



資料

スマホ（SNS、ゲーム、インターネット） との上手な付き合い方

サブテーマ⑤「SNS・スマホ依存」

令和7年7月27日

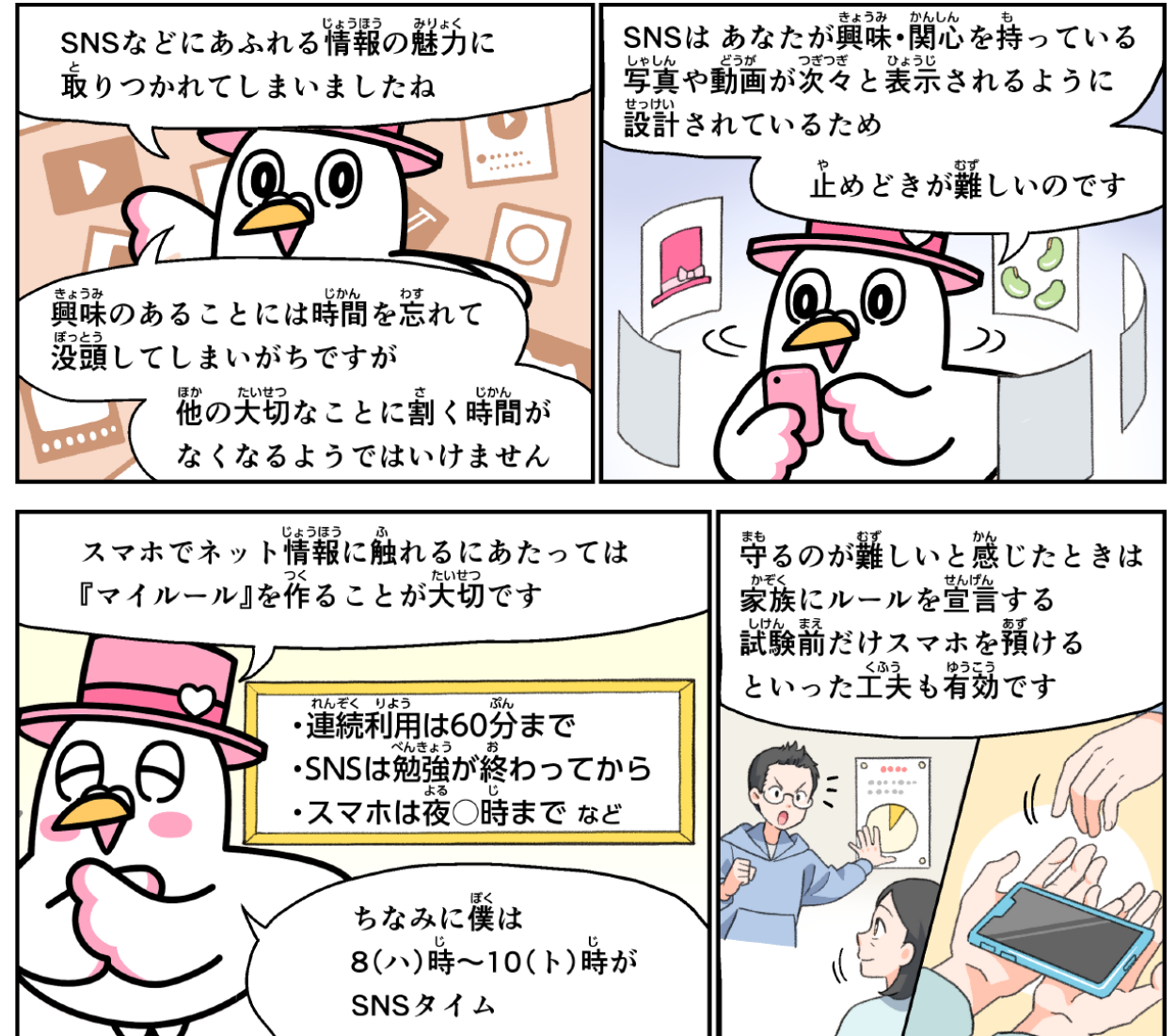
神奈川県福祉子どもみらい局青少年課



1 SNS・スマホ依存



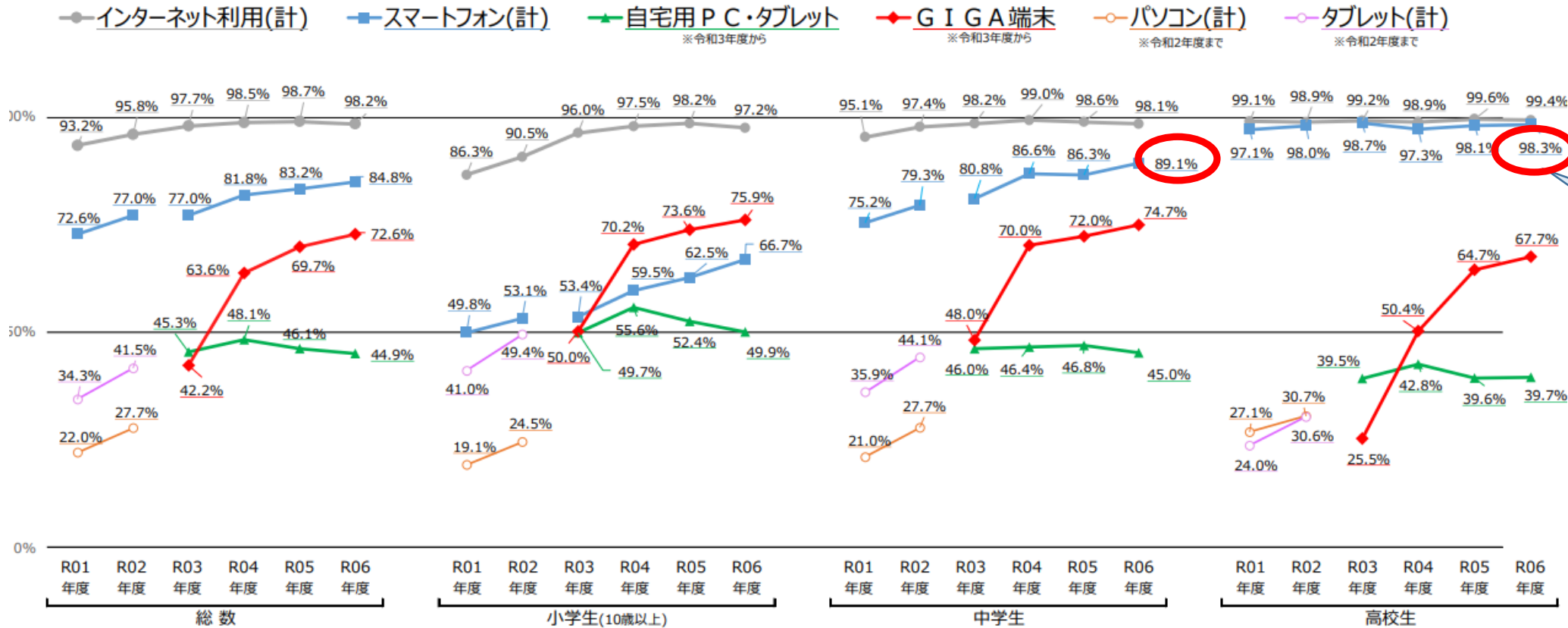
Kanagawa Prefectural Government



出典：総務省ホームページ インターネットトラブル事例集

1 SNS・スマホ依存

青少年の機器ごとのインターネット利用状況（令和元年度から令和6年度）



中高生のネット利用は主にスマホを使用している

(注1) 回答した青少年全員をベースに集計。回答数は以下のとおり。(下記の小学生は、10歳以上)

