

令和8年度

「学校メディア宣言」説明書

～児童生徒が考え、実践する宣言に向けて～



長崎県 長崎県青少年育成県民会議

「学校メディア宣言取組案・ワークシート」「長崎県メディア安全指導員派遣申込書」
等は 長崎県青少年育成県民会議ホームページからダウンロードできます。▶▶▶



児童生徒による「学校メディア宣言」実施要項

1 目的

多くのこどもたちが、スマートフォンやタブレット、ゲーム機などの電子メディア機器を利用している現状において、こども自身がそれらの利用に関わる問題を自分事として学び、考え、適切に利用していく資質・能力を高めていく必要がある。

そこで、こどもたち自身が電子メディアの適切な利用に向けた目標等を設定し、それに向けて実践活動に取り組むことで、電子メディアの適切な利用に対する意識向上を図ることを目的とする。

学校メディア宣言

こども基本法の「こどもの意見表明の機会確保」と「こどもの意見の尊重」という理念をふまえ、こども自身が電子メディアのよりよい利用の仕方について、話し合いを通して協働的に考え、独自の目標等を設定し、その目標に向けてこども自身が自分でできることを実践する活動を展開するもの。

2 主 唱 長崎県 長崎県教育委員会 長崎県青少年育成県民会議

3 期 間 令和8年4月～7月または9月～12月

4 対 象 長崎県内の公立の小中学校

5 具体的取組（例）

電子メディアの適切な利用に関する学習と目標等について考え話し合う活動を軸に、学校の実情に合わせて、以下の活動を連動させて取組を進める。

●学ぶ

- ・「GIGAワークブックながさき」を活用した情報モラル学習
- ・長崎県メディア安全指導員等によるメディアリテラシーの向上に向けた学習 など

●考える・話し合う

- ・小学校の代表委員会や学級活動、中学校の生徒会活動等、こどもが意見を表明する機会を設定し、こどもたち自身で目標等（メディア宣言）を決定する活動
- ・目標等（メディア宣言）の達成に向けた具体的な活動を、こどもたちの意見を聴きながら設定する活動

●実践・振り返り

- ・話し合いで決めた活動等に取り組む、その成果等の振り返りを行う実践活動

●発信

- ・決まった宣言を、幟旗や学校だより等で保護者や地域の人にも周知し、大人も一緒に考える気運を高める活動

6 実施状況の報告

翌年の学校運営調査で児童生徒支援課との合同アンケートを実施予定

【参考：学校メディア宣言に関する活動例】

(1)学校全体で行う場合（学校宣言）

- ・代表委員会や生徒会活動で議題にし、こどもたちで目標等を設定させる活動
- ・委員会活動として、生活目標の設定やメディアコントロールへの取組、ポスターや通信等での発信を行うなどの活動
- ・学校保健委員会やPTA等と連携した、家庭でのルールづくりを推進する活動
- ・長崎県メディア安全指導員等を活用したメディア安全講習等の実施

(2)学年単位で行う活動（学年宣言）

- ・学年集会等でメディア利用に関する目標設定やメディア安全講習等を行う活動
- ・学年PTAを活用した親子ワークショップ等の開催
- ・学年宣言の達成に向けた実践活動や発信等

(3)学級単位で行う活動（学級宣言）

- ・道徳や特別活動等で、GIGAワークブックの活用した情報モラル学習やメディア安全講習等の実施
- ・情報モラルに関する学習等とつなげて、目標等を設定する活動
- ・総合的な学習の時間で、電子メディアの適切な利用をテーマにした探究的学習
- ・学級の目標等と関連した活動や、家庭でのルールづくりへの取組



