

令和2年度「スマホ、タブレット、ゲーム機等に関するアンケート」調査結果について

I 趣旨

本調査は、児童生徒のスマホ、タブレット、ゲーム機等（以下電子メディア機器）の利用について、市町村や学校自らが実態を把握し、啓発等の取組を行うことができるよう、教員や小児科医らでつくる団体「子どもとメディア信州」と長野県・長野県教育委員会が連携して実施した。

II 対象および回答数

調査対象	回答数（人）	学年別内訳（人）
小学生	37,896	3年生 9,179、4年生 9,320、5年生 9,446、6年生 9,951
中学生	28,246	1年生 9,461、2年生 9,515、3年生 9,270
高校生	6,332	1年生 2,597、2年生 1,806、3年生 1,929
合計	72,474	

[注] ○ 小中学生は、市町村（または郡市）単位で調査し、15市、9町、17村、計41市町村が参加（中学生には私立中学校1校分も含む）

○ 高校生は、学校単位（私立含む）で調査し、県立18校、私立2校、計20校が参加

III 実施時期

令和2年6月から7月

IV 調査の結果

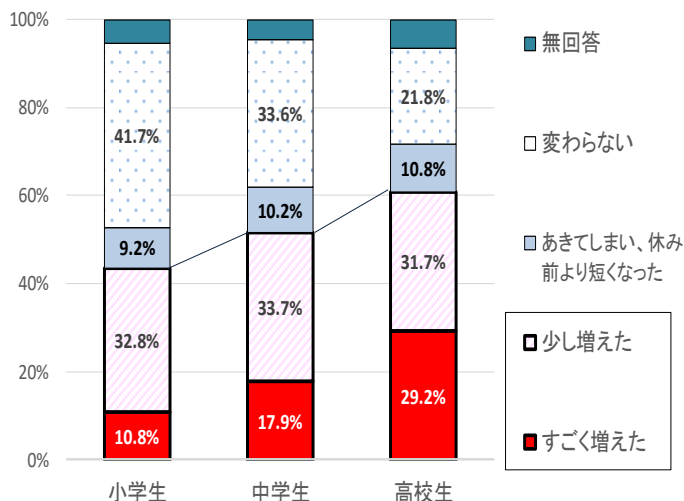
アンケートに参加した市町村及び学校のデータを集計し、傾向を分析した。

