

## 中学部生徒のスマートフォンの使用状況等について

～実態調査報告～

海老沼 裕子

本校中学部の生徒およびその保護者に、スマートフォンの使用状況等に関する調査を実施した。その結果、子どもが利用している SNS の種類や、子どもが SNS を通じて知らない人とやり取りをしていることを知らない保護者がいることが示され、保護者が子どものスマートフォンの使用状況を把握することの難しさが推測された。また、スマートフォンの必要性やスマートフォンの使用による影響等に関して、子どもと保護者の考え方や意識に差異があることも示された。大半の家庭でスマートフォンを使用する上でルールを決めていること、多くの保護者が、子どものスマートフォンの使用に関して心配や困り感を抱えていることも明らかになった。

キー・ワード：スマートフォンの使用状況 使用上のルール 実態調査 親子の意識

### 1 はじめに

近年、インターネットやスマートフォンの使用状況に関する様々な調査が実施されている。調査結果から、インターネットやスマートフォン（以下、スマホと記す）への依存傾向やそれらの過度の使用による健康への影響、学力の低下等が指摘されている。

スマホの所有率は中学校で急増していることが示されている（北海道砂川市教育委員会（2018）、東京都都民安全推進本部（2021））。本校中学部においても、スマホの所有率は 100% に近くなっており、上記の指摘も懸念される。スマホの使用が生活習慣や心身の健康に影響していると思われるケースも見られる。

そこで、まず本校の中学部生徒のスマホの使用状況や生活習慣等を把握することが必要と考えた。

### 2 目的

中学部生徒の生活習慣や心身の健康に関する指導の資料とするために、スマホの使用状況等を把握する。

### 3 調査方法

対象は、本校中学部の生徒 43 名およびその保護者 43 名である。生徒、保護者それぞれに質問紙調

査「スマートフォンの使用状況などに関する調査」を実施した。質問紙は、主に「スマートフォン・携帯電話等の利用に関する意識 アンケート調査」（北海道砂川市）を参考にして作成した。

### 4 結果と考察

#### (1) 初めてスマホを持った時期について

生徒へ、初めてスマホを持った時期を、保護者へ、子どもに初めてスマホを持たせた時期を聞いた。結果は Fig. 1、Fig. 2 のとおりであった。

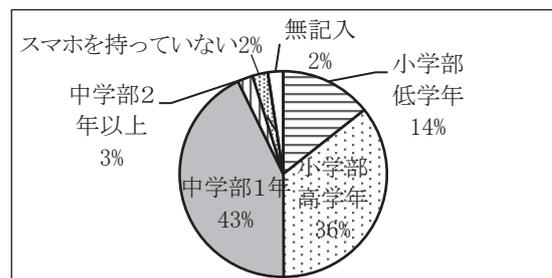


Fig. 1 初めてスマホを持った時期 (N=42)

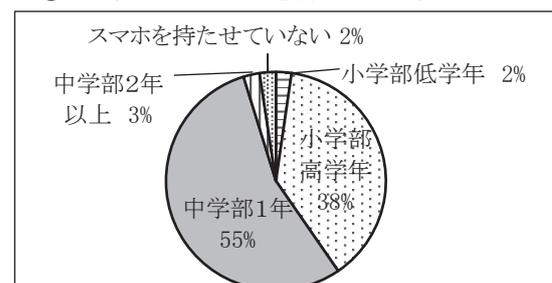


Fig. 2 子どもに初めてスマホを持たせた時期 (N=42)

生徒が初めてスマホを持ったと回答した時期の割合と、保護者が初めてスマホを持たせたと回答した時期の割合に差があるが、両者とも「中学部1年生」の割合が最も高かった。前出の調査の結果と同様、本校でも中学部でスマホ所有率が急増していた。

(2) 利用している SNS について

生徒へ、利用している SNS は何か、保護者へ、子どもが利用している SNS は何かを訊いた（複数回答可）。結果は Fig. 3 のとおりであった。

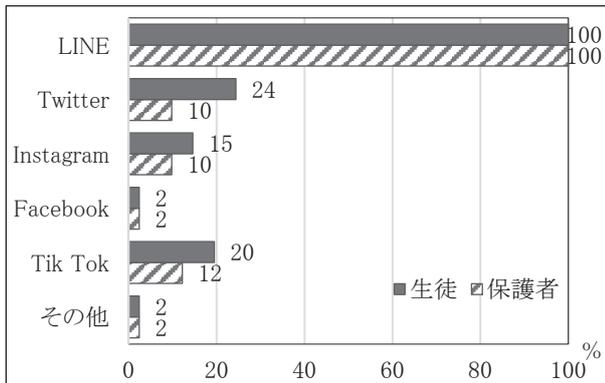


Fig. 3 利用している SNS (生徒、保護者 N=41)