学校メディア宣言

イメージ図



SNSは楽しいからやりたいけど、誰とつながるかわからないところは不安になる。

見るだけにするから、許可してもらえないかな。



議題1 上手なメディアとの付き合い方について

生徒会・代表委員会



ゲームは楽しいから止められない。でも、自分で止められなくなるのは怖い。

だから、うちのひとと時間を決めた方がいいね。



食事の時は家族全員メディアオフして、家族で話す時間にしたいな。



ゲームやスマホだけだと動かないもんね。外あそびを週に2回はしたいね。



〇〇小
学校メディア宣言

食事の時は、
すべてのメディアを消して、
食事を楽しもう。

人
ココロねこ

低

ご飯の前は、おうちの人と一緒に、
テレビを消したか、確認する係に
なります。



中

食事の時間になったら、ゲームや
スマホを家の人に渡します。



高

食事の時間になったら、
自分で止めて、食事の
準備を手伝います。



幟等で地域にも
アピール

※幟が必要な場合は県か県民会議へご連絡ください。長崎県こども未来課 TEL:095-895-2685・長崎県青少年育成県民会議 TEL:095-824-7510

ワークシート (小学校)

年 組 番 名前

小 メディア宣言



わたしのめあて！

ステップ1 ～まずは3日挑戦だ！～(自分で3日決めて取り組もう！)

	月	火	水	木	金	土	日
日にも	/	/	/	/	/	/	/
◎○△							

(◎：よくできた ○：まあまあできた △：あまりできなかった)

ステップ2 ～次は1週間挑戦だ!!～

	月	火	水	木	金	土	日
日にも	/	/	/	/	/	/	/
◎○△							

ステップ3 ～次の2週間も続けてみよう!～

	月	火	水	木	金	土	日
日にも	/	/	/	/	/	/	/
◎○△							
日にも	/	/	/	/	/	/	/
◎○△							

おうちの人の一言

ワークシート (中学校)

活動に取り
組もう！



中 メディア宣言 (学校・学年目標等)

◆メディア利用についての私の課題は?

◆メディア利用のMYルール

◆1か月チャレンジ (できた◎・まあまあ○・がんばろう△)

	月	火	水	木	金	土	日
期 日	/	/	/	/	/	/	/
◎○△							
期 日	/	/	/	/	/	/	/
◎○△							
期 日	/	/	/	/	/	/	/
◎○△							
期 日	/	/	/	/	/	/	/
◎○△							

1か月チャレンジの振り返り・今後、取り組みたいこと

家族の方からのコメント

学校メディア宣言とは...

電子メディアを取り巻く現状

闇バイト

心や体への影響

生活習慣の乱れ

SNSでの誹謗中傷

SNS起因の事犯

メディア依存

不登校

情報モラル教育

- ・GIGAワークブックの活用
- ・メディア安全指導員講話
- ・道徳の授業
- ・特別活動の授業
- ・学校保健委員会の取組
- ・総合的な学習の時間
- ・保健指導 等

既存の学習の中でも以下のような場面を大切に

一方的な指導だけで終わらせない

学校メディア宣言

●こども自身はどんなことを考えたのか、どうしたいと思ったのか

●どうすれば上手に電子メディアと上手につき合えるのか

こどもが主体的にメディアとの関わり方について友達と考えを伝え合う場面や、今後の目標を設定する場面等があれば、既存の授業や活動の中に組み込む形で実施可能

自分で考えたことを友達と話し、自分たちで電子メディアとの上手につきあうための方法を決定、実践、振り返る

保護者や地域に発信

大人も一緒に考える機運醸成

学校メディア宣言 ー全体のイメージ



令和6年度実践例



学校メディア宣言 実践例 in 矢上小学校

長崎市立矢上小学校の皆さんが、早速「学校メディア宣言」を実施してくださいました。
取組例をご紹介します♪

●令和6年6月13日（木）代表委員会実施

議題：矢上小のメディア宣言を決めよう
～1日のメディア時間を3時間までにする～

柱1：休日と平日と利用時間の設定を変えるか。⇒「**変えない**」で決定

- （賛成）・休日ぐらい使いたい。
- （反対）・外遊びもしてほしい。
- ・提案理由の「規則正しい生活」にならない。
- ・低学年に、変えるとわかりにくい。
- ・家族との時間も作りたい。

