

情報端末との

よりよい関わりに向けたアンケート

～アンケート結果から見える長野県の児童生徒の実態～

子どもとメディア信州

長野県内 77の全市町村が参加

情報端末とのよりよい関わりに向け  
向けたアンケート

2015年から実施

今年度で11回目の調査

県内の全小中学校が回答

# 子どもとメディアに関するアンケート 長野県内 77の全市町村が参加



小学生 3年生～6年生  
50348人

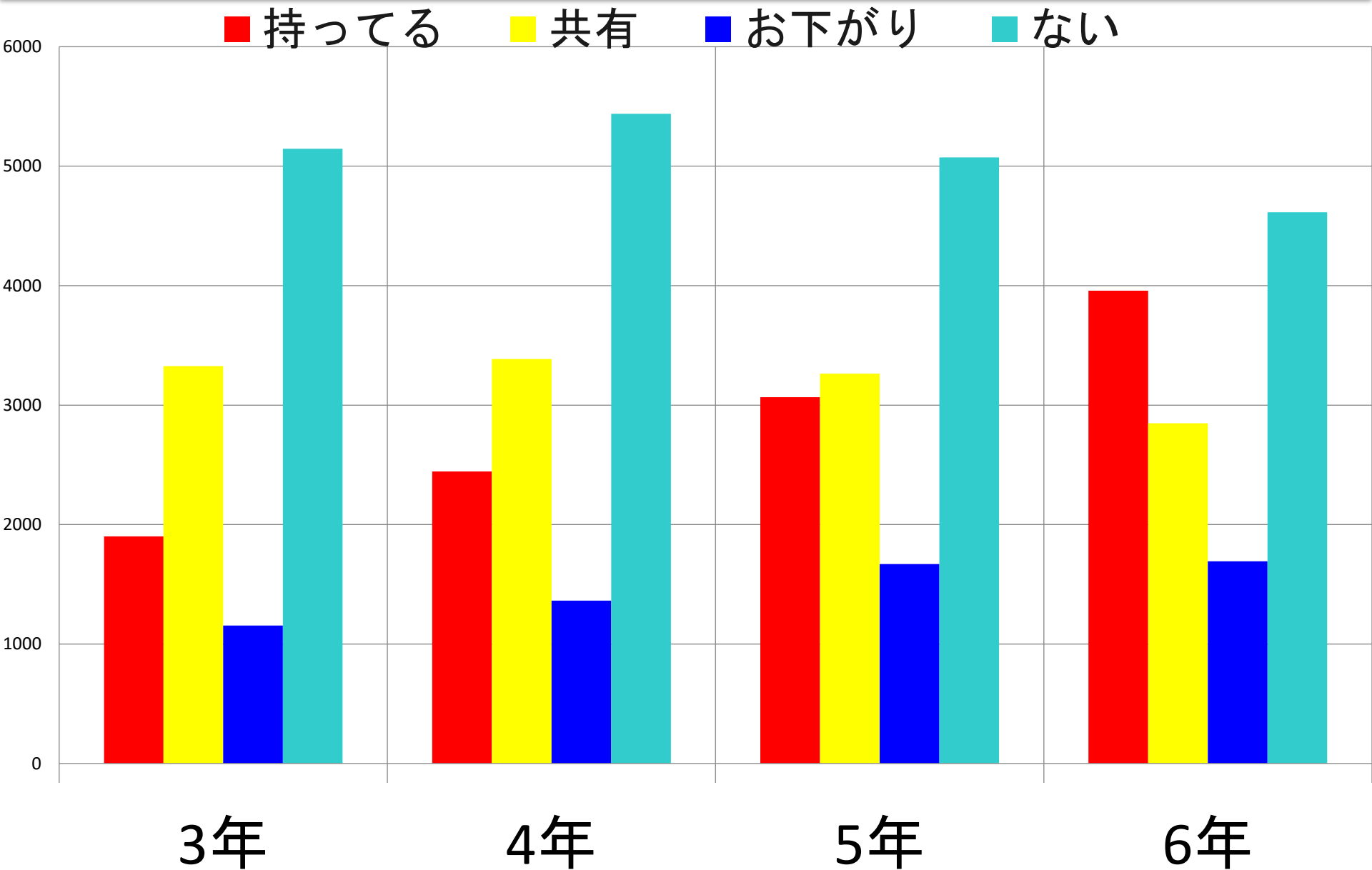
中学生 1年生～3年生  
36167人

高校生 1年生～3年生  
5003人

合計 91518人



# ① 自分が使えるスマホを持っているか 小学校 2025

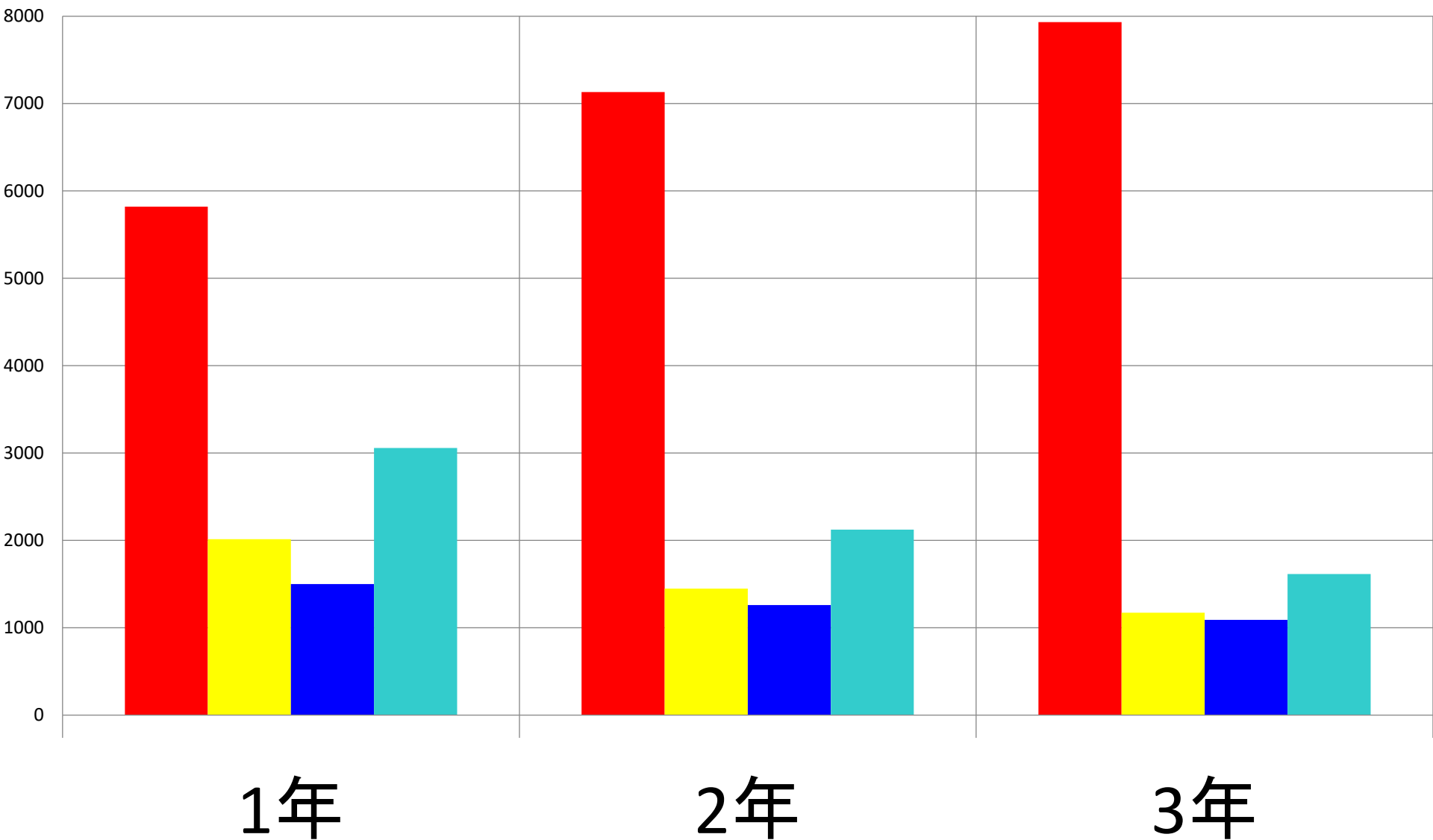


## ① 自分が使えるスマホを持っているか **小学校 2025**

- ・ 小学校段階でも「自分専用スマホ」が一定数存在し、共有やお下がり端末も含めると“スマホ環境がある”子が6割程度に達している。
- ・ この段階で重要なのは「持つかどうか」ではなく、持っている前提での生活設計（時間・場所・目的）。
- ・ 低学年化・早期化を示すため、家庭と学校が連携した早期の予防教育が必要。