「LINE」、「Facebook」と回答した割合は、生徒と保護者は同じだったが、「Twitter」、「Instagram」、「Tik Tok」と回答した割合は、生徒より保護者の方が低かった。「Twitter」、「Instagram」、「Tik Tok」を子どもが利用していてもそれを知らない保護者がいる、または、利用していることを保護者に知らせていない生徒がいることが示された。

複数の SNS を利用している生徒は、3年生が最多で2年生が最少であったが、複数の SNS を利用していることとスマホ所有年数との関係は見られなかった。

(2) SNS を通じた知らない人とのやり取りの有無

生徒へ、SNS を通じて知らない人とやり取りをしたことがあるか、保護者へ、子どもは SNS を通じて知らない人とやり取りをしたことがあるかを訊いた。結果を Fig. 4、Fig. 5 に示す。

「何度もある」、「少しだけある」と回答した生徒が合わせて 24% であるのに対し、保護者は「ある」という回答が 7% であることから、子どもが知らな

い人とやり取りをしていることを把握している保護者が少ないことがわかった。また、「ない」という生徒が 73% であるのに対し、「ない」という保護者が 68%、「わからない」という保護者が 15% いることから、子どもが知らない人とやり取りしているかどうかを把握できていない保護者が少なくないことが示された。

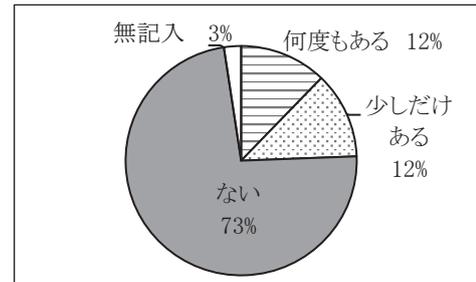


Fig. 4 SNS での知らない人とのやり取りの有無 (N=41)

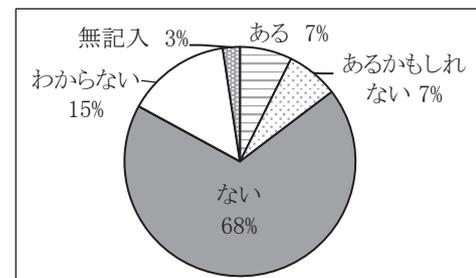


Fig. 5 子どもの SNS での知らない人とのやり取りの有無 (N=41)

「何度もある」または「少しだけある」生徒は、その 80% が SNS を複数利用していた。学年別では 3年生が最多(6名)で、2年生が最少(1名)だった。男女間には差異は見られなかった。

SNS を通じて知らない人とやり取りをしたことが「何度もある」または「少しだけある」と回答した生徒に、やり取りをしたことを親は知っているかどうかを訊いた。結果は Fig. 6 のとおり、親が「知っている」のは 40% であった。

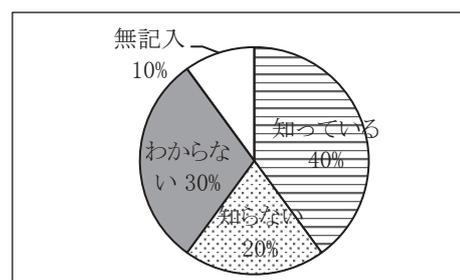


Fig. 6 SNS で知らない人とやり取りをしたことを親は知っているかどうか (N=10)

(3) 1日にスマホを使用する時間

生徒へ、1日にどれくらいスマホを使用するか、保護者へ、子どもは1日にどれくらいスマホを使用するかを訊いた。結果を Fig. 7、Fig. 8 に示す。

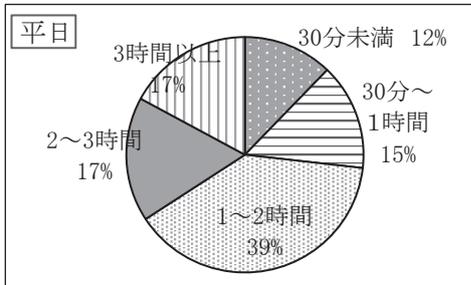


Fig. 7 1日にスマホを使用する時間 (N=41)

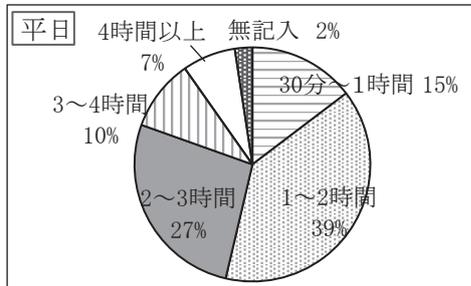


Fig. 8 子どもが1日にスマホを使用する時間 (N=41)

