

親子で確認、小中学生のSNSやスマホの使い方 ～ルールを決めて使いすぎを防ごう～

三原市教育委員会

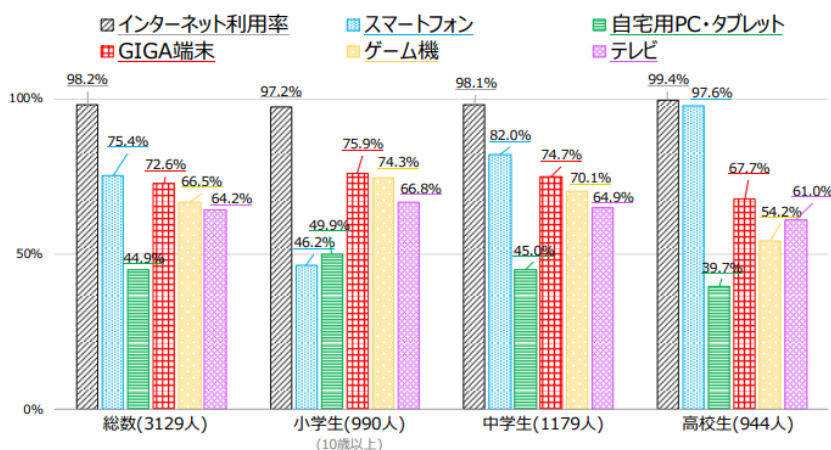
みなさんの生活には、あたりまえのようになったスマホ、どれくらいの人が使っているのでしょうか

こども家庭庁の調査によると、青少年がインターネットを利用する際、使用する機器として、スマホが利用率で1位になっています。

小学生は46.2%、中学生になると82.0%の児童生徒がスマホを利用しています。

インターネット利用率（機器・学校種別）

○インターネットを利用している機器（3129人）



スマートフォン	75.4 %
契約していないスマートフォン	15.2 %
携帯電話	6.3 %
自宅用のパソコンやタブレット等	44.9 %
学校から配布・指定されたパソコンやタブレット等(GIGA端末)	72.6 %
ゲーム機	66.5 %
テレビ (地上波、BS等は含まない)	64.2 %

令和6年度 青少年のインターネット利用環境実態調査（こども家庭庁令和7年3月）

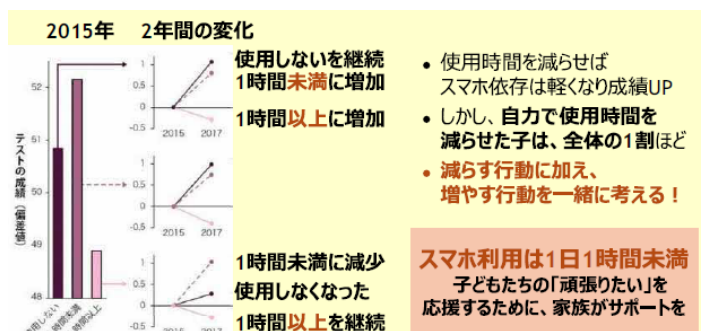
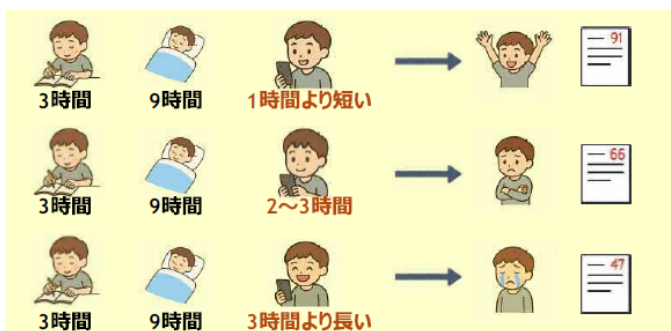
スマホを使いすぎてしまうとこんなことが！

学習にも大きな影響が！！



スマホを使いすぎると、たくさん寝ても成績アップに効果なし

スマホの使いすぎは、成績の低下とも関係する



引用資料 広島大学大学院 准教授 田村典久 (R7.10.6)

より良い眠りで脳・身体・こころを健やかに ～親子で育む快眠術（講演会資料）

1 親子でスマホのルールを作りましょう

子どもが**自ら考え、納得して決める**ことが、ルールを守らせる上で重要です。例えば、使用時間と場所を決める「夜9時以降は使わない」「食事中はスマホを触らない」「寝室に持ち込まない」などです。