# ① 自分が使えるスマホを持っているか 中学校 2025

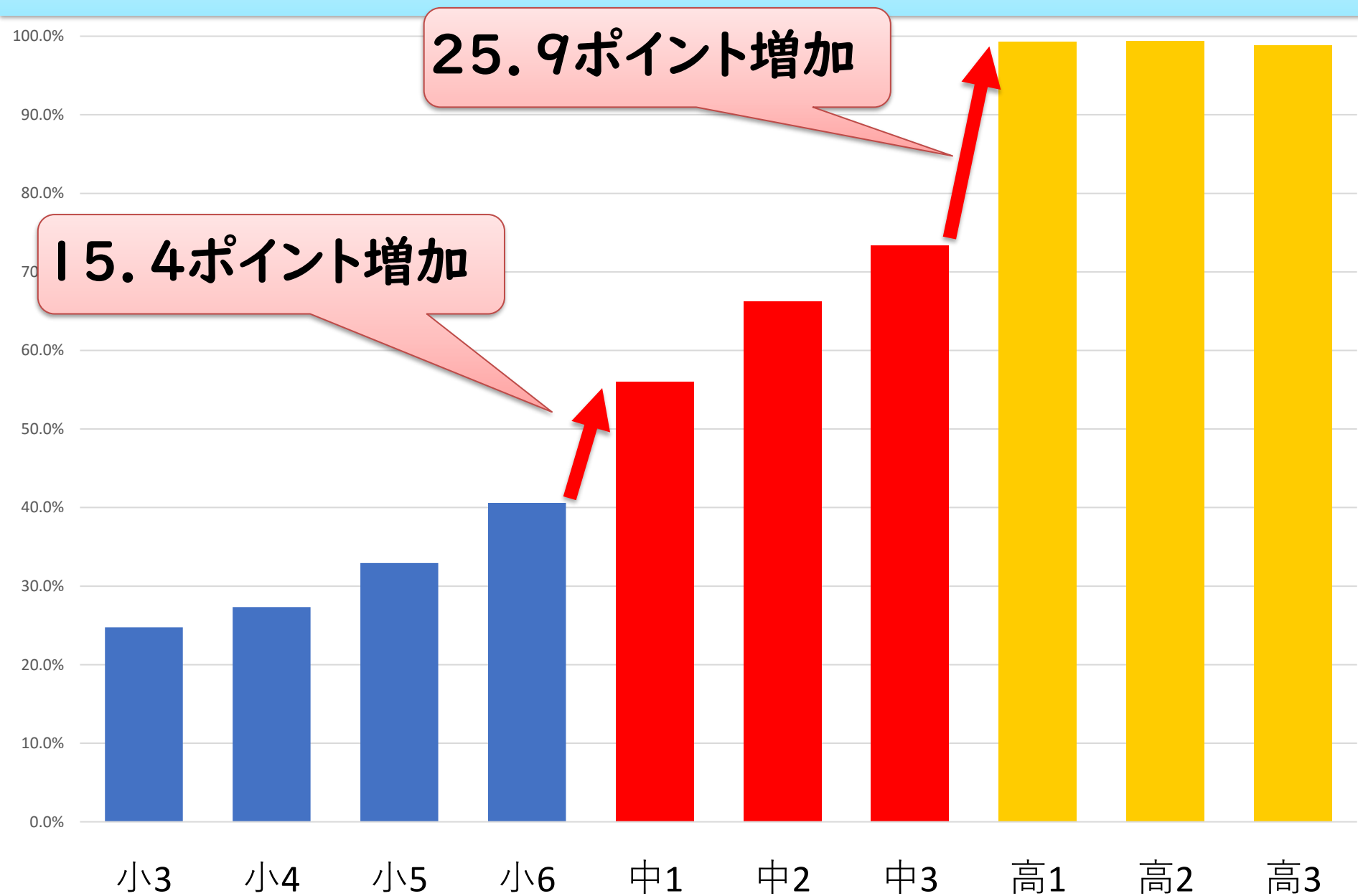
■ 持ってる ■ 共有 ■ お下がり ■ ない



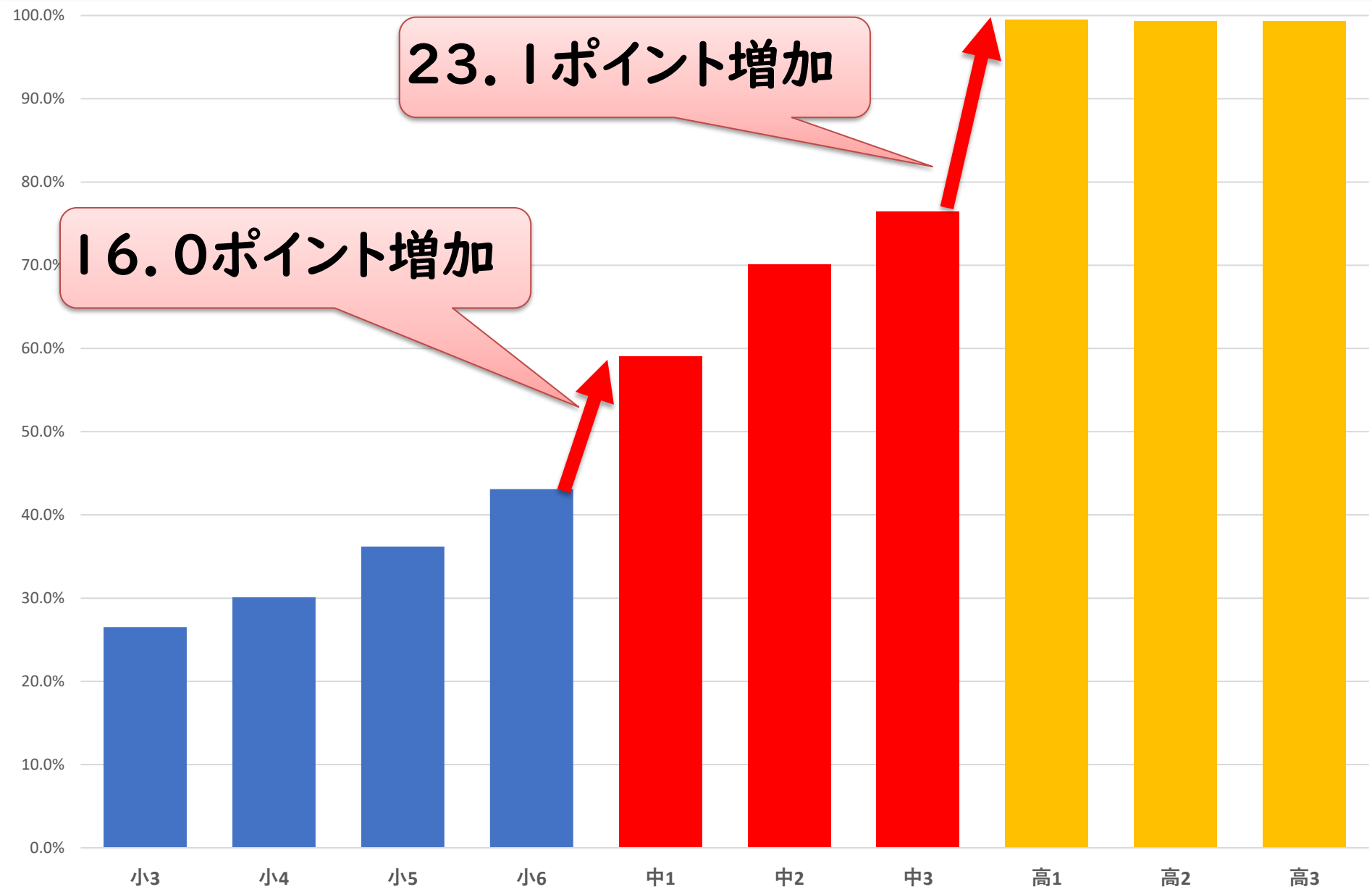
# ① 自分が使えるスマホを持っているか **小学校 2025**

- ・ 中学生では「自分専用スマホ」が中心となり共有・お下がりも含めてスマホ環境が8割程度に達する。
- ・ スマホは「所有」から「生活必需品（友人関係・情報取得の基盤）」へ移行している。
- ・ よって学校教育の課題は「所持の是非」ではなく、自己管理（時間・場面・目的）を身につけさせることである。

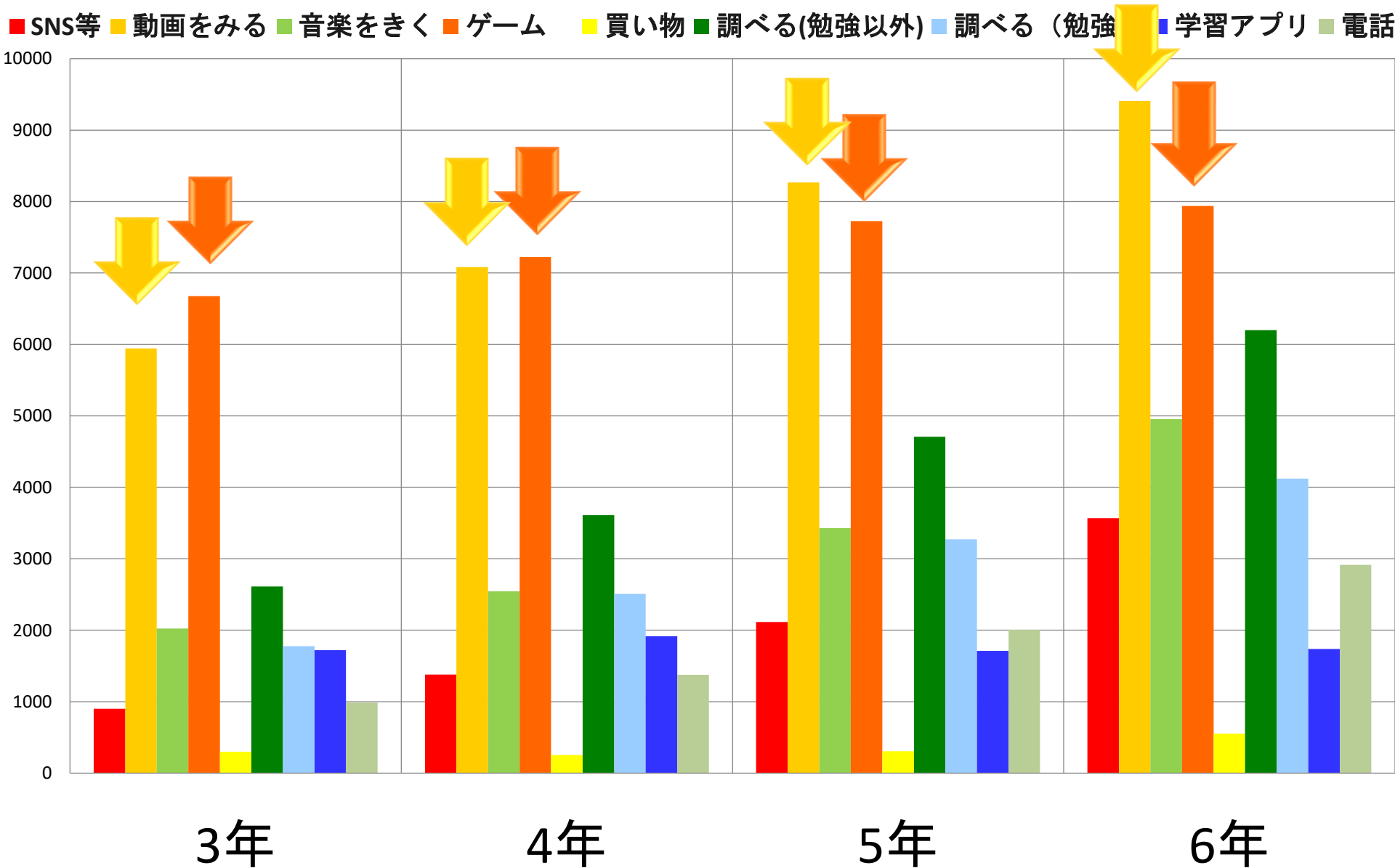
# 2024 スマホ所持率（おさがりスマホを含む）



# 2025 スマホ所持率（おさがりスマホを含む）



## ② スマホ・パソコンでよく使うのは **小学校**

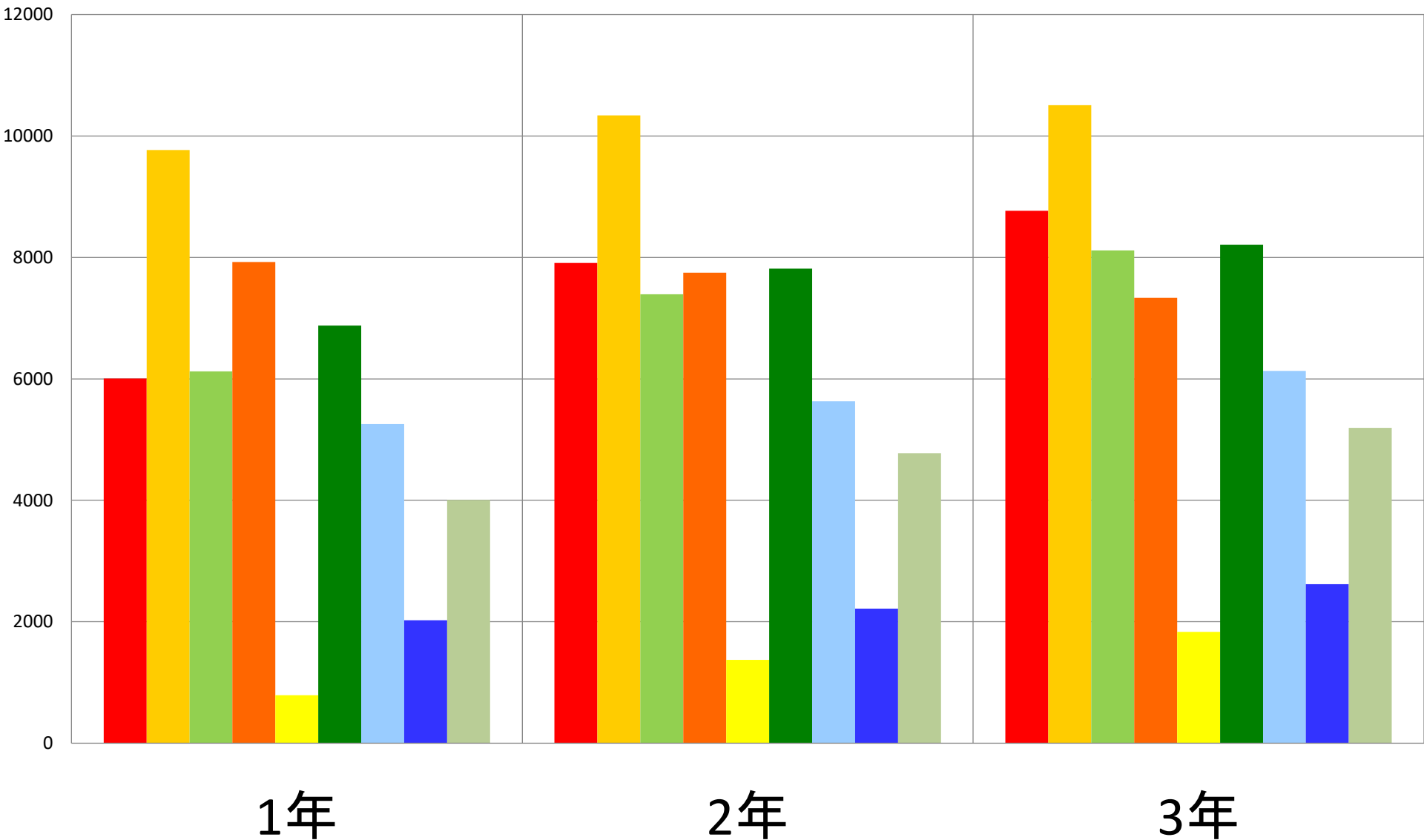


## ② スマホ・パソコンでよく使うのは **小学校**

- ・ 小学校では端末利用が学習目的よりも、動画・ゲーム・SNS等の娯楽利用に引き寄せられやすい。
- ・ 端末は学習支援にもなるが、子どもの実態としては“楽しさ”が入口になりやすい。
- ・ 指導は「使うな」ではなく、何にどれだけ使っているかを言語化できる力を育てることが有効。

