家庭でのスマートフォンとの上手なつきあい方

子どもの利用実態・人間関係・家庭でのルール・生成AI





相模女子大学　加藤由樹

2026年11月11日

注：背景画像は生成AIにより作成したイメージです。

子どものスマートフォン問題は、「何時間使っているか」だけで考えてよいのでしょうか？



時間／内容／時間帯／人間関係／生活への影響

動画

連絡・友人関係

検索・情報収集

スマートフォンは、
何のための道具でしょうか？

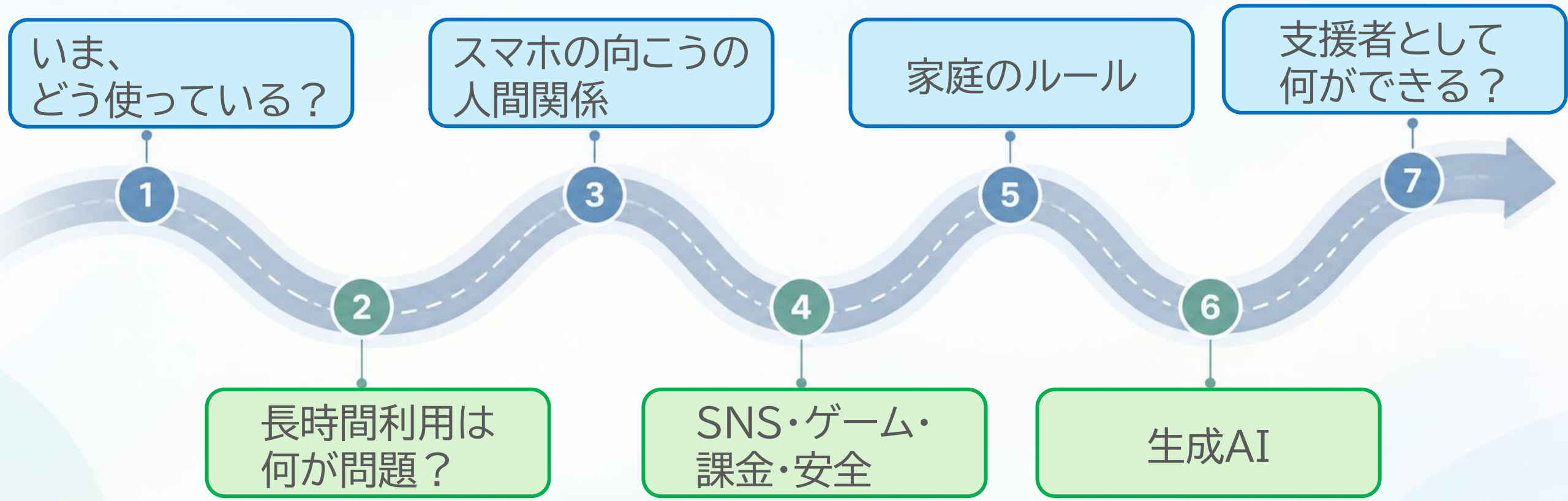
ゲーム

学習

音楽

生成AI

今日の地図 ― 子どもの利用実態から、家庭教育支援へ



ほぼ全員がインターネットを利用

10～17歳の 99.0% が インターネットを利用

- 小学生（10歳以上） 98.5%
- 中学生 99.2%
- 高校生 99.3%

※スマートフォン利用率ではなく、インターネット利用率
出典：こども家庭庁「令和7年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」

小学生になる前から、ネット利用は始まっている

インターネット利用は、
かなり早い時期から始まっています

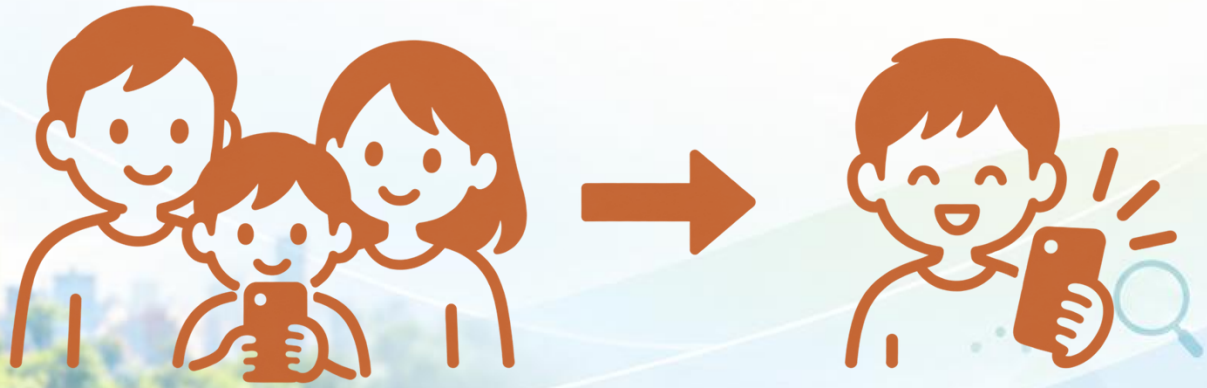
- 0～9歳全体　75.2%
- 通園中（0～6歳）　68.8%
- 小学生（6～9歳）　91.0%

