③、④)の理由(複数回答あり)

- ア 10オフ運動強化週間の取組を忘れていた。
- イ 夜9時を過ぎたのがわからなかった。
- ウ 友達からメール、ライン等が送られてきたから。
- エ 家族や友達に連絡することがあったから。
- オ 少しくらい過ぎても良いと思った。
- カ その他



「その他」の内容 (小学生)

- ・塾の帰りに親に迎えの連絡をするため。
- ・家のルールで9時30分までと決めているため。
- ・勉強が終わって9時からでないとゲームができないため。

(中学生)

- ・やりたいことがあったから。
- ・クラブ活動で連絡することがあったから。
- ・親に連絡するため。
- ・10時までOKだと思っていた。
- ・家のルールで「10時まではOK」としているから。

小学生、中学生とも未達成理由として「10オフ運動の取組を忘れていた。」が最も高くなっていることについては、取組の必要性が十分に浸透していない。特に中学生の意識の低さと保護者の管理が及びにくくなっている状況が窺える。

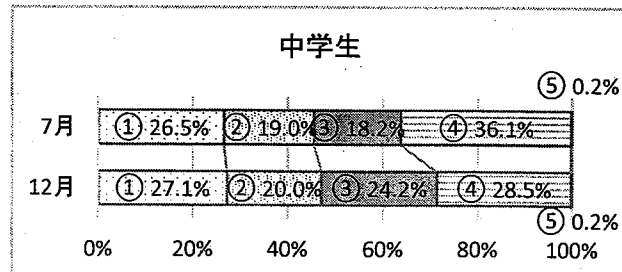
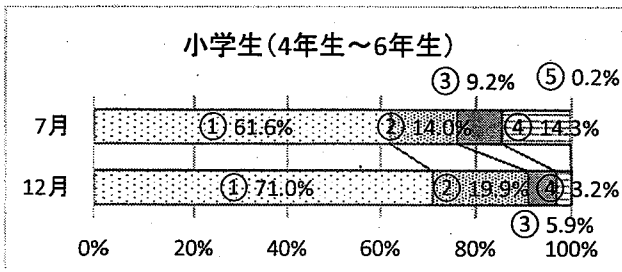
また中学生で「友達からメールやライン等が送られてきたから。」が高くなっており、夜間でもメールやSNSのメッセージを友達間でやり取りしている中で、受け取った子どもが人間関係が壊れるのを恐れて、何時になってもやり取りをやめられない実態を表している。

4. (問3)「遅くとも夜10時までには使用をやめる」について何日達成できましたか？

(7月のアンケートでは、「遅くとも夜10時までには電源オフ」)

※問1で①と回答した人のみ回答

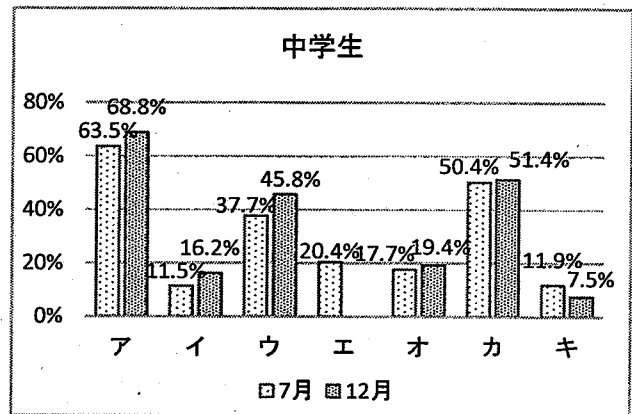
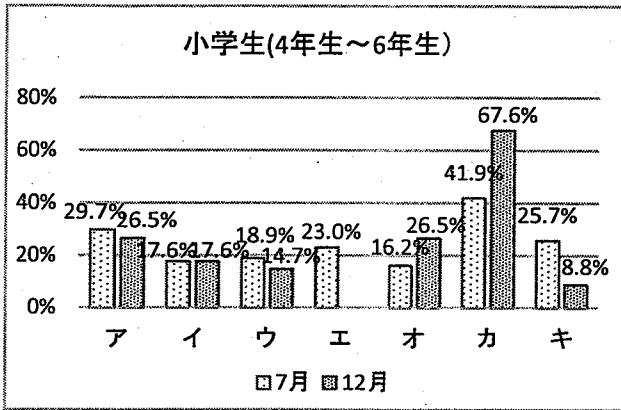
- ① 全ての日で達成できた。
- ② 4日以上達成できた。
- ③ 達成できない日が多かった。
- ④ 全く達成できなかった。
- ⑤ 未回答



