

# スマートフォン使用状況実態把握調査 集計結果

2026年2月実施

対象者：中学生以下の子どもがいる保護者  
兄弟姉妹がいる場合は子どもごとに回答

愛知県豊明市

# 単純集計

# 1. 回答状況

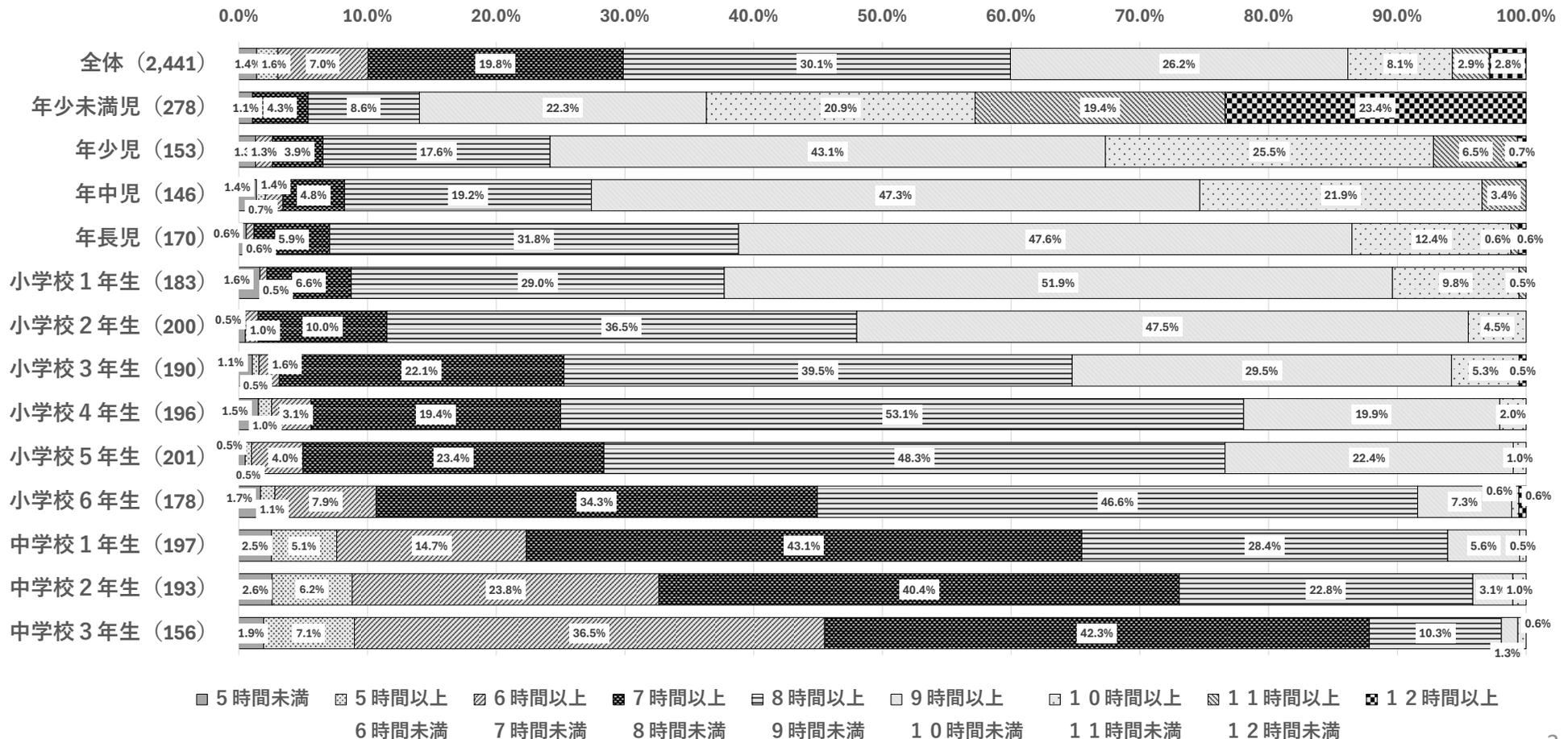
	調査対象総数 (R7.4.1時点)	回答数
回答世帯数		1,426
総数 (子ども)	7863	2,441
回答率		31.04%
内訳		
年少未満児	1,430	278
年少児	522	153
年中児	505	146
年長児	543	170
小学校 1 年生	493	183
小学校 2 年生	524	200
小学校 3 年生	540	190
小学校 4 年生	543	196
小学校 5 年生	569	201
小学校 6 年生	531	178
中学校 1 年生	561	197
中学校 2 年生	574	193
中学校 3 年生	528	156

## 2. 睡眠時間

子どもの睡眠時間は学年が上がるにつれ減少傾向にある。睡眠が8時間に満たない割合は、小学校3年生で2割を超える。中学生では6割を超えており、成長期における深刻な睡眠不足の実態が浮き彫りになった。

Q3.お子さんの睡眠時間はどのくらいですか？

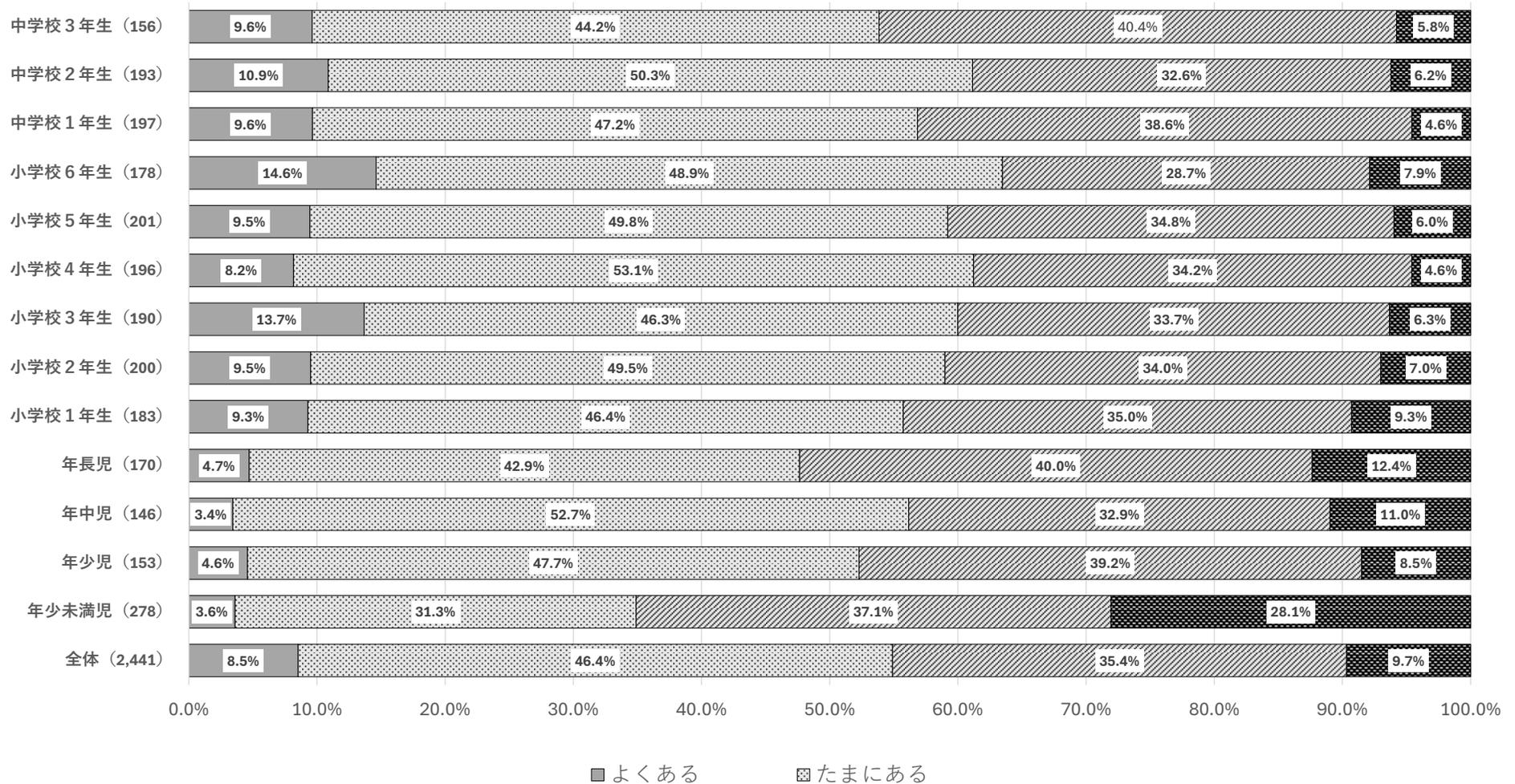
(未就学児についてはお昼寝も含めた1日のトータル時間を教えてください)



### 3. 家庭でのイライラ

子どもが家庭でイライラすることが「よくある」と回答した割合は、小1以上の全学年で10%前後である。この傾向は特定の学年に偏らず一定数存在しており、生活習慣が子どもの情緒面に与える影響を注視すべき