## ② スマホ・パソコンでよく使うのは **中学校**

■ SNS等 ■ 動画をみる ■ 音楽をきく ■ ゲーム ■ 買い物 ■ 調べる(勉強以外) ■ 調べる(勉強) ■ 学習アプリ ■ 電話

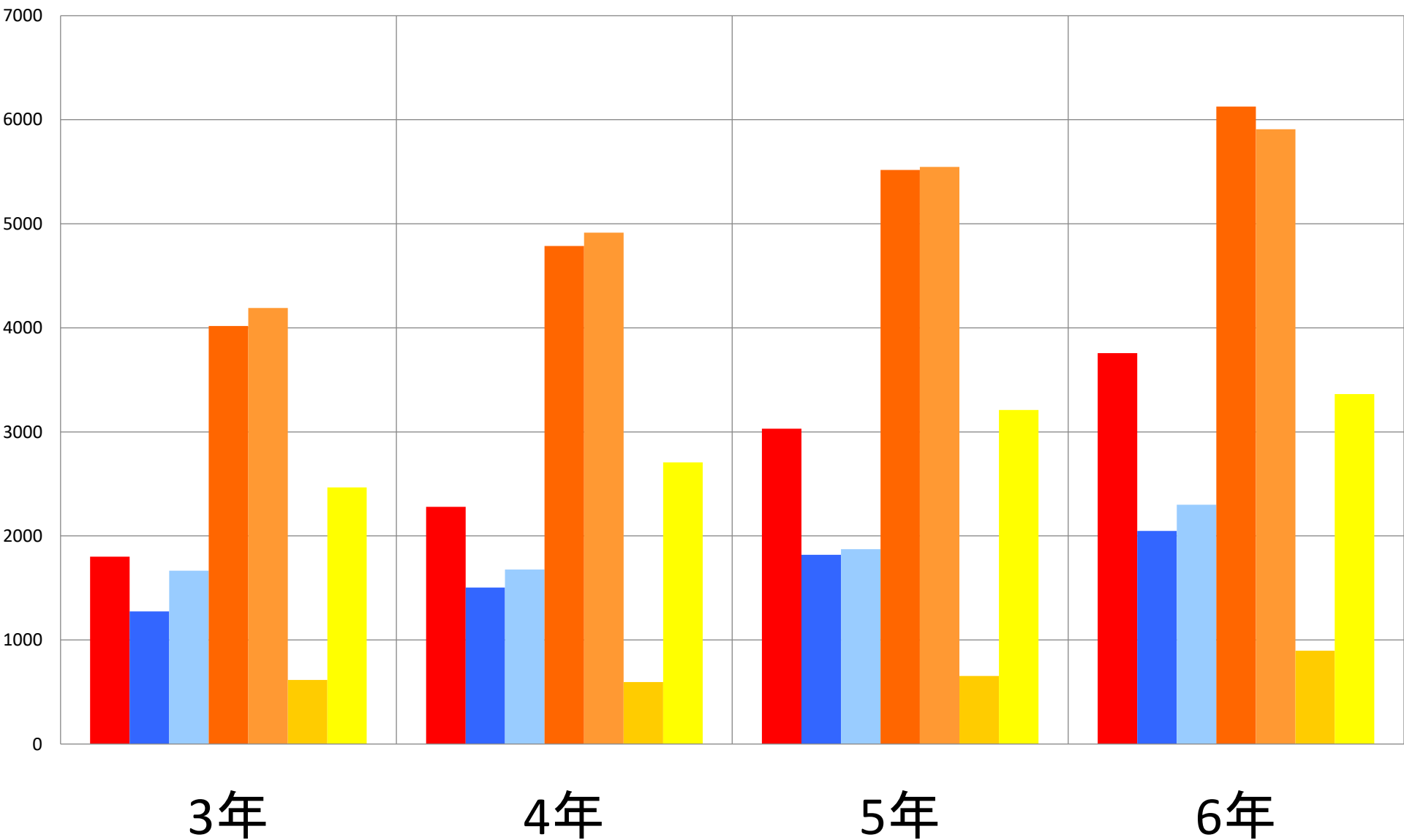


## ② スマホ・パソコンでよく使うのは **中学校**

- ・ 中学生では、動画・ゲーム・SNSなど娯楽利用の比重が高まり、生活時間の中心に入り込みやすい。
- ・ 特にSNSは、単なる情報収集ではなく 人間関係の重要ツールとなり、使用をやめにくい要因となる。
- ・ 指導は「使うな」ではなく、使い方を自分で選ぶ（目的・優先順位・代替行動）を育てることが必要。

# ④ オンラインゲームでよくやっている 小学校

■ バトロワ、戦争系 ■ スポーツ系 ■ パズル系 ■ アクション系 ■ コミュニケーション系 ■ シミュレーション系 ■ RPG系

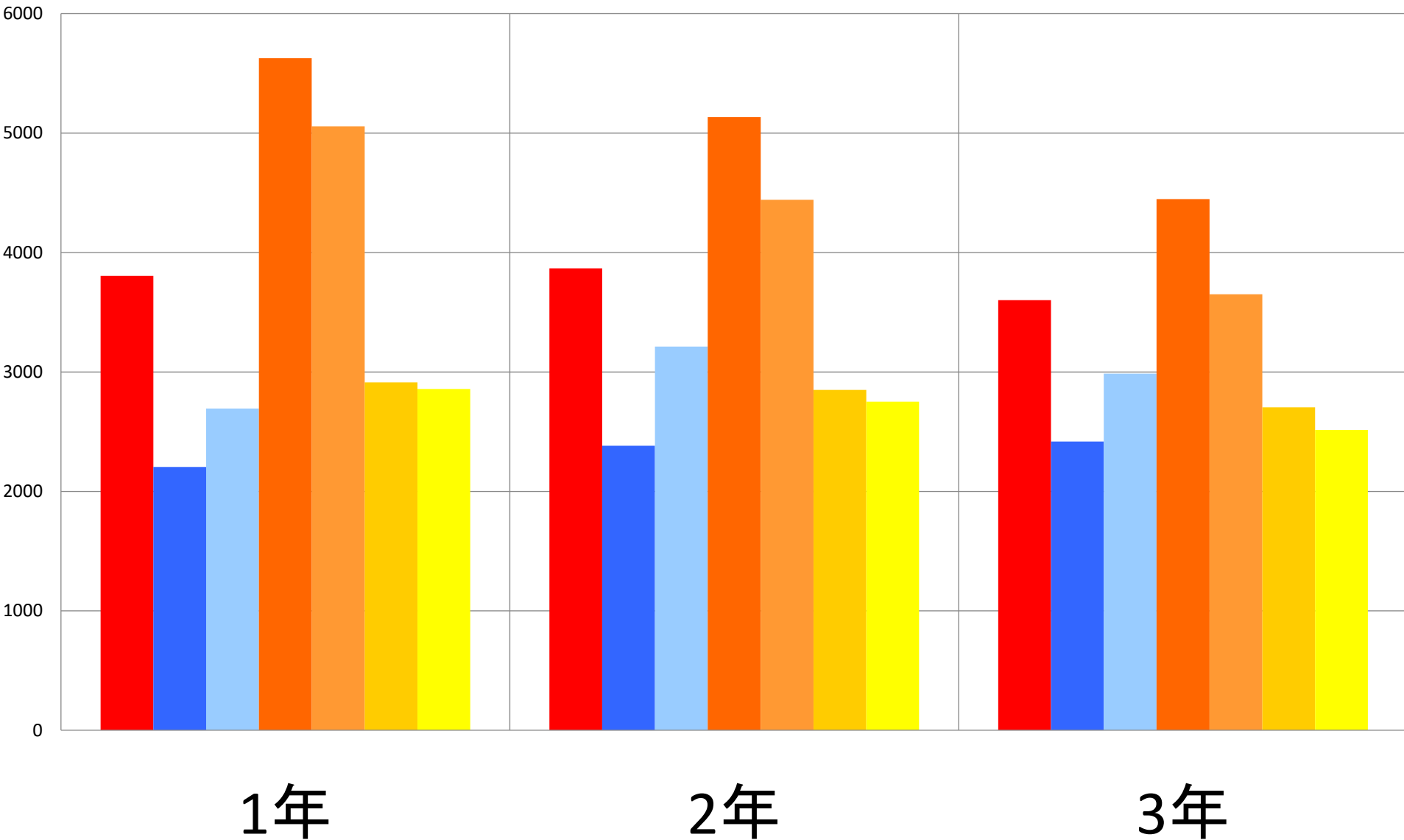


## ④ オンラインゲームでよくやっている **小学校**

- ・ オンラインゲームが生活に入り、遊びの時間が「対面」から「オンライン」へ移りやすい。
- ・ 特に問題化するのは、長時間化・課金・言葉の荒れ・家庭との衝突である。
- ・ 指導する際は「ゲーム禁止」ではなく、ルール（時間・場所・課金）を子どもが説明できる状態を目標にする。

# ④ オンラインゲームでよくやっている 中学校

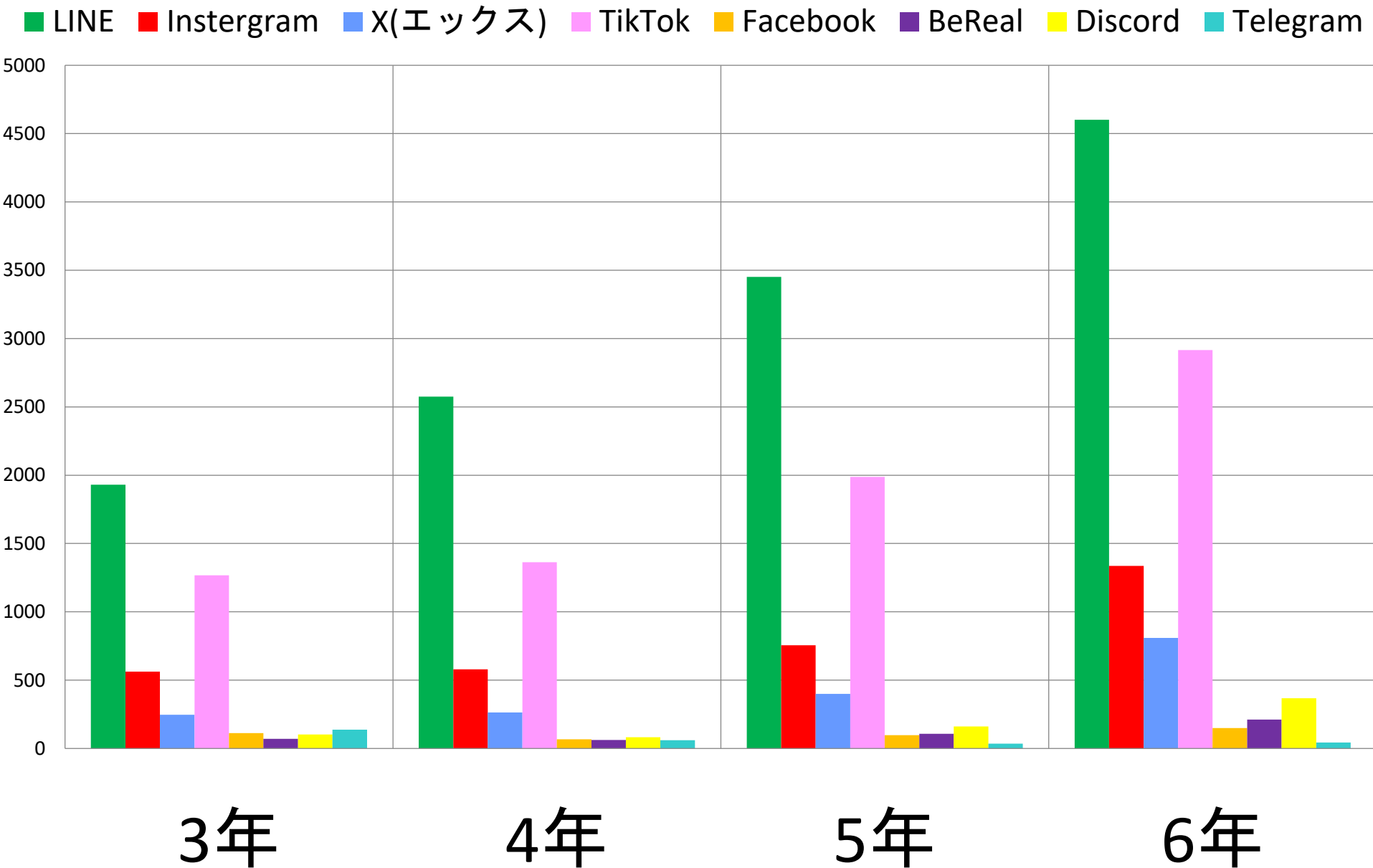
■ バトロワ、戦争系 ■ スポーツ系 ■ パズル系 ■ アクション系 ■ コミュニケーション系 ■ シミュレーション系 ■ RPG系



## ④ オンラインゲームでよくやっている **中学校**

- ・ 中学生のゲームは「遊び」よりも、仲間関係・競争・承認と強く結びつきやすい。
- ・ その結果、本人の意思だけではやめにくくなり、夜更かし・課金・言葉のトラブルが起こりやすい。
- ・ ゲーム否定ではなく、（時間・課金・相手）を自己調整できる“行動基準”の獲得が中心となる。