小学生について「全ての日で達成できた。」「4日以上達成できた。」を合わせると、7月が75.6%だったのが12月では90.9%となっている。この要因としては、質問内容を「電源を切る」から「使用をやめる」に変更したことから、これまで目覚まし時計として使用するため電源を切れず「達成できなかった」と回答した児童生徒が「達成できた」に変更したことが考えられる。一方、中学生は7月が45.5%、12月が47.1%とあまり変化が見られなかった。

5. (問3)未達成(③、④)の理由(複数回答あり)

- ア 10オフ運動強化週間の取組を忘れていた。
- イ 夜10時を過ぎたのがわからなかった。
- ウ 友達からメール、ライン等が送られてきたから。
- ※エ メールやライン等が気になって電源を切れなかった。(12月は選択肢から削除)
- オ 少しくらい過ぎても良いと思った。
- カ ゲーム、動画、音楽鑑賞などを止められなかった。
- キ その他



「その他」の内容

(小学生)

- ・勉強で調べものをしていた。
- ・塾に行っていたから。

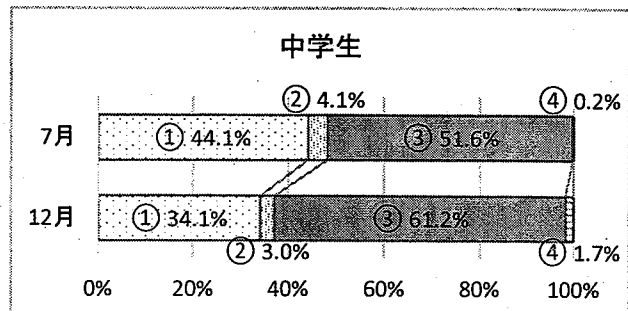
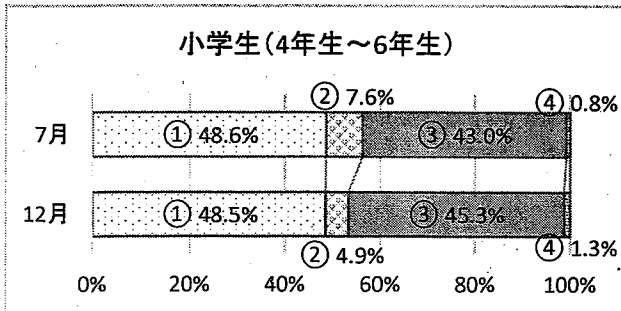
(中学生)

- ・塾が10時に終わるから。
- ・調べものがあったから。
- ・クラブの帰りに音楽を聴いていたから。

中学生の「10オフ運動強化週間の取組を忘れていた。」「友達からメール、ライン等が送られてきたから。」については前述のとおりだが、未達成の理由として小学生、中学生とも高いのは、「ゲーム、動画、音楽鑑賞などを止められなかった。」となっており、スマートフォンによるゲームや動画、流行の音楽が小学生にも大きな影響を与えていることが分かる。特にゲームはネットでつながった相手がいることから途中でやめることが難しく、長時間利用につながる恐れがあると思われる。

6. (問4)家庭で、ケータイ・スマホ等のルールを作りましたか？

- ① 以前から作っている。
- ② 強化週間をきっかけに、ルールを作った。
- ③ 作っていない。
- ④ 未回答



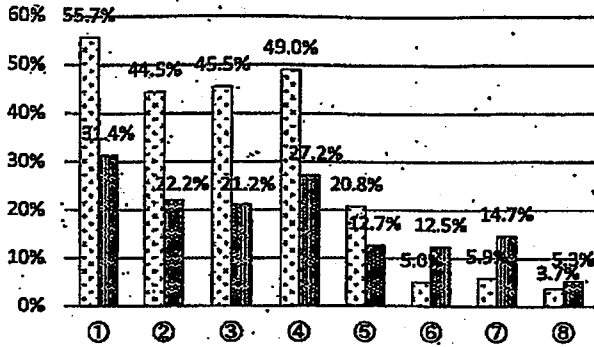
家庭でのケータイ・スマホ等のルールづくりについては、「ルールを作っている。」が小学生では7月が56.2%だったのに比べ12月は53.4%と減少しており、中学生でも7月が48.2%だったのに比べ12月は37.1%と減少しており、家庭でのルールづくりが進んでいないことが窺えることから、保護者への更なる啓発が必要となる。

7. (問5)10オフ運動強化週間の取組をしてどうでしたか？(複数回答あり)

【7月】

- ① 早寝早起きなど規則正しい生活ができた。
- ② 勉強時間が増えた。
- ③ 勉強に集中できた。
- ④ 家族との会話が増えた。
- ⑤ 夜遅くまでの友達とのやり取りを止める良いきっかけとなった。
- ⑥ 友達から夜9時を過ぎてもメールやラインが送られてくるので困った。
- ⑦ 電源をオフしても友達からのメールが気になった。
- ⑧ その他