Q4.お子さんは家でイライラしていることがありますか？

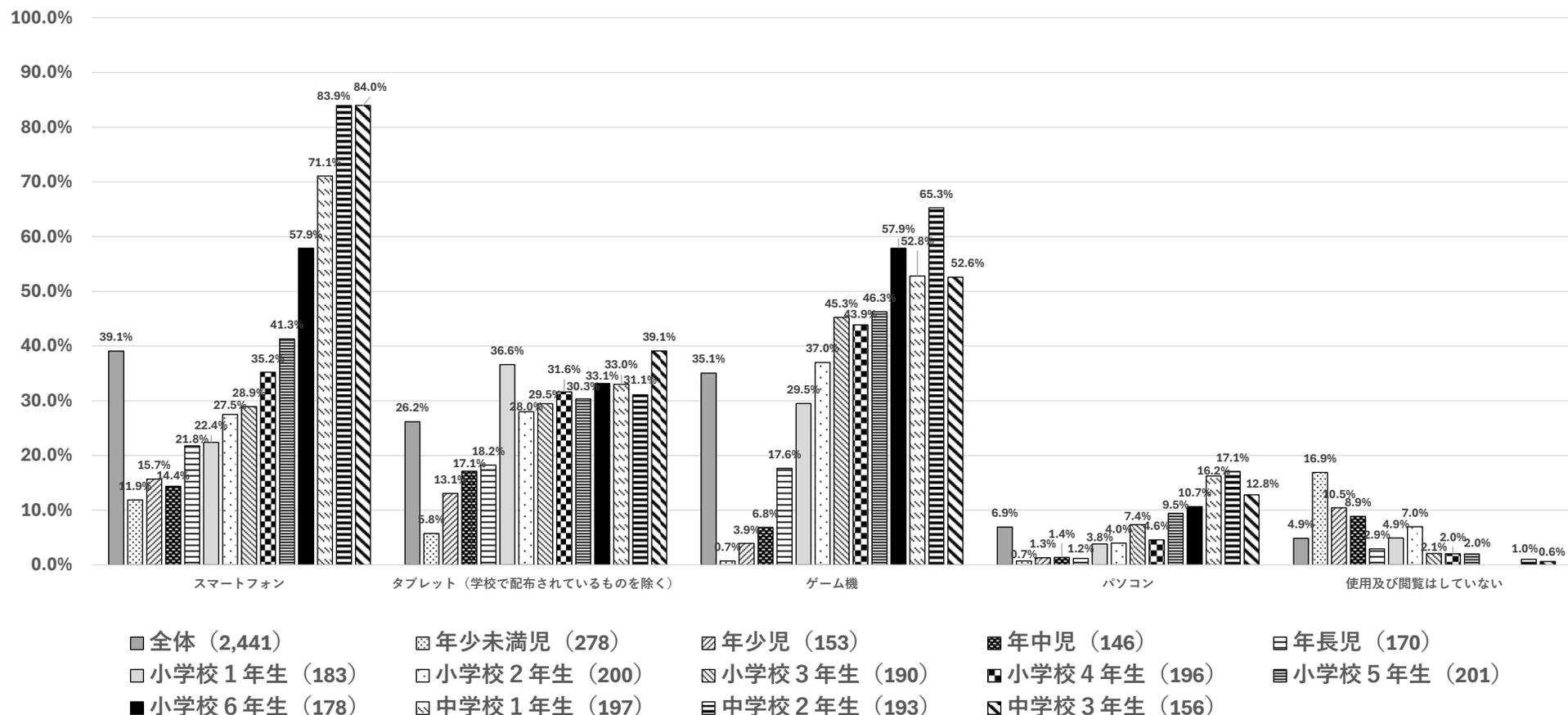


## 4. 使用機器

使用機器は「スマートフォン」が全体で39.1%と最多。中学生でゲーム機と逆転し、中学3年生では84.0%に達する。一方、未就学児でも「タブレット」「スマートフォン」が2割弱が使用し、低年齢層からデジタル機器が身近な存在となっている実態が浮き彫りとなった。

Q5. お子さんが使用・閲覧しているデジタル機器を以下からすべて選択してください。

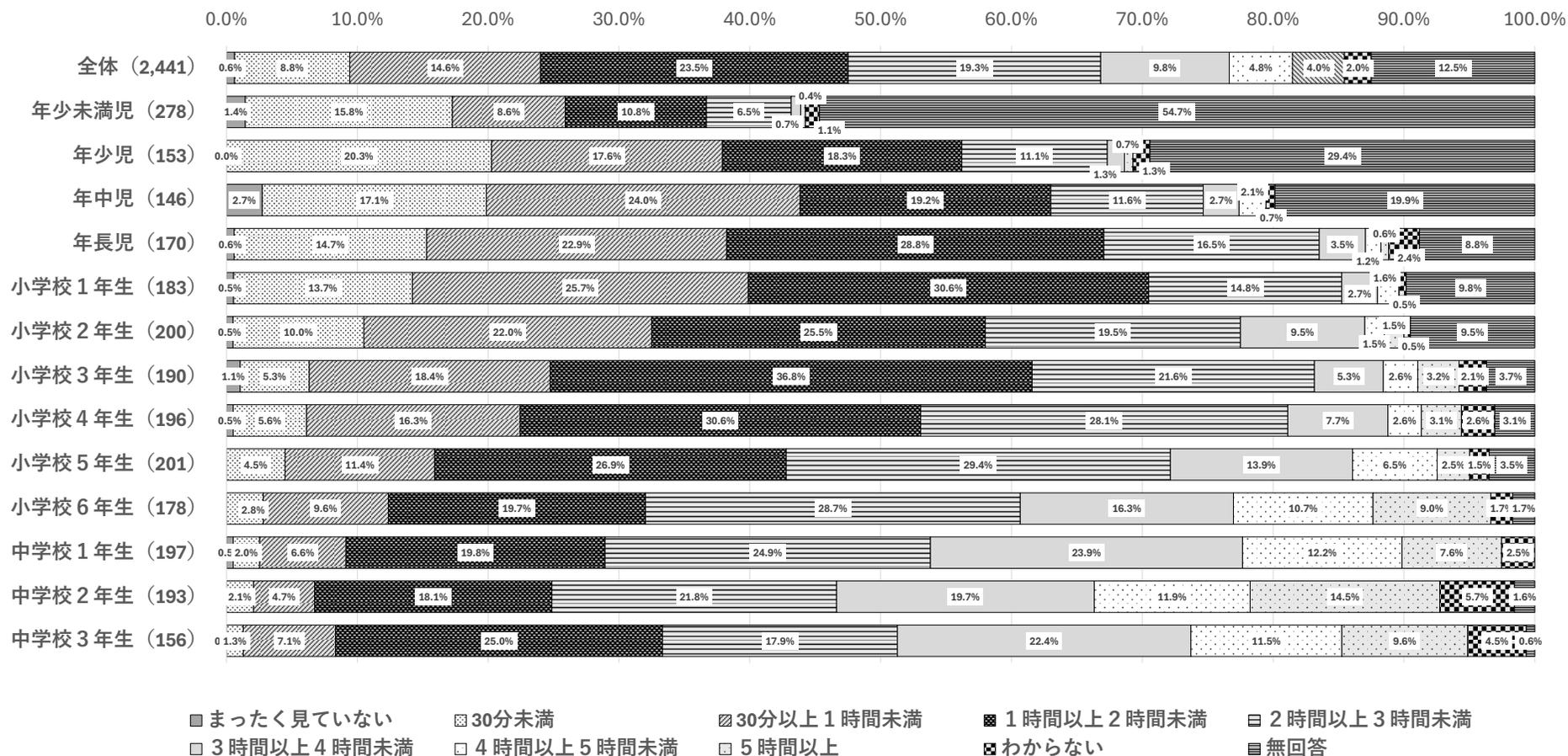
※どれも該当がない場合は『使用・閲覧していない』を選択してください。



# 5. 余暇時間における使用時間

1日の合計使用時間は、全体では「2時間未満」が47.5%。「2時間以上」使用する割合は、小学校3年生以降急激に増え、時間急激に使用時間が多くなり、中学生では「4時間以上」使用する割合が2割を超える。

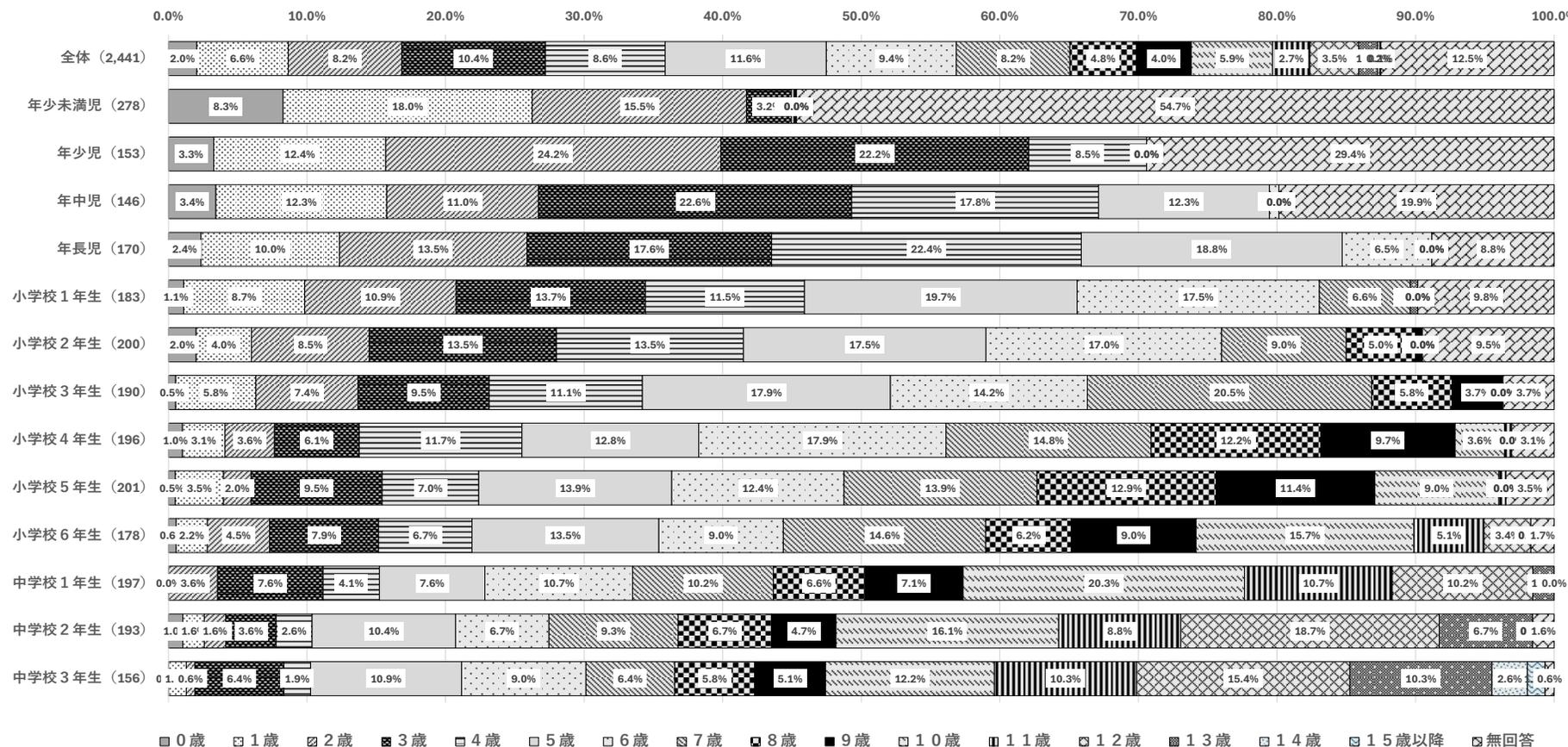
Q 6.Q 5 で回答したデジタル機器は余暇時間に 1 日合計何時間使用・閲覧していますか？