## ⑤ よくやっているSNS 小学校

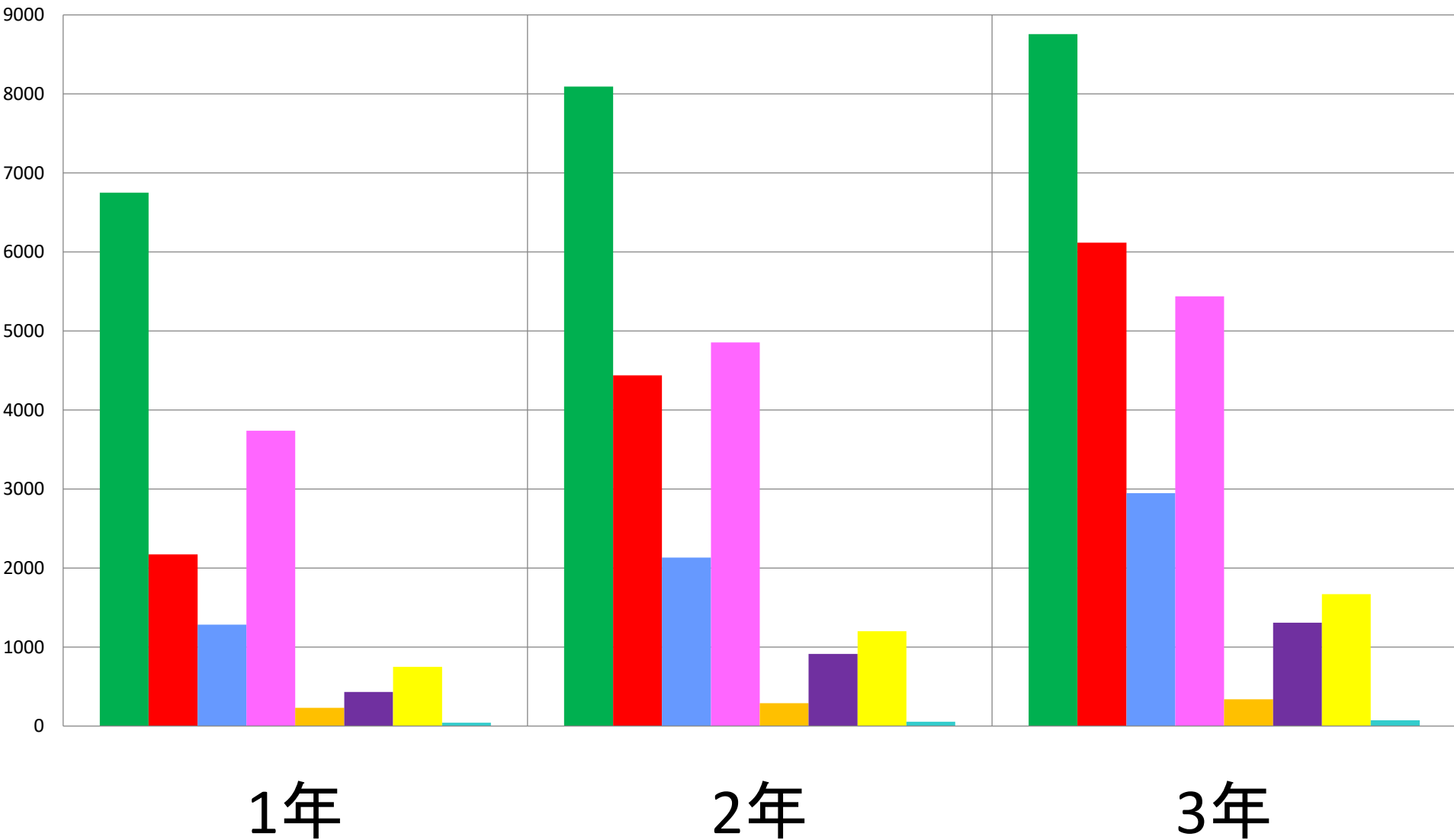


## ⑤ よくやっているSNS 小学校

- ・ SNSは中学生の話と思われがちだが、小学生でも「SNS的な機能」（短尺動画・コメント・DM等）に接触する。
- ・ 小学校段階では “本人はSNSだと思っていない” まま使っていることがあり、危険の自覚が弱い。
- ・ 「SNSは危ない」ではなく、ネット上のやりとりは現実の人間関係と同じ重さがあると教えることが重要。

# ⑤ よくやっているSNS 中学校

■ LINE ■ Instagram ■ X(エックス) ■ TikTok ■ Facebook ■ BeReal ■ Discord ■ Telegram

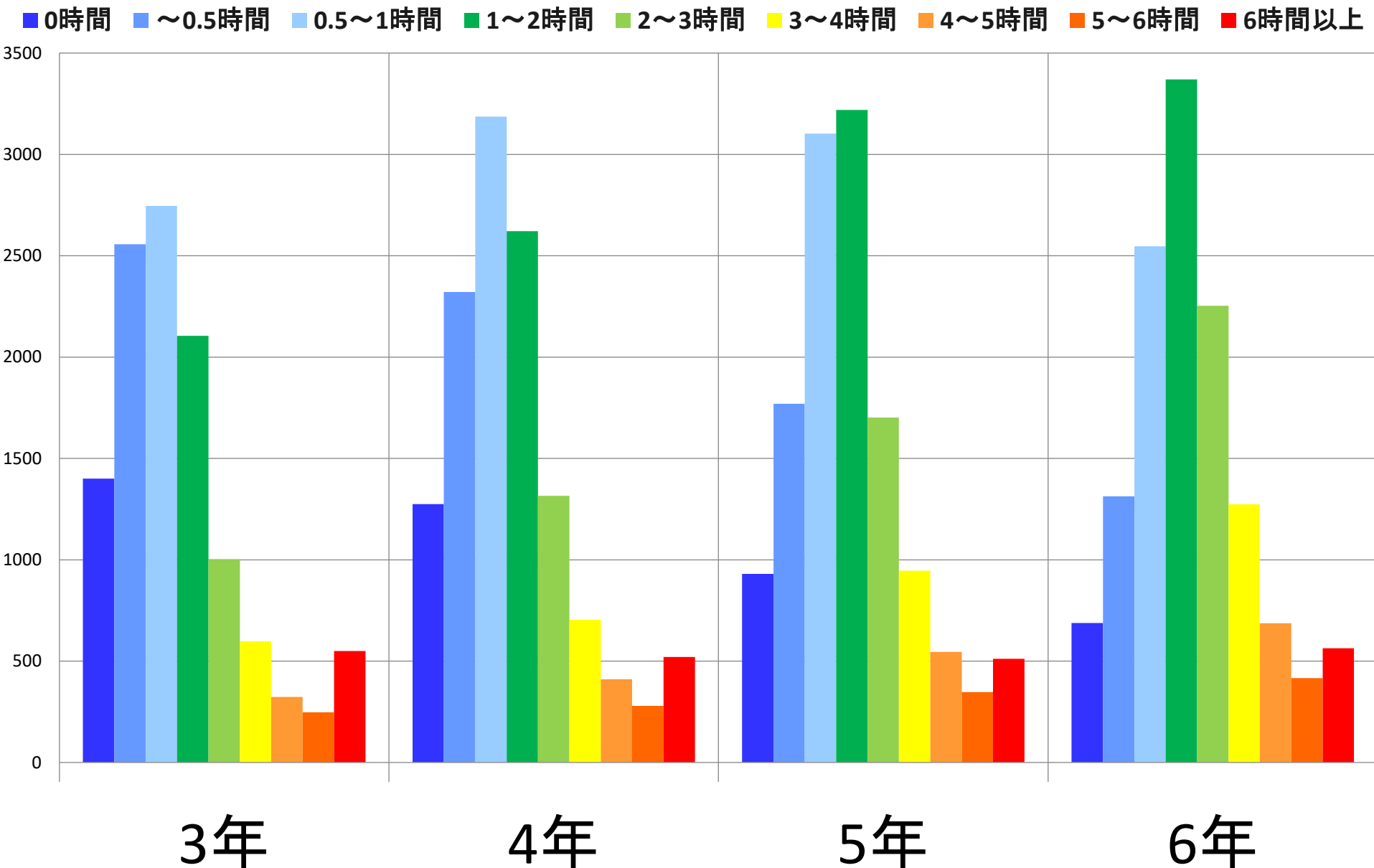


## ⑤ よくやっているSNS 中学校

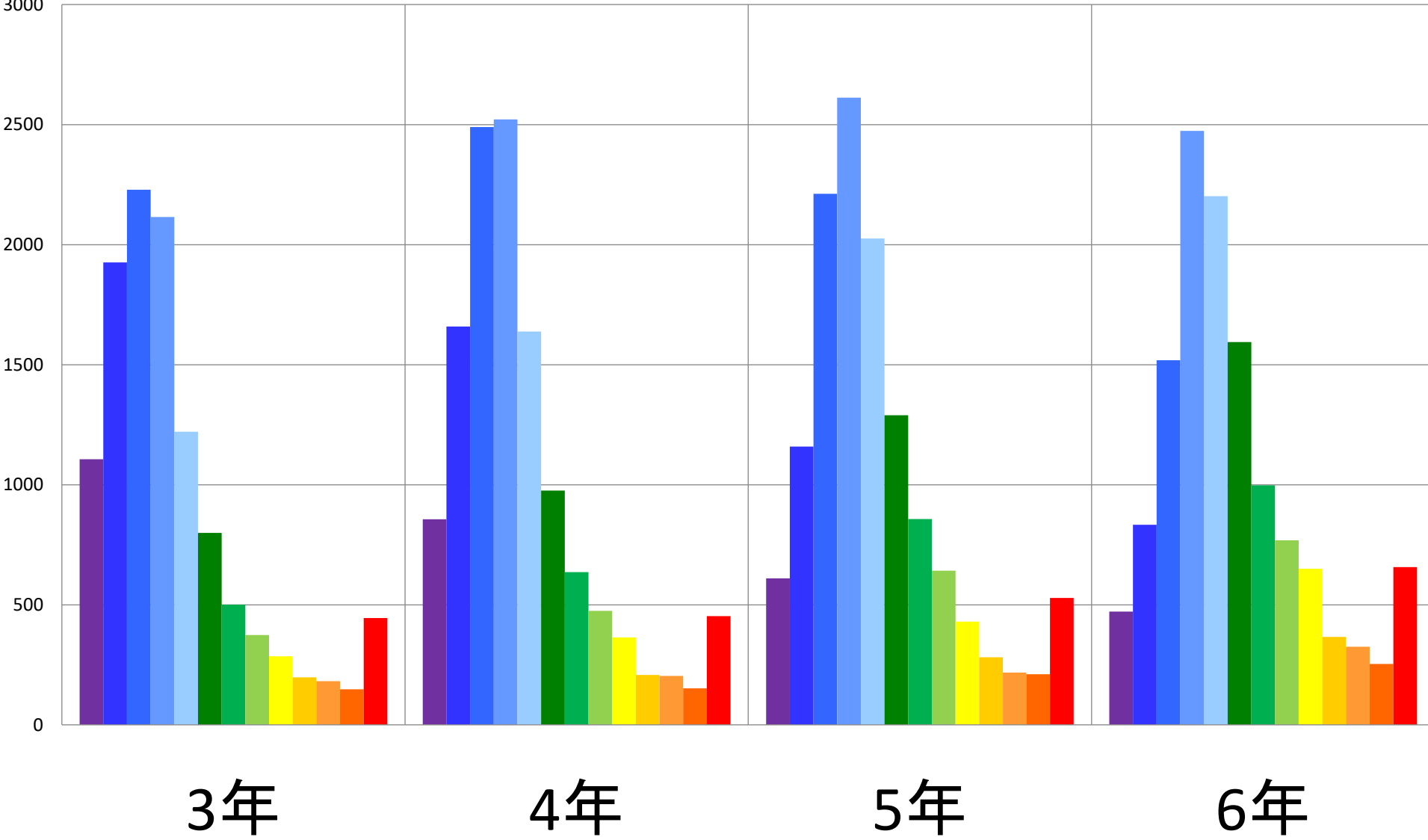
- ・ 中学生のSNSは、友人関係の維持・所属感・承認欲求に強く影響し、使用の継続を生みやすい。
- ・ SNS上のやりとりは「軽い気持ち」で加害・被害双方が発生し、学校外で深刻化しやすい。
- ・ 教育の重点は「危険回避」だけでなく、関係を壊さない・自分を守るコミュニケーション力である。