※0～9歳は保護者回答
出典：こども家庭庁「令和7年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」

自分専用のスマートフォンは、小学生期から増えていく

家族と共用 ⟶ 自分専用

9歳では「こども専用」49.0%
「保護者と共用」37.0%



※スマートフォンでインターネットを利用している子どもを対象とした集計
出典：こども家庭庁「令和7年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」

平日、どのくらい使っている？

平日のインターネット利用時間（平均）

※スマートフォンだけでなく、複数のインターネット接続機器を合計した自己申告時間



出典：こども家庭庁「令和7年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」

その時間、何をしている？









同じ4時間でも、
中身は同じでしょうか？

利用時間だけでは、使い方の違いは見えない

何に使っている？ ― 学校段階で少し違う

小学生（10歳以上）
動画 88.8%
ゲーム 85.5%

中学生
動画 92.0%
検索 88.8%
ゲーム 87.1%

高校生
動画 95.3%
コミュニケーション 92.7%
検索 90.6%






出典：こども家庭庁「令和7年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」

年齢が違えば、「スマホ問題」も違う

同じ「子どものスマホ利用」でも、年齢段階によって見える課題は異なる







小学生

- 動画・ゲームが中心
- ルールを覚える段階

中学生

- 友人関係やSNSが重要
- 自己管理への移行

高校生

- 利用範囲がさらに広がる
- より自律的な利用
- 生成AIなど利用範囲の拡大

ここまでで、まず見るべきこと

何を？

動画・ゲーム・SNS・
検索・学習…

いつ？

放課後・食事中・
就寝前・深夜…

何のために？

楽しむ・つながる・
調べる・学ぶ…

「使っているか」「何時間か」だけでは見えないことがある

長時間利用は、本当にそれ自体が問題なのか？

長いほど、問題なのでしょうか？



利用時間
何時間使ったか

≠

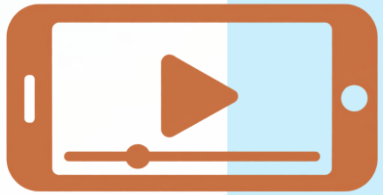


問題的な利用
日常生活に支障が出ているか

「長時間利用」と「問題的な利用」は同じではない

出典：Padmapriya et al. (2026), *eClinicalMedicine*, 104225

時間だけでは分からない



何を？
内容



なぜ？
目的



いつ？
時間帯

どうなっている？
生活への影響



量だけでなく、使い方の「質」と文脈を見る

出典：American Academy of Pediatrics, “Screen Time Guidelines”（2025 update）；Padmapriya et al.（2026）, *eClinicalMedicine*, 104225

