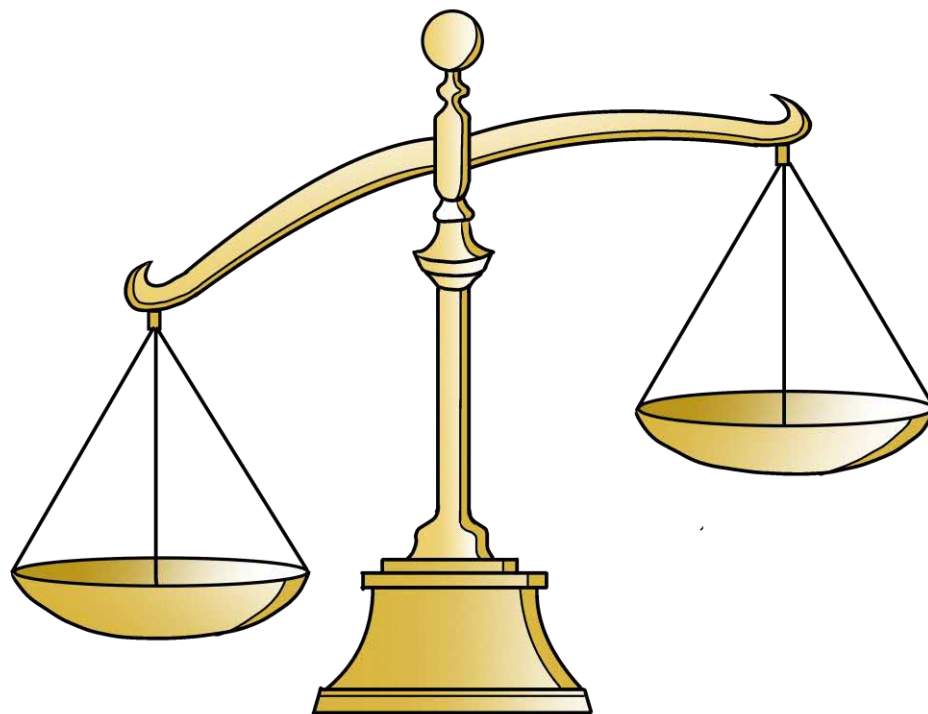
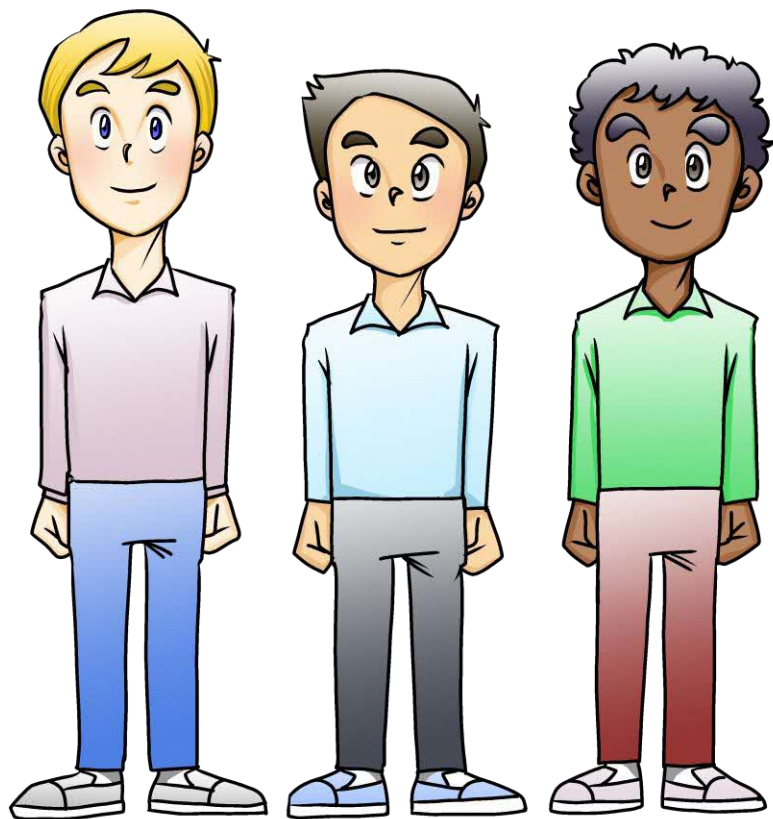


