

# メディア接触時間の統計

年 月 日 ( ) 天気 :

|       |  |      |  |      |  |      |  |      |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
|-------|--|------|--|------|--|------|--|------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|
| 0:00  |  |      |  |      |  |      |  |      |  |       |  | 12:00 |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| 1:00  |  | 3:00 |  | 5:00 |  | 7:00 |  | 9:00 |  | 11:00 |  | 13:00 |  | 15:00 |  | 17:00 |  | 19:00 |  | 21:00 |  | 23:00 |  |
|       |  |      |  |      |  |      |  |      |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| 12:00 |  |      |  |      |  |      |  |      |  |       |  | 24:00 |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |

メディア接触時間合計 : 時間 分

年 月 日 ( ) 天気 :

|       |  |      |  |      |  |      |  |      |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
|-------|--|------|--|------|--|------|--|------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|
| 0:00  |  |      |  |      |  |      |  |      |  |       |  | 12:00 |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| 1:00  |  | 3:00 |  | 5:00 |  | 7:00 |  | 9:00 |  | 11:00 |  | 13:00 |  | 15:00 |  | 17:00 |  | 19:00 |  | 21:00 |  | 23:00 |  |
|       |  |      |  |      |  |      |  |      |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| 12:00 |  |      |  |      |  |      |  |      |  |       |  | 24:00 |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |

メディア接触時間合計 : 時間 分

## 【メディア接触時間の統計：使い方】

- 1ページ目のみをプリントアウトしてお使いください。1ページで2日分の記録をつけます。
- 年月日と共に、天気も書き入れてください（晴れ・雨により、メディアに接する時間は通常変わります）。
- 1日24時間・1時間間隔でマス目があります。手帳に予定を記す要領で、メディア（テレビ・ラジオ・ケータイ・インターネット・ゲームなど）に接した時間を書き入れる、若しくは塗りつぶすなど、わかりやすいようにメディア接触時間の日記をつけてみてください。
- 1日のメディア接触合計時間を算出してみてください。