スマホ・スクリーン利用と睡眠

スクリーン利用が多い日は、
就寝時刻がやや遅くなる傾向

ただし、短期的な日々の変動では、
睡眠時間・睡眠効率・睡眠の質との明確な関連は
確認されていない

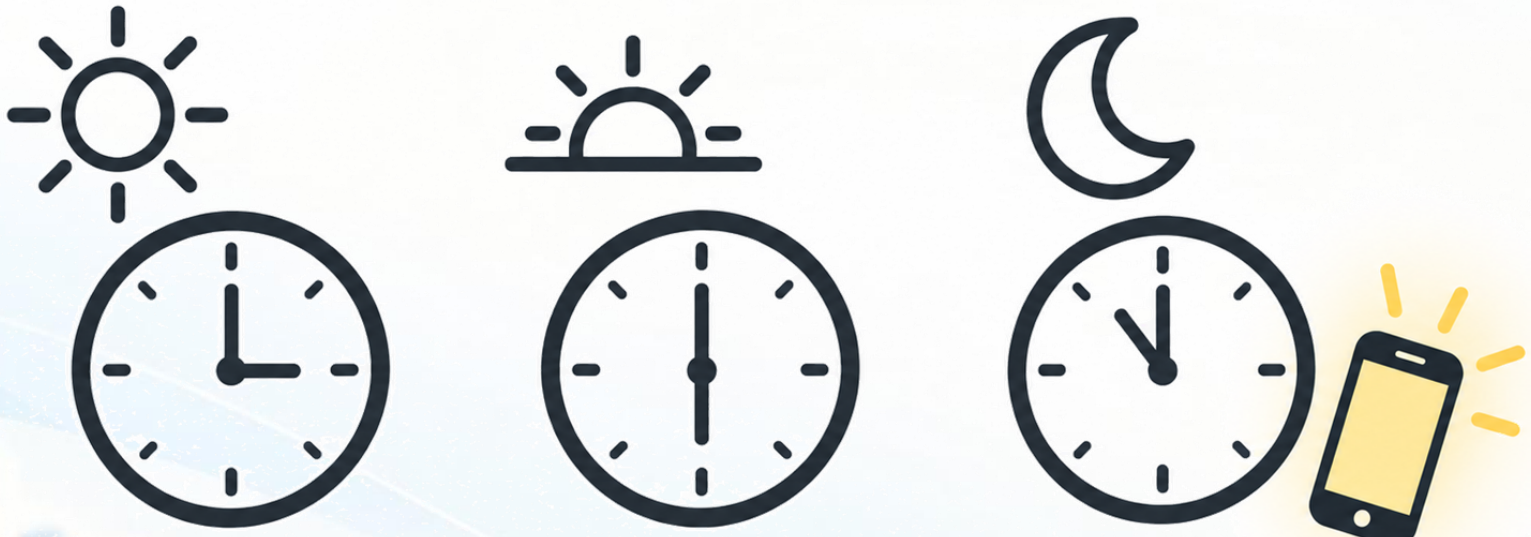


「睡眠に悪い」と一括りにしない

出典：Bourke et al. (2026), *JAMA Pediatrics*

特に注意したいのは「いつ使うか」

同じ利用でも、**夜間・就寝後は要注意**



日中　　夜　　就寝後

就寝後のスクリーン利用では、主観的な睡眠の質との負の関連がより強い

出典：Bourke et al. (2026), *JAMA Pediatrics*；Fiore et al. (2025), *International Journal of Environmental Research and Public Health*

スマホを長く使うと、成績は下がる？

「総時間」だけでは、はっきりしない



総スクリーン時間
学業成績との関連は一貫しない

使い方によって違う
娯楽目的・授業中のoff-task利用などは
不利な関連がみられることがある

出典：Adelantado-Renau et al. (2019), *JAMA Pediatrics*;
Pyhältö et al. (2025), *Acta Psychologica*

スマホの時間が増えたとき、何が減っていますか？

時間は1日24時間



睡眠





勉強・読書



身体活動

スマホ





家族・対面での時間

問題は「スマホの時間」だけでなく、その時間が**何と入れ替わっているか**

参考：Padmapriya et al. (2026), *eClinicalMedicine*

「一緒に起きている」＝「原因」ではない

パターン1

スマホ利用 ↑ ⟶ 心身の不調 ↑

パターン2

心身の不調 ↑ ⟶ スマホ利用 ↑

方向は
一つとは限らない

パターン3

第三の要因　家庭環境／友人関係／ストレス など



スマホ利用 ↑　心身の不調 ↑



参考：Remondi et al. (2026), *Journal of Adolescence*;
Brincks & Perrino (2026), *Journal of Family Psychology*