平日の使用が「1 時間未満」と回答した割合は、生徒 (27%) の方が保護者 (15%) より高く、「2～3 時間」と回答した割合は保護者 (27%) の方が生徒 (17%) より高かった。「3 時間以上」と回答した人を除くと、保護者は、子どもが、実際に使用している時間より長くスマホを使用している、と見ている可能性がある。あるいは、生徒は、自分が使用していると思っている時間より実際は長く使用している可能性もある。

休日の使用時間については、生徒と保護者の回答に平日の使用時間ほどの差異は見られなかった。

(5) 1日にスマホでゲームをする時間

生徒へ、1日にどれくらいスマホでゲームをするか、保護者へ、子どもは1日にどれくらいスマホでゲームをするかを訊いた。結果を Fig. 9、Fig. 10 に示す。

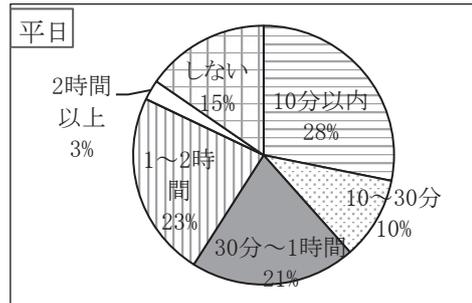


Fig. 9 1日にスマホでゲームをする時間 (N=41)

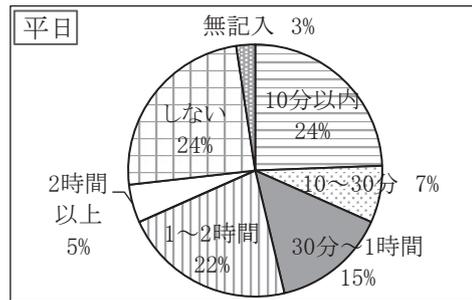


Fig. 10 子どもが1日にスマホでゲームをする時間

平日、休日ともに、スマホでゲームを「しない」という回答は生徒 (15%) より保護者 (24%) の方が多い。子どもがスマホでゲームをしていることを知らない保護者がいることが示された。

(6) スマホを使用するようになってから起きていること

生徒へ、スマホを使用するようになってから起きていることを、保護者へ、スマホを持ったことによって子どもに生じていることを訊いた (複数回答可)。結果は Fig. 11、Fig. 12 のとおりであった。

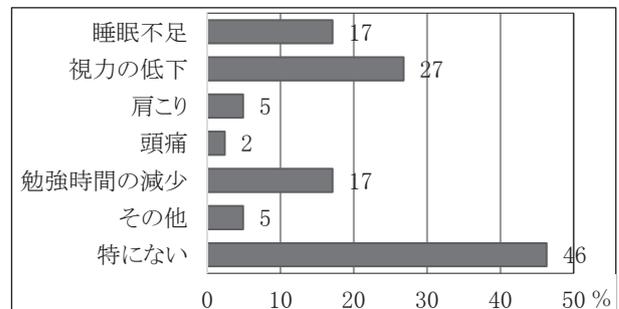


Fig. 11 スマホを使用するようになってから起きていること (N=41)

「その他」には、「首が痛くなる」、「学力低下」と記載されていた。

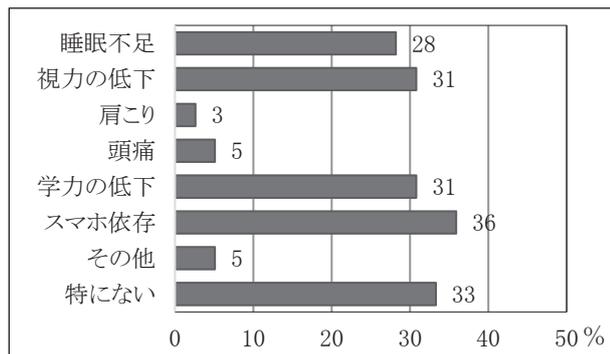


Fig. 12 スマホを持ったことにより子どもに生じていること (N=39)

「その他」には、「目の疲れ」、「使用し始めて間もないので生じている問題はないが、今後学力低下が心配」と記載されていた。

「睡眠不足」、「視力の低下」、「頭痛」と回答した割合は、生徒より保護者の方が高かった。一方で、「特にない」と回答したのは生徒の方が多くなっていった。生徒自身が自覚している以上に、保護者は子どもが体調不良等を起こしていると捉えていると推測される。また、「学力の低下」、「スマホ依存」と回答した保護者はそれぞれ 31%、36%であり、スマホの使用が学業に悪影響を及ぼしている恐れが大きいと思われる。