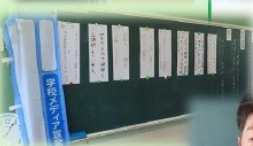
柱2：利用する時間は3時間でいいか。⇒「**2時間**」で決定

- （賛成）・「最大3時間」とすれば、自分で選べるのでもいい。
- ・使えないとストレスがたまる。
- ・家族もテレビを消すの？→自分のスペースに移動する。
- （反対）・脳や身体、視力への影響が心配。
- ・帰宅後の時間を考えると、3時間したら他に何もできない。
- ・県でも9時までと言っている、長すぎる。
- ・頭の中が、メディアのことでたくさんになる。
- ・家で他のことをする時間も大切。（本を読む等）

柱3：メディアを止める時間や休憩する時間を宣言に入れるか。⇒「**入れる**」で決定

- （賛成）・眼科で「30分につき5分の休憩が大事」と言われた。
- ・寝る前30分から1時間前には止めた方が寝つきがいい。
- ・1時間前は早い。お母さんがニュースを見ているから30分～1時間にしたらどうか。

★決まったことは、幟に書いてアピール！★



♪担当の先生より♪
学校全体で一年間取り組みます。夏休みまで
やってみて、改善することが出たら、
またみんなで集まって考えていきましょう。

♪児童の感想♪
休日は、ゲーム三昧したくなるけど、
みんなの話を聞いて、今日決まっ
たことは、守ろうと思いました。

決定 矢上小学校メディア宣言

「1日のメディア時間は2時間まで。
寝る30分～1時間前に止めよう。
30分毎に5分の休憩をとろう。」



運営委員会による夏休み後の振り返り

3年生



良い傾向

- ・21時～22時に寝ている人が多い
- ・生活リズムが良い日が続いている人はメディア宣言を守れている
- ・メディア宣言を守れている人のほうが多い

心配な傾向

- ・メディアを夜遅くまで使っている人がいる
- ・生活リズムが守れていない人はメディア宣言をあまり守れていない
- ・寝る時間が遅いと次の日に起きるのが遅い

●夏休み後に取組カードを運営委員会が集計し、
各学年の傾向を分析、結果を校内放送で発表



メディア時間をできるだけ減らせるように頑張りましょう!!

令和7年度実践例



学校メディア宣言 実践例 in 湯江小(諫早)

諫早市立湯江小学校の「学校メディア宣言」に関連した学校全体での取組を紹介します♪「湯江っ子メディアプロジェクト」

●湯江っ子のメディアの約束 ○低学年1時間○高学年2時間

●令和7年11月10日(月)代表委員会実施

議題：湯江っ子メディア宣言を作ろう
～みんながメディアと上手につき合って、気持ちよく生活を送るために～

柱1：日常生活やネット上で悪口を減らす取組を考えよう

- ・家族で話し合う日を決めて話してみる(親やきょうだい)。
- ・悪口を減らすために、友達のよいところを発表する。

柱2：アンケートでどんな悪口があったか調べる

柱3：まとめてポスター・新聞にしてお知らせする。

意見の
表明

決定

令和7年度の湯江小学校メディア宣言

「家族とメディアについて話し合う」

【リサーチプロジェクト】

保健委員会で、メディアの約束が
守れているか調べ、集会で発表。

【メディア宣言を広めようPJ】

広報委員会がチラシを作成し、保
護者・地域に発信。

こども
の取組

【保健担当による取組】

- 学校保健委員会
メディアの課題を
中心課題として、年
間を通して取り組ん
でいます。

- メディアウィークの実施
中学校区で連携し、ノーメ
ディアウィークを地域全域で
実施しています。
読書担当より、親子読書の
取組を実施します。

☆活動の連動

湯江っ子のメディアについて考える日(11/28)