# ⑥ 情報端末の使用時間 平日(学習以外)

# 小学校



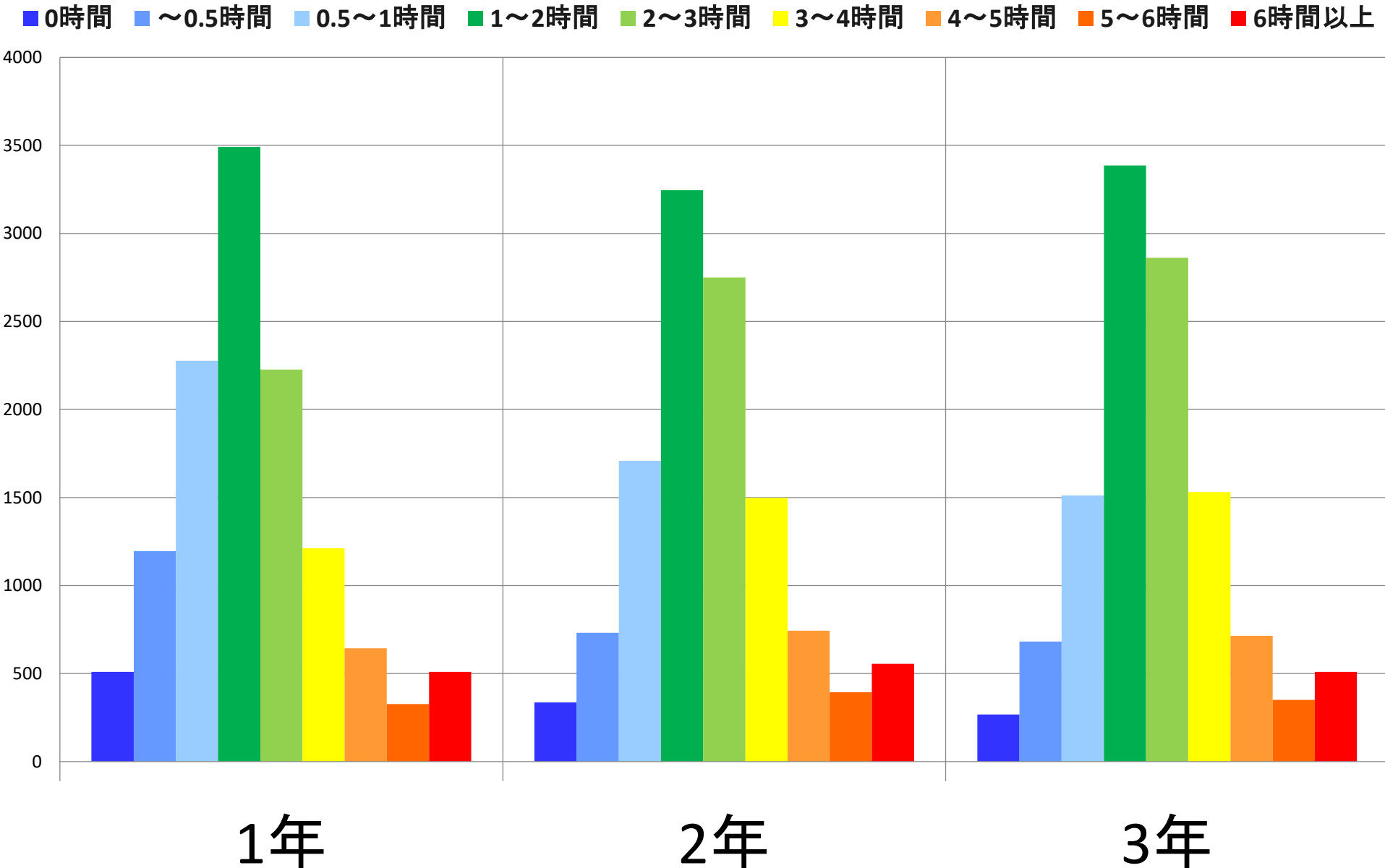
# ⑥ 情報端末の使用時間 休日(学習以外) 小学校



- ・ 小学校では休日に使用時間が伸びやすく、生活の中心が端末に偏ると 外遊び・睡眠・家族会話が減少しやすい。
- ・ 「学習」と「学習以外」を分けて調査したことにより、問題の中心が 学習ではなく娯楽利用であることが可視化される。
- ・ “何の時間を削って端末時間が伸びたのか” を 家庭と共有することが鍵。

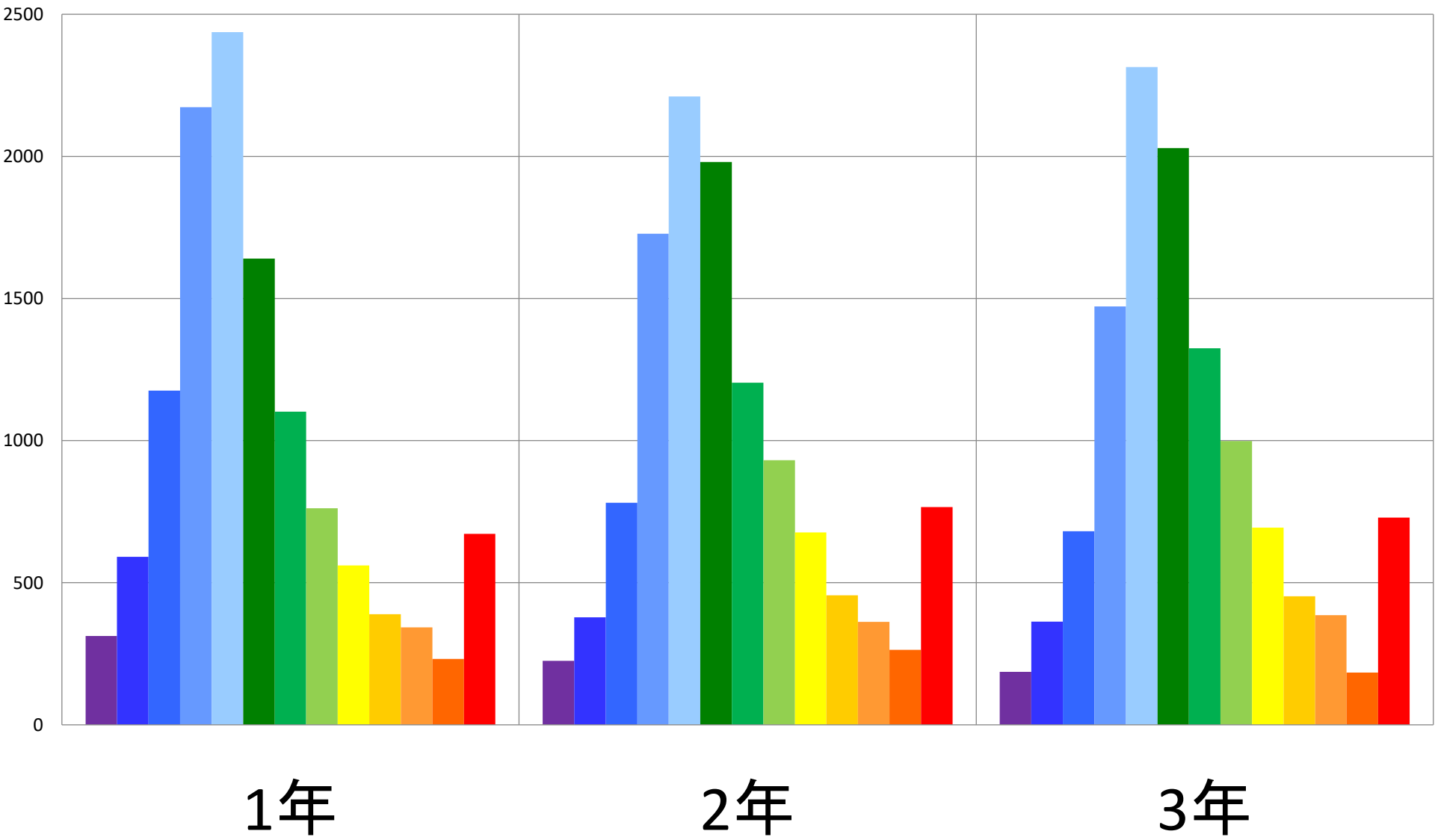
# ⑥ 情報端末の使用時間 平日(学習以外)

# 中学校



# ⑥ 情報端末の使用時間 休日(学習以外) 中学校

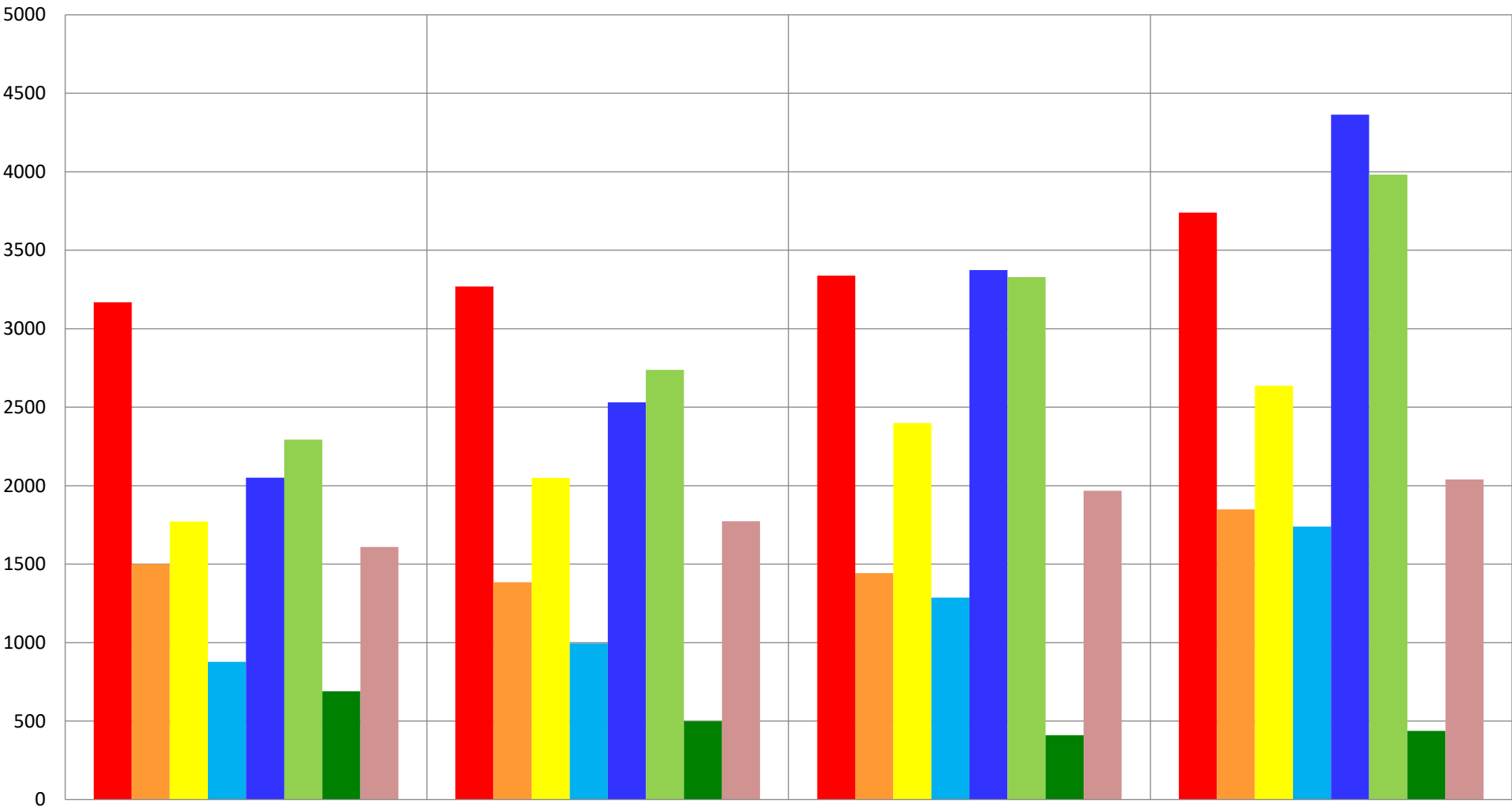
- 0時間
- ~0.5時間
- 0.5~1時間
- 1~2時間
- 2~3時間
- 3~4時間
- 4~5時間
- 5~6時間
- 6~7時間
- 7~8時間
- 8~9時間
- 9~10時間
- 10時間以上



- ・中学校では、学習以外の利用時間が増えると、睡眠・家庭学習・運動が削られやすい。
- ・「家庭学習」と「学習以外」を分けた集計は、端末利用が学習に寄与する一方で、生活圧迫の主因は娯楽側にあることを示す。
- ・「時間が長い」だけでなく、平日・休日の時間設計（自己管理）を具体化する必要がある。