「特にない」とした生徒 (18 名) の 1 日のスマホの使用時間を見ると、平日、休日とも 1 時間以内の者は 22%、3 時間以上の者は 17%であり、他の使用時間の割合にも大きな差異はなかった。したがって、スマホの使用時間が短ければスマホ使用による影響はない、とは言えないと考えられる。

一方で、「勉強時間の減少」と回答した生徒 (7 名) のうち、スマホの使用が短時間 (1 時間以内) の者は 1 名のみだった (ただし、この生徒の休日の使用時間は 4 時間以上となっている)。「勉強時間の減少」は、ある程度長い時間スマホを利用すれば当然起こりうることである。

#### (7) スマホが使えなかった場合にすること

生徒に、スマホが使えなかったとしたら何をするか、と訊いた (複数回答可) とし、結果は Fig. 13 のとおりであった。

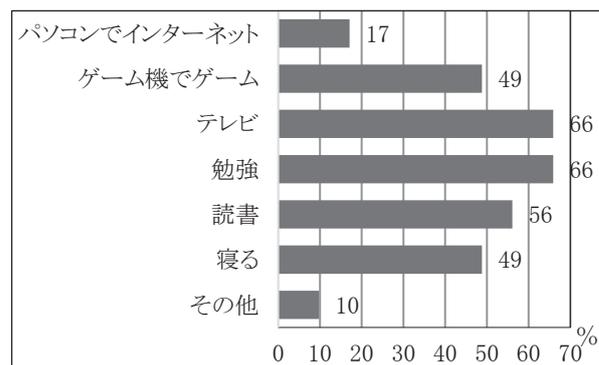


Fig. 13 スマホが使えなかった場合にすること (N=42)

「テレビ」、「勉強」が最も多く、次いで「読書」が多かった。スマホに代わる物としてパソコンやゲーム機を選択する生徒が多いのではないかと予想したが、これらより勉強や読書の割合が高かった。「勉強」や「読書」と答えた生徒の 1 日のスマホ使用時間 (平日) は、30 分未満から 3 時間以上まで様々であった。これらから、スマホの使用時間の長短にかかわらず、スマホが使えなかったとしたら、勉強や読書をすると考えている生徒が多いことがわかった。

「その他」には、「買い物」、「絵」、「友達と遊ぶ」、「PC でゲーム」と記入されていた。

#### (8) 1 年間で読んだ本・漫画・雑誌の冊数

この 1 年間で何冊くらい本・漫画・雑誌 (電子書籍・電子コミックを含まない紙媒体のもの) を読んだかを訊いた。結果は Fig. 14 のとおりであった。

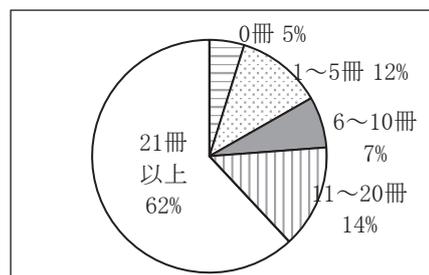


Fig. 14 1 年間で読んだ本・漫画・雑誌の冊数 (N=42)

62%の生徒が 1 年間で 21 冊以上読んでいた。

21 冊以上読んでいる生徒の 1 日のスマホ使用時間 (平日) は様々であった (Fig. 15)。休日のスマホ使用時間についても同様であった。このように、読書量と 1 日のスマホの使用時間の間に関係性は見られなかった。