令和6年度：総数(3129人)	小学生(990人)	中学生(1179人)	高校生(944人)	令和5年度：総数(3279人)	小学生(953人)	中学生(1259人)	高校生(1048人)
令和4年度：総数(3230人)	小学生(975人)	中学生(1223人)	高校生(1019人)	令和3年度：総数(3395人)	小学生(1101人)	中学生(1318人)	高校生(967人)
令和2年度：総数(3605人)	小学生(1100人)	中学生(1407人)	高校生(1083人)	令和元年度：総数(3194人)	小学生(1081人)	中学生(1241人)	高校生(868人)

(注2) 「スマートフォン(計)」は、「スマートフォン」、「契約していないスマートフォン」のいずれかを利用すると回答した青少年。令和元年度及び令和2年度は、「スマートフォン(計)」は、「スマートフォン」、「格安スマートフォン」、「子供向けスマートフォン」、「契約切れスマートフォン」のいずれかを利用すると回答した青少年。「パソコン(計)」は、「ノートパソコン」、「デスクトップパソコン」のいずれかを利用すると回答した青少年。「タブレット(計)」は、「タブレット」、「学習用タブレット」、「子供向け娯楽用タブレット」のいずれかを利用すると回答した青少年。複数の機器を使用している場合もあるため(計)は、合計値が100%とならない。

出典：子ども家庭庁ホームページ 青少年のインターネット利用環境実態調査

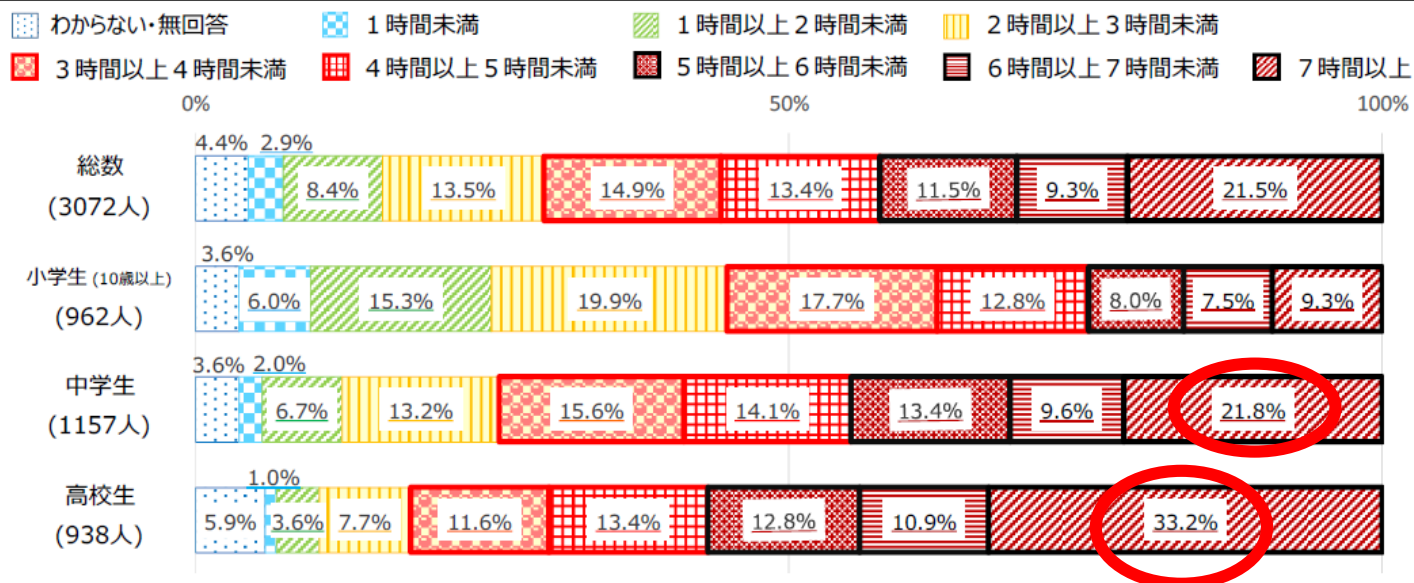
概要10 青少年のインターネットの利用状況 - 4 (利用時間)

15

いずれかの機器でインターネットを利用していると回答した青少年をベースに集計

- インターネットを利用すると回答した青少年の平均利用時間は、前年度と比べ約5分増加し、約5時間2分。
高校生は、約6時間19分。中学生は、約5時間2分。小学生（10歳以上）は、約3時間44分。
- 目的ごとの平均利用時間は趣味・娯楽が最も多く、約3時間1分。

青少年のインターネットの利用時間（利用機器の合計／平日1日あたり）



令和6年度			令和5年度			令和4年度		
平均 利用時間	3時間以上 の割合	5時間以上 の割合	平均 利用時間	3時間以上 の割合	5時間以上 の割合	平均 利用時間	3時間以上 の割合	5時間以上 の割合
302.3分 (約5時間2分)	70.7%	42.3%	296.9分 (約4時間57分)	70.8%	40.1%	280.5分 (約4時間41分)	67.3%	37.4%
223.9分 (約3時間44分)	55.2%	24.7%	226.3分 (約3時間46分)	57.3%	24.0%	213.7分 (約3時間34分)	52.7%	24.2%
302.3分 (約5時間2分)	74.4%	44.8%	282.1分 (約4時間42分)	71.8%	39.7%	277.0分 (約4時間37分)	69.9%	36.7%
379.4分 (約6時間19分)	81.9%	56.8%	374.2分 (約6時間14分)	81.4%	54.4%	345.0分 (約5時間45分)	78.0%	50.2%

1 SNS・スマホ依存

＼ もっと詳しく ／

長時間になりがちな利用をうまくコントロールできるように！

授業や自宅学習に、連絡に、趣味や娯楽に、デジタル機器のある生活が当たり前となり、オンラインゲームをしたり動画を見たり、ドラマや映画をスマホで見るなど、スマホを使う時間は増える一方です。中には、お気に入りのショートムービーやSNSのメッセージが常に気になって、何事にも集中できなくなる子もいます。

自分をコントロールできずスマホが手放せなくなると、日常生活に支障を来すだけでなく、学習面でも健康面でもマイナスです。上手に使いこなすためには、**利用のルールを考え、守りながら使う**という心がけが鍵。学校行事や受験など「いざ！」というときに後悔しないよう、**スマホ利用を自制する力を身につけましょう。**