「何時間？」だけでなく、5つの視点で見る

生活への影響
何が困っている？

時間
どのくらい？



目的
何のため？

子どもの生活

内容
何をしている？

時間帯
いつ使っている？

「スマホ時間」ではなく、子どもの生活を見る

スマホの向こうには、「人」がいる

便利な道具

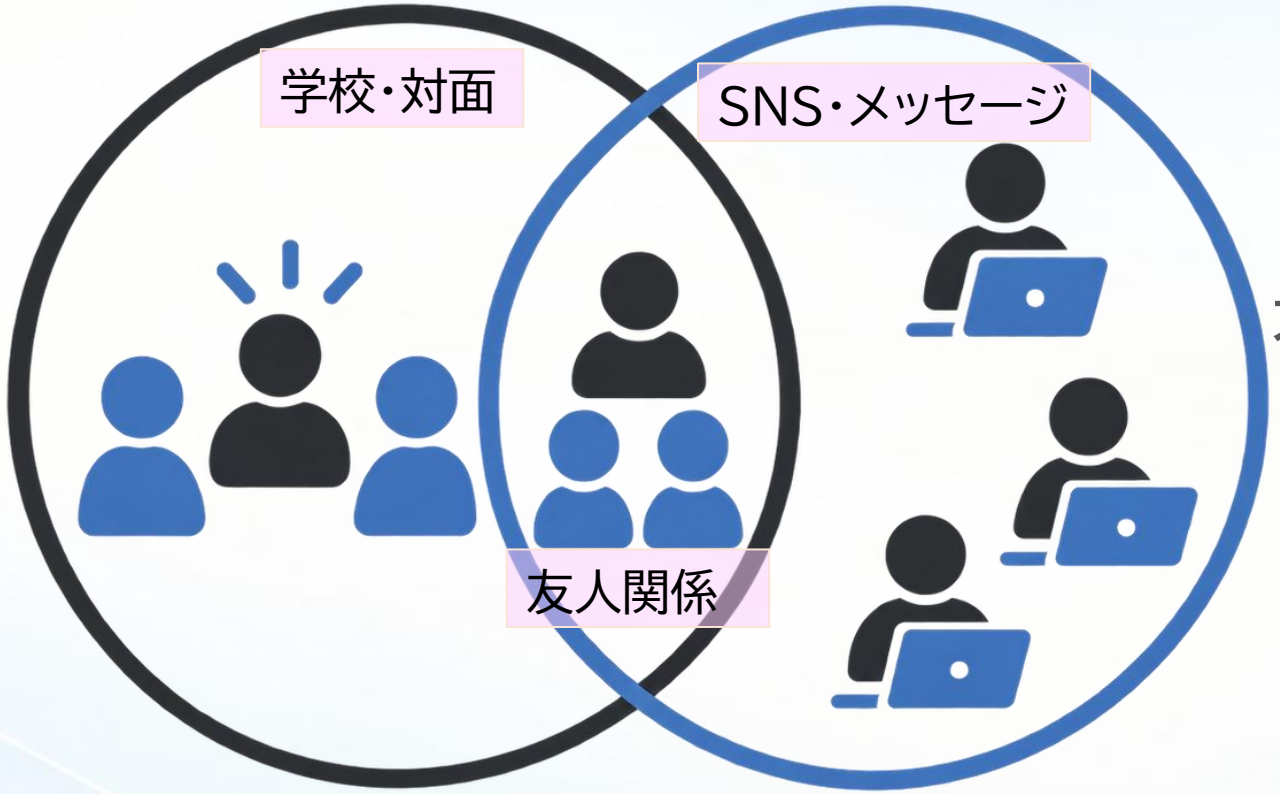
でも、その先には
友人・家族・仲間との関係



スマホ利用は、**人間関係の一部**でもある

出典：Al-Jbouri et al. (2024), *Frontiers in Developmental Psychology*; Angelini et al. (2026), *Computers in Human Behavior*

オンラインとオフラインは、別世界ではない



対面の関係

オンラインの関係

多くは重なっている

オンラインとオフラインの人間関係は、しばしば結びついている

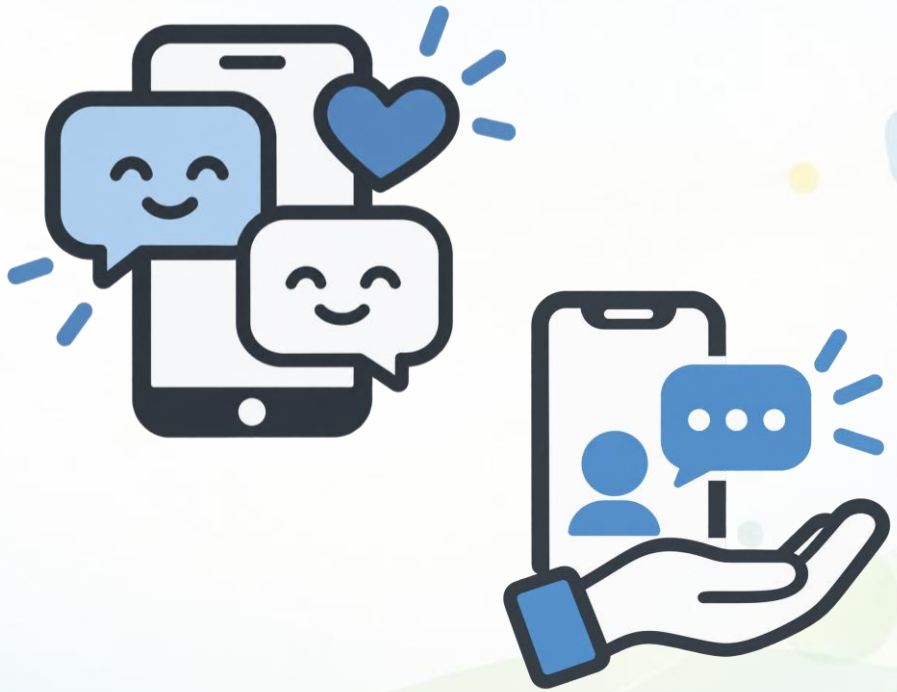
出典：Al-Jbouri et al. (2024), *Frontiers in Developmental Psychology*; Yoo (2025), *Children and Youth Services Review*