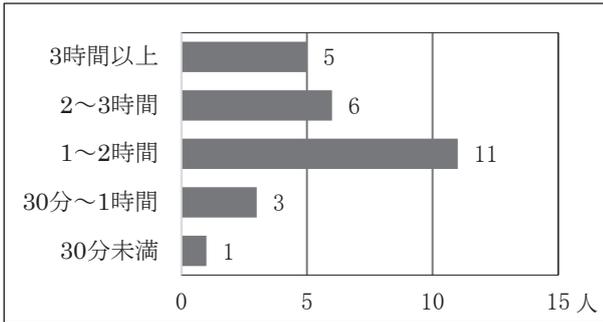


Fig. 15 1年間に本を21冊以上読んでいる生徒の1日のスマホ利用時間（平日）（N=26）

(9) 家でスマホがない生活をする場合の我慢できる期間

家にいてスマホがない生活をするとしたら、どのくらい我慢できそうかを訊いた。結果を Fig. 16 に示す。

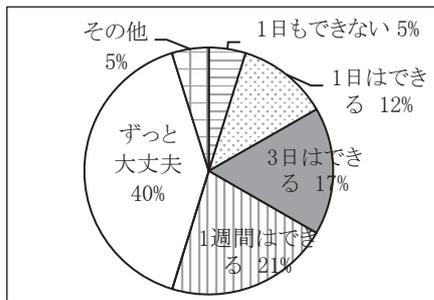


Fig. 16 家でスマホがない生活をする場合の我慢できる期間（N=42）

我慢できる期間ごとに、1日のスマホ使用時間をみた。「ずっと大丈夫」と回答した生徒には、1日のスマホ使用時間が短い生徒も長い生徒もいた。「1日もできない」と回答した生徒は、1日のスマホ使用時間が1～2時間であり、「1日はできる」と回答した生徒は、30分～1時間、3時間以上等であった。このように、スマホがない生活を我慢できる期間の長短と1日のスマホ使用時間の長短との間に関係性は見られなかった。

「その他」には、「友達と話せれば大丈夫」、「やったことがないからわからない」と記述されていた。

(10) スマホ依存とはどのような状態か

生徒と保護者に、スマホ依存とはどのような状態だと思うかを訊いた（複数回答可）。結果は Fig. 17 のとおりであった。

生徒は生活場面での使用の仕方（「朝起きてまずス

マホを使う」、「食事中もスマホを使う」、「お風呂やトイレにもスマホを持って行く」等）と答えた割合が保護者より高かった。一方、保護者は長時間の使用と答えた割合が生徒より高かった。

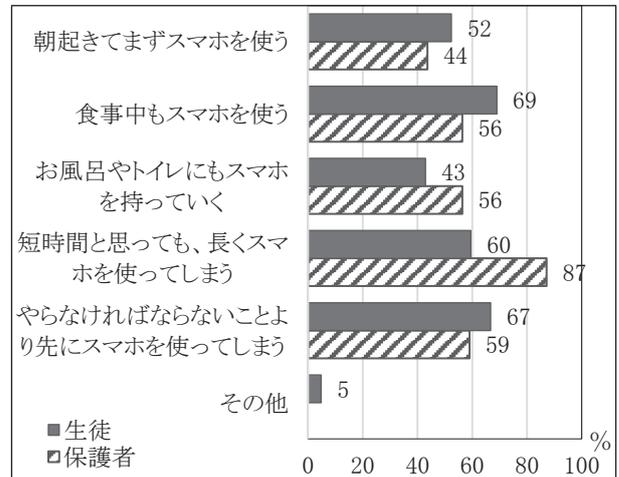


Fig. 17 スマホ依存とはどのような状態だと思うか（生徒：N=42、保護者：N=39）

「その他」には、「歩きスマホ」「スマホを取り上げられると怒る」、「スマホの使いすぎによって生活に支障がきたされている状態」等の記述があった。

(11) スマホを使っていてあったこと

スマホを使っていてあったことを訊いた（複数回答可）。結果は Fig. 18 のとおりであった。

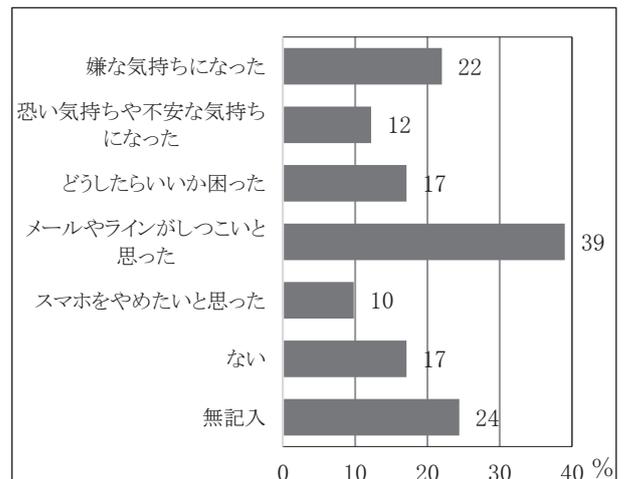


Fig. 18 スマホを使っていてあったこと（N=41）

「メールやラインがしつこいと思った」ことがある生徒が39%いた一方で、選択肢にはなかったが「ない」と記入した生徒が17%、無記入だった生徒が24%いた。「ない」という生徒の1日のスマホ