※利用時間の管理に役立つ便利なツールがあります。詳細は「フィルタリングや時間管理等で上手にコントロール」をお読みください。



2 インターネット利用に関するルール

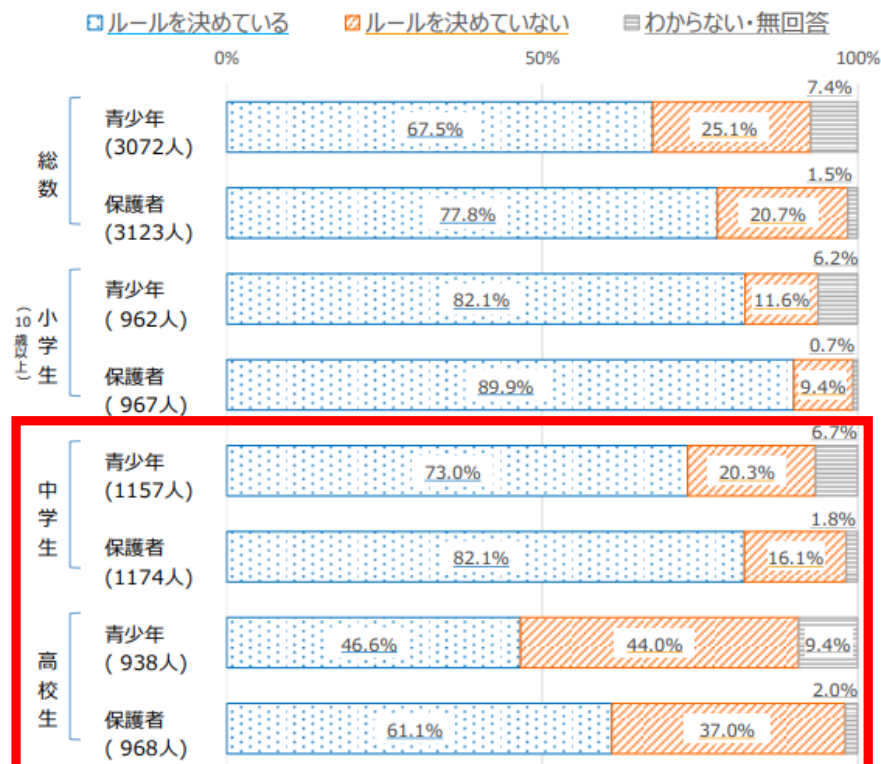
全国の場合

概要13 インターネット利用に関する家庭のルールの有無

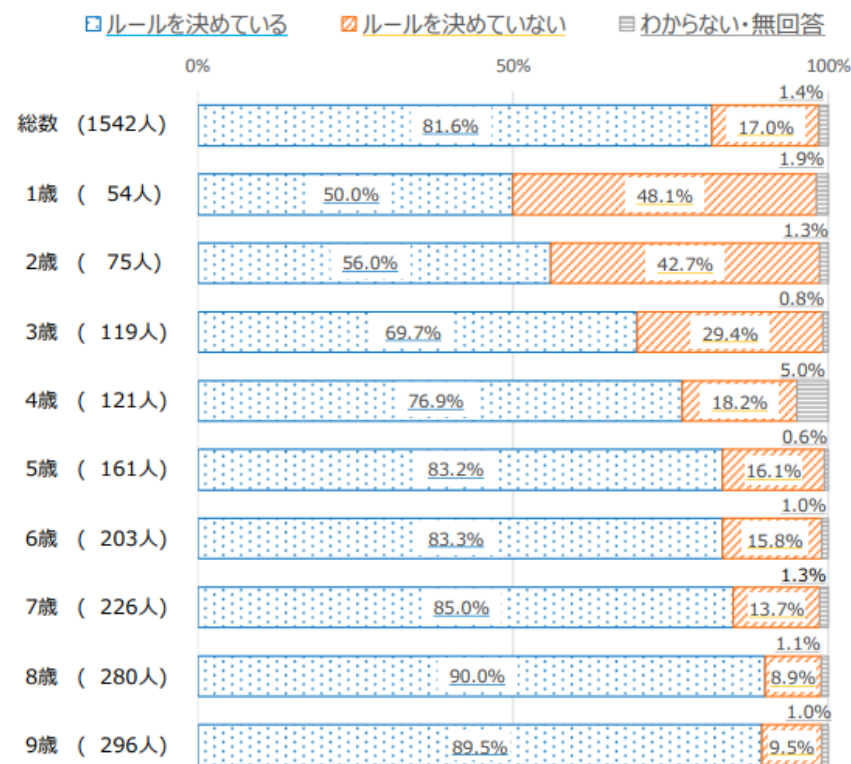
インターネットを利用していると回答した青少年、子供がインターネットを利用していると回答した保護者及び低年齢層の子供の保護者をベースに集計

- 低年齢層の子供の保護者のうち、「ルールを決めている」との回答は81.6%で、子供の年齢が上がるとともに割合は増加傾向。
- 他方で、学校種が上がるにつれて、「ルールを決めていない」との回答が増え、青少年と青少年の保護者の「ルールの有無に関する認識のギャップ」も拡大傾向。

青少年とその保護者のルールの有無に関する認識の比較（学校種別）



低年齢層の子供の保護者のルールの有無（年齢別）



Kanagawa P (注1) インターネットを利用していると回答した青少年及び子供がインターネットを利用していると回答した保護者をベースに集計。

(注2) 低年齢層の子供の保護者の家庭でのルールについて、0歳(7人)は、回答数が少ないため図示しない。

※ (人) の数字は回答者数を示す。

(青少年 Q6-1、青少年の保護者 Q3-1、低年齢層の子供の保護者 Q6-1)

出典：子ども家庭庁ホームページ 青少年のインターネット利用環境実態調査

2 インターネット利用に関するルール

全国状況

概要14 子供のインターネット利用に関する保護者の取組 - 1 (青少年の保護者)

19

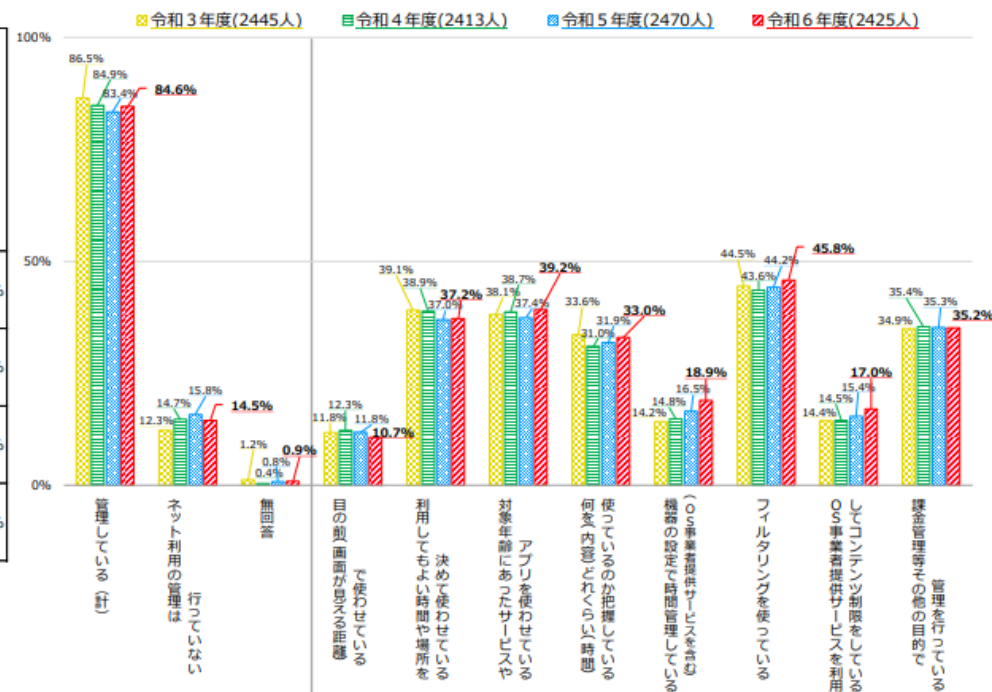
子供が「スマートフォン」でインターネットを利用していると回答した青少年の保護者をベースに集計

- 子供がスマートフォンを利用する青少年の保護者の84.6%がいずれかの方法で子供のネット利用を管理していると回答。
- 実施している取組は、フィルタリング(45.8%)、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%)、利用してもよい時間や場所を決めて使わせている(37.2%) が上位。