メディア安全指導員による健康・依存・犯罪の視点からの講話



3・4年生



5・6年生

おうちの方に話したいことを1つ決めてみよう。そし
て、家でのメディアの使い方を話し合ってみよう。



使い過ぎや課金が心配



安全に使うため、ルー
ルを決めたいです。

意見を
聴く

【情報モラル学習等の推進】

メディアコントロール通信⑪

令和7年10月9日 湯江小学校学校保健委員会
定例 月会 メディア
「読み取った情報が正しいかどうか、その情報に信頼できるかどうか、信頼できる情報から、必要な情報を取り出す。そして、自分のメディアコントロール意識は、先刻に比べて、どのくらい進んでいるか、振り返ります。」

⑩「学校メディア宣言」の取組について
電子メディアの活用は、子どもたちの生活や学習に欠かせないものですが、一方で、過度な利用による健康被害や、ネット依存、ゲーム障害などの問題も発生しています。本校では、子どもたちの安全なメディア利用を促すため、「学校メディア宣言」を作成しました。これは、子どもたちが「安全に、責任を持って」メディアを利用するための約束です。毎月1回発行しています。

- GIGAワークブック活用
各学年年1回以上ワー
クブックを活用した授業
を実施する。(校長.T.T)
- 学級懇談会の話題
全学級で実施

【参考】長崎県メディア安全指導員の活用

「長崎県メディア安全指導員」とは、県内の子どもたちをメディア被害から守るために、児童生徒や保護者、教育関係者、保育関係者、地域の大人にメディア環境の現状や課題、対応策等を啓発すること目的に、長崎県が実施する養成講座を修了された方々です。

現在、学校やPTA等からの依頼を受け、安全講習等を実施しています。

【主な講演内容】

○電子メディアの体や心への影響

- ・睡眠 目への影響 姿勢 ゲーム障害(依存)・ネット依存 など

○成績・学力等に及ぼす影響

○こどものネットトラブル

- ・画像投稿 個人情報への流出 SNSトラブル 課金 闇バイト 性的画像生成 など
- ※メディア安全指導員を活用される場合には、より実態にあった講話になるよう事前の打ち合わせを丁寧に行ってください。また、テーマによっては、対応が難しい場合もありますので、その点についてご相談ください。

【派遣依頼方法】

○各市町の社会教育担当課(安全指導員派遣事務局)に問い合わせ、派遣を依頼する。

○長崎県青少年育成県民会議に問い合わせ、派遣を依頼する。

長崎県青少年育成県民会議 TEL/FAX 095-824-7510

E-mail n-kenminkaigi@room.ocn.ne.jp

【派遣費用】

5000円～10,000円(謝金) ※別途旅費が必要な場合があります。

小学校取組例（代表委員会で実施の場合）

〇〇小メディア宣言「自分たちでできるメディアとの上手な付き合い方」

子どもの動き

教師の動き

ステップ①

●「GIGAワークブックながさき」や長崎県メディア安全指導員等を活用し、メディアが抱える問題や、体や心の影響等について学ぶ。

- ・メディアを取り巻く現状
- ・課題
- ・体や心への影響・対策、予防
- ・メディアリテラシー・情報モラル

●「GIGAワークブックながさき」や長崎県メディア安全指導員等を活用し、メディアの現状について教える時間をとる。

（特活又は総合又は道徳1時間）

ステップ②

●代表委員の議題「〇〇小メディア宣言」の内容について各クラスで自分たちにふさわしい宣言内容について話し合いを行う。

（例）●●小メディア宣言

「ごはんを食べるときは、全てのメディアを消そう！」

（例）■小メディア宣言

「夜の9時になったら、携帯スマホの電源をオフにして大人に渡そう！」等

●各担任は、各クラスで、〇〇小全体で頑張るメディア宣言の内容を考える学級会を行う。

（学活（1）1時間）

ステップ③

●4～6年生のクラス代表で、メディア宣言にふさわしい内容について代表委員会で話し合いを行う。

（子どもが自分たちとメディアの付き合い方を見つめ直しながら、課題をとらえ、どうしていけばいいのか考える機会を設ける。メディアに対する子どもの本音が出てくるよう工夫を。）