## 6. 使用開始時の年齢

デジタル機器の使用開始時期は「3歳未満」である子どもの割合は、中学校3年生で8.3%、小学校6年生で、15.2%、小学校1年生の子どもにおいては3割を超える。しかし年少未満児においては、45%がすでに閲覧させており、低年齢化が年々加速している実態が浮き彫りとなった。

Q7お子さんにそれらのデジタル機器をいつから触れさせていますか？  
(閲覧させていますか？)

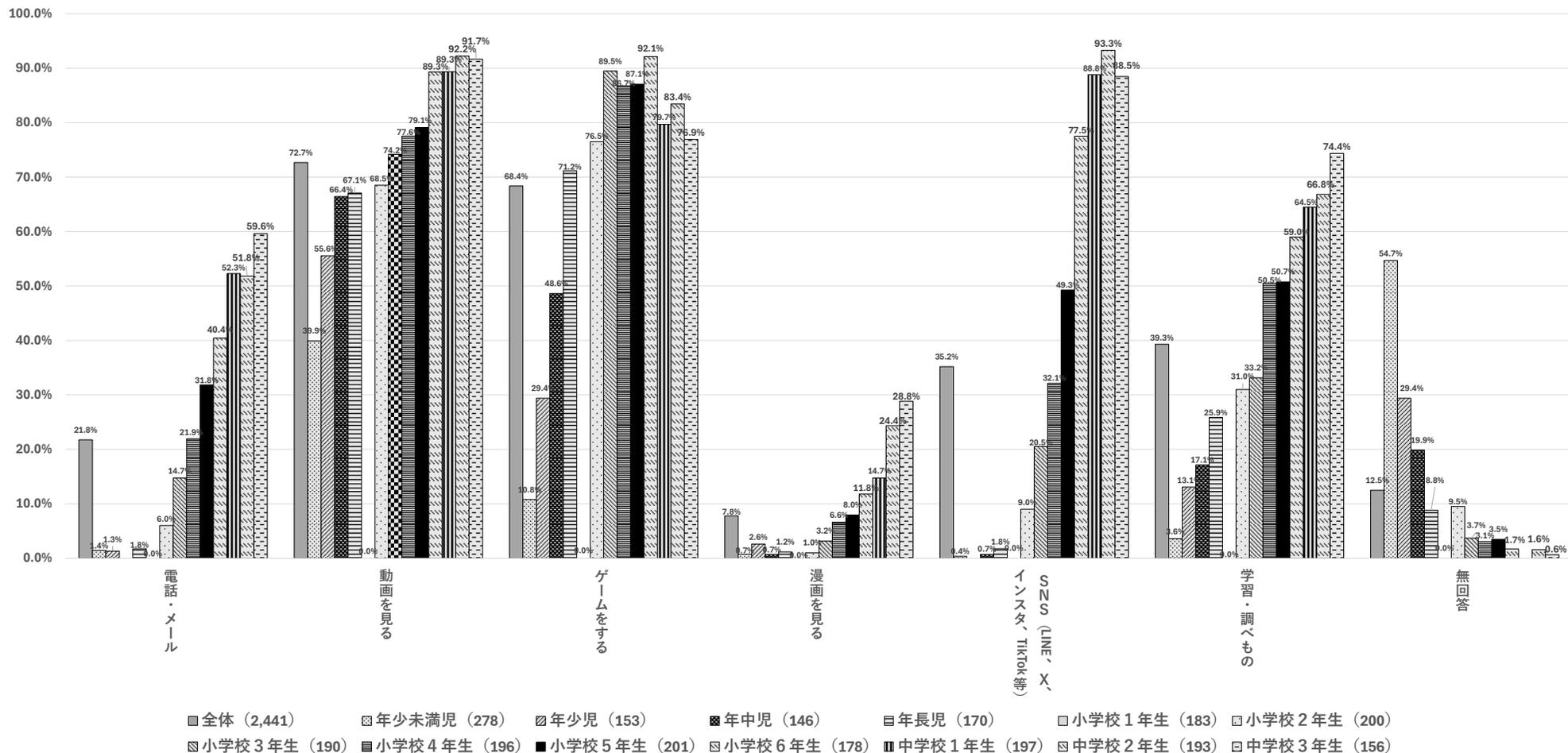


# 7. 使用内容

利用内容（複数回答）は「動画を見る」が全体で72.7%と最も多い。学年が上がると「SNS（LINE等）」が増加し、小学校6年生では77.5%に達する。また「学習・調べもの」も中学3年生で74.4%と高くなる。

Q8 お子さんはそれらのデジタル機器で何をしていますか？

当てはまるものをすべて選択してください。

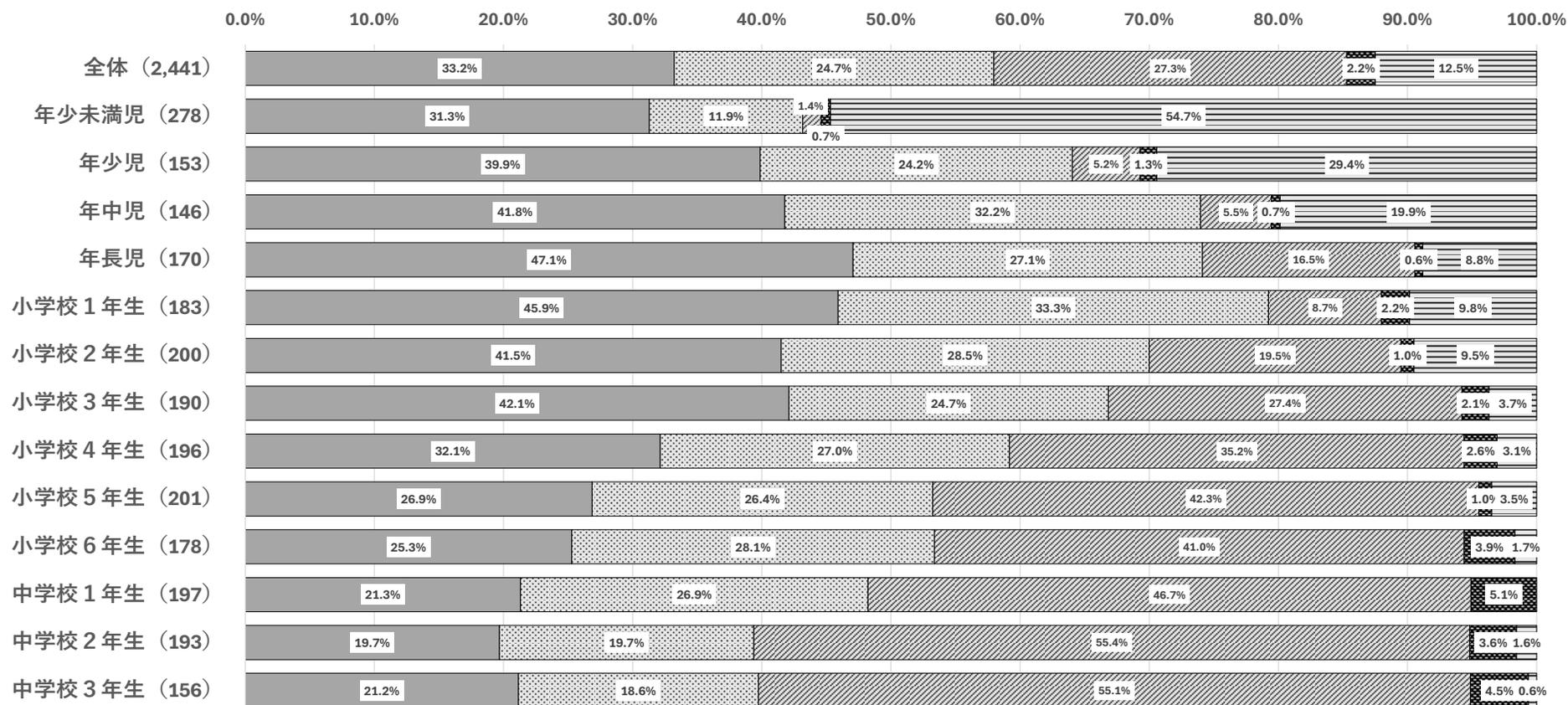


## 8. 子どもがはじめて触れたデジタル機器

最初に触れた機器は「スマートフォン」が全体で33.2%で。次いで「タブレット」が24.7%である。今の未就学児や小学校低学年は、スマートフォンが最初の接触機器となるのが主流となっている。