青少年の保護者の取組 (スマートフォン/令和6年度)

青少年の保護者の取組の経年比較 (スマートフォン/令和3年度から令和6年度)

	管理している (計)	ネット利用の管理は行っていない	無回答	目の奥画面が見える距離で使わせている	利用してもよい時間や場所を決めて使わせている	対象年齢にあったサービスやアプリを使わせている	何卒内容とれくらいついで使っているのか把握している	機器の設定で時間管理している	フィルタリングを使っている	OS事業者提供サービスを利用しているコンテンツ制限をしている	課金管理等その他の目的で管理を行っている
総数 (2425人)	84.6%	14.5%	0.9%	10.7%	37.2%	39.2%	33.0%	18.9%	45.8%	17.0%	35.2%
小学生・保護者 (10歳以上) (467人)	95.1%	3.4%	1.5%	22.7%	56.7%	47.5%	54.0%	28.7%	52.7%	19.9%	35.3%
中学生・保護者 (993人)	91.0%	8.2%	0.8%	10.4%	46.7%	45.1%	38.4%	24.7%	52.3%	21.1%	38.1%
高校生・保護者 (952人)	73.4%	25.9%	0.6%	5.4%	18.2%	29.4%	17.5%	8.4%	36.0%	11.6%	32.2%



Kanaga

(注) 子供が「スマートフォン」でインターネットを利用していると回答した青少年の保護者をベースに集計。

出典：子ども家庭庁ホームページ 青少年のインターネット利用環境実態調査

※ (人) の数字は回答者数を示す。 (青少年の保護者 Q4-1)

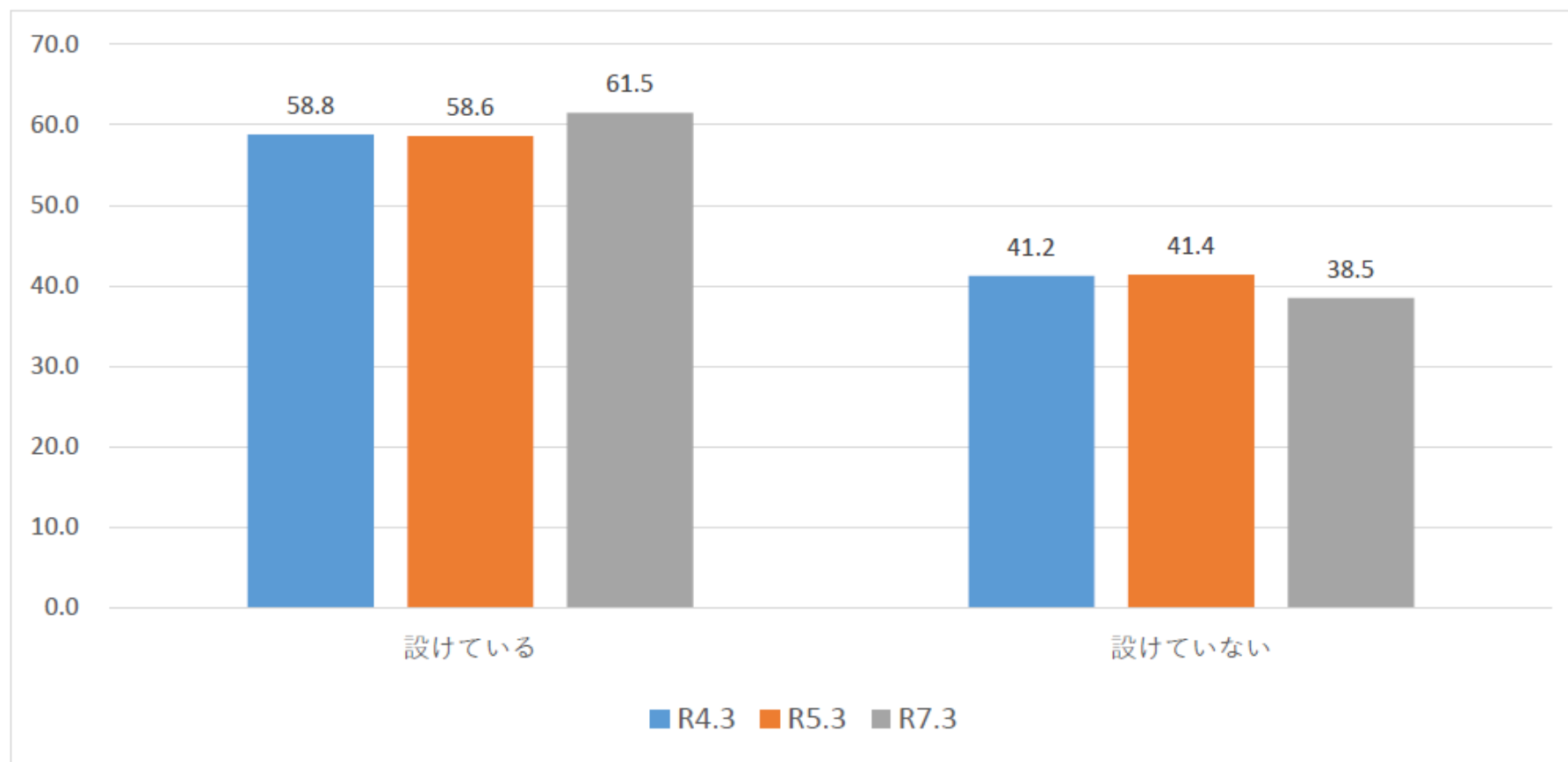
2 インターネット利用に関するルール

神奈川県の場合

(携帯電話端末等の使用のルール設定の有無)

S Q 7 あなたはあなたのお子さまと、インターネットの利用について家庭でルールを設けていますか（保護者が管理する等を含む）。

(単位：%)