1 電子メディア機器の使用時間（SNS・動画・ゲームなど）

（1）新型コロナウイルス感染症対策のための臨時休業（3月～5月）後の使用時間に関する認識

臨時休業後、SNS・動画・ゲームなどを使う時間が「増えた」と回答した小学生は4割、中学生は5割、高校生は6割を超えた。

一方で、「あきてしまい、休み前より短くなった」と回答した児童生徒も1割前後いた。



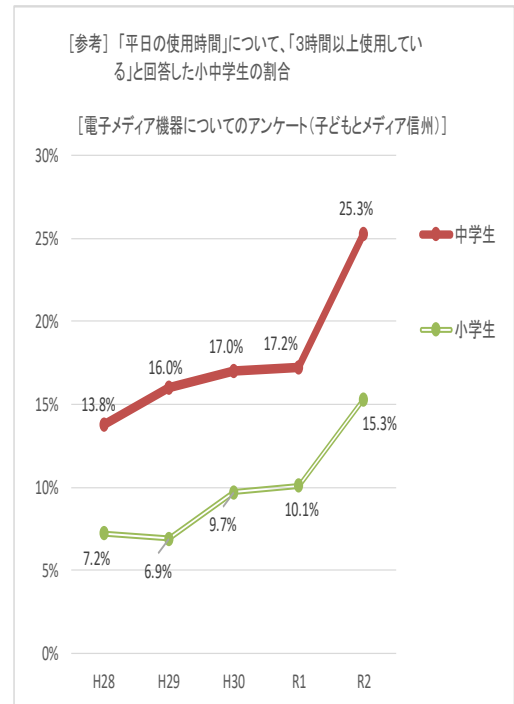
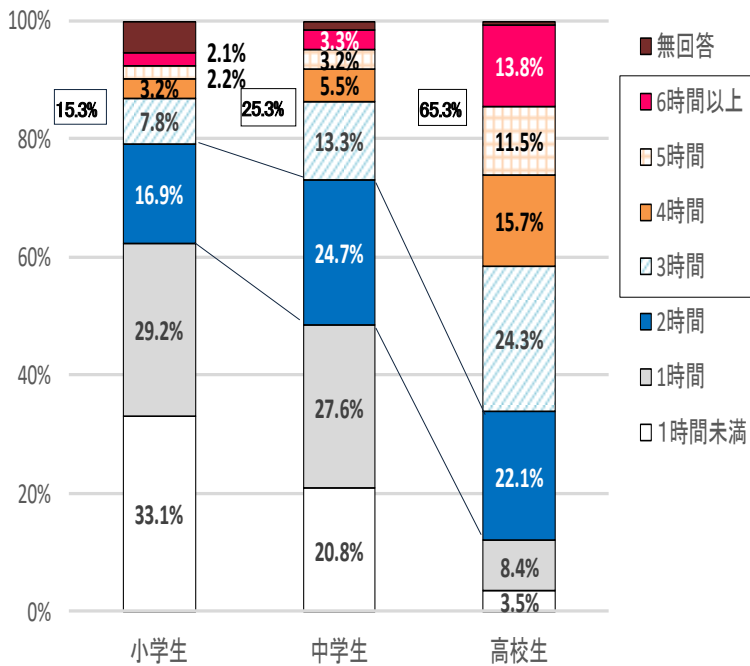
○「臨時休業を終えた今、家族と自分の関係」についての認識

小中高生のいずれも5%前後が「休業前より関係が悪くなった」と回答し、在宅で過ごすことを苦痛に感じていたことが窺える。虐待等の可能性を含め、個別にケアしていく必要がある。

一方、小学生で約3割、中高生で約2割が「家族とふれあう時間が増え、休業前より会話が増えるなど、関係がよくなった」と回答。臨時休業とテレワーク等が重なったことにより、親子で時間を共に過ごしたことが要因と考えられる。

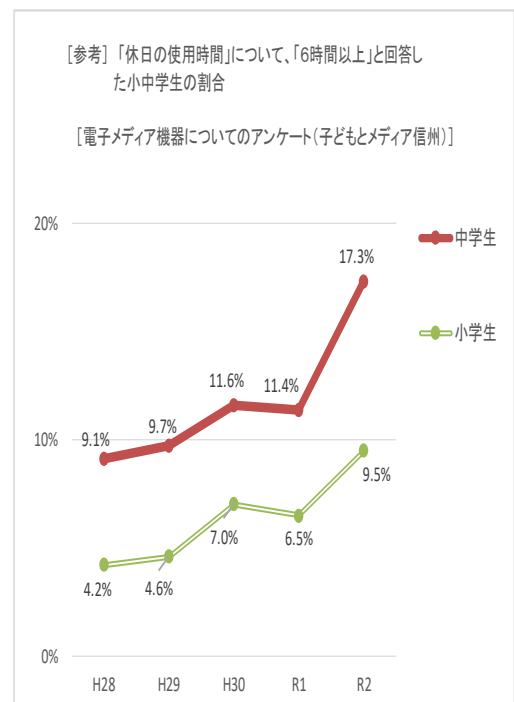
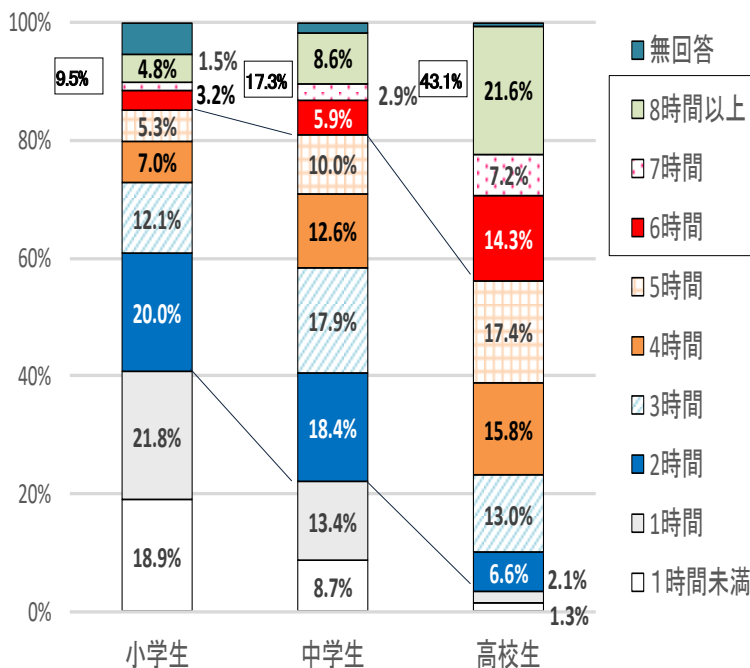
(2) 平日の使用時間 (学習やテレビを除く)