	【小学生(4年生～6年生)】	【中学生】
①	300人 (55.7%)	188人 (31.4%)
②	240人 (44.5%)	133人 (22.2%)
③	245人 (45.5%)	127人 (21.2%)
④	264人 (49.0%)	163人 (27.2%)
⑤	112人 (20.8%)	76人 (12.7%)
⑥	27人 (5.0%)	75人 (12.5%)
⑦	32人 (5.9%)	88人 (14.7%)
⑧	20人 (3.7%)	32人 (5.3%)



「その他」の内容:

(小学4年生～6年生)

- ・よく眠れた。
- ・ゲームやパソコンをやめる良いきっかけとなった。
- ・本をいつもよりたくさん読めた。
- ・生活は全く変わらなかった。

□小学生

■中学生

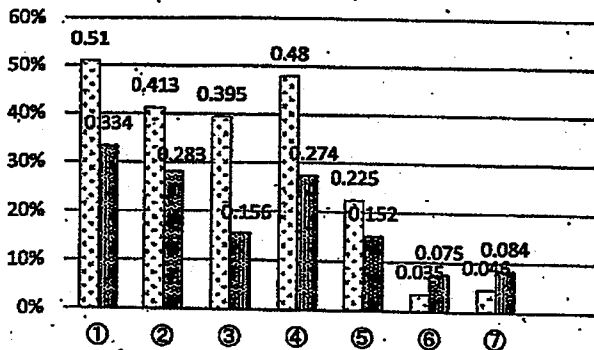
(中学生)

- ・友達からメールが送られてきたが無視することができた。
- ・普段からあまり使わないので、気にならなかった。
- ・全く使用しなかった。
- ・グループLINEが送られてきて迷惑だったことがある。
- ・今更感がやばい。
- ・いつもと変わらなかった。

【12月】

- ① 早寝早起きなど規則正しい生活ができた。
- ② 勉強時間が増えた。(勉強に集中できた。)
- ③ 読書をする時間が増えた。
- ④ 家族との会話が増えた。
- ⑤ 夜遅くまでの友達とのやり取りを止める良いきっかけとなった。
- ⑥ 友達から夜9時を過ぎてもメールやラインが送られてくるので困った。
- ⑦ その他

	【小学生(4年生～6年生)】	【中学生】
①	290人 (51.0%)	200人 (33.4%)
②	235人 (41.3%)	169人 (28.3%)
③	225人 (39.5%)	93人 (15.6%)
④	273人 (48.0%)	164人 (27.4%)
⑤	128人 (22.5%)	91人 (15.2%)
⑥	20人 (3.5%)	45人 (7.5%)
⑦	26人 (4.6%)	50人 (8.4%)



「その他」の内容:

(小学4年生～6年生)

- ・あまり使い過ぎなくなった。
- ・視力が良くなった。
- ・外で遊ぶことが多くなった。
- ・家族でいる時間が増えた。

□小学生

■中学生

(中学生)

- ・早めにやめて早く寝ることを意識した。
- ・友達と遊ぶ時間が増えた。
- ・連絡事項を連絡できなかったので困った。
- ・持続できないのでない方がよい。
- ・朝食がたくさん食べれた。
- ・いつもと変わらなかった。

7月、12月ともに「早寝早起きなど規則正しい生活ができた」、「家族との会話が増えた」、「勉強時間が増えた」、「勉強に集中できた」という回答が、その他の回答と比較して多く寄せられていることは、児童生徒が自らの生活習慣を見直すよいきっかけになっていることを表している。