Q9.お子さんがはじめて触れたデジタル機器はどれですか？

(いずれかを選択してください)

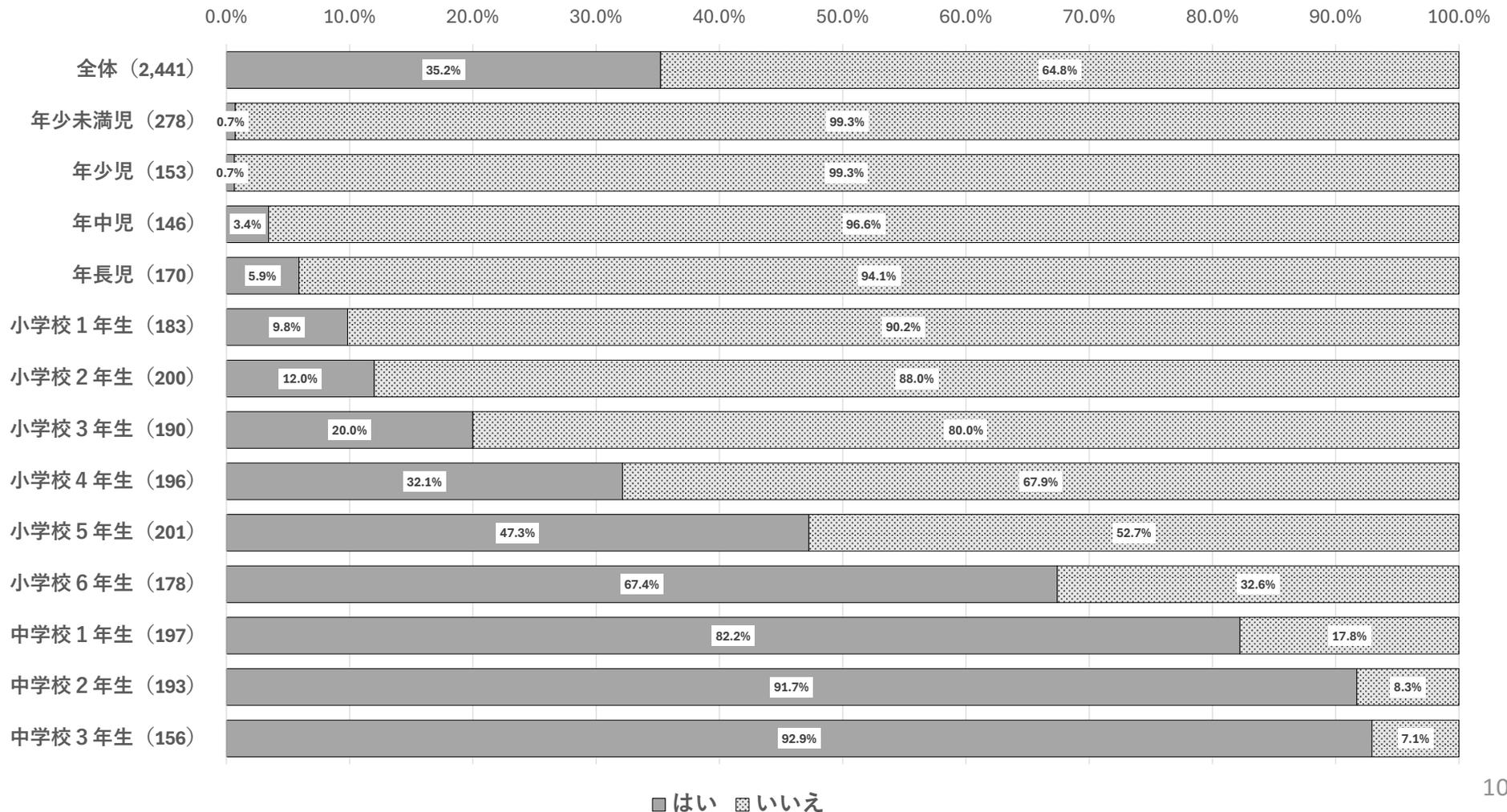


■スマートフォン ■タブレット (学校で配布されているものを除く) ■ゲーム機 ■パソコン ■無回答

## 9. 子どものスマートフォンの所有状況

自分専用スマホの所有率は全体で35.2%である。学年別では、小学校3年生で20.0%、小学校6年生で67.4%、中学3年生では92.9%に達する。高学年以降の普及が急速に進んでいる実態がある。

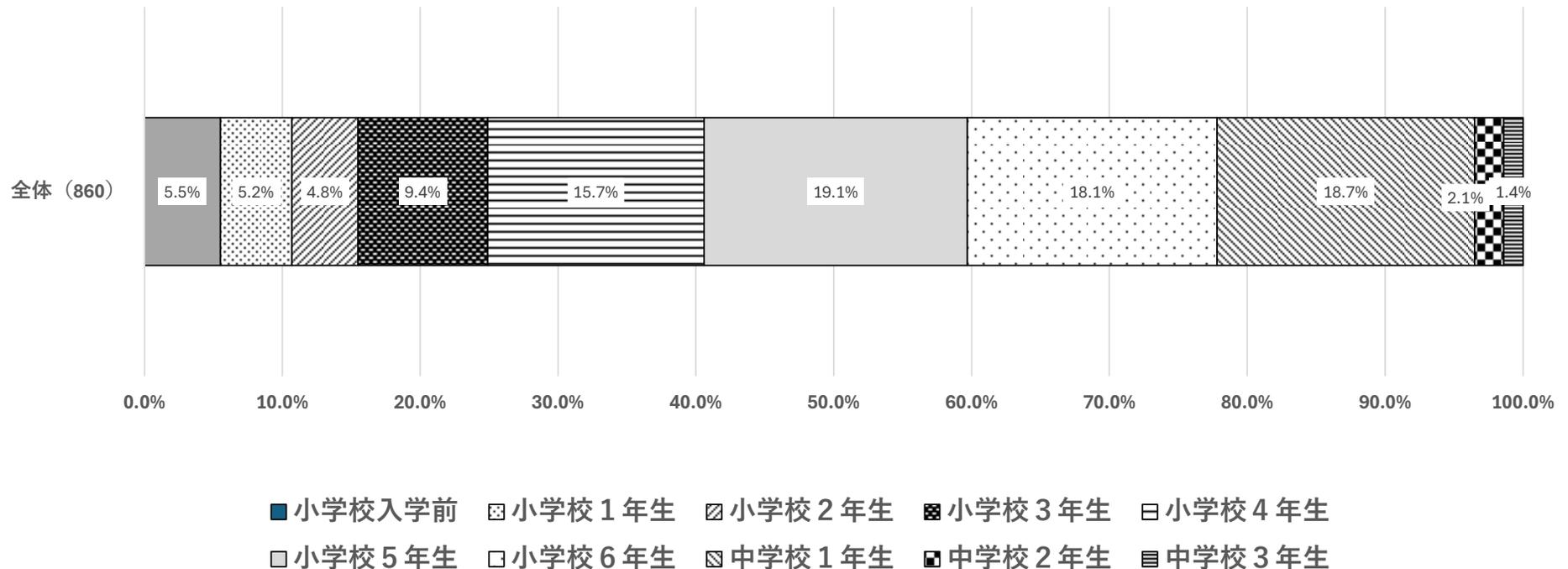
Q10. お子さんは自分専用のスマートフォンを所有していますか？



## 10. 子どものスマートフォンの所有開始時期

子どもに自分のスマートフォンを持たせた時期の最多は、小学校5年生で19.1%、中学校1年生18.7%、小学校6年生18.1%と続いている。小学校低学年以下で持たせる世帯も約25%で、小学校入学前も5.5%となっており、個人所有の低年齢化が進んでいる実態が明らかになった。