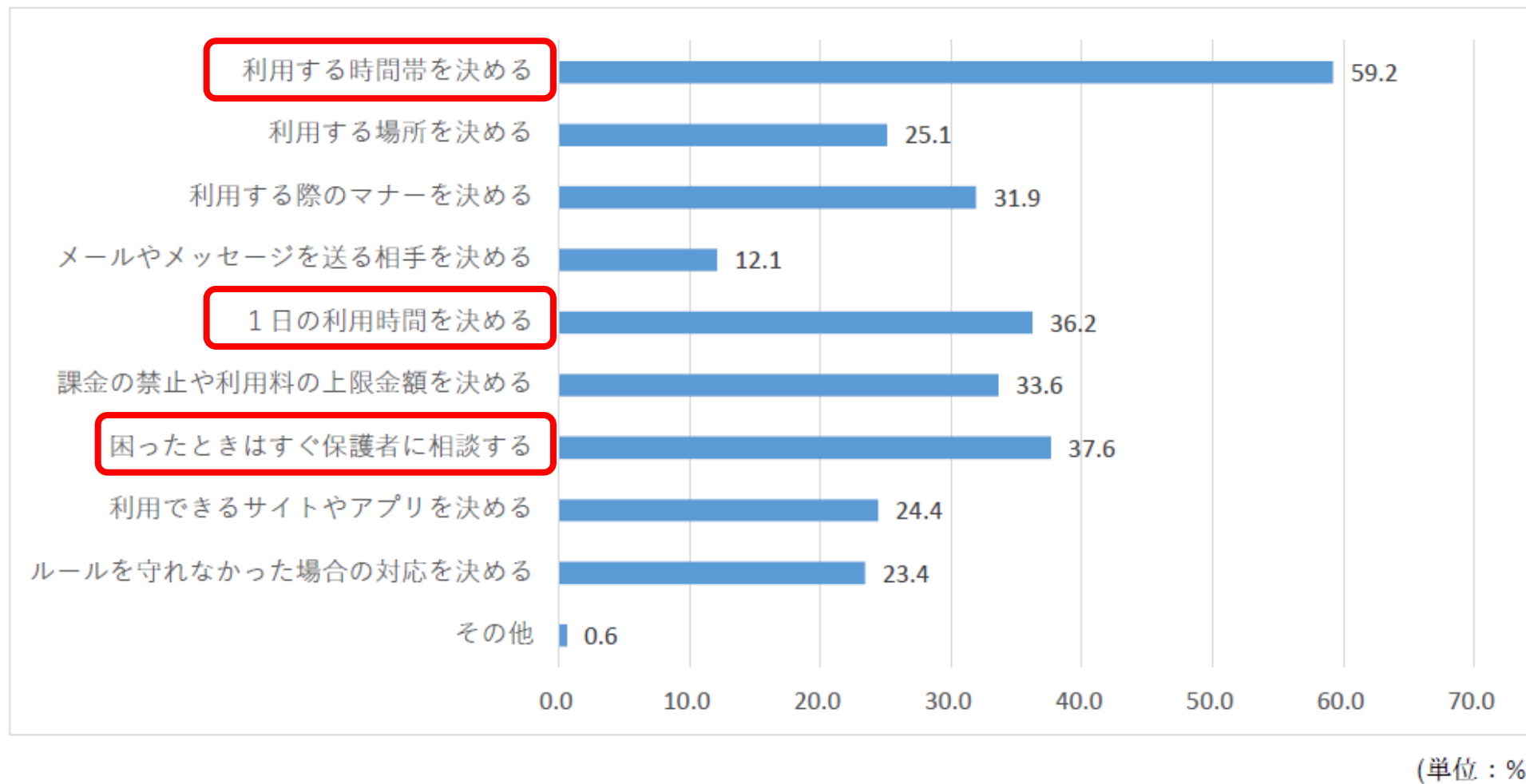


2 インターネット利用に関するルール

神奈川県の場合

ルール内容

＜R7.3 の調査結果＞



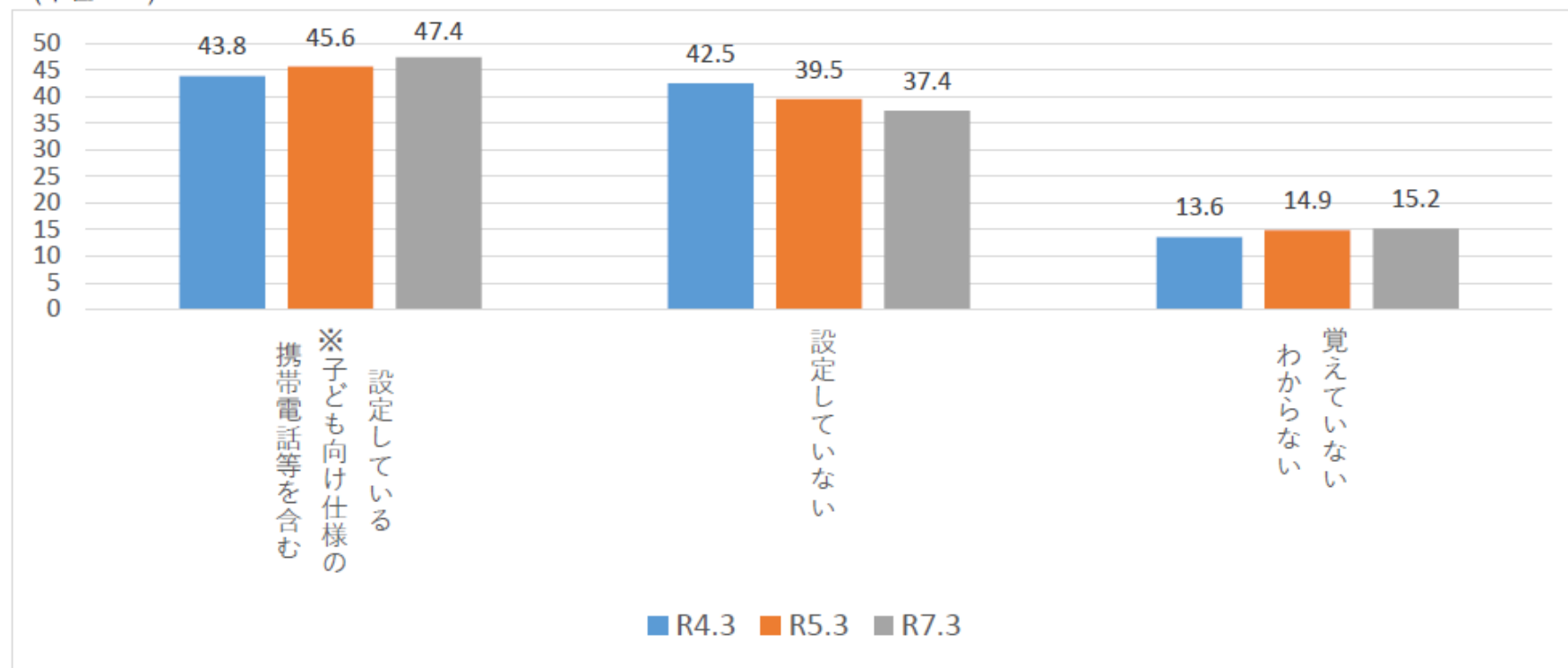
2 インターネット利用に関するルール

神奈川県の場合

(青少年の携帯電話端末等利用へのフィルタリング設定の有無)

S Q11 あなたは、あなたのお子さまが携帯電話、スマートフォン、タブレット型端末等を使用する際に、フィルタリングを設定していますか。

(単位：%)