スマホは、人間関係を支えることもある

つながりを保つ

相談・支援を受ける

友人との親密さを深める



「使うこと」自体が悪いのではなく、どうつながるか

出典：Al-Jbouri et al. (2024)；De Raeymaecker et al. (2025)；Angelini et al. (2026)

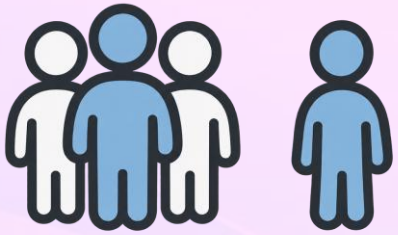
つながっているからこそ、負担になることもある

返信を待つ



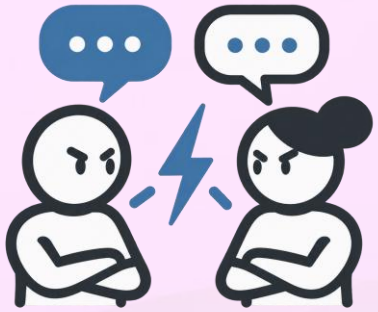
既読・未読





仲間外れ

比較・嫉妬・衝突

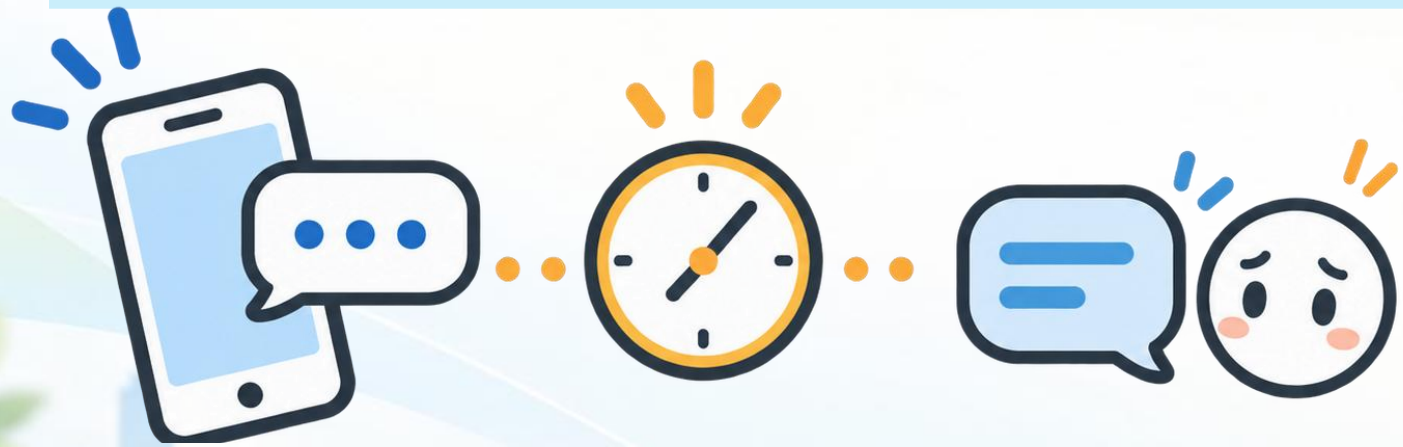


つながりやすさは、ときに**気を遣う場面も増やす**

参考：Van Ouytsel & De Groote (2025), *Qualitative Research Reports in Communication*