使用時間は様々であった。

(12) スマホは何に必要か

生徒へ、スマホは何に必要か、保護者へ、子どもにとってスマホは何に必要かを訊いた（複数回答可）。結果は Fig. 19 のとおりであった。

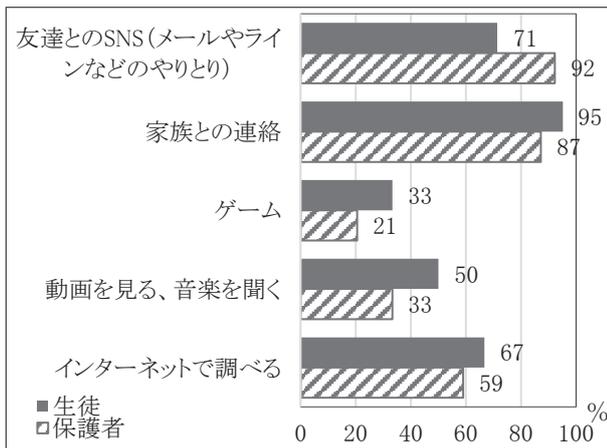


Fig. 19 スマホは何に必要か (生徒 : N=42、保護者 : N=39)

「友達との SNS」を除いたすべての項目で、保護者より生徒の方が回答した割合が高かった。保護者が思っている以上に、生徒にとってスマホの必要性が高いことが示された。また、生徒は「家族との連絡」と回答した割合が最も高く、保護者は「友達との SNS」と回答した割合が最も高かった。生徒は、友達との連絡より家族との連絡の方にスマホが必要だとしているが、保護者は、子どもは家族より友達との連絡のためにスマホを必要としている、と捉えていることが示された。

(13) スマホを使う上での家庭でのルール

生徒と保護者に、スマホを使う上での家庭でのルールを訊き、記述を求めた。

生徒では、「ルールはない」という回答、無記述がそれぞれ 7%あり、86%の生徒が何らかのルールを記述した。そのうちの 77%がスマホを使う時間、時刻や時間帯についてのルールを挙げていた。その他、使う場所や場面、スマホやアプリの管理等についてのルールが挙がっていた。記述例を Table1 に示す。

一方、保護者は、「ルールを決めていたが守らなくなった」、「完全に破られた」等の記述と無記述がそ

れぞれ 7%だった。この 14%を除いた保護者の 57%がスマホを使う時間、時刻や時間帯についてのルールを挙げていた。また「知らない人とやり取りしない」という記述が 20%あった。保護者は、使う場所や場面、マナーやモラルに関するルールの記述が生徒より多かった。

「知らない人とやり取りしない」というルールがあると記述した保護者のうち、「子どもは知らない人とやり取りをしたことがあるか」の問いに「ない」と回答した保護者は 57%、「あるかもしれない」は 29%、「わからない」は 14%だった。

記述例（一部要約）を Table2 に示す。

Table1 スマホを使う上での家庭でのルールの例 (生徒)

- ・使えるのは、5時～21時。
- ・平日は 30分まで、休日は 3時間まで利用している。
- ・夜 9時過ぎると強制終了される。
- ・寝る 30分前になったらもう使わない。
- ・自分の部屋に持ち込まない。
- ・電車の中では使わない。
- ・親が見せると言ったら見せる。
- ・休日は親の下で使用する。
- ・知らない人とやり取りはしない。
- ・人を傷つけるようなことはしない。
- ・LINE グループを勝手に作らない。
- ・ルールはない

Table2 スマホを使う上での家庭でのルールの例 (保護者)

- ・ 20時から 7時 40分まで使用禁止。
- ・ 夜 9時以降は電話以外使えなくしている。
- ・ 歩きながら使わない。食事中使わない。
- ・ 勉強が終わるまでスマホに触らない。
- ・ 家ではリビングでのみ使用する。
- ・ LINE をする時は親の許可を取る。
- ・ 親のスマホを使っているので、親が SNS などをチェックする。
- ・ 知らない人とやり取りしない。
- ・ 個人情報を送らない。
- ・ 写真を送らない。

- ・悪口を書かない。
- ・暴言を吐かない。
- ・アプリを勝手にインストールしない。
- ・ゲームをインストールしない。
- ・本人とルールを決めたが、完全に破られてしまった。
- ・ルールを提示しても守る意思がない。

(14) スマホの使用に家庭での約束以外にルールが必要だと思うか

生徒と保護者に、スマホやインターネットの使用に、家庭での約束以外にルールが必要だと思うかを訊いたところ、Fig. 20 のとおりであった。

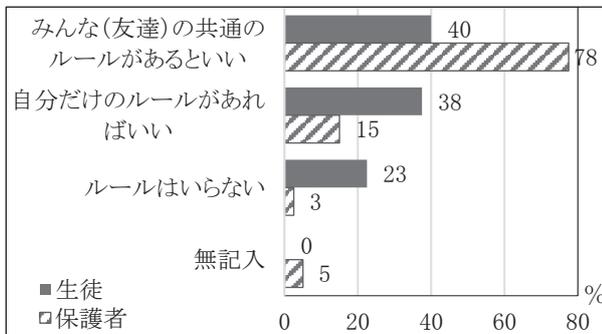


Fig. 20 スマホの使用に家庭での約束以外にルールが必要か (生徒：N=40、保護者：N=40)