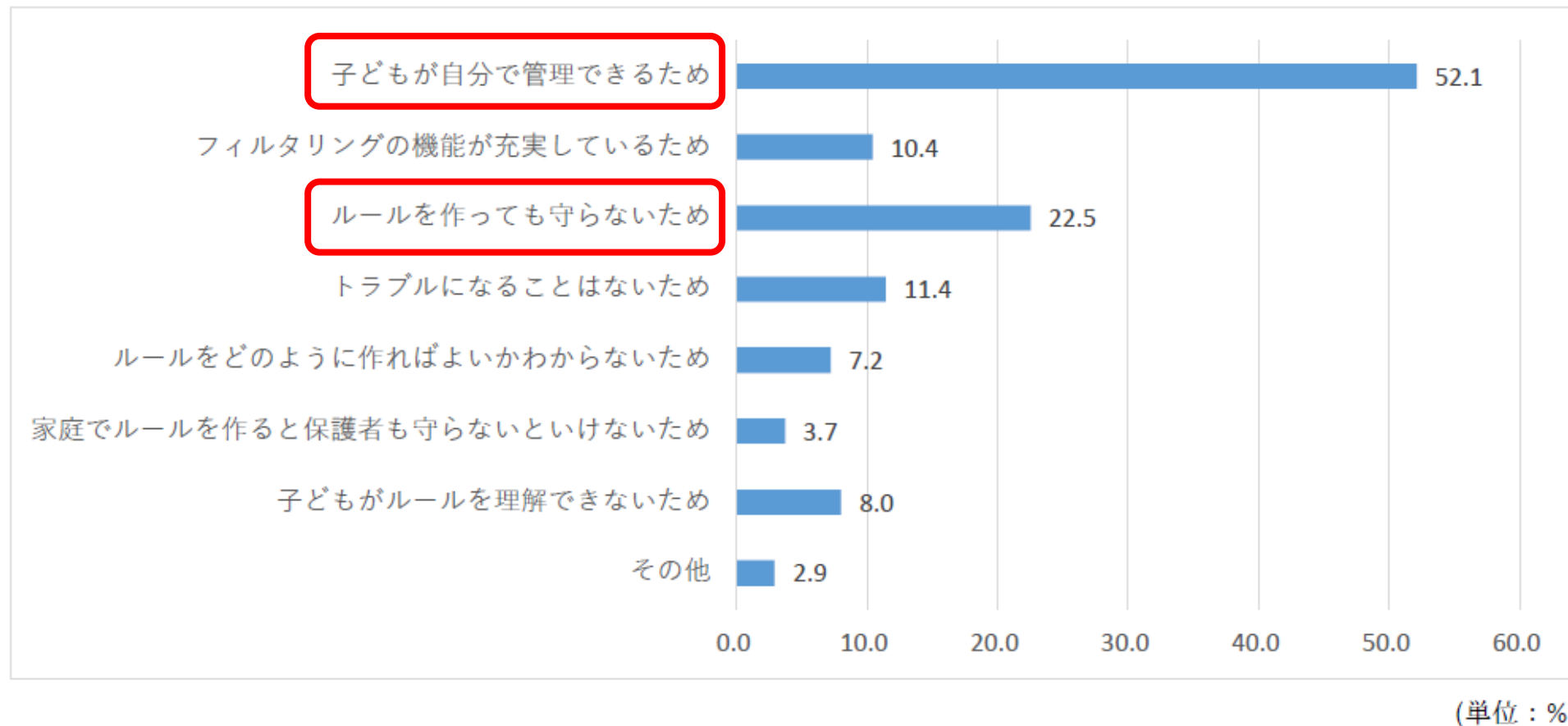


2 インターネット利用に関するルール

神奈川県の場合

フィルタリングを設定していない理由

＜R7.3 の調査結果＞



2 インターネット利用に関するルール

静岡・牧之原の母親刺殺、13歳娘とスマホ巡りトラブルか...就寝中に首など複数刺したか

2023/01/19 11:39

📌 保存して後で読む



静岡県牧之原市の住宅で16日夜、40歳代の母親を刺殺したとして保護された女子中学生（13）が、就寝中を狙って母親を刺した可能性があることが、捜査関係者への取材で分かった。中学生は、母親とスマートフォンを巡って話し合っていたと話しており、県警は中学生や同居家族から事情を聞き、動機や経緯を調べている。



静岡県警本部

県警の発表では16日午後11時50分頃、同居家族から110番があり、捜査員らが駆けつけたところ、母親がベッドで血を流して倒れていた。母親は首など複数箇所を刺されており、約1時間半後に搬送先の病院で死亡が確認された。県警は司法解剖して死因を特定する。

捜査関係者によると、中学生は、母親を刺したと認めたうえで、事件前には、スマホについて話し合っていたと説明している。県警は、抵抗しにくい就寝中に、計画的に母親を狙った可能性があるともみており、親子間でのスマホを巡るトラブルが事件につながったのかどうか慎重に調査している。

刑法では「14歳に満たない者の行為は罰しない」と規定。今回のケースも13歳のため、「触法少年」として扱われ、刑事責任は問われない。

県警は17日、中学生を県中央児童相談所に通告し、今後、児相に送致するとみられる。児相は専門的な調査をしたうえで家庭裁判所に送致するかどうかを判断し、送致された場合、家裁が少年院送致、保護観察などの処分を決定する。

近隣住民によると、中学生は母親や祖父母と暮らしていた。近くに住む80歳代女性はいくつ最近、中学生が学校に向かう姿を見かけたといい、「特に変わった様子はない。話を聞いているだけでもつらい」とショックを受けていた。

出典：読売新聞ホームページ 2023年1月19日

3 スマホ依存の影響

スマホ使いすぎると「勉強が台なしに」 脳トレ・川島隆太教授がデータで解説

■特集：保護者の悩み・スマホは受験の味方？

スマホの使いすぎは学力にも悪影響を及ぼす——。そんなドキッとするような調査結果があることを、ご存じでしょうか。脳機能研究の第一人者であり、スマホと学力との関係を追究している東北大学加齢医学研究所の川島隆太教授に、最新研究のデータから解説してもらいました。（写真＝Getty Images）

スマホを使うほど下がっていく成績

「スマホを使いすぎると、せっかく勉強したことが台なしになってしまいます」

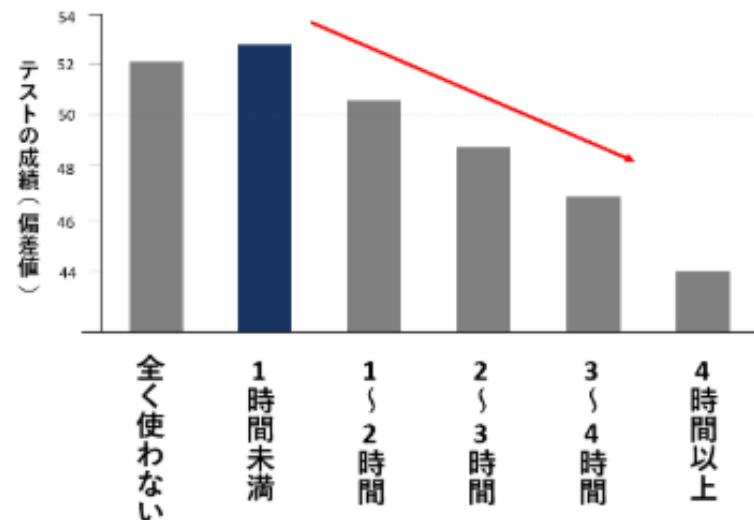
脳トレゲームの監修などでもおなじみの川島教授は、そう言い切ります。2010年から仙台市と協力して市内の小中学生の学習意欲に関する調査研究を続けていくなかで、偶然あることに気づきました。

まずは、下のグラフを見てください。「学力検査の成績」と「スマホ*1についてのアンケート回答」をもとに、小学5年生から中学3年生までの「成績」と「平日に勉強以外でスマホを使う時間」との関係をグラフにしたものです*2。成績（縦軸）は、スマホ使用が「1時間未満」の場合が最も高く、使用時間（横軸）が長くなるほど低くなっているのがわかります。

*1 アンケートではインターネット接続できる機器全般について聞いていますが、実際は大半がスマホのため「スマホ」としています。

*2 調査時点の仙台市の小中学生のスマホ保有率は、小学5、6年生が約6割、中学生が約7割です。

スマホ等の使用時間と学力の関係



※対象は2017年度の小学5年～中学3年 約4万人、成績は4科目（国、算＜数＞、理、社）の偏差値

スマホの使用時間が長くなるほど、成績が下がっていく（東北大学加齢医学研究所提供のデータをもとに編集部で作成）

「スマホを全く使わない子どもよりも、1時間未満の子のほうが成績が良いというのは、自分の意思で使用時間を1時間未満にコントロールできている子が含まれる可能性があると考えています。そこを除けば、スマホを使うほど、学力への悪影響が出ていることがはっきりと読み取れます」（川島教授）

