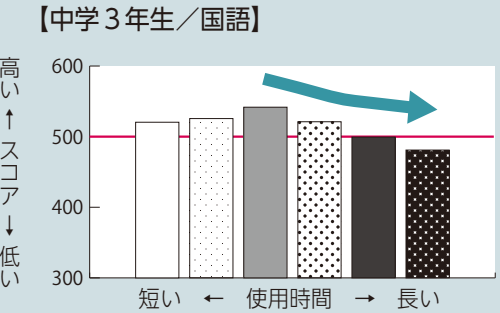
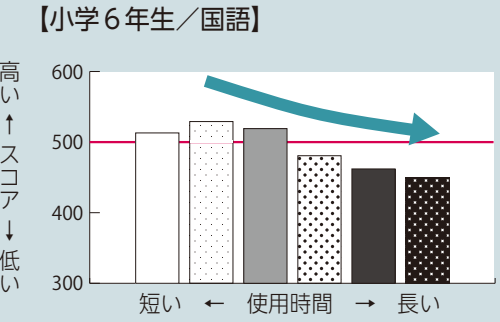
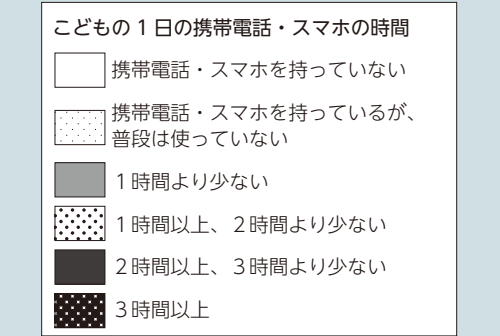


調査対象の小学6年生と中学3年生のいずれも、スマホの使用時間が一定程度を超えると、経年変化分析調査のスコアが低下することがわかりました。
※スコアは500が基準となっています。



▷経年変化分析調査とは
「全国学力・学習状況調査」の一部として、特定の調査対象（主に小6・中3児童生徒）の学力や学習状況の変化を、時間を追って継続的に把握・分析する調査です。教育政策の効果検証や改善などに役立てられます。

学力
スマホを長く使うほど学力が下がる傾向があります(左の調査結果を参照)。

睡眠時間
夜に使うと睡眠不足になり、体内時計が狂ってしまいます(脳が昼と夜を区別できなくなります)。

体力
体を動かさないと、骨や筋肉が育ちません。

スマホの「長時間使用」がこどもの成長に与える影響

脳機能
長時間使うと、脳の記憶や判断を司る部分の発達に遅れが出る可能性があります。

コミュニケーション
人と直接話す時間が減り、コミュニケーション能力が育ちません。

視力
目の働きを育てる外遊びの機会が減り、視力が低下してしまいます。

※SNS：LINEやインスタグラムなど、インターネット上で人々がつながり、文章や写真などを発信し交流できる場のこと。

幼少期は脳などが急速に発達する繊細な時期だから、スマホの見過ぎには特に注意が必要だワン。

インターネットを介したトラブルにも注意
スマホの利便性の裏には、常に危険が潜んでいます。サイバー攻撃などの脅威のほか、匿名性の高いSNSでの誹謗中傷や、SNS上で知り合った人と直接会うことで起こる犯罪被害、無断でのアプリ課金など、保護者の目の届かないところで問題が起きている可能性があります。我が子が被害者になるだけでなく、意図せず加害者になり、精神的・金銭的な被害を被る危険性がある点にも注意が必要です。



スマホ(スマートフォン)を通してインターネットに接続したり、アプリを利用したりすることは、今や私たちにとって日常であり、自分用のスマホを持つこどもも増えていきます。

スマホは、使い方次第でこどもの成長をサポートする道具になる一方、心と体を疲弊させる原因にもなり得ます。夜更かしによる睡眠不足や、SNS*上での人間関係のトラブルといった、保護者の不安も尽きません。