(1) アプリの利用制限

使えるアプリを限定したり、アプリごとに利用時間を設定したりします。

(2) 充電場所は家族で共有

スマホをリビングなど家族の目が届く場所で充電するようにします。

(3) ルールの定期的な見直し

子どもの成長に合わせて、ルールを定期的に見直し、必要に応じて変更します。



2 フィルタリングやペアレンタルコントロールを活用する

スマホの機能や専用のアプリを使って、利用を管理します。

(1) スクリーンタイム (iPhone)

アプリごとの利用時間制限や、就寝時間中の利用停止などを設定できます。

(2) ファミリーリンク (Android)

保護者のスマホから子どもの利用状況を管理し、1日あたりの利用時間上限などを設定できます。

(3) キャリアのサービス

携帯電話会社のフィルタリングサービスを利用し、不適切なウェブサイトやアプリへのアクセスを制限します。



3

親子で一緒にルールを守りましょう

大人の行動は子どもに大きな影響を与えます。大人がスマホを使いすぎていると、子どもも同じ行動をとる傾向があります。

(1) スマホを使わない時間を作る

家族との会話や食事中、寝る前などに意識的にスマホから離れる時間を作ります。

(2) オフラインの活動を楽しむ

読書や運動、家族でのボードゲームなど、スマホを使わない楽しい活動に親子で取り組みます。



4

子どもとのコミュニケーションを大切にする



スマホ以外の楽しみを見つれたり、相談できる時間を大切にする事で、自然とスマホの時間が減少します。

(1) 子どもと共通の趣味を一緒に探す

子どもが興味を持っていることを一緒に体験したり、新しい習い事を始めたりします。

(2) 家族の時間を大切に

会話や外出、共通の趣味など、家族で過ごす楽しい時間を大切にします。

(3) 困ったことやトラブルについて話をする

何かあったときにすぐに相談できる信頼関係が大切です。

(4) 使いすぎのサインに気づく

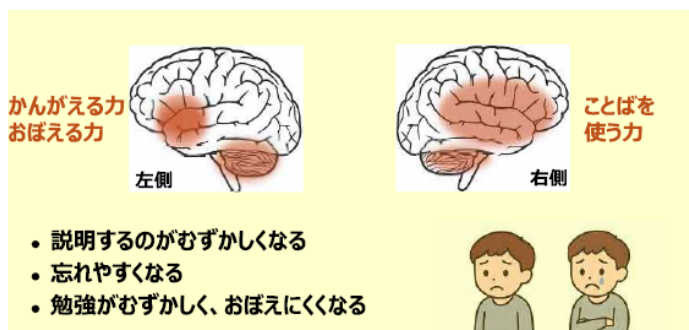
睡眠不足、イライラ、学習不安など、スマホを使いすぎている様子が見られる場合は、専門機関も含め周りに相談することも検討します。



5 ルールを守ること、スマホのリスクを回避しましょう

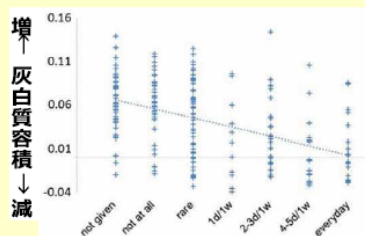
- (1) スマホのやりすぎで、たくさん寝ても成績アップの効果がなくなってしまう
- (2) スマホのやりすぎで、脳の働きが下がってしまう
- (3) スマホのやりすぎで、子どもの脳の発達に悪影響がある
- (4) スマホのやりすぎで、学習成績が低下してしまう可能性がある

スマホのやりすぎで、脳の働きが下がってしまう



スマホのやりすぎで、子どもの脳の発達に悪影響がある

・5歳～18歳の健康な日本の子ども104名を対象に、1年間のネット利用頻度と脳MRIによる脳の情報処理回路の変化を調べ、3年間にわたり経時的に評価



- ・ネットの利用頻度が少ない者ほど、思考力や判断力、記憶力に関する部位が発達
- ・頭の回転が速くなり、物事をスムーズに考えられるようになる

スマホ利用は1日1時間未満
子どもたちの「頑張りたい」を
応援するために、家族がサポートを

引用資料 広島大学大学院 准教授 田村典久 (R7.10.6)

より良い眠りで脳・身体・こころを健やかに ～親子で育む快眠術 (講演会資料)

まずは スマホの利用時間を**15分**減らしてみましょう
「勉強の力」「運動の力」がぐんぐんのびる！

親子で**LET'S TRY!!**

ルールが守れたときには、**褒め言葉**をお忘れなく

6 参考

【「金のルール」プラスONE】

子どもたちの元気の素「金のルール」**プラスONE**で
たくましく生きる力を育てましょう！

「早寝・早起き・朝ごはん・読書・あいさつ・靴そろえ・
スマホを置いて家族で会話」

「金のルール」は令和8年3月に「金のルール」プラスONEとして改訂しました