# ⑧ スマホ等を使って健康・生活面で心配な事は？ **小学校**

■ 使用時間長く ■ 睡眠時間不足 ■ 学力低下 ■ 運動不足 ■ 目の悪影響 ■ 姿勢 ■ 心が心配 ■ 脳への影響



3年

4年

5年

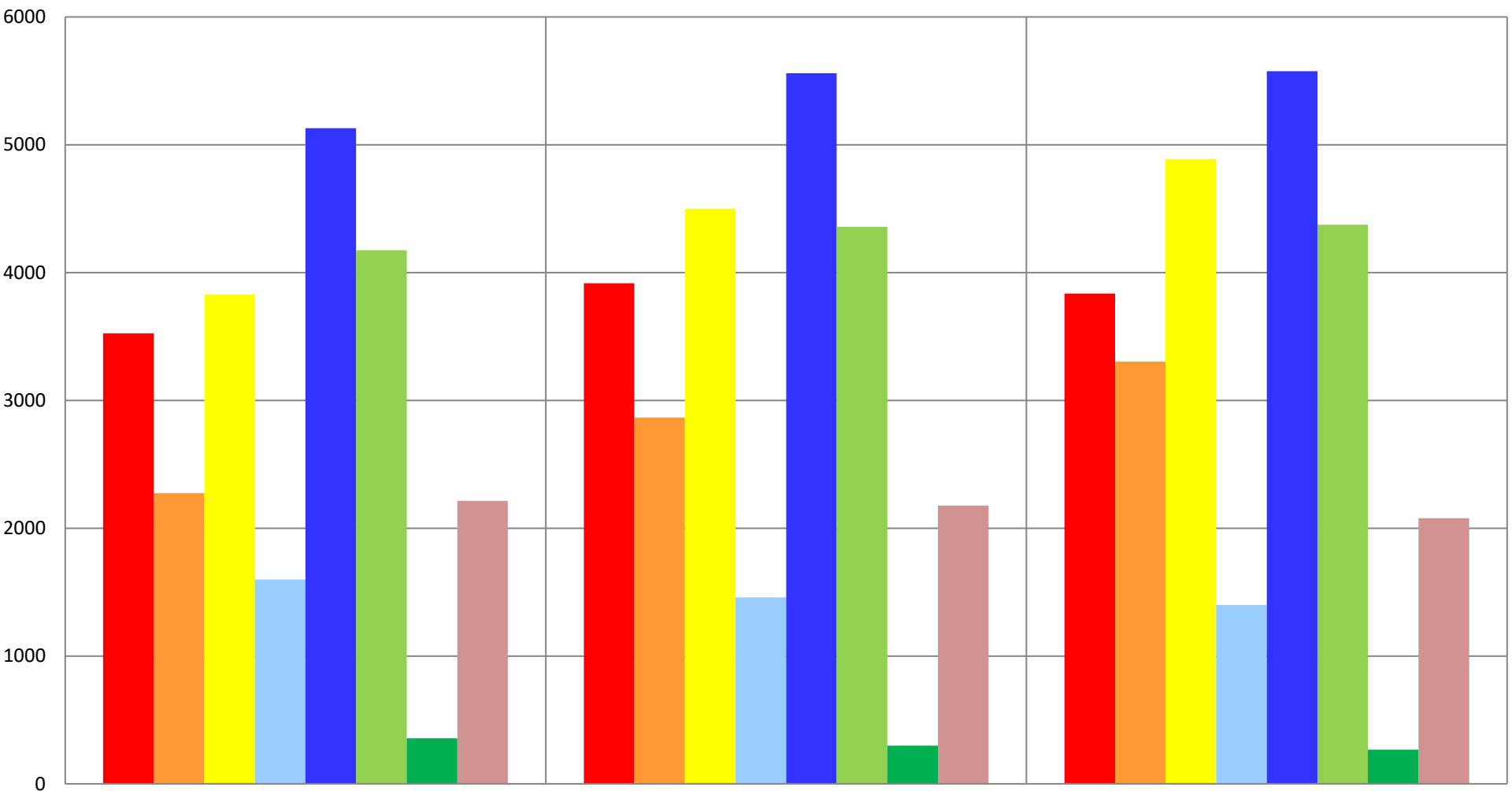
6年

## ⑧ スマホ等を使って健康・生活面で心配な事は？ **小学校**

- ・ 小学校では端末の影響が、まず 睡眠不足・目の疲れ・運動不足・学力への不安として現れやすい。
- ・ 情報端末の問題は「トラブル」より前に、生活習慣（保健課題）として捉える必要がある。
- ・ 保健指導・学級活動・家庭科等と横断的に扱うことが大切であるとともに、家庭への啓発は非常に重要になってくる。

## ⑧ スマホ等を使って健康・生活面で心配な事は？ 中学校

■ 使用時間長く ■ 睡眠時間不足 ■ 学力低下 ■ 運動不足 ■ 目の悪影響 ■ 姿勢 ■ 心が心配 ■ 脳への影響



1年

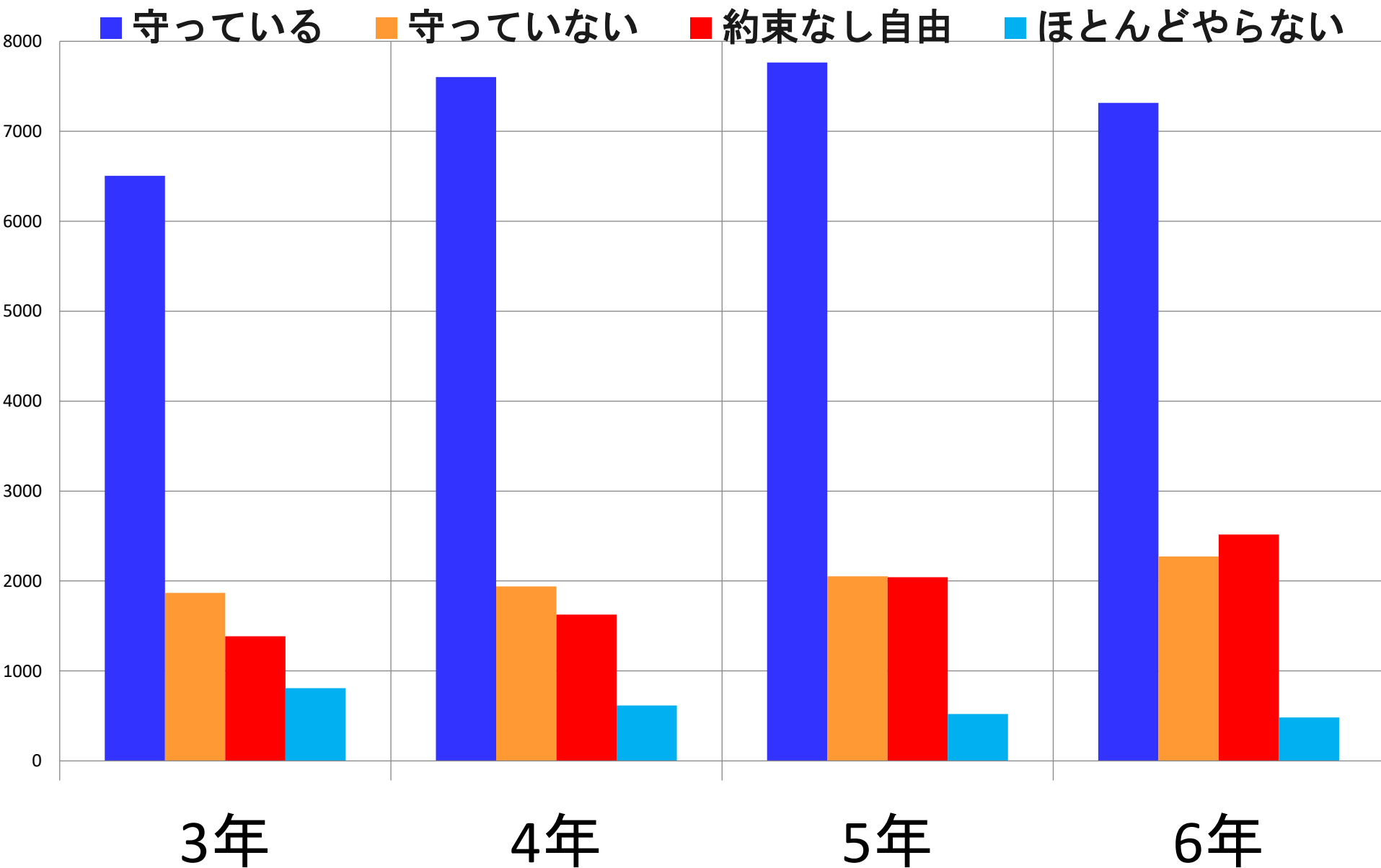
2年

3年

## ⑧ スマホ等を使って健康・生活面で心配な事は？ **中学校**

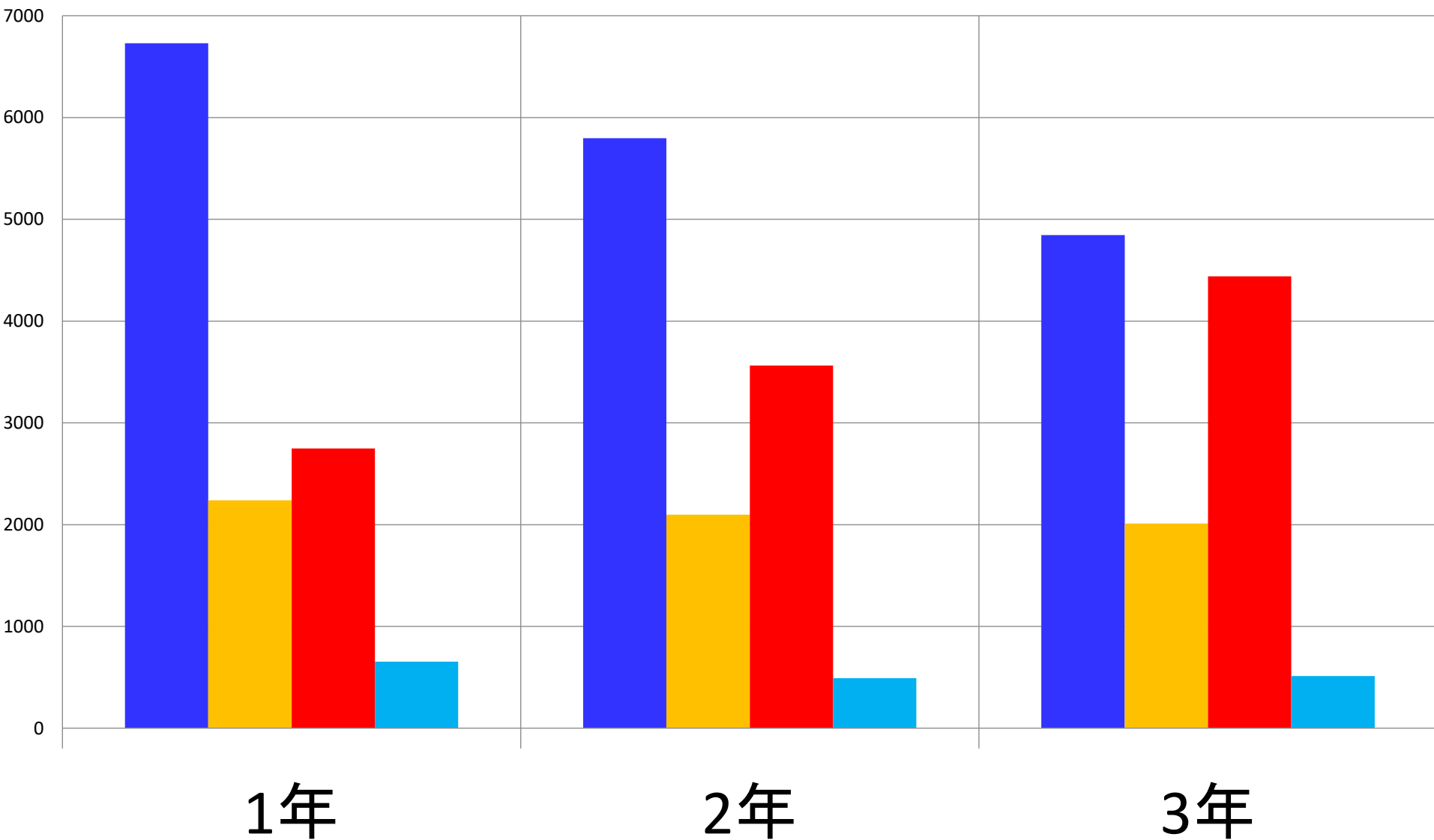
- ・ 中学生では端末の影響が、睡眠・視力・姿勢・運動不足に加え、学習・精神面へ波及しやすい。
- ・ 不調があるほど端末に逃避しやすく、悪循環（不調→端末→さらに不調）が生じる。
- ・ 情報モラルだけでなく、保健指導・生活指導・学習指導を統合して扱う課題として位置づける必要と同時に家庭への啓発は非常に重要になってくる。

