

メディアバランスを考えよう

参考文献

坂本旬ほか(2022).『デジタル・シティズンシップ+やってみよう！創ろう！善きデジタル市民への学び』.大月書店

タブレットPC、スマートフォン、テレビ、新聞、本など、あなたは、日々どんなメディアを使っていますか。知りたい情報がすぐに手に入る、友達とメッセージのやりとりができるなど、メディアは、生活に欠かせない存在になっています。しかし、一方で長時間利用しすぎて、依存してしまうことも問題となっています。健全なメディアの利用をするために、自分自身でメディアバランスを考えましょう。

メディアバランスを考えよう

- ・メディアバランスとは、健全なメディア利用をを目指し、使い方を自分でコントロールしようとするもの。
- ・メディアバランスは人それぞれ違うということ。メディアを使わないという選択肢もあるということ。
- ・定期的に計画を見直すことが重要。



メディアの使い方を自分自身でコントロールできるように、生活を見直しながらメディアバランスを考えましょう。