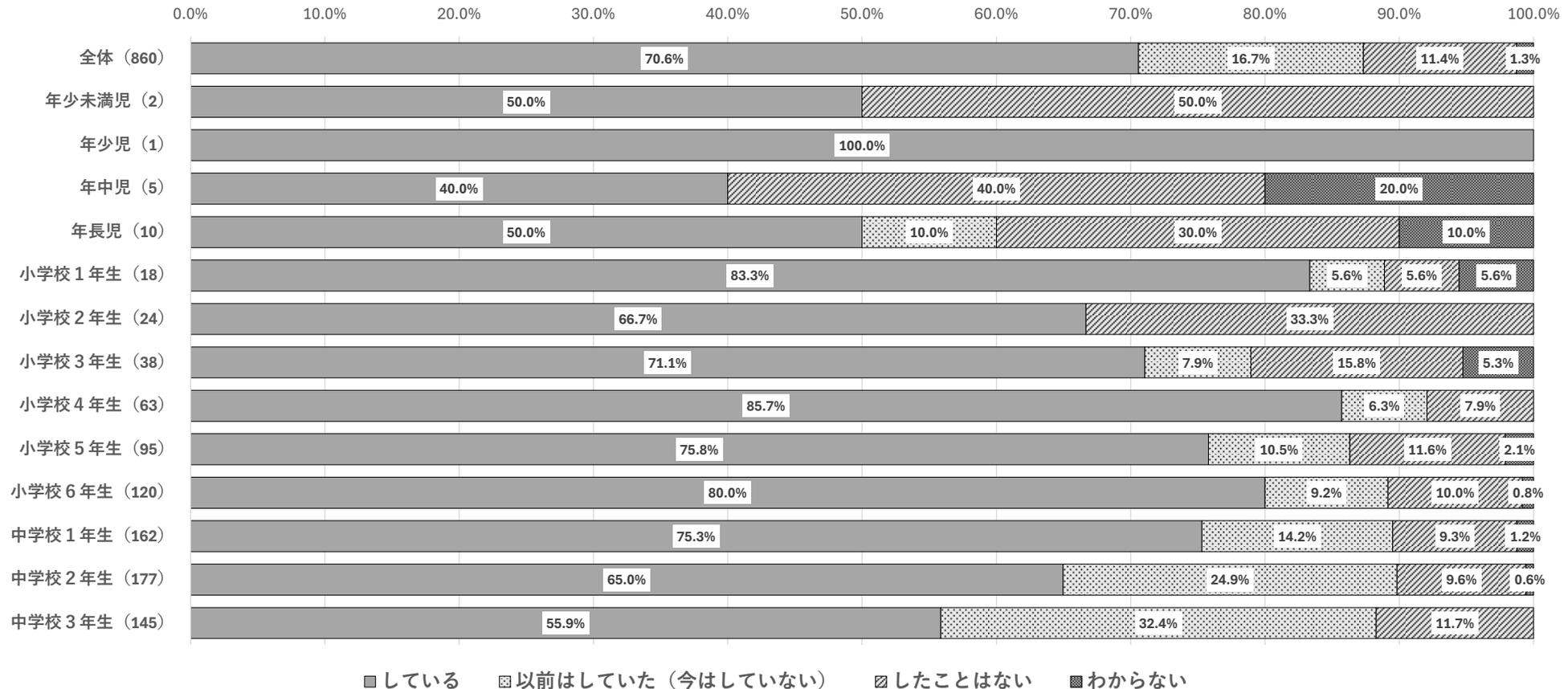
Q10-1.Q10で『はい』を回答した方へ  
スマートフォンを持たせた時期はいつですか？



# 11. 子どものスマートフォンへの利用制限

制限機能を「している」割合は全体で70.6%である。しかし、中学校3年生では「している」が55.9%に低下し、「以前はしていたが今はしていない」が32.4%に達するなど、成長に伴う制限緩和の傾向が見られる

Q10-2. Q10で『はい』を回答した方へ  
 お子さんのスマートフォンには【スクリーンタイム】・【ファミリーリンク】等の  
 いわゆる保護者によるお子さんのスマートフォンの利用制限機能を設定していますか？



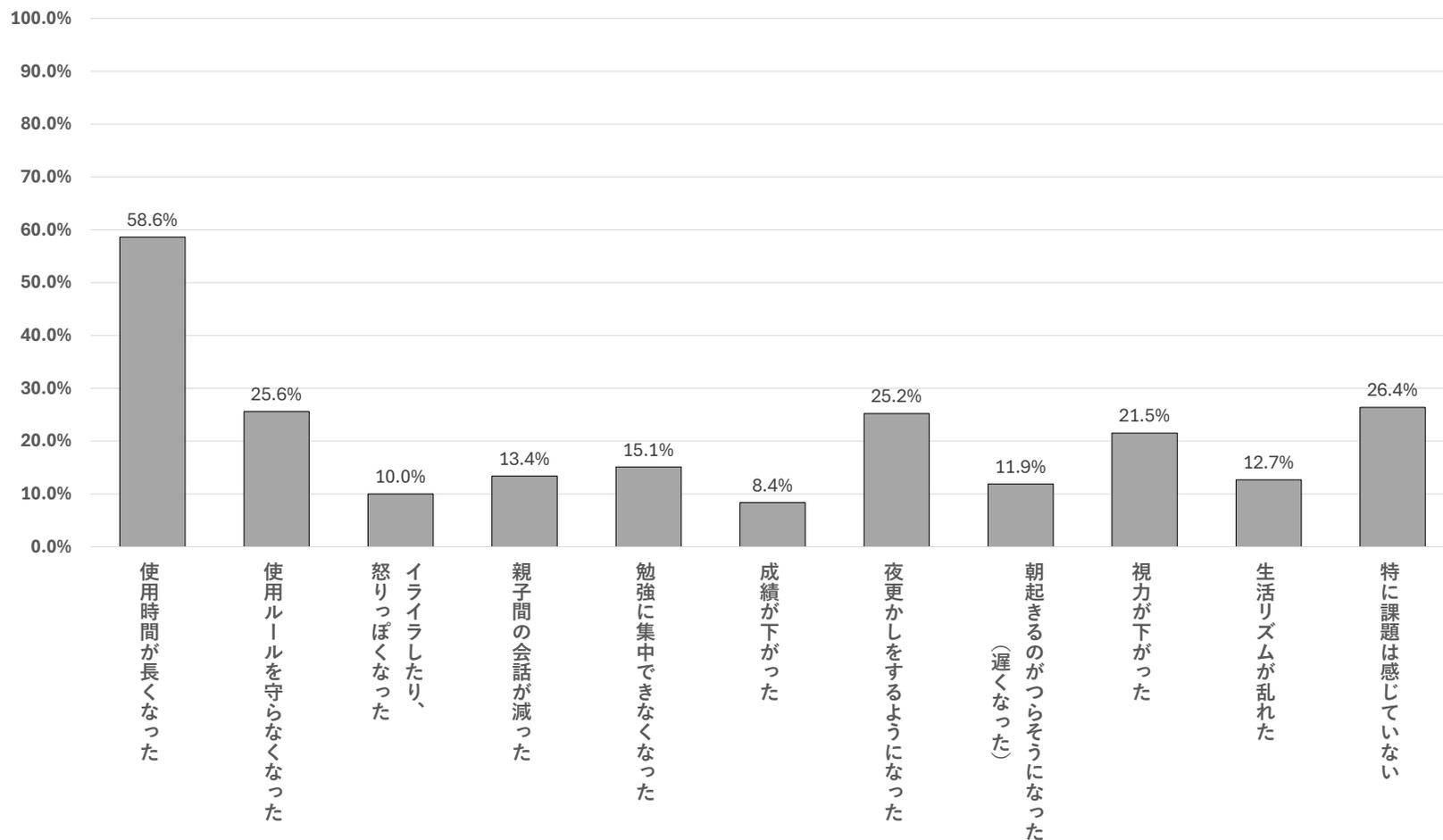
## 12. スマホを持たせたことでの課題

スマホ所持後の課題は「使用時間が長くなった」が58.6%で最多、次いで「視力が下がった（35.8%）」  
「生活リズムが乱れた（25.2%）」が挙がっている。身体面や生活習慣への影響を懸念する保護者が多い。

Q10-3. Q10で『はい』と回答された方へ

お子さんに専用のスマートフォンを持たせたことで、どんな課題を感じていますか？

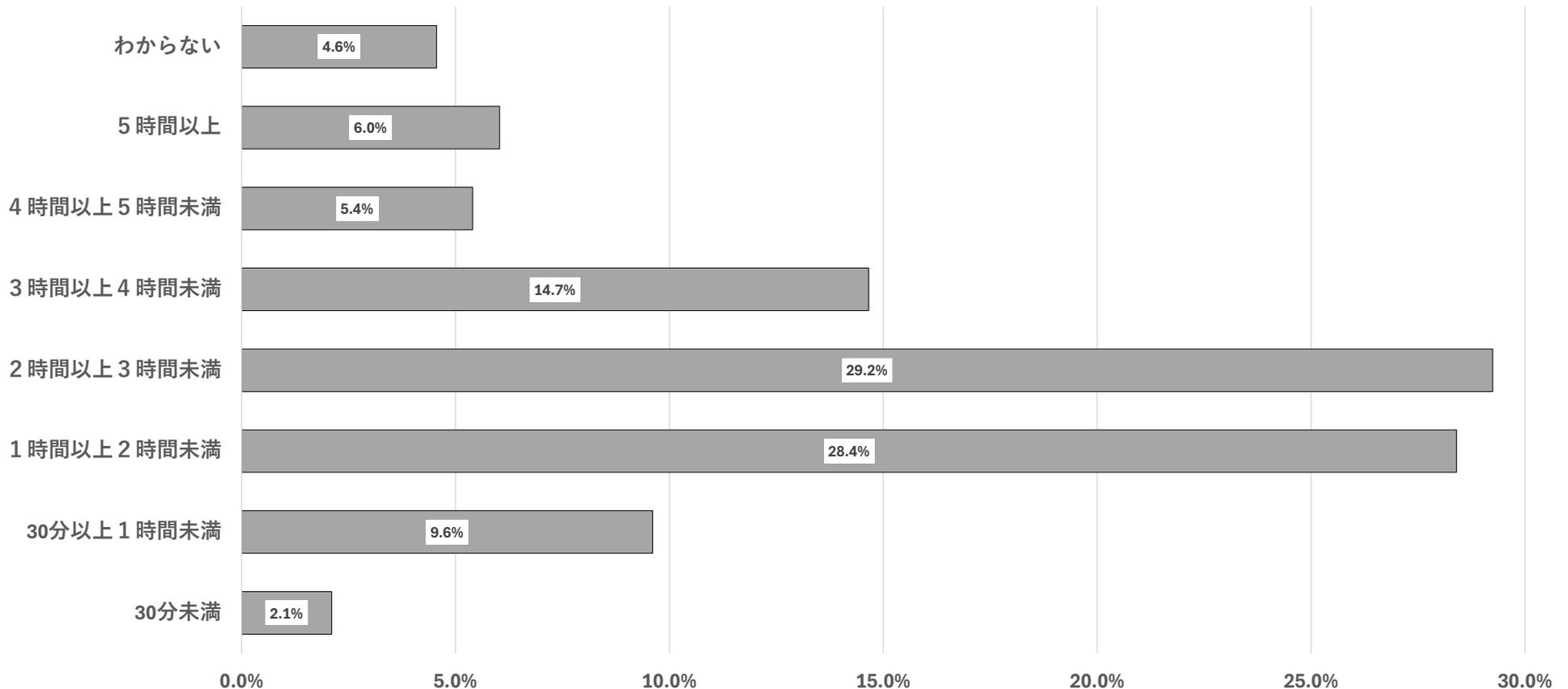
当てはまるものを以下からすべて選択してください。



## 13. 余暇時間における使用時間（保護者）

保護者の平日利用時間は「1時間以上2時間未満」が28.4%で最多だが、「3時間以上」利用する層も計20.1%存在する。子どもだけでなく、保護者自身の利用時間も家庭のデジタル環境に影響を及ぼしている。