平日の使用時間は、小学生は「1時間」、中学生は「1～2時間」、高校生は「2～3時間」が多い。
3時間以上使用するとした児童生徒の割合は年々増加しており、今年度、小中学生は大きく増加し、高校生では6割を超えた。



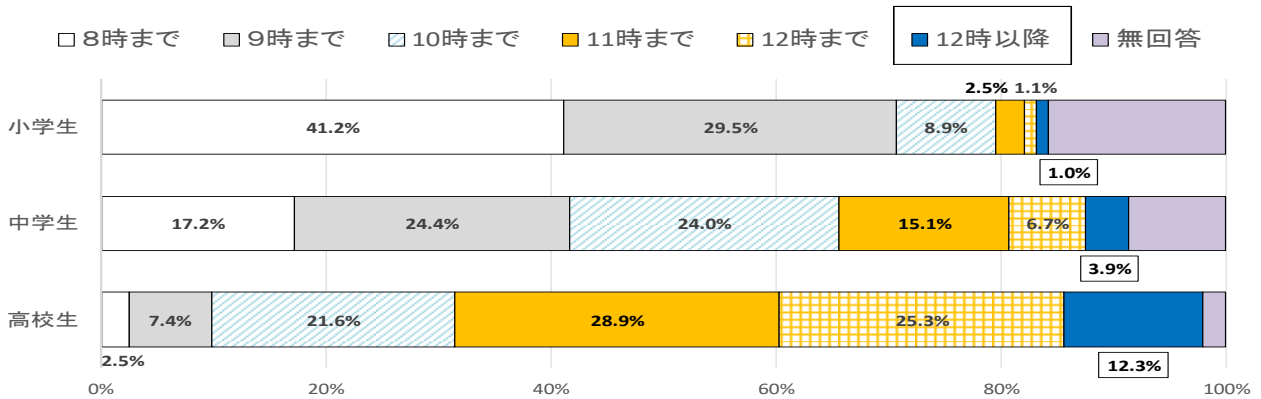
(3) 休日の使用時間 (学習やテレビを除く)

休日の使用時間は、小学生は「1～2時間」、中学生は「2～3時間」、高校生は「8時間以上」の回答が多い。
6時間以上との回答が前年と比べて増加、特に中学生の使用の長時間化が進んだ。



(4) 平日の夜、ゲームや動画、SNS等を何時ごろまでやっていることが多いか

小中学生で「12時以降やっていることが多い」の回答が一定数いるほか、高校生では1割以上いる。



- ・児童生徒の認識及び使用時間から、平日、休日ともに昨年と比べ使用の長時間化が一層進んだ。経年変化を見ると、今年度著しく増加しており、長期の臨時休業の影響があると考えられる。
- ・1日1時間を超える児童生徒は、平日でも小学生で3割、中学生で5割、高校生では9割近くとなり、日常的に長時間使用している状況が窺える。
- ・高校生の1割以上が12時以降も使用しており、依存傾向が懸念される。