要平衡利用 各种媒体

*MEDIA
BALANCE*





为了平衡利用媒体
有哪些必要的约定？
请思考一下。



要平衡利用各种媒体 是指 MEDIA BALANCE

要考虑你与家人的生活
时间、学习时间和玩的
时间等。在此基础上，
要平衡兼顾地利用媒体。



如果利用媒体的时间失衡的话

睡眠时间变短，自己可能无法控制利用媒体的时间。

对于媒体这种重要的工具，要发挥它的优势，灵活运用。

媒体的利用如能保持平衡的话，生活会变得丰富多彩和快乐。

请想一下，为了让媒体的利用能够保持平衡，需要做出哪些约定以及该下点什么工夫。

回顾一下至今为止
自己的媒体利用状况吧

你经常使用什么媒体？

你经常使用的媒体是什么？

（网站、SNS、游戏、动画、电影、
书、电视等）

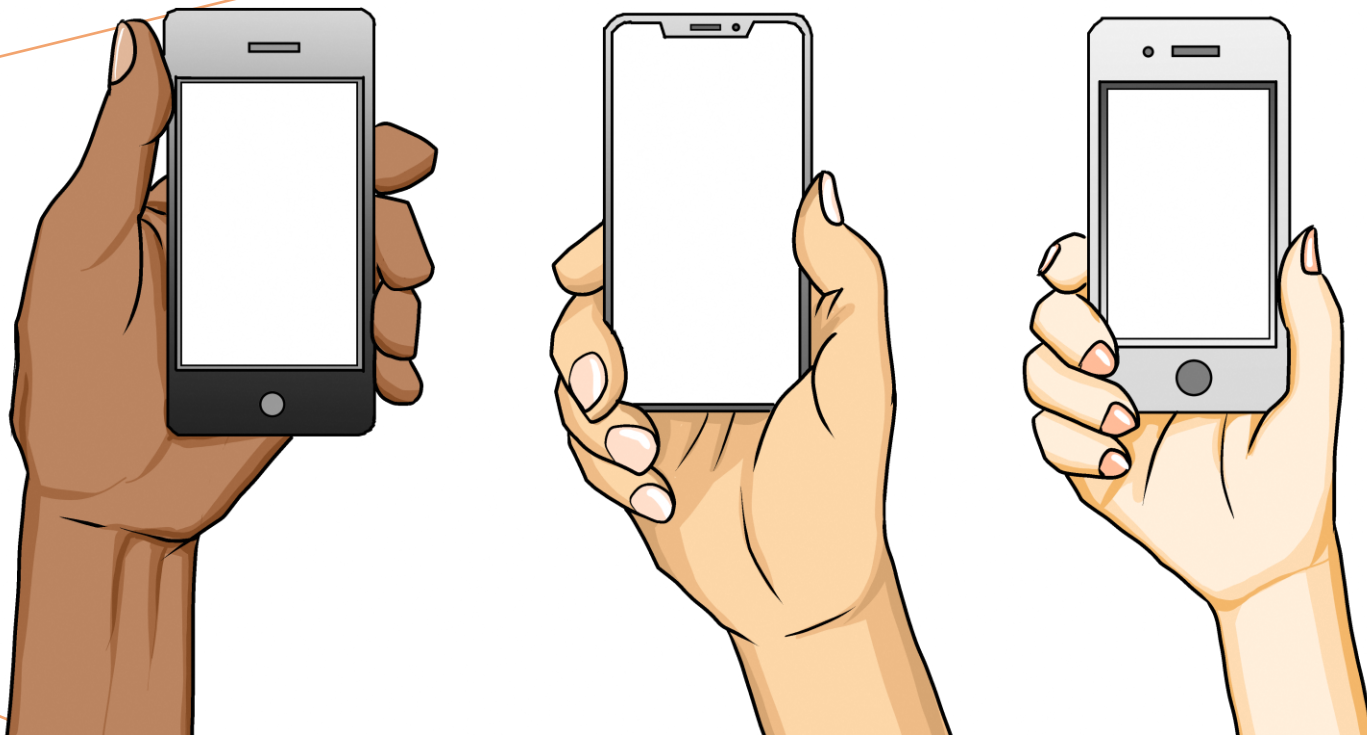
你经常利用的媒体，都在什么时候
利用？

（吃晚饭的时候、学习的时候、
睡觉前等）

持续使用多长时间？

（30分、1小时、3小时、等等）





想一想自己要怎样平衡的利用媒体
制定一下利用媒体的计划。

决定一下利用什么，
什么时候用以及用多久。

遇到困难时，有可使用外语进行咨询的窗口。

外语人权咨询热线(法务省)



导航热线
0570-090911

岛根多元文化共生综合咨询一站式服务中心

(岛根国际中心内) 咨询专线

070-3774-9329



周一至周五（节假日・年末年初除外） 9:00-17:00



作者：今度珠美 插图：前田康裕

制作：岛根县 环境生活部 消费与生活的安全室

参考文献 Common Sense Education <https://www.commonsense.org/education/>
未经作者与制作者的许可，禁止复制、转载、改编部分或全部内容。