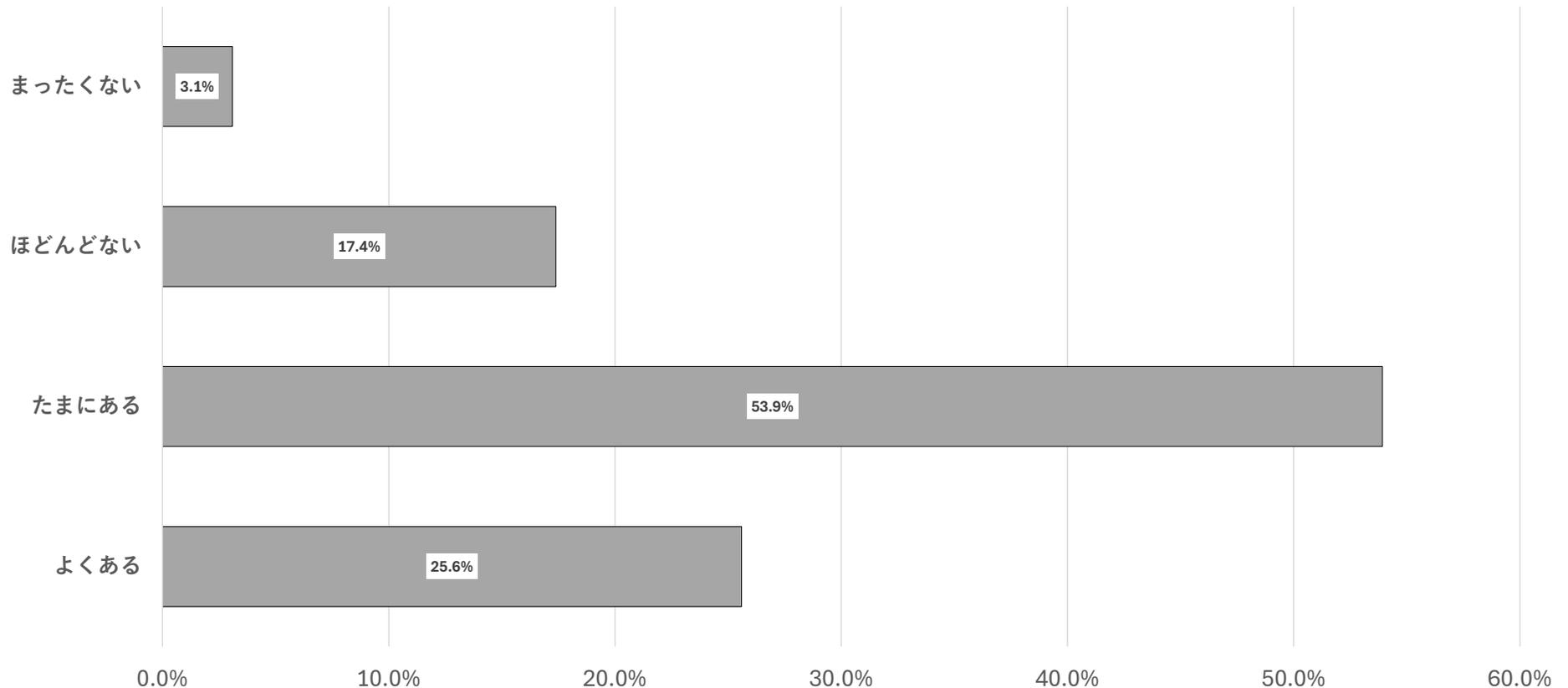
Q1.あなたご自身は、平日の余暇時間に1日にどのくらいデジタル機器を使用していますか？



## 14. デジタル機器を使用しながらの子どもへの対応

子どもの対応中にスマホを操作する「ながらスマホ」について、保護者の25.6%が「よくある」、53.9%が「たまにある」と回答し、計約8割にのぼる。親子間のコミュニケーションへの影響が懸念される。

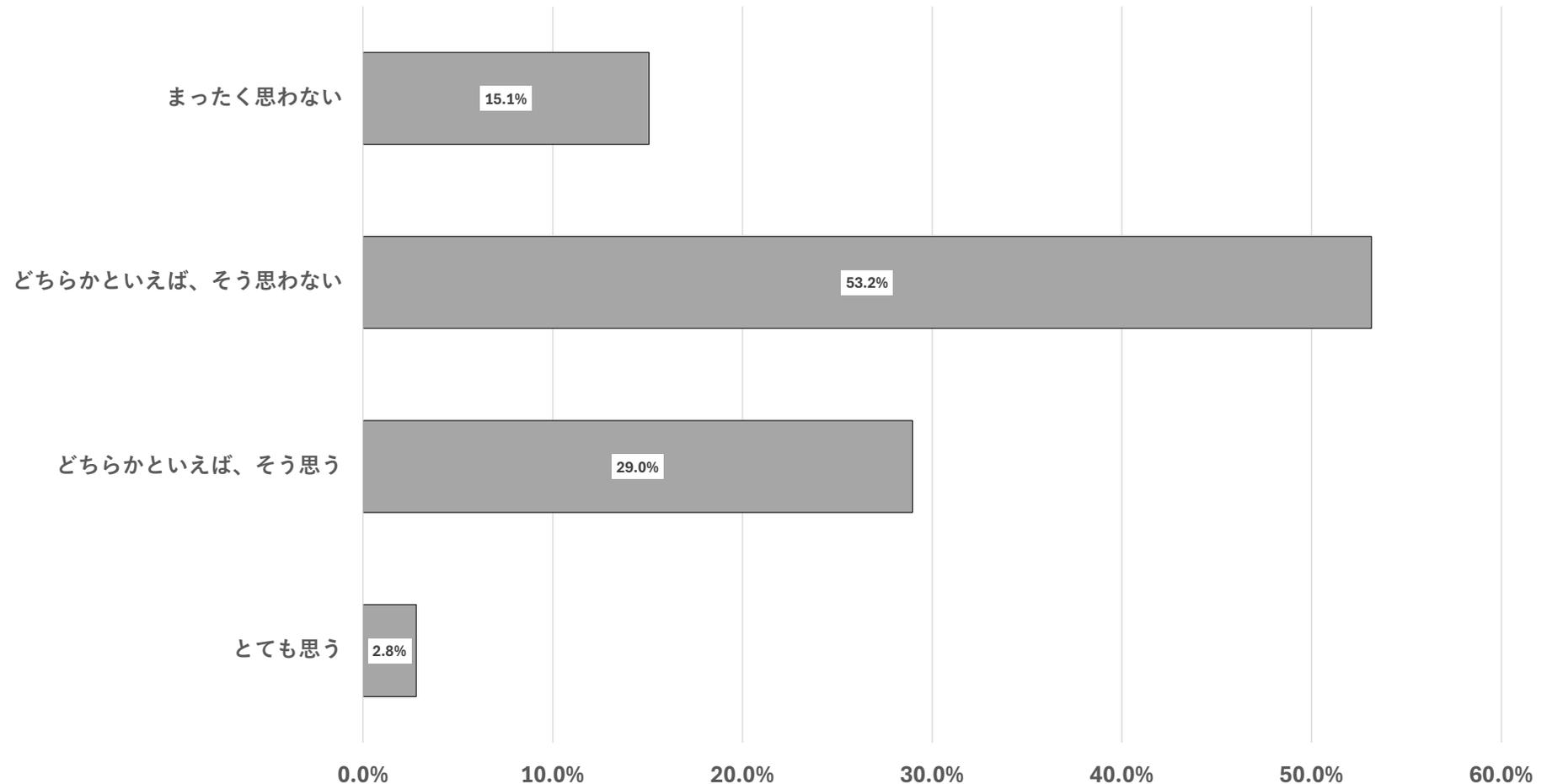
Q2.あなたご自身は、デジタル機器を使用しながら、子どもと話すことはありますか？



## 15. 子どもへの手本

自身の利用が「良い手本になっている」と回答した保護者は、「とても思う（2.8%）」と「どちらかといえば思う（29.0%）」を合わせて約3割に留まる。約7割の保護者が自らの利用習慣に課題を感じている。