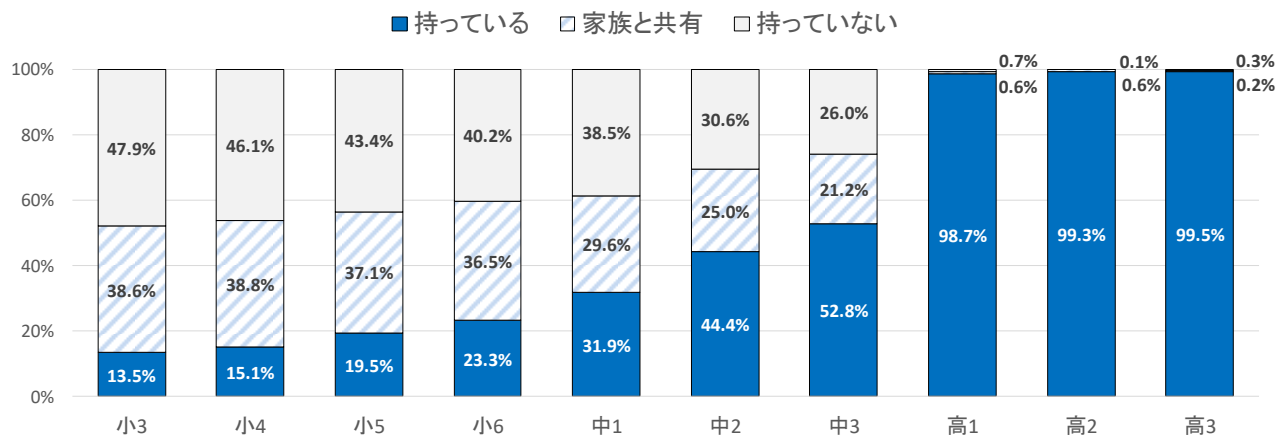
電子メディア機器への接触の長時間化は、昼夜逆転などの生活リズムへ影響を及ぼすだけでなく依存傾向にもつながるため、実態を児童生徒及び家庭と共有し、電子メディア機器の使い方を含め、生活習慣を見直す機会として活用する取組が必要。

2 スマホの所有状況、電子メディア機器の用途等

(1) スマホの所有状況

所有する割合は学年が上がるにつれて増加し、中学3年生で5割、高校1年生で約99%が自己所有するようになる。

長野県の小中学生は全国と比較してスマホの所持率が低く、その分「家族と共有」の割合が高くなっている。



校種別の所有状況

		小学生	中学生	高校生
利用できる	持っている	18.0%	43.0%	99.1%
	家族と共有	37.7%	25.3%	0.5%
持っていない		44.3%	31.7%	0.4%

[参考] 全国の児童生徒のスマホ所有の状況

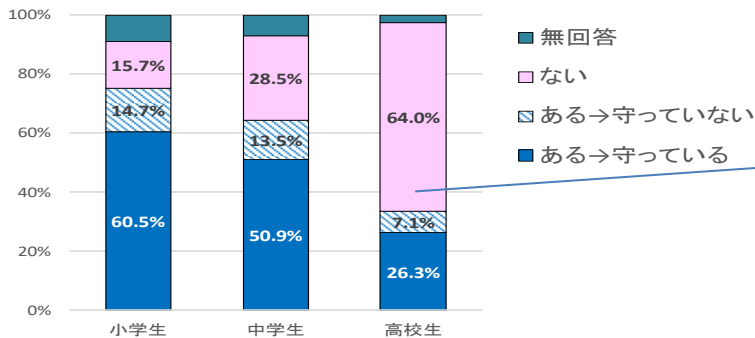
「インターネットを利用している」と回答した者のうち、「自分専用のスマートフォンを使っている」と回答した者の割合

小学生	中学生	高校生
40.1%	81.8%	98.6%

[令和元年度青少年のインターネット利用環境実態調査(内閣府)]

(2) 家の人との約束（ルール）

小学生の約6割、中学生の約5割は「家の人との約束があり守っている」が、高校生は「約束がない」が6割を超えている。高校生は、3割以上が自ら何らかのルールを決めて使用している。