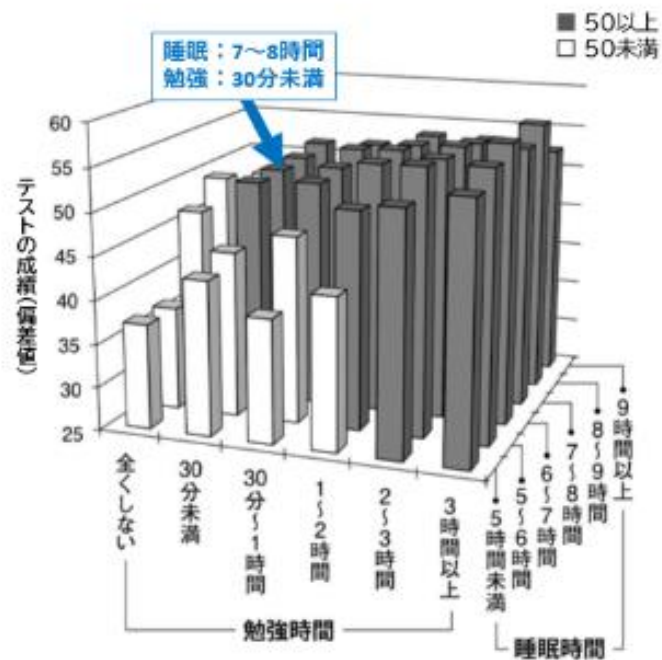
3 スマホ依存の影響

3時間以上の使用で平均点を取れた子はゼロ

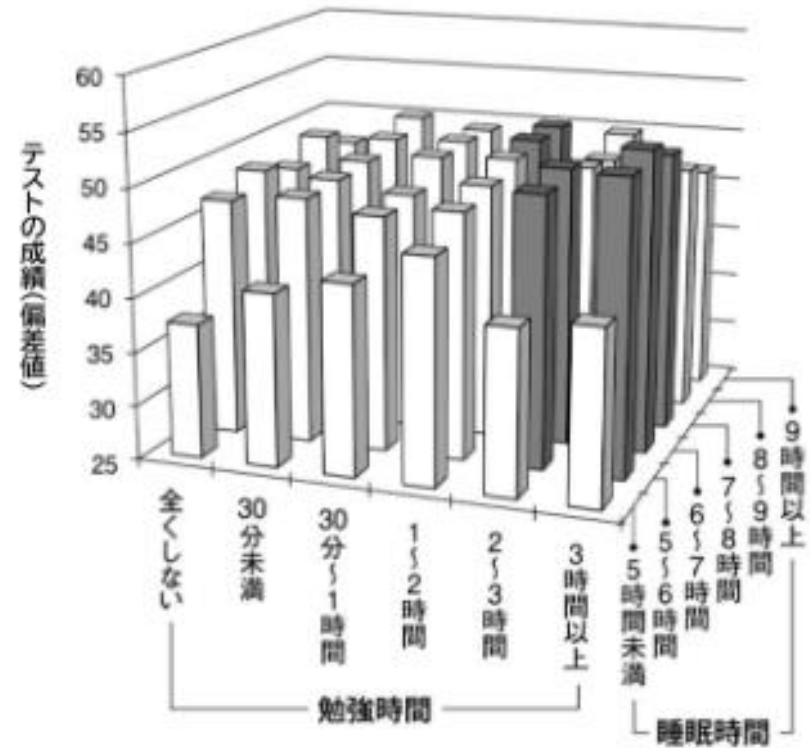
なぜ、スマホを使うほど学力が下がるのでしょうか。

一般的には「勉強時間を確保できていない」「睡眠不足で集中力が下がっている」といった理由が思い浮かびますが、「そのどちらでもありません」と川島教授は断言します。それを裏付けるのが、先ほどの「成績×スマホの使用時間」のデータに「勉強時間」と「睡眠時間」も加え、「スマホの使用時間」ごとに見た次の3つのグラフです。

スマホ等の使用時間別
「テストの成績」「勉強時間」「睡眠時間」のデータ

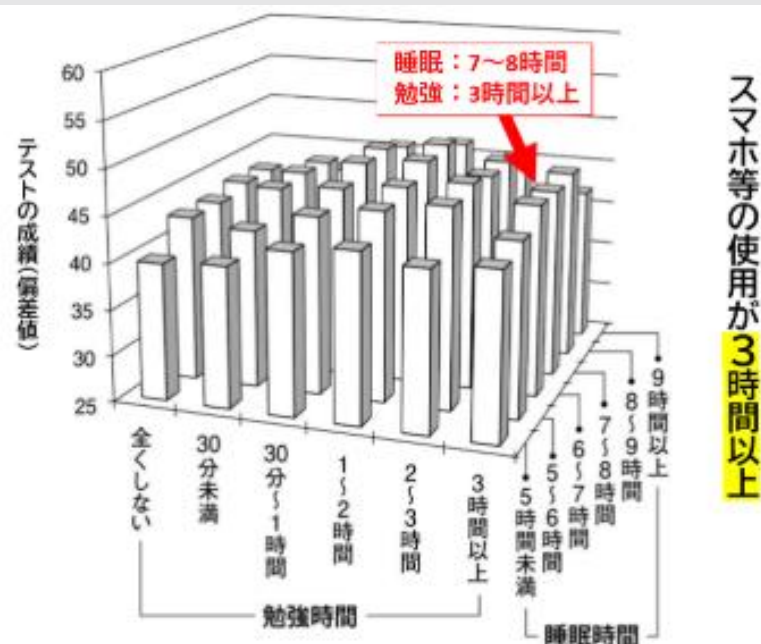


スマホ等の使用が1時間未満



スマホ等の使用が2～3時間

3 スマホ依存の影響



※対象は2018年度の小学5年～中学3年生 約4万人、
成績は4科目（国、算＜数＞、理、社）の偏差値

（東北大学加齢医学研究所提供のデータをもとに編集部で作成）

グラフは上から順に、スマホの使用が1時間未満、2～3時間、3時間以上の子もたちの成績を表しています。棒の高さは成績を表し、色はグレーが平均点以上（偏差値50以上）、白色が平均点以下を意味しています。その色に注目するだけで驚くべきことが見えてきます。グラフが下に行くほどグレーの割合が減り、スマホの使用時間が3時間を超える3つ目のグラフに至っては、勉強時間や睡眠時間に関係なくグレーが一つもないのです。

それだけではありません。例えば、「睡眠7～8時間」という同じ条件下で成績を見比べてみましょう。すると、スマホを3時間以上使っている子は、勉強を3時間以上やっていたとしても平均点以下で（グラフ内・赤矢印）、30分未満しか勉強していないが、スマホは1時間未満という子（グラフ内・青矢印）にすら成績が及んでいないこともわかります。