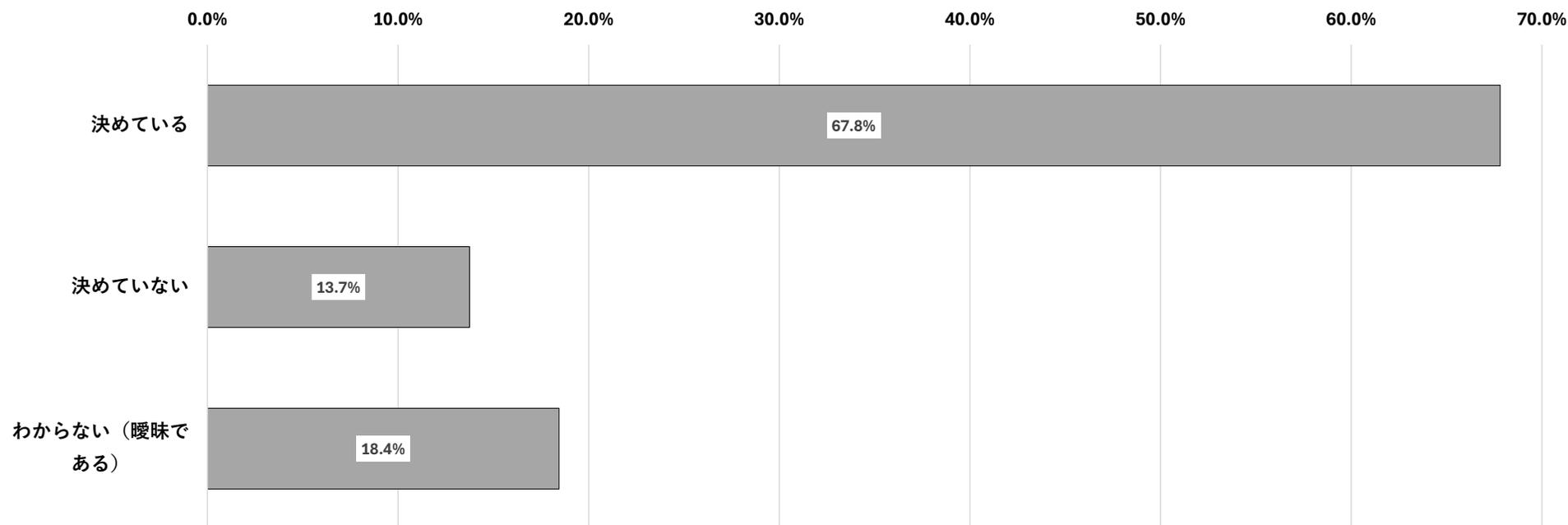
Q3.あなたご自身のデジタル機器の使用について、子どもの良い手本になっていると思いますか？



## 16. 子どもの使用ルールの有無

家庭内ルールを「決めている」世帯は67.8%である。「決めていない」は13.7%、「わからない（曖昧である）」は18.4%となっており、約3割の家庭では明確なルールが設定されていない現状がある。

Q4. お子さんがデジタル機器を使用するにあたり使用方法のルールを決めていますか？

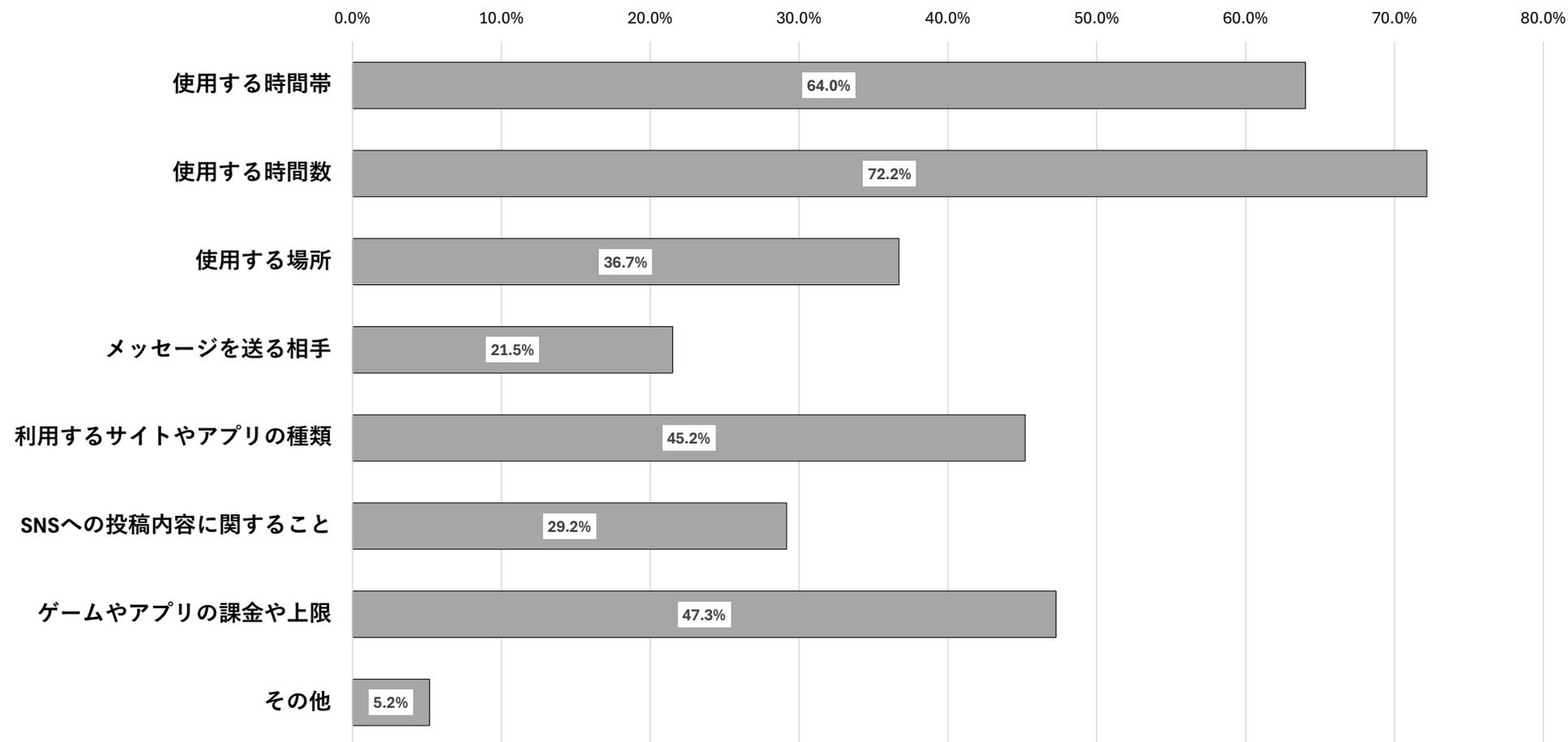


## 17. ルールの内容

ルールの内容は「使用する時間数」が72.2%で最も多く、次いで「使用する時間帯」が64.0%である。時間に関する制限が主軸となっており、課金（47.3%）やアプリの種類（45.2%）がそれに続く。

Q4-1.Q4で『決めている』と回答された方へ

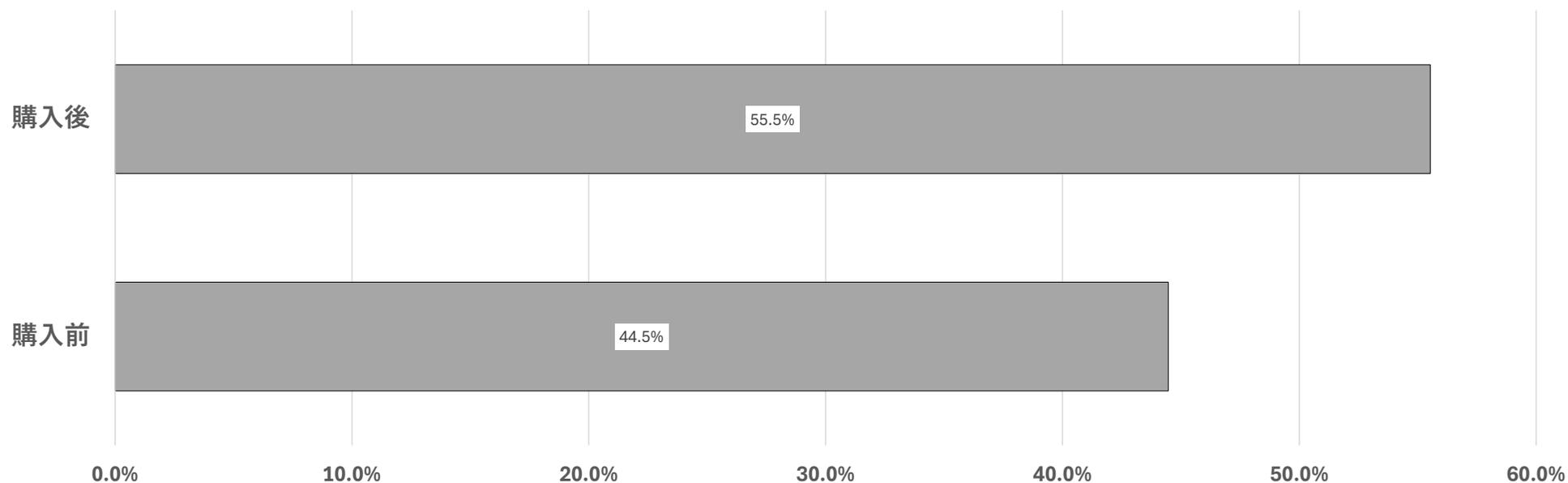
家庭で決めている【ルール】について当てはまるものをすべて選んで下さい。



## 18. ルールを決めた時期

ルールを決めた時期は「購入前」が44.5%、「購入後」が55.5%である。半数以上の家庭で、実際に端末を使い始めてから、または所有してからルールを定めている実態が示されている。