# ⑫ 家の人との約束はあるか 小学校



# ⑫ 家の人との約束はあるか 中学校

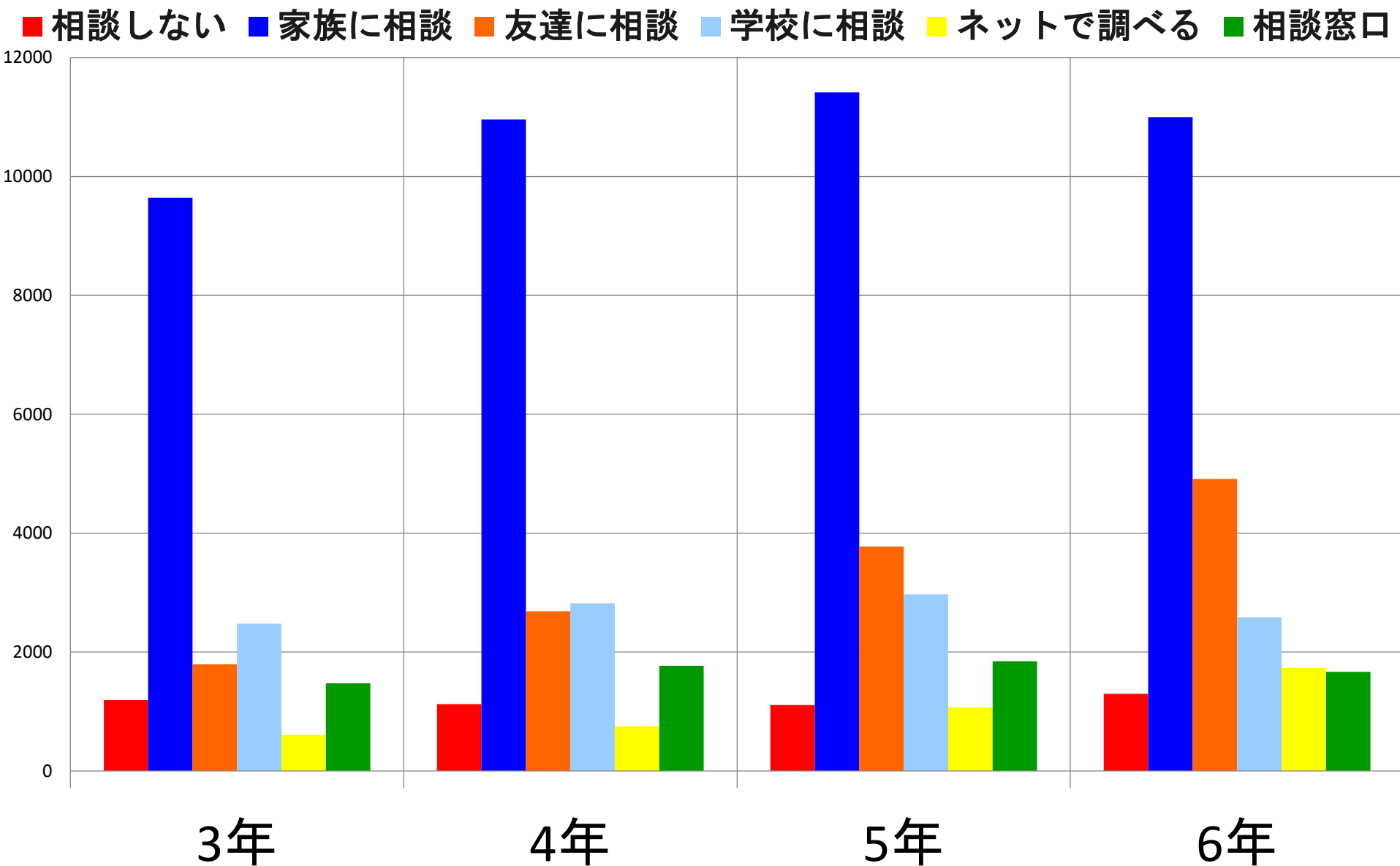
■ 守っている ■ 守っていない ■ 約束なし自由 ■ ほとんどやらない



## ⑫ 家の人との約束はあるか 小 中学校

- ・ 小学生では約束がある児童が多いが、中学生になると親の管理が弱まり、ルールがなかったり形骸化したりしやすい。
- ・ ルールが厳しすぎると隠れて利用し、結果として親子の信頼関係が崩れる場合もある。
- ・ 庭へ「制限すべき」ではなく、本人の納得を得て更新するルール（対話型ルール）の重要性を提案すべき。

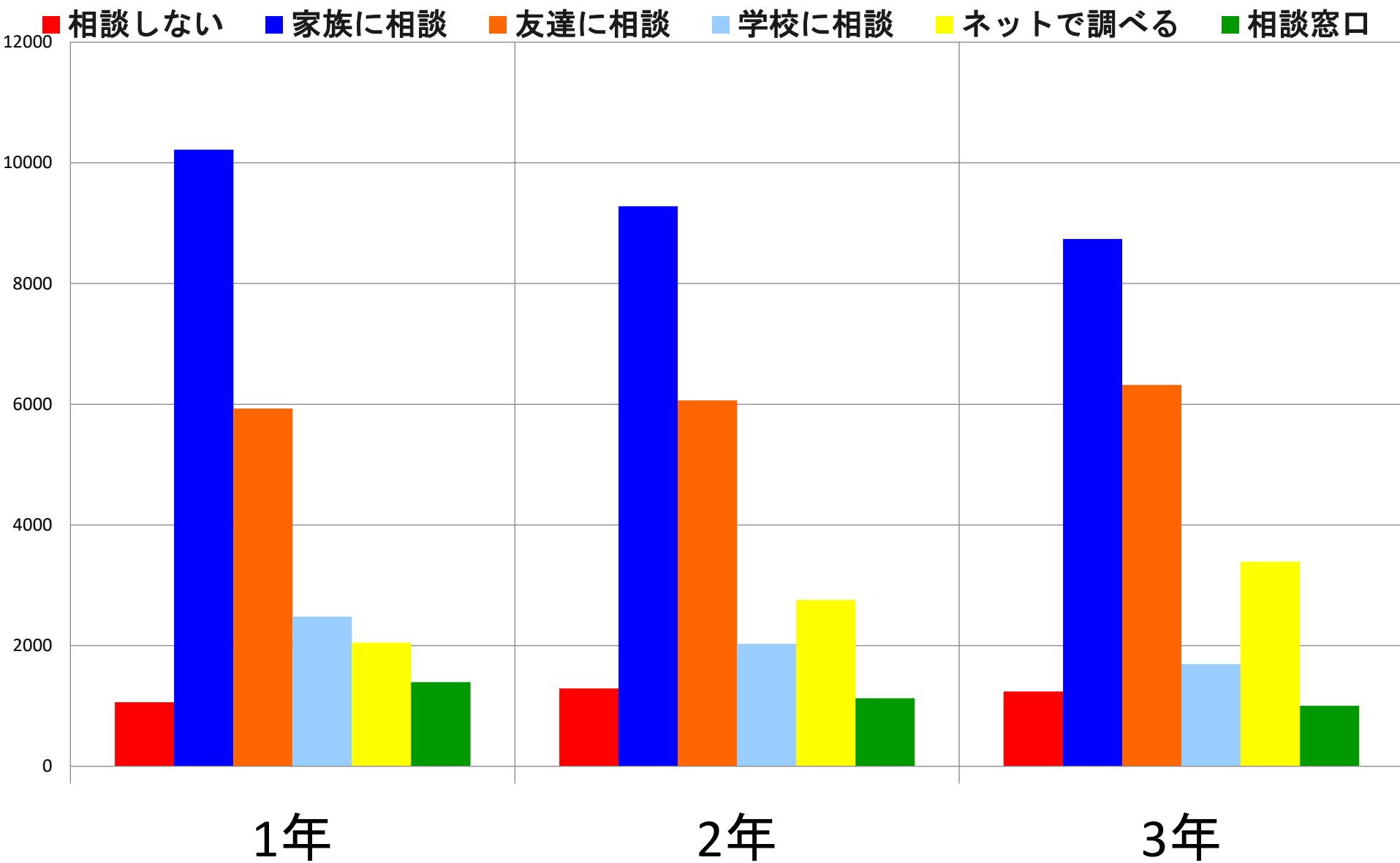
# ⑮ 困ったことが起きたらどうしますか？ 小学校



## ⑮ 困ったことが起きたらどうしますか？ 小学校

- ・ 小学校の端末トラブルは多くが家族への相談であることから、その対応の在り方について家庭への啓発がとても重要である。
- ・ 学校は、相談先の提示だけでなく、相談してよかったという成功体験（言える雰囲気）を作ることが重要。