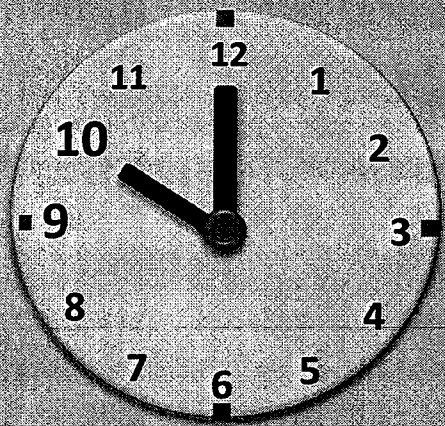
＼10オフ運動／

みんなでしようやー

広島市では、子どもたちを守るためにケータイ・スマホ等について、

- ・夜9時以降は送信しない、
- ・遅くとも10時までには使用をやめる、
- ・家庭で話し合っ使用に関するルールをつくる、

10オフ運動に取り組んでいます。



自分のため

相手のためを思って

夜9時以降は送信しない

10時までには使用をやめる

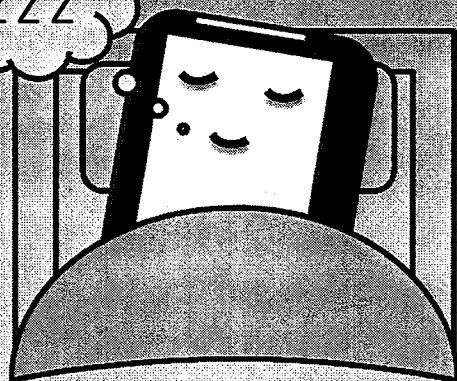
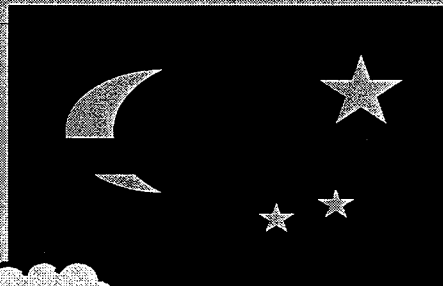
平成29年度

◇夏の強化週間◇

7月3日(月)～9日(日)

◇冬の強化週間◇

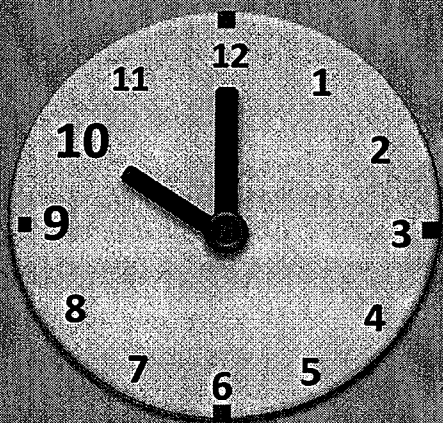
12月4日(月)～10日(日)



広島市教育委員会、広島市小学校長会、広島市公立中学校長会、広島市PTA協議会、広島市電子メディア協議会

＼10オフ運動／ はじめようやー

広島市では、子どもたちを守るために
ケータイ・スマホ等について、夜9時以降は送信しない、
遅くとも10時までには使用をやめる10オフ運動を実施しています。

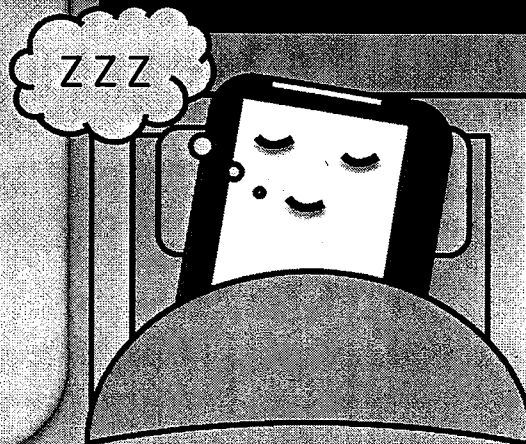
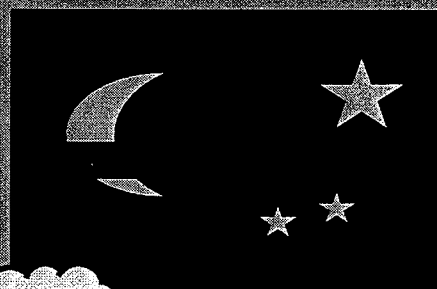


自分のため
相手のためを思って
夜9時以降は送信しない
10時までには使用をやめる

「我が家のケータイ・スマホ等の
ルール」をつくりましょう。

例：○時には使用をやめる
食事中や会話中は使わない

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____



広島市教育委員会、広島市小学校長会、広島市公立中学校長会、広島市PTA協議会、広島市電子メディア協議会

保護者の皆様へ

この度、〇の強化週間が始まるにあたり、下記のとおり、家族で話し合ってルールを決めていただくためのミニポスターを作成しましたのでご活用いただき、家族みんなで10オフ運動に取り組んでいただきますようお願いいたします。

10オフ運動

平成29年度〇の強化週間

【〇月〇日（月）～〇月〇日（日）】

10オフ運動とは、

- 夜9時以降は送信しない
- 遅くとも10時までには使用をやめる
- 家庭で話し合って使用に関するルールをつくる運動です。



我が家の1か条 家族で取り組むルールを決めましょう!

取組例（参考にしてください。）

- ・ケータイ・スマホは家族のいる場所で使用する。
- ・食事中はケータイ・スマホを使用しない。
- ・日曜日の午後は家族全員ケータイ・スマホを使わない。
- ・家族と一緒にいるときは、家族のコミュニケーションを大切にす。

取り組みを振り返り、家族で話し合ってみましょう!

広島市教育委員会、広島市小学校長会、広島市公立中学校長会、広島市PTA協議会、広島市電子メディア協議会

問い合わせ先：広島市教育委員会 育成課 ☎082-242-2116 fax082-242-2018