

キリスト教倫理実践運動と一緒に 行う 世代共感キャンペーン

TURN OFF  
TV&PC  
TURN ON  
LIFE

テレビ、  
パソコン さようなら！



これからは私の人生の  
スイッチを押すよ！

主管：キリスト教倫理実践運動 後援：放送委員会

## —私のテレビ視聴習慣、今点検しよう！

項目	はい	いいえ
1 朝テレビを見ていて、遅刻をしたことがある		
2 テレビコマーシャルで見た品物を親に買ってくれとせがんだことがある。		
3 テレビを見るとき、リモコンを手が届く所に置いて（あるいは手に持って）見る。		
4 自分が見たい番組を見るために、家族の誰かとけんかしたことがある。		
5 ご飯を食べる時、テレビがついている。		
6 家族と会話をする時もテレビがついている。		
7 テレビを見る時、何もしゃべらない。		
8 あらかじめ見る番組を決めずにテレビをつける。		
9 テレビを見ている間、誰かが自分を呼んでいる声に気づかない場合がある。		
10 夕飯を食べてから寝るまでテレビがつけばなしである。		

\*評価—「はい」と答えた数を基準として、

0個—とても良いテレビ視聴習慣を持っています。 1～3個—比較的良好なテレビ視聴習慣を持っています。

4～6個—テレビ視聴中毒になる可能性が多々あります。良い視聴習慣のために両親と相談してみましょう。

7～10個—間違えた視聴習慣を持っています。テレビを見る前に何を見るかを決めて家族と一緒に視聴習慣を直すようにしましょう。

## —もしかしてパソコン中毒？

項目	点数（下参照）				
1 パソコンをつける前の予定より長くパソコンの前にいる。	1	2	3	4	5
2 パソコンのせいで家事や仕事などが疎かになる。	1	2	3	4	5
3 パソコンのせいで成績が下がったり、宿題ができなかったりした。(学生)	1	2	3	4	5
4 パソコンのせいで仕事の能率が下がったことがある。(社会人)	1	2	3	4	5
5 別にそういう必要もないのにメールを確認する。	1	2	3	4	5
6 インターネット接続のことを考えながらうきうきしたことがある。	1	2	3	4	5
7 パソコンがないと退屈で空虚であると考えたことがある。	1	2	3	4	5
8 誰かに自分がインターネットをしているところを邪魔されると苛立つ。	1	2	3	4	5
9 パソコンの時間を減らそうと試みたが、失敗したことがある。	1	2	3	4	5
10 他の人と外に出るよりかはパソコンで遊ぶことのほうがいい。	1	2	3	4	5

\*評価—まったくそうではない＝1 ほとんどそうではない＝2 たまにそうである＝3

しばしばそうである＝4 いつもそうである＝5

10～19点—インターネット空間を良く活用しています。

20～34点—パソコンがあなたの生活を左右しています。

35～50点—相談が必要です。

turn off TV&PC, turn on LIFE

**テレビ、さようなら！  
パソコン**

これからは私の人生をつけて見るよ。

きれいにチーズ！

## “正しいテレビ視聴十条”

1. テレビに没頭しないこと（家族と会話しながら視聴する）
  2. 子ども一人で視聴しないこと（親と一緒に視聴する）
  3. 習慣的に視聴しないこと（あらかじめ見る番組を決めてから視聴する）
  4. 偏った番組だけに集中しないこと（様々なジャンルの番組を視聴する）
  5. 正しい姿勢で視聴すること
  6. 放送用の隠語、俗語などを真似しないこと
  7. 子どもにリモコンを渡さないこと
  8. いつもテレビをつけっぱなしにしないこと
  9. 家族と一緒に食事をする時はテレビをつけないこと
- 最後に、「テレビを見ない日」を決めて、必ず守ります！！

## “インターネット使用規則十条”

1. パソコンをリビングに置いて家族と共有すること
  2. インターネット使用時間と使用規則をつくること
  3. よい検索エンジンとサイトをお気に入りサイトとして登録しておくこと
  4. インターネット上で家族の許可なしに個人情報を露出しないこと
  5. インターネット上で知らない人と会話しないこと
  6. 付加料金が必要な情報に親の許可なしに接続しないこと
  7. インターネット上で親の許可なしに商品を注文したりしてクレジットカード番号を教えないこと
  8. 不健全なメールやサイトには接続しないこと
  9. 親以外には親しい友達にもパスワードを教えないこと
- 最後に、私は良いパソコン使用者になります！！

	第一ステップ 坊や坊や～ 私の習慣点検	第二ステップ 長距離走り、膝相撲 テレビ&パソコン このように使います	第三ステップ ボードゲームの後、 きれいにチーズ！
スタンプ			