生徒は、「みんな(友達)の共通のルールがあればいい」という回答の割合が最も高かったが、同様に回答した保護者の割合の約半数だった。「自分だけのルールがあればいい」と回答した生徒の割合は、同様に回答した保護者の割合の2.6倍だった。

家庭ごとのルールだけでは、子どもはスマホの適切な使用が難しいと考えている保護者が少なくないと考えられる。

(15) スマホの使用にルールが必要だとしたら、どんなルールがあればいいと思うか

生徒と保護者にスマホやインターネットの使用にルールが必要だとしたら、どんなルールがあればいいと思うかを訊いた。結果を、Fig. 21 に示す。

生徒は生活場面についてのルールが必要と回答した割合が最も高く、保護者より若干高くなっていた。スマホ依存の状態についても、生徒は生活場面

での使用の仕方を挙げた割合が高かった。これらのことから、生活場面においてはじめをつけてスマホを使用する(食事中はスマホを使わない、やるべきことをやってからスマホを使う等)という意識がある生徒が多いことが推測される。

保護者は、「時間帯」と回答した割合が最も高く、同様に回答した生徒の割合の1.6倍だった。「時間の長さ」と回答した保護者の割合は、同様に回答した生徒の割合の1.4倍だった。

保護者の方が生徒より、スマホの使用にルールが必要だと考えていることが示された。

「その他」には、「暇つぶしのために使用しない」等が記述されていた。

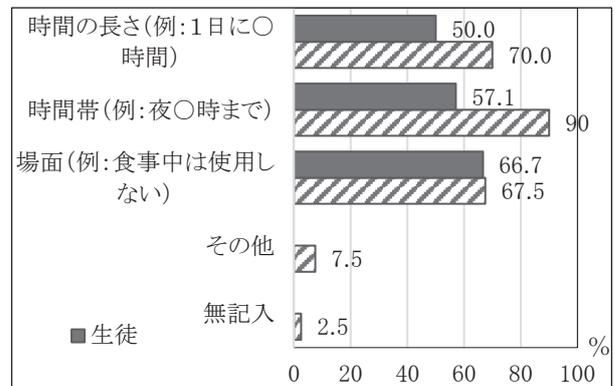


Fig. 21 スマホの使用にどんなルールがあればいいか (生徒：N=40、保護者：N=40)

(16) スマホの使用について感じていること、困っていること

生徒に、スマホの使用について感じていることや困っていることについて記述による回答を求めた。48%の生徒から回答が得られた。そのうちの70%が「特になし」「なし」の回答だった。記述例(一部要約)をTable3に示す。

Table3 スマホの使用について感じていること、困っていることの例

- ・友達と連絡するのは楽しいと思う。
- ・つついスマホを近づけて利用してしまう。
- ・誤った情報をLINEグループで流されたことがあった。
- ・つついYou Tubeで動画を見てしまう。やめようと思ってもおすすめ動画が見たくなる。
- ・多くの迷惑メールのような通知が来ていることに困っている。

また、保護者に、子どものスマホの使用について感じていることや困っていることについて記述による回答を求めた。83%の保護者から回答が得られた。そのうちの27%が「特にない」、「今のところない」、「約束を守っているので問題ない」等の回答だった。上記の回答をした保護者の「子どもは1日にどのくらいスマホを使用しているか」の回答は、ほとんどが平日、休日ともに30分～1時間または1～2時間であった。一方で、子どものスマホ使用時間が3～4時間または4時間以上と回答した保護者は、長時間の使用や自制が困難なことなどについて記述していた。

記述例（一部要約）をTable4に示す。

Table4 子どものスマホの使用について感じていること、困っていることの記述例

- ・約束を守っているので問題はない。
- ・我が家では厳しくルールを設けているので、今のところ使いすぎにはなっていない。
- ・友達とのやりとりで夢中になり、時間を気にせず使用している。相手の迷惑にもなるので気をつけさせたい。
- ・やるべきことをせず、スマホばかりを気にしている。
- ・動画を見始めると止まらない。
- ・ゲームをやり過ぎる気がする。
- ・時間に関係なくずっとスマホを手にしていて、自分で区切りを付けてやめようとしめない。
- ・食事中にスマホを使わないように注意しても、「TVを見ているのと同じ」と言い、使い方や考え方が親世代とは違うと感じる。
- ・短時間のつもりが長時間使用になっている。
- ・本人が携帯を触っていると思っている時間と実際に触っている時間に大きな差がある。
- ・調べるためと言って勉強中もスマホをそばに置いているが、LINE等が来ると見てしまうので、スマホではなくタブレット等で調べればよいのではと思う。
- ・音楽、ゲーム、動画視聴、調べ物、連絡ツールとすべてがスマホですむ時代になってしまった