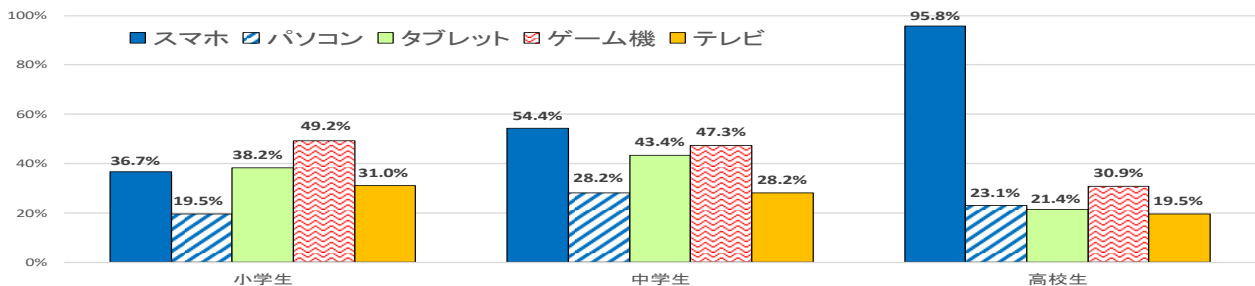


○ 高校生を対象にした「自分自身で決めていることがあるか（時間、課金金額、置き場所等）」の調査結果

「あり→守っている」と回答した生徒は、1年生で45.9%、2年生で36.4%、3年生で33.3%いた。

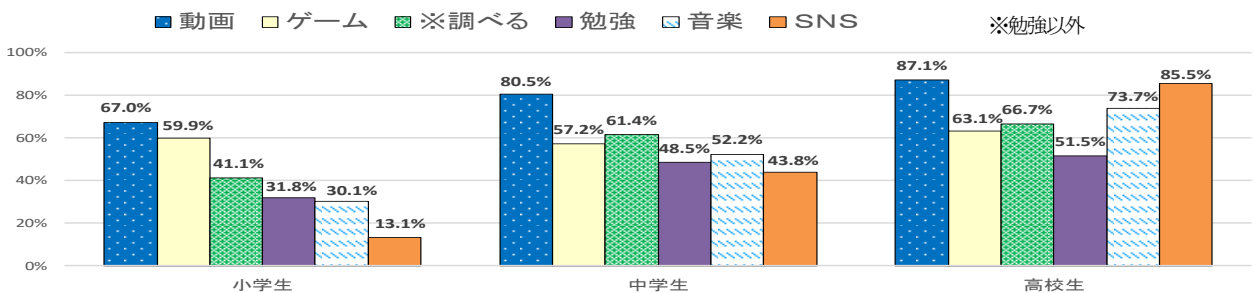
(3) ネットへ接続する機器（複数回答）

小中学生は「スマホ」「タブレット」「ゲーム機」と様々な機器でネットに接続しているが、高校生は「スマホ」が圧倒的に多くなる。

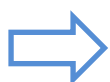


(4) 機器でよく使用するもの（複数回答）

小学生、中学生、高校生のいずれも「動画」の視聴が最も多い。また「SNS」を使用するとした割合は、年齢が上がるにつれて著しく増加する。



- ・長野県の小中学生は「家族と共有」でスマホを利用する割合が高い。その場合、所有者が大人であるためフィルタリングがかかっていないことがあり、有害サイト等への接続や課金が行われることなどが懸念される。
- ・小学生では「動画」「ゲーム」の用途が多いが、年齢が上がるにつれて様々な使い方をしていることから、このことが使用時間の長時間化につながっているといえる。
- ・家庭内のルールは年齢が上がるにつれて「ない」「守られていない」の割合が高くなり、様々な機器でインターネットに接続している状況からもネットトラブル等の増加が懸念される。