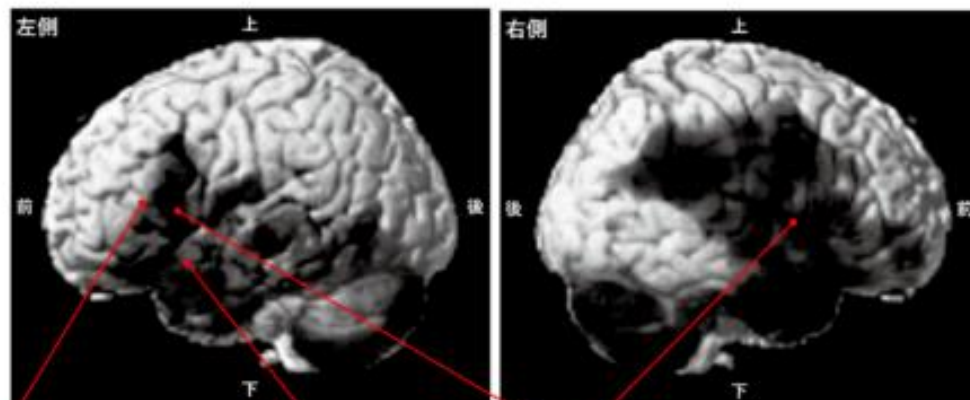
成長期の脳が発達しない

川島教授は次のように語ります。

「平均11歳の子も223人の脳を3年間モニタリングした結果、スマホを含むネット漬けの子もほど、思考や創造のほか、人の気持ちを理解したり、場の空気を読んだりするような高次なコミュニケーションをつかさどる前頭前野を中心に、脳が発達していないことがわかりました。記憶や学習に関わる海馬や、言葉に関係する領域などにも影響が見られます。スマホを使っているときは脳があまり活発に動いていないという文献は多く出ていますが、スマホは人間が楽をするための道具ですから、当然といえば当然です。紹介した調査は小中学生を対象としたものですが、成長段階にあるという点では、高校生にも同じことが言えます。ついでにお伝えすると、すでに成長している大人も安心できません。使わない機能は、どんどん衰えていきます」

3 スマホ依存の影響

ネットを多く使っている子どもほど
悪影響が見られる脳の領域（黒い部分）



【前頭前野】
考える、創り出す、意欲、
コミュニケーションなどを
つかさどる領域

知識、記憶

言語の理解に関する領域

※仙台市在住の5歳～18歳の223人の3年間の脳発達をMRIを用いて計測した結果（2018年）

ネットを使う子どもほど黒い部分に発達の遅れが見られる（東北大学加齢医学研究所提供のデータをもとに編集部で作成）

ただし、暗い話ばかりではありません。

「脳は、悪い習慣を断ち切るだけで、機能が回復することもわかっています。つまり、スマホと上手に付き合えるようになれば、再び発達していきます。実際に、2015年度から2年間にわたって、同じ子どもの小学6年時と中学1年時の成績とスマホの使用時間を調べた追跡調査では、スマホの使用時間を1時間未満に抑えることができた子どもは、成績も伸びていました」（川島教授）

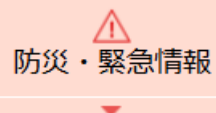
Kanagawa Prefectural Government

記事のポイント

- ・スマホを使えば使うほど学力が下がる傾向
- ・学力が下がる理由は睡眠や勉強時間の不足ではなく、スマホを使っていると「脳が発達しない」「脳が活発に動かない」から
- ・スマホ使用は、思考、創造、コミュニケーション能力（人の気持ちを理解したり、場の空気を読んだり）などをつかさどる脳の領域に悪影響
- ・スマホを使いすぎるなどの悪い習慣を断ち切るだけで脳機能が回復

出典：朝日新聞ホームページThinkキャンパス 2023年11月14日

3 スマホ依存の影響



[ホーム](#) > [健康・福祉・子育て](#) > [福祉](#) > [障害福祉](#) > [神奈川県精神保健福祉センター](#) > インターネット依存・ゲーム障害（依存症）

インターネット依存・ゲーム障害（依存症）

ゲーム障害（依存症）については、こちらをご覧ください。

インターネットは、誰もが世界中から瞬時に情報を集められるとともに、様々な人たちと交流ができる大変便利なものです。

一方で、誤った情報や有害な情報が混在しているといった問題のほか、インターネットに没頭することにより過剰利用状態となり、心身ともに日常生活に支障をきたす状態、いわゆる「ネット依存」の危険性が問題視されています。

また、近年スマートフォンの普及により、いつでも、どこでもネット環境につながり、様々なソーシャルネットワークサービスを利用することができます。便利がゆえに、使用時間のコントロールができなくなり、日常生活に支障をきたす状態やゲームの課金やネットショッピングの浪費等、様々な問題が起きてきています。

// 自分または身近な人が依存かな？と感じたらまずチェックをしてみましょう。

[インターネット依存度テスト（IAT : Internet Addiction Test）](#)

出典：神奈川県ホームページ 精神保健福祉センター

3 スマホ依存の影響

// 治療機関として

横須賀市にある独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センターでは、全国に先駆けて2011年7月よりネット依存治療研究部門（TIAR）を開設し治療を開始しました。

IAT : Internet Addiction Test (インターネット依存度テスト)

インターネットに関する以下の質問にお答えください。この場合、利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインで使用するすべてを含みます。
各質問の1～20について次の1から5の回答の中から、最もあてはまる番号を1つ選び、クリックしてください。
自分に関係のない質問であれば「全くない」を選んでください。
「判定」ボタンを押せば、ボタンの下にあなたの得点が表示されます。

1. 気がつくと思っていたより、長い時間インターネットをしていることがありますか。

☒ 全くない (1点)	☐ まれにある (2点)
☐ ときどきある (3点)	☐ よくある (4点)
☐ いつもある (5点)	

全20問のテスト 点数で以下のとおり判定

【20～39点】平均的なオンライン・ユーザーです。

【40～69点】インターネットによる問題があります。インターネットがあなたの生活に与えている影響について、よく考えてみてください。

【70～100点】インターネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。すぐに治療の必要があるでしょう。

2. インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。

☒ 全くない (1点)	☐ まれにある (2点)
☐ ときどきある (3点)	☐ よくある (4点)
☐ いつもある (5点)	

3 スマホ依存の影響

かながわ 依存症 ポータルサイト



医療機関・施設
検索



このサイト
について



医療機関・施設
の情報登録

「かながわ依存症ポータルサイト」は、
依存症に対応した外来・サービス・プログラム等を有する
神奈川県内の医療機関や自助グループ・回復施設などの情報、
依存症に関するセミナーやイベント情報等を提供しています。



各項目にチェックを入れて「検索ボタン」を押してください。検索項目が未入力の場合、すべての医療機関・施設が表示されます。

地域

☐ 横浜市 ☐ 川崎市 ☐ 相模原市 ☐ 横須賀・三浦地域 ☐ 県央地域 ☐ 湘南地域

種類

☐ アルコール ☐ 薬物 ☐ ギャンブル ☒ ネット/ゲーム ☐ 摂食障害 ☐ 自傷 ☐ 買物 ☐ 盗癖 ☐ 発達障害
☐ AC（アダルトチルドレン） ☐ DV（虐待）被害 ☐ DV加害者 ☐ 性依存 ☐ ひきこもり ☐ トラウマ/PTSD ☐ 依存症全般

施設種別

☐ 医療機関

☐ 入院 ☐ 入院プログラム ☐ 外来プログラム ☐ 家族対応あり ☐ 電話相談あり

☐ リハビリ施設 ☐ 相談機関 ☐ 家族会

☐ 入寮あり（リハビリ施設のみ） ☐ 通所あり（リハビリ施設のみ） ☐ 家族対応あり ☐ 電話相談あり

インターネット利用に関するルール

ルールを作るときのポイント

- Point1 ▶ 「ルールがトラブルから自分自身を守ってくれる」
ことをきちんと伝える
- Point2 ▶ お互いに納得できるよう、話し合って作る
- Point3 ▶ 子供が守れるルールを作る
- Point4 ▶ 具体的なルールを作る
- Point5 ▶ 守れなかったらどうするか決めておく
- Point6 ▶ トラブルがあったら保護者に相談するよう決めておく