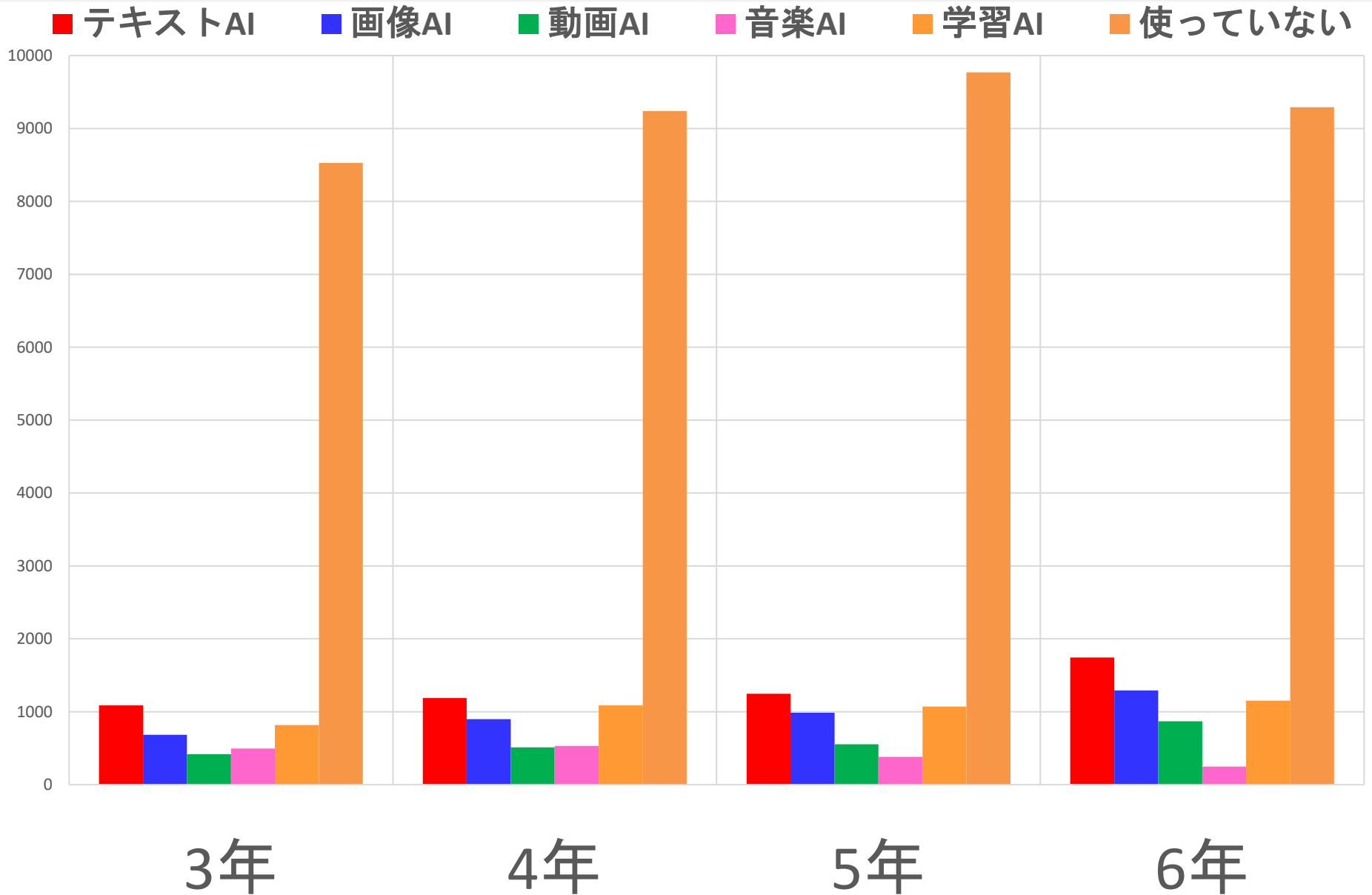
# ⑮ 困ったことが起きたらどうしますか？ 中学校



## ⑮ 困ったことが起きたらどうしますか？ 中学校

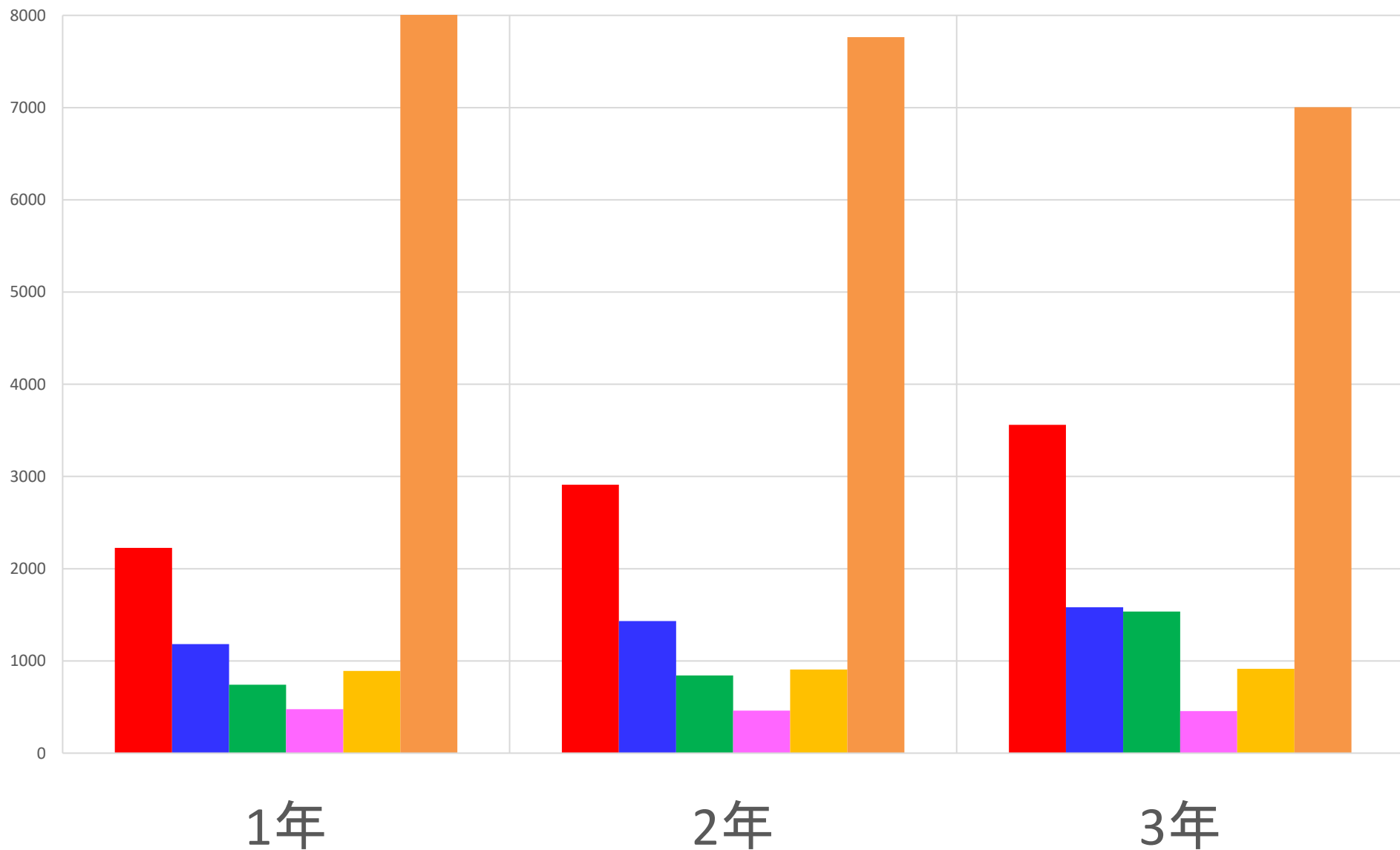
- ・ 中学生は相談行動が弱まる時期であり、「誰にも言わない」の生徒がいることが気がりである。
- ・ 中学生では保護者に相談する生徒は多いが、友達に相談することも多くなり、そこ（友達・周囲の人）から大人へとつながるルートを作りたい。
- ・ 相談窓口への相談の割合が高くないので、小中学校を通して相談窓口の周知を繰り返し行っていく必要がある。

# ⑩ AIアプリを使っていますか？ 小学校



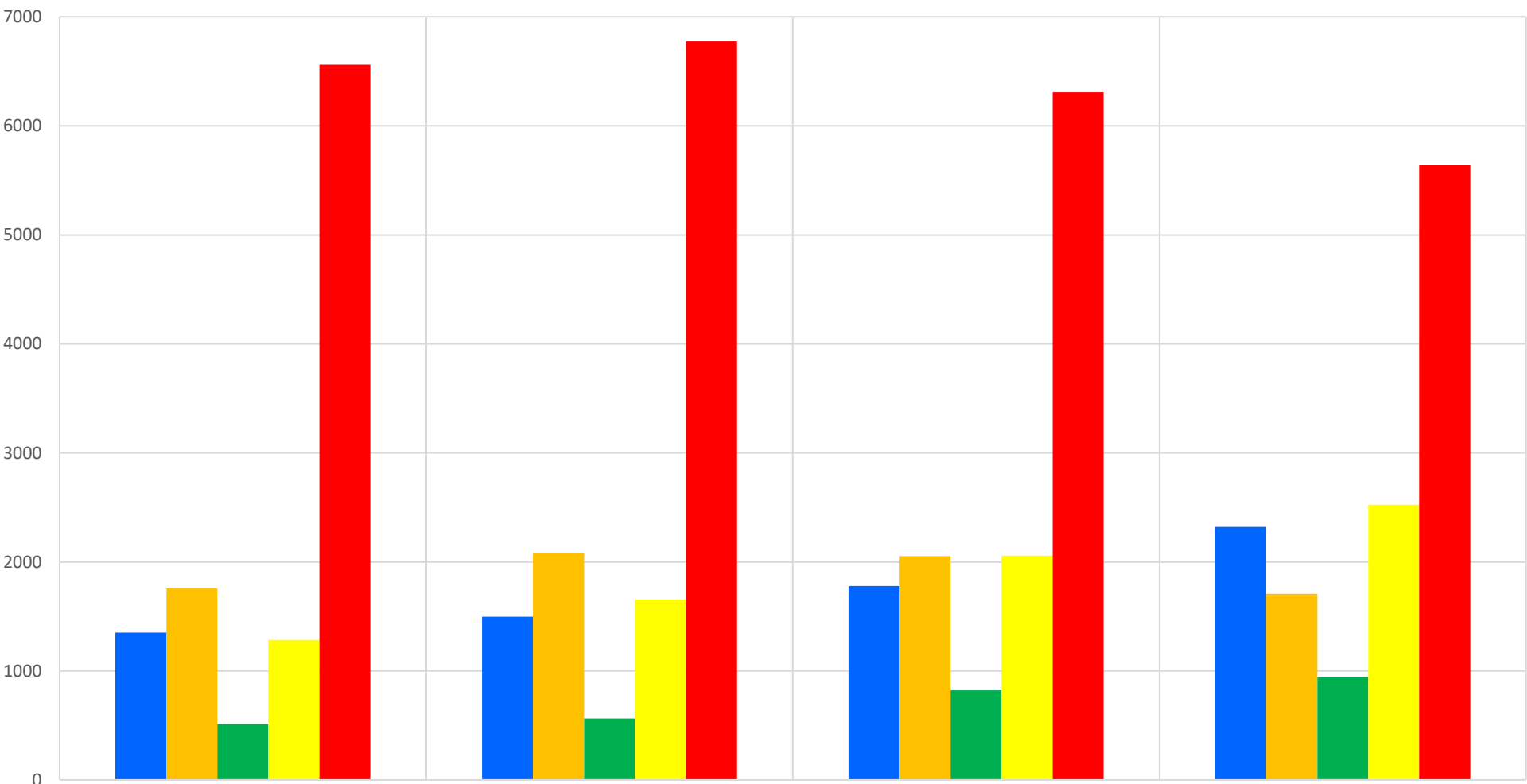
# ⑩ AIアプリを使っていますか？ 中学校

■ テキストAI ■ 画像AI ■ 動画AI ■ 音楽AI ■ 学習AI ■ 使っていない



# ⑩-2 AIの良さ、危険性 知っているか 小学校

■ 知っている ■ 家族知り合いから ■ 学校等で ■ なんとなく ■ 知らない



3年

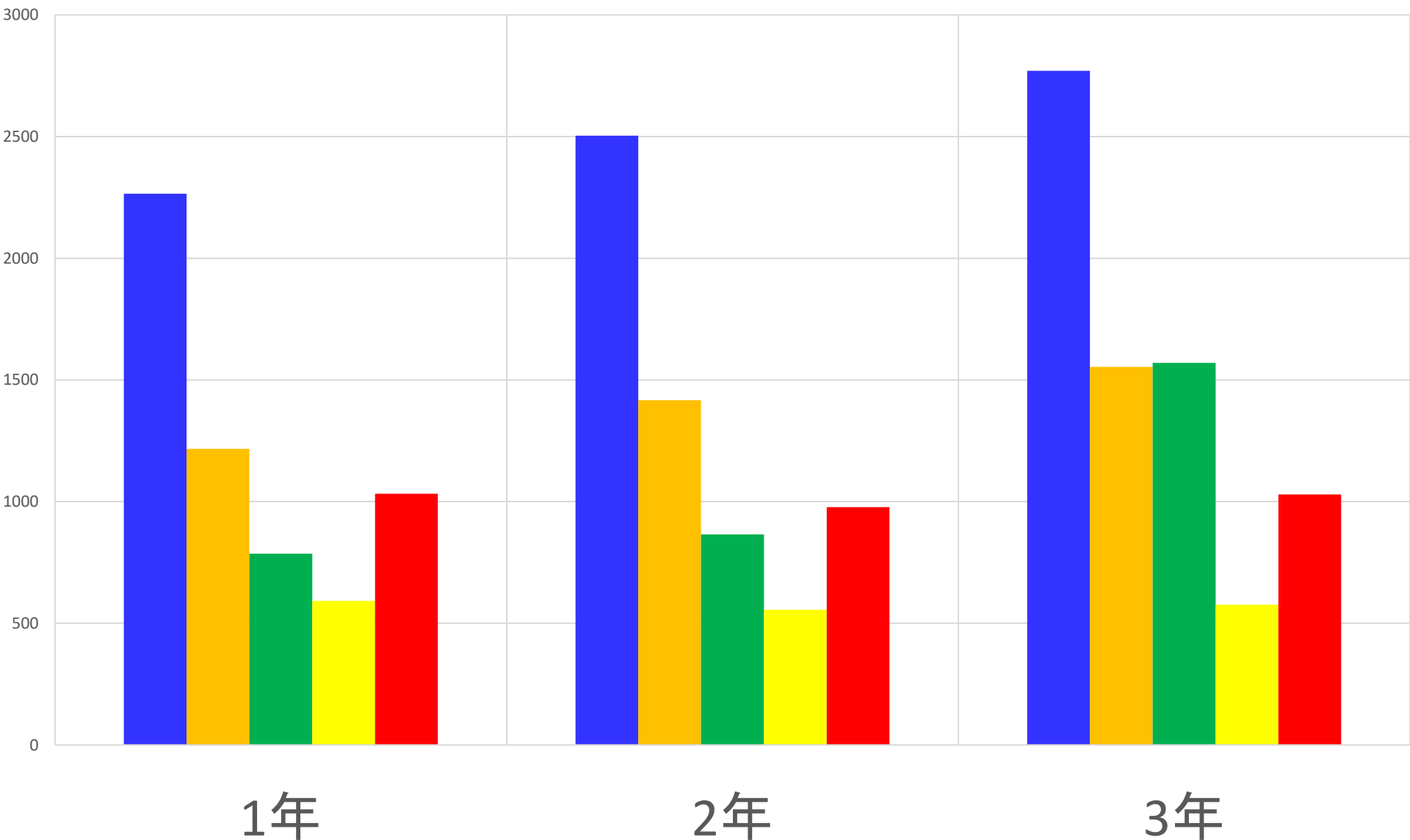
4年

5年

6年

# ⑩-2 AIの良さ、危険性 知っているか 中学校

■ 知っている ■ 家族知り合いから ■ 学校等で ■ なんとなく ■ 知らない



## ⑩ AIアプリに関する考察？ 小 中学校

- ・ 小学生でもAIを「意識せずに」利用している可能性があり、AI活用は早期化している。
- ・ 小学校段階では、まず「AIは便利だが間違う」「確かめる」を学習の柱にする必要がある。
- ・ 中学生段階ではAI利用が現実的になっており、「使用禁止」ではなく、AIの特性（誤り・偏り・著作権・個人情報）を理解した上で使うこと。
- ・ “AIを使ってよい場面／使わない方がよい場面”を判断する力の育成を急ぐ必要がある。