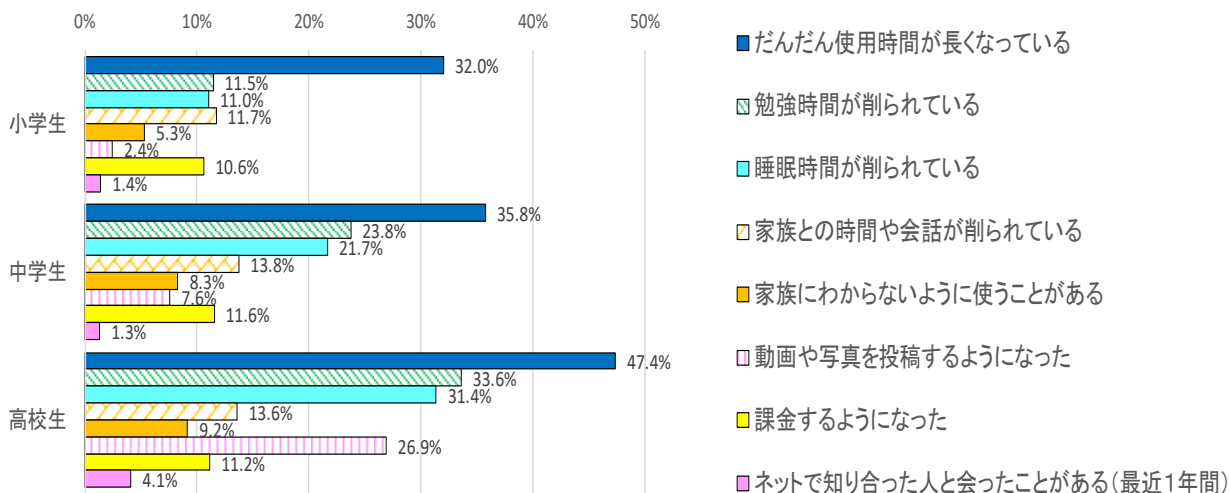


機器の使用については、小中学生の頃から家族の中で使い方について話し合うこと、またこれにより高校生となりスマホが自己所有となった際に、自主的にルールを決めて使用できるような取組を進めることが必要。

3 電子メディア機器を使うようになっての認識

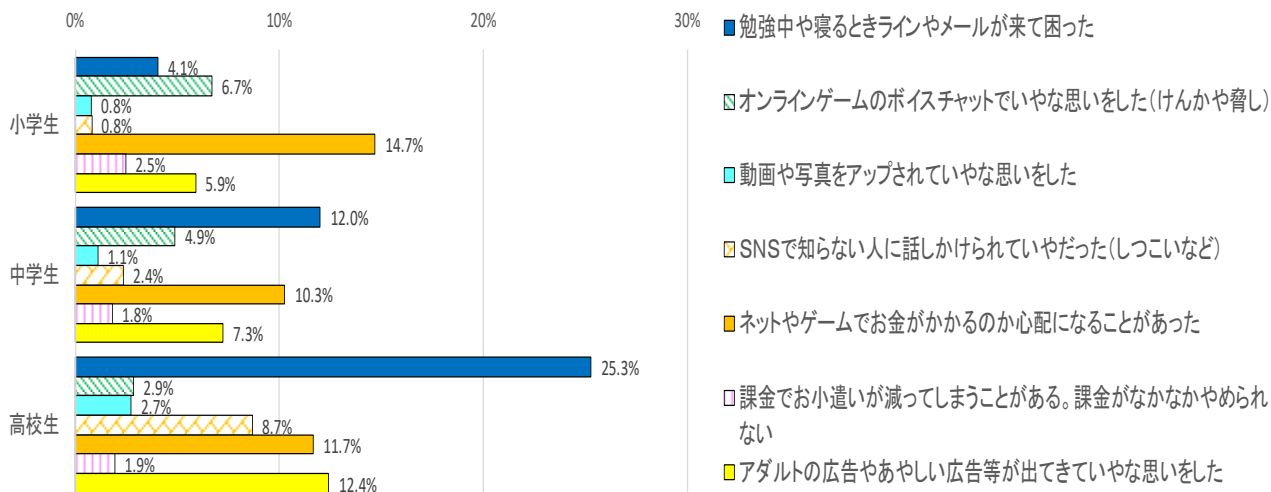
(1) 感じること (複数回答)

小中学生の3割以上、高校生の5割近くが「だんだん使用時間が長くなっている」と感じており、高校生の3割以上が「勉強時間・睡眠時間が削られている」としている。また、「動画や写真を投稿するようになった」は高校生になると著しく増加する。



(2) 困った(心配な)こと (複数回答)

「ネットやゲームでお金がかかるか心配になることがあった」と回答した割合は特に小学生で多かった。今回調査で新たに設定した「オンラインゲームのボイスチャットでいやな思いをした」という項目については、小学生で特にその割合が高くなっている。



