

「豊明市スマートフォン等の適正使用の推進に関する条例」をふまえた、

子どもの保護者及び小中学生へのアンケート結果の公表

～スマホ等使用の低年齢化や睡眠時間への影響が明らかに～

昨年10月1日に施行された「豊明市スマートフォン等の適正使用の推進に関する条例」をふまえ、市内の未就学児から中学生までの子どもにおけるスマホをはじめとするデジタル機器の利用状況についてアンケート調査を行いました。調査の結果、子どものデジタル機器使用の低年齢化と学年が上がるにつれ、使用時間が長くなる傾向が確認されました。

■アンケート方法

- (1) 子どもの保護者：電子メール等によりアンケートを実施（調査期間：今年2月。調査対象は豊明市在住の中学生以下の子ども計7863人の保護者。回答は2441人分＝回答率31% ※兄弟姉妹の複数人を同じ保護者が回答した場合あり）
- (2) 小中学生：当市内の公立小学校8校、中学校3校の全児童生徒へ学習用端末を通じてアンケートを実施（調査期間：昨年12月～今年1月。調査対象の小中学生5037人のうち回答は4313人＝回答率85.6%）

■アンケート結果の特徴

※注 デジタル機器等の使用時間等について、保護者からのアンケート結果と子どもからの直接のアンケート結果で一定の違いが生じています。

- (1) 子どもの保護者向けアンケートから
 - ①年少児の6割以上が3歳までにデジタル機器に触れ（アンケート項目6）、年長児は2割以上がデジタル機器を1日2時間以上使用していることがわかった（同項目5）。
 - ②中学生では、スマホ等を1日4時間以上使用する生徒が2割を超えることがわかった（アンケート項目5）。
 - ③条例の制定により、スマホ等の使用方法のルールを家族間で話し合った世帯が約2割いることがわかった（アンケート項目25）。
 - ④スマホ等の使用時間が長いほど睡眠時間が短くなる傾向がどの年齢層でもみられた（クロス集計項目26）。

- ⑤スマホ等の使用時間が長いほど、家庭内でイライラが生じる割合が高くなる傾向が小学校高学年と中学生で顕著にみられた（クロス集計項目27）。
- ⑥スマホ等の使用時間が長いほど、家庭内で使用ルールが決められていない割合が高いことがわかった（クロス集計項目28）。
- ⑦子どもの使用時間が長いほど、保護者のデジタル機器の使用時間も長くなる傾向がわかった（クロス集計項目29）。

（2）小中学生向けアンケートから

- ①小学校低学年でも18%がスマホ等を1日2時間以上使用しており、小学校高学年になると35%、中学生になると65%に達することがわかった（アンケートQ2）。
- ②夜寝るのが11時以降になっている児童が小学校高学年だと2割以上になること、中学生で睡眠時間7時間以下が46%に達することがわかった（アンケートQ4）。
- ③スマホ等の使用により寝るのが遅くなる子どもが小学校高学年で約3割、中学生で約4割いることがわかった（アンケートQ5）。

■アンケート結果についての東北大学応用認知神経科学センター さかきこうへい 榎 浩平助教のコメント

（原文のまま掲載。なお、榎浩平助教は、スマホ等デジタル機器の使用と脳の発達の関係について研究されている脳科学者です）

※本件については豊明市が対応いたしますので、東北大学ならびに榎助教への本件についてのお問い合わせはご遠慮ください。

アンケートの結果から、余暇時間にデジタル機器を2時間以上使用・閲覧している子どもの割合は、未就学児の20.6%、小学校低学年の30.8%、高学年の54.9%、中学生の69.7%であることがわかりました。

デジタル機器を2時間以上使用している子どもは、2時間未満の子どもと比較して、睡眠時間が短い傾向にありました。また、家庭でのイライラした様子も頻繁に確認されていました。これまでの研究が示す結果と同様に、デジタル機器の長時間使用は子どもの睡眠や精神衛生に悪影響を及ぼしているといえます。

デジタル機器の使用時間を見直すためには、どのような取り組みが有効なのでしょう。2時間未満に抑えられている子どもの特徴を見てみると、家庭でのルール作りが行われている割合が高いということがわかりました。

一方で、2時間以上使用している子どもたちは、親のデジタル機器の使用時間も同様に長いという関係も示されました。決して、子どもだけの問題ではないのです。しかし、ルールを子どもだけでなく親も対象としていた家庭は、わずか10.1%にとどまりました。大人も自分事と捉え、家族で一致団結し、親子の共通の課題として向き合うことが必要ではないでしょうか。

条例の制定により、スマートフォン等の使用方法について意識するようになった方の割合

は24.5%でした。様々な報道も含めて話題になったことで、まずはデジタル機器の使用習慣について意識していただきたいという最初の目標は、相応に果たされたのではないのでしょうか。さらに多くの方々に意識していただけるよう、継続的な情報発信が求められます。さらに、意識を実際の行動まで繋げるために、具体的な施策を展開していくよう行政には期待いたします。

こうきまさふみ
■小浮正典 豊明市長のコメント

今回の調査で小学校就学前の幼児期において、すでにデジタル機器に触れている子どもが非常に多いこと、年長児の子どもの2割以上が1日2時間以上デジタル機器を使用していることがわかりました。今後は保護者だけでなく、社会全体でスマホ等の適正な使用について啓発を進めるとともに、保護者が子どもを泣き止ますためにスマホを子どもに渡すといった必要が生じないよう、外出中に幼い子どもが泣いた時でも周囲の人が許容する社会づくりも必要と感じています。

また、小中学生で睡眠時間が短い子どもが多数いること、スマホ等の使用により寝るのが遅くなっている子どもが多いことをふまえ、睡眠の大切さを啓発する必要も感じました。

■今後の市の施策

- ①4月からの新年度において、東北大学助教の榊浩平氏による中学校3校での講演を実施し、中学生に直接、スマホ等の長時間使用が脳に与える影響についての研究成果を説明する。
- ②豊明高校イラストレーション部が作成した本市条例の啓発ポスター等を各市各公共施設に貼るなどして、全年齢層の市民にスマホ等の長時間使用を控えること、十分な睡眠時間を確保すること、大切な人とのコミュニケーションを大事にすることなどを訴求していく。
- ③未就学児を含めた子どもの保護者に、子どものスマホ等への接し方や使用時間について家庭内でのルールづくりを促すとともに、保護者自身の過度なスマホ等の使用についてもご注意いただき、デジタル機器の使用習慣については家族全員で共通課題として向き合っていただけるよう、あらゆる機会を通じて啓発していく。
- ④睡眠時間を確保することの大切さについて、市内の保育園と幼稚園等が連携して保護者向けに啓発していく。また、小中学生には直接子どもたちに授業等を通じて啓発していく。
- ⑤今月から来月にかけて16歳以上の全年齢層を対象にした無作為アンケートを実施し、各年齢層における課題把握を進める。

【本件のお問い合わせ】 豊明市共生社会課 電話：0562-92-8306