●代表委員会担当教諭は、代表委員会で「〇〇小メディア宣言」の中身を決定する代表委員会を開催する。

（〇月代表委員会）

●代表委員会等で、決まったメディア宣言の横断幕や幟（のぼり）を作成し、掲示する等、全校で意識できる工夫を行う。
※幟は県から送付できます。

●運営委員会でメディア宣言の横断幕や幟を作成する等、学校全体で意識できる手段を考えることができるようにする。

学校だより・PTA広報誌等で保護者へ周知

ステップ④

●「代表委員会で決定した「〇〇小メディア宣言」をもとに、その目標を達成するために、自分自身の取組のめあてを立てる。

●各担任（全学年）は「〇〇小メディア宣言」を達成するために、自分たちの目標を決定することができるようにする。

（学活（2）1時間）

ステップ⑤

●「〇〇小メディア宣言」をもとに、自分が決めためあてに向けて実行し、自己評価する。（ワークシートの例あり）
※簡単に取組を振り返るようにする。

●各担任は学級だよりや懇談会等で、保護者に周知を図り、協力を依頼する。

●より長期間の目標をもって取り組む。

※取組結果報告について 次年度の「学校運営調査」で実施予定

中学校取組例（生徒会が主体となり活動した場合）

〇〇中メディア宣言「私たちが考えるメディアとの付き合い方」～大人への提言～

■概要■ 〇月の生徒会で「メディアとの付き合い方」について日頃思っている不満や、自分たちで認識している課題について話し合い活動を行い、大人に対して、どんな内容を提言したいか決める。決めた内容はPTA等実際に提出し、学校だよりやPTAの広報誌等でお知らせをしてもらい、親と子のメディアに対する認識のずれや妥協点を考えるきっかけにする。それらを基に、新たに親子でメディアのルールを決めていくことができるようにする。

子どもの動き

教師の動き

ステップ①

- 「GIGAワークブックながさき」や長崎県メディア安全指導員等を活用し、生徒指導上の問題や、体や心の影響等について学ぶ。
 - ・メディアを取り巻く現状
 - ・課題
 - ・体や心への影響・対策、予防
 - ・メディアリテラシー・情報モラル

- 「GIGAワークブックながさき」や長崎県メディア安全指導員等を活用し、メディアの現状について教える時間をとる。
（特活又は総合又は道徳1時間）
※「春のあんしんネット」で保護者に啓発

ステップ②

- 生徒会が中心となり「〇〇中メディア宣言」の内容について各クラスで話し合い活動を行う。
（生徒総会等での意見を聴く取組も可）

- 各担任を中心に、各クラスの提言内容を決める話し合い活動を行う。
（学活（1）1時間）

（例）・夜9時までと言っているけど、時間をうまく使わないといけないな。
・息抜きになるから動画を見る時間も大切だ。
・でも、使い続けるのも体や心によくない。
・どんな内容だったら、本気で取り組めるかな？
・大人にも協力してほしいことは何だろう？

ステップ③

- 各クラス委員や生徒会が中心に、自分たちの課題や目標・取組などを話し合いを行う。
（自分たちが主体となって取り組む。メリットやデメリットもふまえて考える。）

- 生徒会担当教諭は、「〇〇中メディア宣言」の内容を決定する話し合いの場を設ける。
（〇月生徒会）

- 生徒会で決まった内容について、提言書を作成し、各学校のPTAや学校職員に提出する。

- 渡された提言書は、学校だよりや、PTA広報紙等に掲載し、子どもたちの考えを広く周知できるようにする。
※幟（のぼり）は県から送付できます。

ステップ④

- 提言書をふまえ、自身のメディア利用のルールを作成し、実行する。
- 取組の状況について振り返り、今後の取組につなげる。

- 各担任は、家庭での取組が展開できるように、保護者との連携を考える。

※取組結果報告について 次年度の「学校運営調査」で実施予定