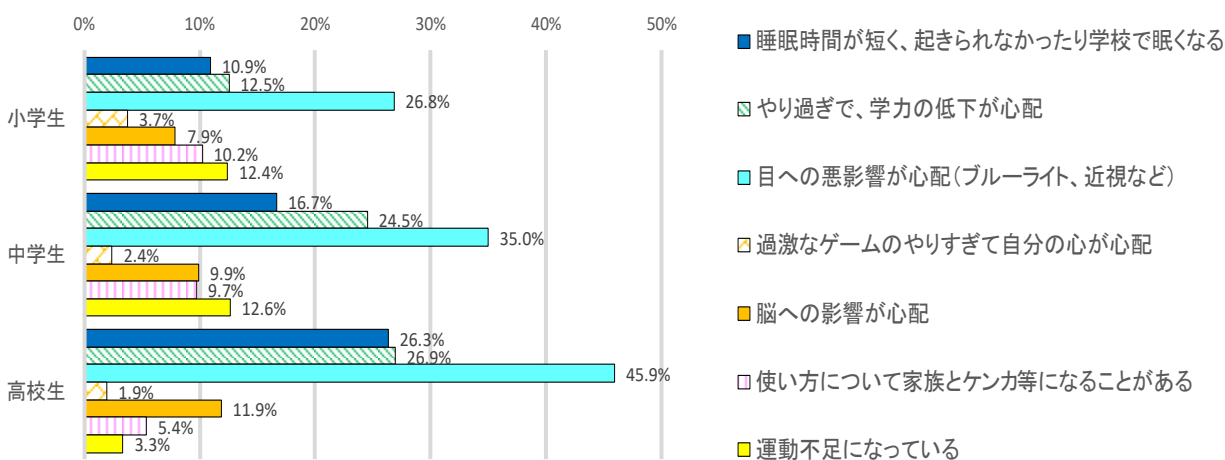
※「ボイスチャット」: ネット上で2人以上の相手と音声によるメッセージをリアルタイムでやり取りするシステムで、オンラインゲームの利用者同士によるコミュニケーションなどに利用されている。

[参考] ボイスチャットを使用する機会が増加した背景の一因に、臨時休業による学校のオンライン授業に備え、カメラやマイクを購入した家庭の増加もあるといえる。子どもとメディア信州へ寄せられた相談では、特に臨時休業中や休業明けのオンラインゲームにかかわる問題が多く、例えば殺戮系のゲームの広がりや、学校での「死ね」「殺す」といった子どもたちの言葉の氾濫につながっているとの声が聞かれた。また、小中学校では、オンラインゲームやSNSでの人間関係が学校生活に持ち込まれることが多く、「仲間に入れる」「仲間から外す」といったやりとりが、いじめ等に繋がるのが懸念されている。

(子どもとメディア信州 小中学校教員)

(3) 健康等ではまること (複数回答)

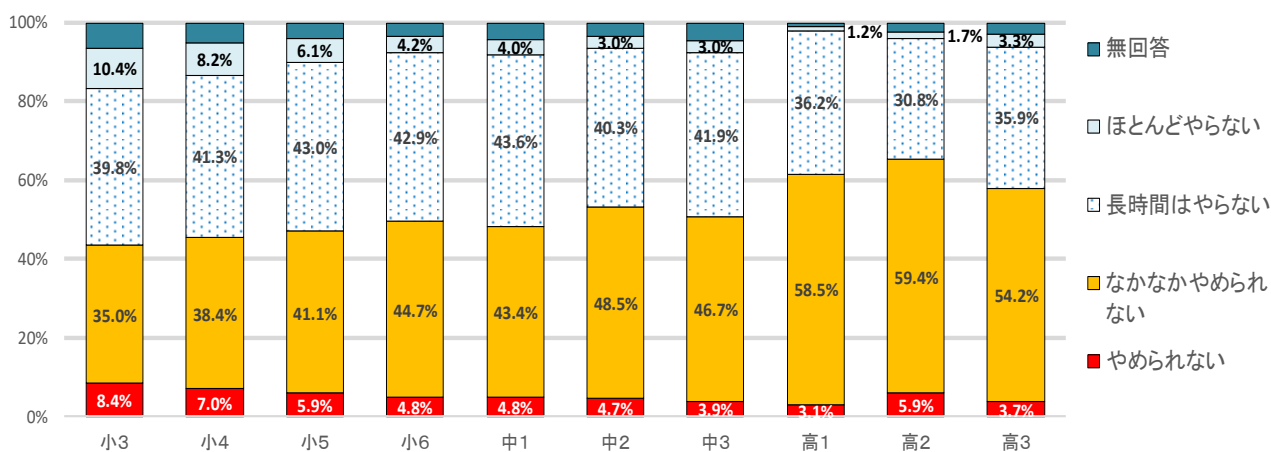
小学生、中学生、高校生いずれも「目への悪影響」を最も心配している。
また、「睡眠時間が短く、起きられなかったり学校で眠くなる」「やり過ぎで、学力の低下が心配」との回答は年齢を追うごとに増加している。