ので、常にスマホ利用となってしまうため、不便でも、ゲームはゲーム機で、などと分け、スマホは本来の連絡ツールとして利用できるとよいと感じた。

- ・スマホ以外の遊びを見つけてほしい。
- ・スマホを使いすぎるので、取り上げるが、翌日通学時に持たせてしまう。親の強い気持ちも必要だと反省する。
- ・視力、学力の低下は特に問題だと感じる。
- ・読書の時間が減った。
- ・友達にきちんと返信しているのか心配だ。

多くの保護者が、子どものスマホの使用について心配したり困ったりしている。しかし、生徒は、保護者ほど、スマホの使用によっては生活や勉強、健康に影響が出るということを意識していないように思われる。

## 5 おわりに

親子間の関連を検討するためには、調査用紙を親子でペアに回収できればよかったが、この調査では手続きの都合上、それはできなかったため、生徒と保護者それぞれの結果としてまとめた。

平日の使用時間については、生徒自身が自覚している時間と保護者が思っている子どもの使用時間とに差が見られた。保護者は、子どもが実際に使用している時間より長くスマホを使用していると感じている可能性があるか、あるいは、生徒は、自分が使用していると思っている時間より実際は長く使用している可能性もあると前述した。しかし、保護者の「子どものスマホの使用について感じていること、困っていること」の記述に、「本人が携帯を触っていると思っている時間と実際に触っている時間に大きな差がある」、「少しのつもりがいつの間にか時間が経っている」等とあることから、後者の可能性が高いと推測される。

必要なルールやスマホ依存の状態についての回答から、生活場面においてけじめをつけてスマホを使用するという意識がある生徒が多いことが推測されるが、使用時間についても意識させる必要があ

るだろう。

生徒の 86%がスマホを使う上での家庭でのルールを挙げていた。

令和2年度「青少年のインターネット利用環境実態調査」(内閣府)によると、インターネットを使用している小中高生の65%が、中学生では71%がインターネットの使い方についてルールを決めていると回答していて、学校種が上がるとルールを決めているという回答の割合が少なくなっている。本調査ではスマホのみの使用上のルールを訊いたが、高等部が上がって、家庭でのルールが緩くなったり、生徒がルールを守らなくなったりケースが出てくることも考えられる。

「知らない人とやり取りしない」というルールがある家庭でも、子どもがやり取りをしていないことを確認できていない保護者がいることから、子どもの使用状況を把握することが容易ではないことが推測される。

折に触れて、親子でルールが守られているかどうかを確認し、状況に応じてルールを更新することも必要となろう。

子どもにスマホを所有させる際に親子でルールを決めておくことが重要であることを、スマホを所有させ始める前の保護者に伝えていくことが重要であると考えられる。

#### 〔謝辞〕

本調査にご協力くださった中学部の生徒及び保護者の皆様にお礼申し上げます。

#### 〔付記〕

本研究は、筑波大学附属聴覚特別支援学校研究倫理審査委員会の承認を受けて実施されたものである。

#### 〔参考文献〕

北海道砂川市教育委員会 (2018) 「スマートフォン・携帯電話等の利用に関する意識」 アンケート調査  
[https://www.city.sunagawa.hokkaido.jp/soshiki\\_shigoto/kyouikuinkai\\_gakkou/files/smartphone](https://www.city.sunagawa.hokkaido.jp/soshiki_shigoto/kyouikuinkai_gakkou/files/smartphone)

H30.pdf (閲覧日: 2021年6月)

東京都民安全推進本部 (2021) 家庭における青少年のスマートフォン等の利用等に関する調査

<https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappy/press/2021/04/28/30.html> (閲覧日: 2021年6月)

岡山県教育庁人権教育・生徒指導課 (2020) スマートフォン等の利用に関する実態調査

[https://www.pref.okayama.jp/uploaded/life/664787\\_6511681\\_misc.pdf](https://www.pref.okayama.jp/uploaded/life/664787_6511681_misc.pdf) (閲覧日: 2021年6月)

内閣府 (2020) 令和2年度 青少年のインターネット利用環境実態調査 (PDF版) ([cao.go.jp](http://cao.go.jp)) (閲覧日: 2021年7月)