メッセージのやりとりでも、気持ちは動く

送る ➡ 待つ ➡ 返ってくる



- 返事が来るまで気になる
- 相手の反応を考えてしまう
- うれしさも、不安も生まれる

便利な連絡手段でも、「待つ時間」は気持ちを揺らす

「既読・未読」「返信待ち」は、なぜ気になる？

見えるから

- 相手が見たか分かる
- 返ってこないことが分かる
- 反応の有無が気になる



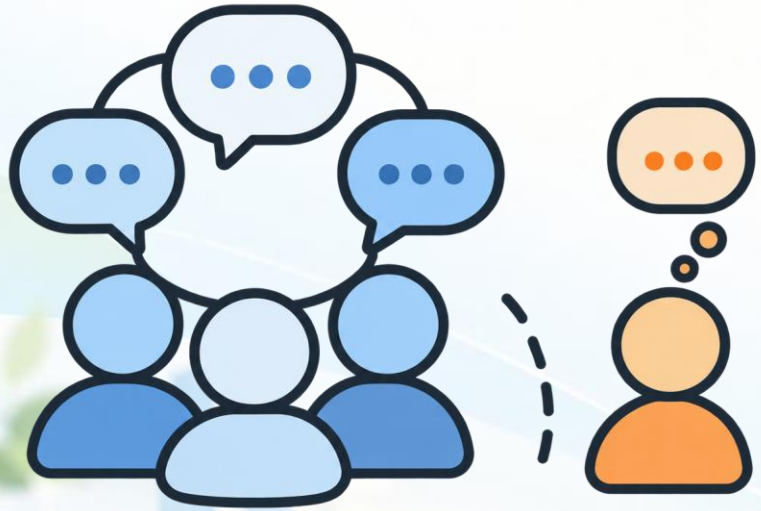
意味を考えてしまうから

- 忙しいのかな
- 嫌な気持ちにさせたかな
- 自分との関係が変わったのかな

小さな表示でも、**受け止め方は小さくない**

グループやSNSでは、比較や孤立も起こる

グループチャットと
孤立する人



- 反応の差が気になる
- 自分だけ外れていると感じることがある
- 他の人と比べてしまうことがある

SNS比較に揺れる二人



つながりやすい環境は、比較や孤立を感じやすい場面も生む

参考：Van Ouytsel & De Groote（2025）;Schwartz et al.（2025）

オンラインの人間関係は、「支え」にも「負担」にもなる

支えになる面

- 連絡を取りやすい
- 相談しやすい
- 安心できる
- 関係を保ちやすい



負担になる面

- 返信のプレッシャー
- 比較や嫉妬
- 仲間外れへの不安
- いつもつながってしまう疲れ

大切なのは、「使っているか」より「その子にどう働いているか」



参考：Al-Jbouri et al. (2024)；De Raeymaecker et al. (2025)；Angelini et al. (2026)

SNS・ゲームは、「使うこと」自体が問題なのか？

使うこと　≠　問題

大切なのは、何をしていて、どんな影響が出ているか



- SNS
- ゲーム
- 動画

≠

- 生活への支障
- 人間関係のトラブル
- 課金
- 安全上の問題



ここでも「時間」だけでは判断できない

ゲームは、たくさん遊べば「依存」なのか？

長時間 ＝ ゲーム障害、ではない

WHOが重視するポイント

- 自分でコントロールしにくい
- 他の活動よりゲームを優先する
- 悪影響があっても続ける



生活・学業・家族関係などに**重大な支障**が出ているか

「長く遊ぶ」と「ゲーム障害」は区別する

出典：World Health Organization, ICD-11 “Gaming disorder”