[参考] メディア機器が発するブルーライトは、交感神経を刺激し、メラトニンを減少させ、様々な形で夜間の睡眠を悪化させると報告されている。しかも、メディア視聴をやめた後も、その影響は数時間残ることが知られている。中高生に関しては、メディア機器の使用時間の増加と遅い時間帯での使用は、自律神経の昼夜の交代がみられない「概日リズム消失」や日中の交感神経の高すぎる活動と本来低下する深夜の交感神経活動が持続する「交感神経過活動」の原因となると考えられる。
(子どもとメディア信州 小児科医)

(4) 夢中になって、やめられない状況があるか (依存傾向)

「やめられない」「なかなかやめられない」を合わせると、小中学生で約5割、高校生で約6割がやめられない状況があると回答しており、学年が上がるにつれて徐々に増加していく傾向がある。



- ・多くの児童生徒は、長時間利用とそれに伴うトラブルや健康面での影響を認識している。
- ・長期の臨時休業中、オンラインゲームやSNSの中で新たな人間関係が構築されるなど、これまでにない状況が生まれている。
- ・学年を追うごとに「やめたくともやめられない」という依存傾向が強くなり、受験等を目前にした中3や高3でも大きくは改善されていないことから、睡眠の質の悪化など健康被害やネット・ゲーム依存が懸念される。



学校や家庭は、日ごろから児童生徒の様子を丁寧に観察し、いじめや依存が疑われる児童生徒を早期に発見し、生活指導や保健指導を行うとともに、必要に応じて専門機関への相談につなげることも必要。

※ゲーム障害：ゲームをしたい衝動が制御できない、日常生活などよりゲームを優先、問題が起きてもゲームを続けるなどより、家族、社会、学業、仕事などに重大な支障が生じ状態が12か月以上続く状態。

[参考] 令和元年11月に国立病院機構久里浜医療センターが、10～29歳が約5000人に行った「ネット・ゲーム使用と生活習慣についてのアンケート」結果では、ゲーム時間が長くなるに従って依存につながる危険性や生活への支障を指摘しており、平日のゲーム使用時間が6時間を超えている場合、「ゲームをやめなければいけないときにやめられなかった」と答えたものの割合は45.5%となっている。

V 調査結果の活用

結果をふまえ明らかになった課題に対応していく。

- 市町村、学校が児童生徒の実態を認識し、児童生徒・保護者と共通の問題意識を持つことが重要
 - アンケート実施市町村や学校が、結果の分析、活用について考え、取組事例を共有する情報交換会を開催し、市町村や学校の取組を支援
- 電子メディア機器の長時間使用や依存傾向による睡眠障害や視力の低下などの健康への影響、またネットを契機としたトラブル事例について家庭に対する正しい知識の普及が必要
 - 健康被害やネットいじめについて記載した啓発用リーフレットを作成、家庭向けの啓発を実施
- ネット・ゲーム依存の傾向がある児童生徒の早期発見と専門家の知見を活用した相談支援が必要
 - 教職員向け研修の充実、健康福祉部や県警と連携した相談機関の周知
- 調査結果について携帯事業者等にも提供し、課題を共有することが必要
 - ネット・ゲーム依存対策について、事業者と協力した対策を検討