本特集では、市内の小学校で行われたアンケートの調査結果や、スマホの長時間使用がこどもの成長にもたらす影響などの「実態と課題」を紹介します。

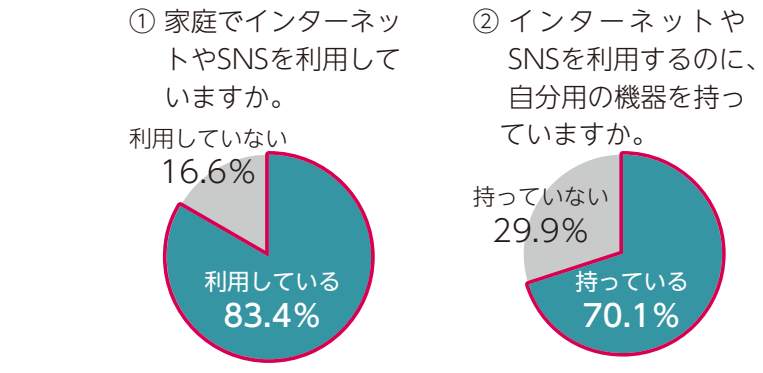
そして、各家庭でスマホの適切な使用に向け、親子がともに考えるための具体的なヒントを一緒に探っていきます。

未来あるこどもたちの健やかな成長のため、家族みんなでスマホとの上手な付き合い方を見つめ直してみませんか。



市内の小学生はどのくらいインターネットやSNSを利用している？

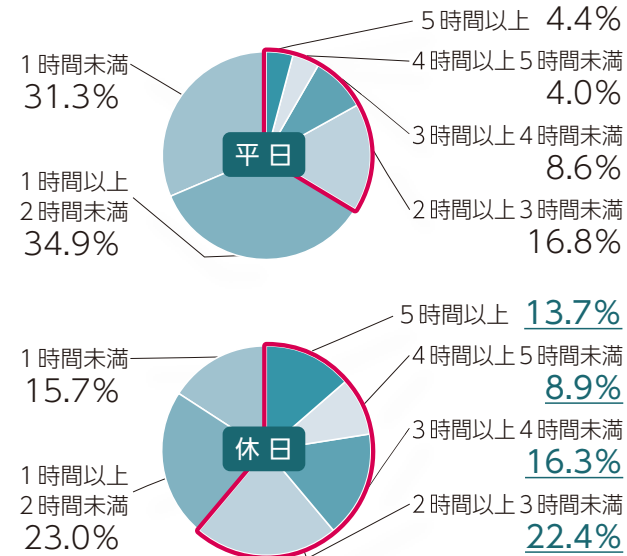
本年度、市内複数の小学校(全学年)を対象に行われた調査(回答者数1,371人)の結果から、児童のインターネット・SNSの利用実態を見てみましょう。



③インターネットやSNSを使って何をしていますか。(複数回答可)

順位	利用目的	割合
第1位	動画を見る	88.9%
第2位	ゲームをする	71.6%
第3位	音楽を聴く	51.1%

④1日平均でどのくらいの時間、インターネットやSNSを利用していますか。



休日は2時間以上利用する児童が**61.3%**と、平日(33.8%)の倍近くまで増えています。

※②～④の調査項目は、①で「利用している」と回答した児童のみを対象としています。

インタビュー INTERVIEW

のぞいてみよう、学校や家庭での取り組み
 こどもがスマホやインターネットとうまく付き合うことができるように、学校と家庭ではどのような取り組みが行われているのでしょうか。
 市内の中学校1校と、2つの家庭にリアルなお話を伺いました。



東北中学校
邊見 浩 校長

《本年度の取り組みの例》

- ◇生徒のインターネット利用状況調査を実施
- ◇メディアコントロールデーを強化（取り組みの結果を集計）
- ◇生徒に向けた校長講話や保護者会での啓発を実施
- ◇保健だよりや校内掲示を作成し、目の愛護に関する啓発を実施
- ◇東北中学校区地域保健委員会の取り組みとして、外部講師を招き、こどもと保護者に向けた講演会を実施

スマホ所有の低年齢化が進み、本校でも視力低下や肥満など健康への影響やネット犯罪への関与などを危惧しています。

インターネット利用状況調査の結果、休日は8割の生徒が2時間以上利用し、4割の家庭に利用ルールがない実態が判明しました。そこで、講演会や校長講話、保健だよりなどを通し、生徒と保護者への啓発を強化しました。