ゲームでは、「お金」の問題も起こる

無料で始めても、**途中から課金**できる





画面上の操作と、実際の支払いが結びつきにくいことがある

子どもが知らない間に高額課金してしまうことも

「使っていい金額」だけでなく、**「どう支払われるか」を一緒に確認する**

出典：消費者庁「オンラインゲームの課金トラブルにご注意ください！」

ネットの安全問題は、「知らない人に会わない」だけではない



① 人

知らない人との接触
グルーミング

③ 情報

個人情報
写真・位置情報



② お金

課金
詐欺・もうけ話

④ 誘い

闇バイト
違法・危険な募集

危険は、**SNS・ゲーム・メッセージの中に自然な形で入り込む**ことがある
「怪しいサイト」だけを避ければよいわけではない

参考：警察庁「いわゆる『闇バイト』の危険性について」等

「闇バイト」は、バイトではなく犯罪

高額報酬の誘い

↓

匿名アプリへ誘導

↓

犯罪に加担させられる

- 仕事内容がはっきりしない
- 高額報酬だけが強調される
- 応募後に抜けにくくなることがある

「ホワイト案件」「即日即金」には要注意



「一回だけ」のつもりでも、
取り返しがつかないことになる

出典：警察庁「いわゆる『闇バイト』の危険性について」

日本国内からオンラインカジノで賭博を行うことは犯罪

海外で合法でも、

日本国内から利用すれば犯罪

- スマホから簡単にアクセスできる
- 広告やSNS投稿で身近に見えてしまう
- 「ゲーム感覚」で始めても違法



有料版だけでなく、無料版・無料ボーナスでも注意

「知らなかった」では済まない

出典：警察庁「オンラインカジノを利用した賭博は犯罪です！」

知らない人との接触は、SNSだけではない

オンラインゲームも出会いのきっかけになる

ゲーム・SNSで知り合う

↓

メッセージのやりとり

↓

個人的な関係・誘いへ



- 相手の年齢や立場は、画面だけでは分からない
- 親しくなった後に、
  写真や面会を求められることもある
- 「知らない人」でも、
  長く話すと「知っている人」のように感じやすい

「SNSを使わなければ安全」とは限らない

出典：警察庁「なくそう、子供の性被害。」

写真は、送ったあとに取り戻せないことがある

一度流出した画像は、回収が難しい

撮る ➡ 送る ➡ 保存・転送される

- 個人情報
- 写真・動画
- 位置情報



「送る前に考える」が最も確実な対策

出典：警察庁「なくそう、子供の性被害。」

大切なのは、「禁止」だけで守ろうとしないこと

守るために必要なのは、禁止だけでなく、準備と対話

- ルールを決める
- フィルタリングや設定を使う
- 困ったときに相談できる関係をつくる



「使わせない」より、
「**安全に使えるようにする**」視点へ

家庭での支援は、**「ルール」「環境」「関係づくり」**の3本柱

「一方的に決める」より「一緒に作る」

守られるルールは、納得して作ったルール

何時まで使うか



どこで使うか



何をしないか



困ったときに
どうするか



ルールは、子どもを
縛るためでなく、
生活を整えるため

家庭のルールは、年齢に合わせて見直す

同じルールを、ずっと続ける必要はない







小学生

- 具体的で分かりやすい約束
- 保護者が一緒に確認する

中学生

- 理由を話し合う
- 自分で管理する範囲を少しずつ増やす

高校生

- 自律を基本にする
- 困ったときに相談できる関係を残す

「管理」から「自己管理」へ、少しずつ移していく

参考：Munzer et al. (2026), *Pediatrics*

子どもだけでなく、大人の使い方も見られている

「子どもには禁止、親は自由」では伝わりにくい

子どもに求めること	大人もできること
・ 食事中は使わない	・ 食事中はスマホを置く
・ 話しているときは画面を見ない	・ 子どもとの会話中は画面を伏せる
・ 夜は置く時間を決める	・ 家族全体のルールにする