加えて、メディアコントロールデーを強化し、週1回はスマホの使用を控えるように徹底した結果、長時間の利用者が減少しました。

こどもの成長には、食事や運動を重視した生活習慣を確立することが重要です。スマホは勉強や睡眠の場に持ち込まないなど、家庭でもルールを作り、サポートをお願いします。

8割以上の保護者がスマホでの インターネット利用を管理

こども家庭庁が実施した「令和6年度青少年のインターネット利用環境実態調査」によると、低年齢層（0～満9歳）のこどもの保護者の約96%と、青少年（満10～17歳）の保護者の約85%が「いずれかの方法でこどものインターネット利用を管理している」と回答しています。

低年齢層・青少年ともに、利用時間や場所を決めている保護者が多いようです。また、スマホ本体や各種アプリのフィルタリング機能を使うなど、こどもの成長に合わせて技術的な制限に取り組む保護者もいます。

なぜルールが必要か こどもへの説明がとても大切

スマホ利用のルールを決めるにあたり、重要なことは「こどもへの説明」です。スマホやインターネットには、学力低下や健康への悪影響、予期せぬトラブルなど、自分の将来に影響を及ぼす危険性が潜むことを、こども自身も知っておく必要があります。

こどもの発達段階に応じてわかりやすく説明したうえで、まずは時間や場所などわかりやすいルールから始めてみましょう。

- （例）
- ◇宿題が終わってから使う
 - ◇1日の使用時間は1時間まで
 - ◇寝室にスマホを持ち込まない

ネット利用を管理している保護者が 取り組んでいること Best 3

《低年齢層（0～満9歳）の保護者》

- ▷第1位
利用してもよい時間や場所を決めている 59.8%
- ▷第2位
目の前（画面が見える距離）で使わせている 59.2%
- ▷第3位
何（内容）をどれくらい（時間）使っているのか把握している 50.2%

《青少年（満10～17歳）の保護者》

- ▷第1位
フィルタリングを使っている 45.8%
- ▷第2位
対象年齢にあったサービスやアプリを使わせている 39.2%
- ▷第3位
利用してもよい時間や場所を決めている 37.2%



フィルタリングは、こどもにとって不適切な情報を除外する技術。有害な情報からこどもたちを守るのにとても効果的なんだワン！

小学3年生の保護者 T・Hさんの場合



《こどもの使用端末》

タブレット（Wi-Fi接続あり）

《我が家のルール》

◇宿題など、自分のやるべきことを済ませてから使う

我が家では使用時間を決めず、リビングなどの目が届く範囲で使い、使い過ぎているなど感じた時に声をかけるようにしています。また、現在は動画視聴や検索をメインに使っており、フィルタリングはかけていませんが、利用履歴を随時確認して見守るようにしています。

今後、成長するにつれて使い方も変わると思うので、必要に応じてフィルタリングなども取り入れていこうと考えています。

小学6年生の保護者 A・Hさんの場合



《こどもの使用端末》

こども専用のスマホ

《我が家のルール》

◇使用時間は学期ごとに相談しながら決定

◇危険なサイトの閲覧やアプリのインストールなどを制限

◇位置情報を共有

我が家ではフィルタリング機能を活用して制限をかけ、利用履歴も随時確認するようにしています。

1日の使用時間も決めていますが、本人はもともと長く使いたいようです。ただ、現状は動画視聴やゲームに大半を費やしてしまい、調べ物など本来やるべきことに時間を割けていません。親としては、決められた時間の中で優先順位を考え、自分でしっかり時間を管理できるようになってほしいと願っています。

こどもがルールを守るため 親も一緒に取り組みを

こどもは親の行動をよく見ています。「家族団らんの時間は親も子もスマホを置く」というように、親子や家族で共通の使用ルールも決めて取り組むことで、こどもの意欲も高まり、ルールを尊重するようになります。

また、こどもがスマホの使用に際して何か困ったことがあった時、すぐ親に相談できるような雰囲気づくりをしていくことも大切です。



家族みんなで
取り組もう！

デジタル社会を生きる力を 育むサポートを

こどもたちがスマホを持つことにはリスクもありますが、現代社会には欠かせない道具であることも確かです。大切なことは、親子でいっしょにスマホ使用のルールを決め、こどもたちに適切に使う習慣や自己マネジメント能力を身に付けてもらうことです。ぜひ、今日から家族でスマホとの付き合い方を見直してみましょう。