ルールは「子どもだけのもの」ではなく、
家族の習慣として考える

参考：Pyne et al. (2025), *Clinical Child and Family Psychology Review*

設定でも、子どもの安全を支えられる

フィルタリング ＋ ペアレンタルコントロール

フィルタリング

- 不適切なサイトへのアクセスを制限
- 年齢や利用目的に応じて調整

ペアレンタルコントロール

- 利用時間の管理
- 課金制限
- アプリ・機能の利用制限
- 使用状況の確認



「監視する」ためではなく、安全に使える環境をつくるため

困ったときに、「言える」ことが大切

失敗してからでも、相談できる家庭に

- 怪しいメッセージが来た
- 課金してしまった
- 写真を送ってしまった
- 知らない人とやりとりしてしまった

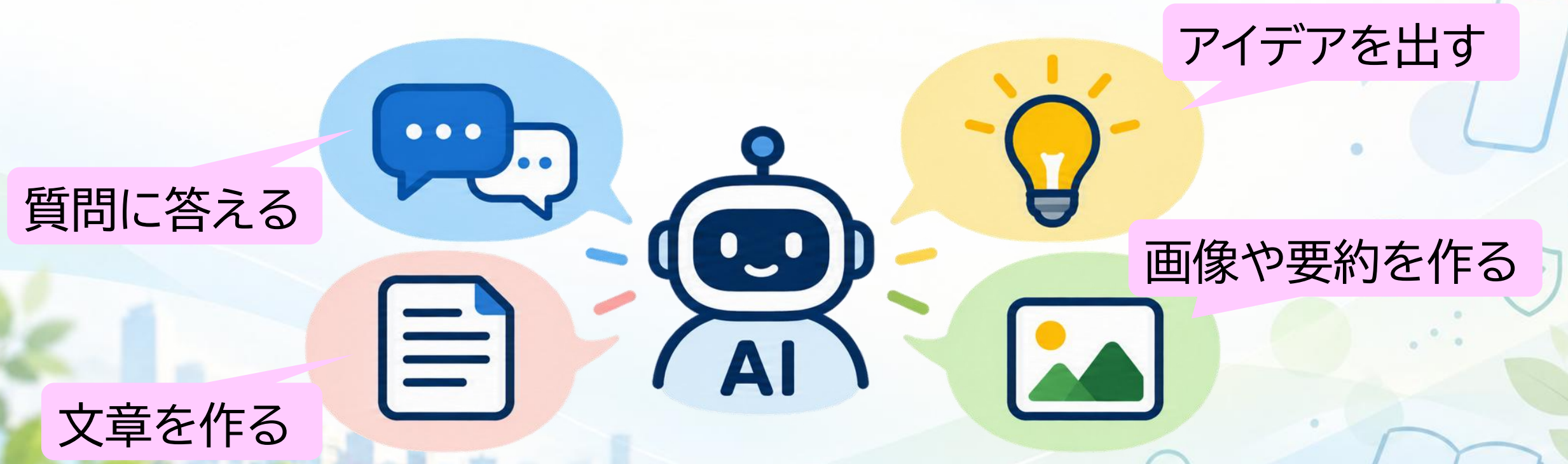


「なぜやったの！」より、まず状況を確認する

ルールを守らせるだけでなく、
困ったときに戻ってこられる関係をつくる

生成AIは、何ができる？

「検索する」だけでなく、「作る・考える」を手伝う



生成AIは、「答えを探す道具」から「一緒に作る道具」へ

高校生では、生成AI利用がすでに広がっている

高校生 46.2%

生成AI（ChatGPT、Copilot、Gemini等）を利用



生成AIは、すでに一部の子どもにとって身近な道具

出典：こども家庭庁「令和7年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」

生成AIは、使い方しだいで役に立つ

「考えることをやめる道具」ではなく、
「考えることを助ける道具」にする



- 分からないことの説明を受ける
- 作文や発表のアイデアを出す
- 要点を整理する
- 英語や文章の表現を助けてもらう

たとえば「まとめる」「たたき台を作る」「質問する」

「答えをそのまま出す」より、「一緒に考える」使い方へ

参考：文部科学省「初等中等教育段階における生成AIの利活用に関するガイドライン（Ver.2.0）」

便利でも、注意したいことがある

生成AIは、いつも正しいわけではない

- **もっともらしい誤り**を答えることがある
- **個人情報**は入力しない
- 考える前に答えを**写してしまいやすい**
- AIとのやりとりに**頼りすぎる**こともある



「便利だから使う」だけでなく、「どう使うか」を家庭で話す

参考：文部科学省「初等中等教育段階における生成AIの利活用に関するガイドライン（Ver.2.0）」

支援者として、何ができる？

- 「何時間使っているか」だけで判断しない
- 子どもの生活・人間関係・使い方を見る
- 保護者を責めるのではなく、一緒に状況を整理する
- 家庭だけで抱えきれないときは、専門機関につなぐ

問題を見つける → 状況を整理する → 必要な支援につなぐ

家庭を支えるときの3つの視点

① 生活を見る

睡眠、学校、食事、人間関係への影響を見る



② 対話を支える

親子で話せるようにする

一方的な禁止だけにしない



③ 必要なときにつなぐ

学校、相談機関、医療、警察、消費生活相談など



スマホの問題ではなく、子どもの生活の問題として見る

家庭でのスマートフォンとの上手なつきあい方

「スマホを見る」のではなく、「子どもの生活を見る」

- 時間だけで判断しない
- 何を・いつ・なぜ使っているかを見る
- 人間関係や生活への影響を見る
- ルール・設定・対話を組み合わせる
- 生成AIも「禁止」より「どう使うか」を考える

子どもが困ったときに、身近な大人に相談できる関係をつくる