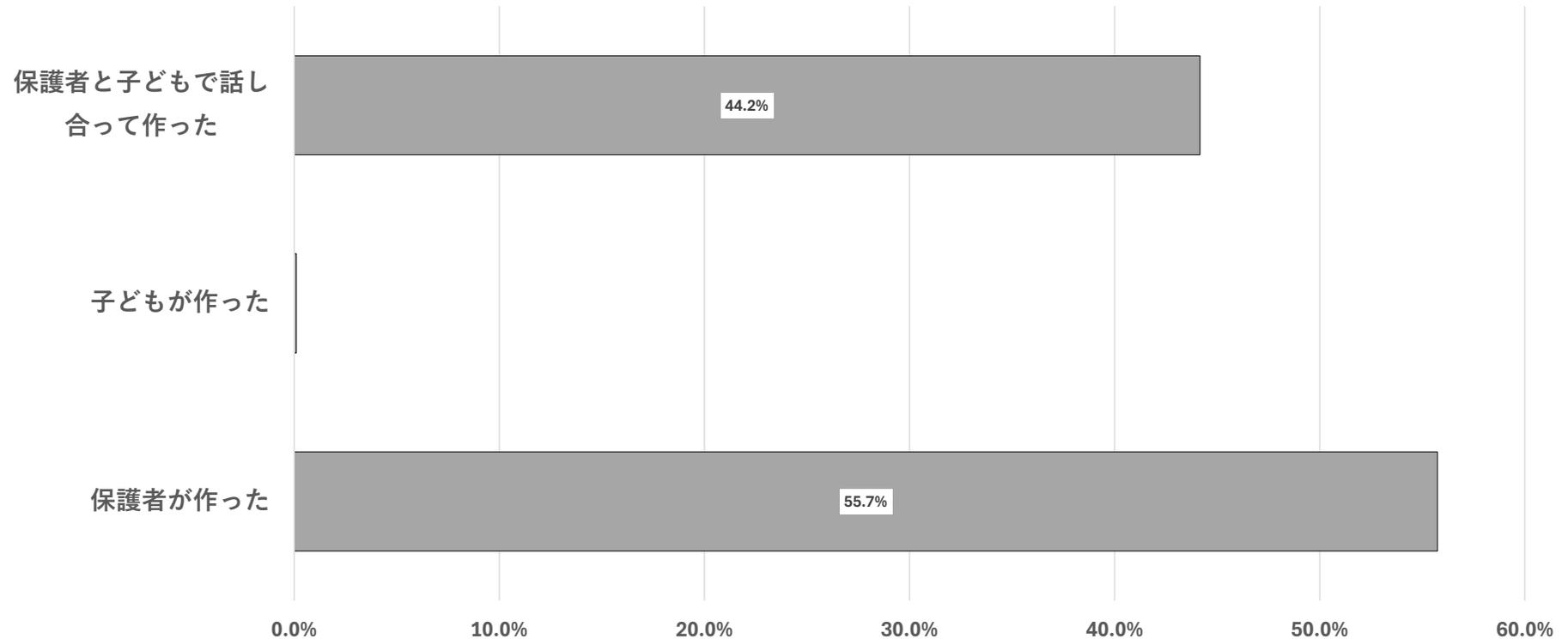
Q4-2.Q4で『決めている』と回答された方へ  
ルールはいつ作りましたか？



## 19. ルールの決め方

ルールは「保護者と子どもで話し合って作った」が44.2%、「保護者が作った」が55.7%である。多くの家庭で保護者が主導してルールを策定しているが、親子での対話を通じた決定も4割を超えている。

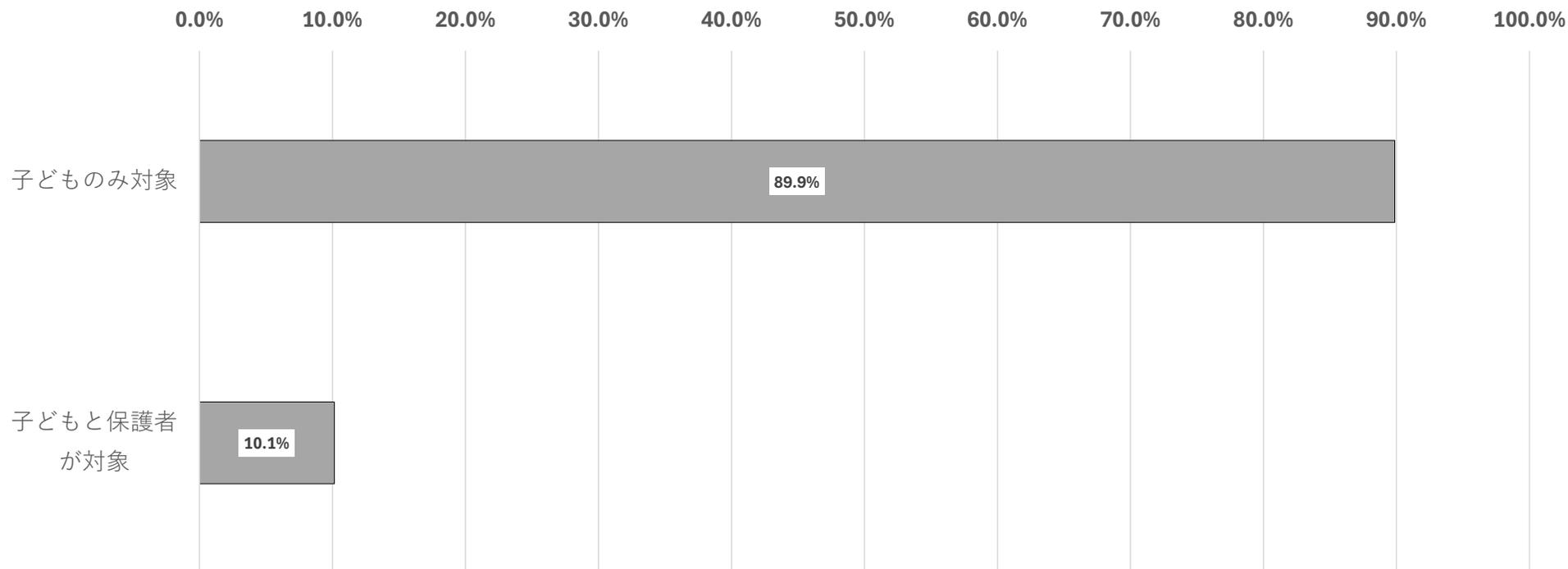
Q4-3.Q4で『決めている』と回答された方へ  
ルールはどのように作りましたか？



## 20. ルールの対象

ルールの対象は「子どものみ対象」が89.9%と大半を占める。「子どもと保護者が対象」としている家庭は10.1%に留まっており、大人も含めた家族共通のルールとしている家庭は限定的である。

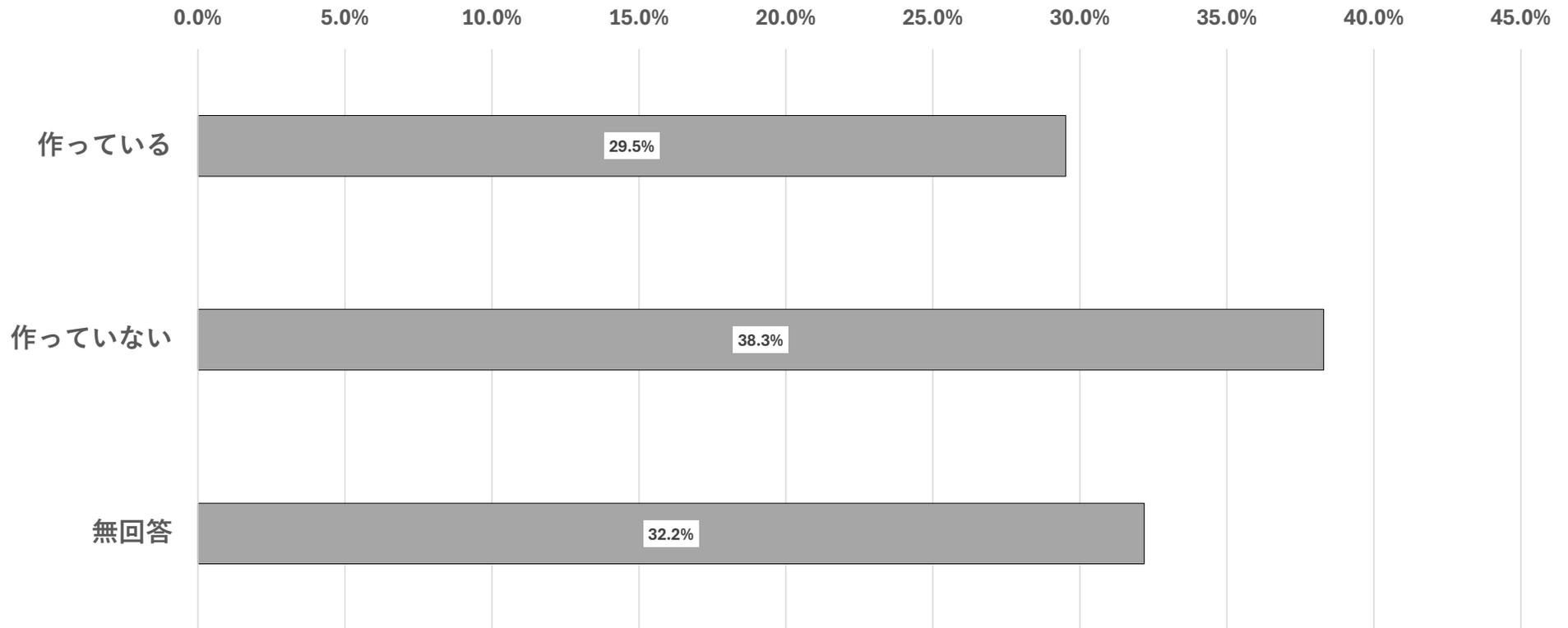
Q4-4.Q4で『決めている』と回答された方へ  
ルールの対象は？



## 21. ルールを守れなかったときのルールの有無

違反時のルールを「作っている」家庭は29.5%、「作っていない」家庭は38.3%である。ルールを定めるだけでなく、守れなかった場合の具体的な対応まで決めている家庭は、決めている世帯の約3割である。

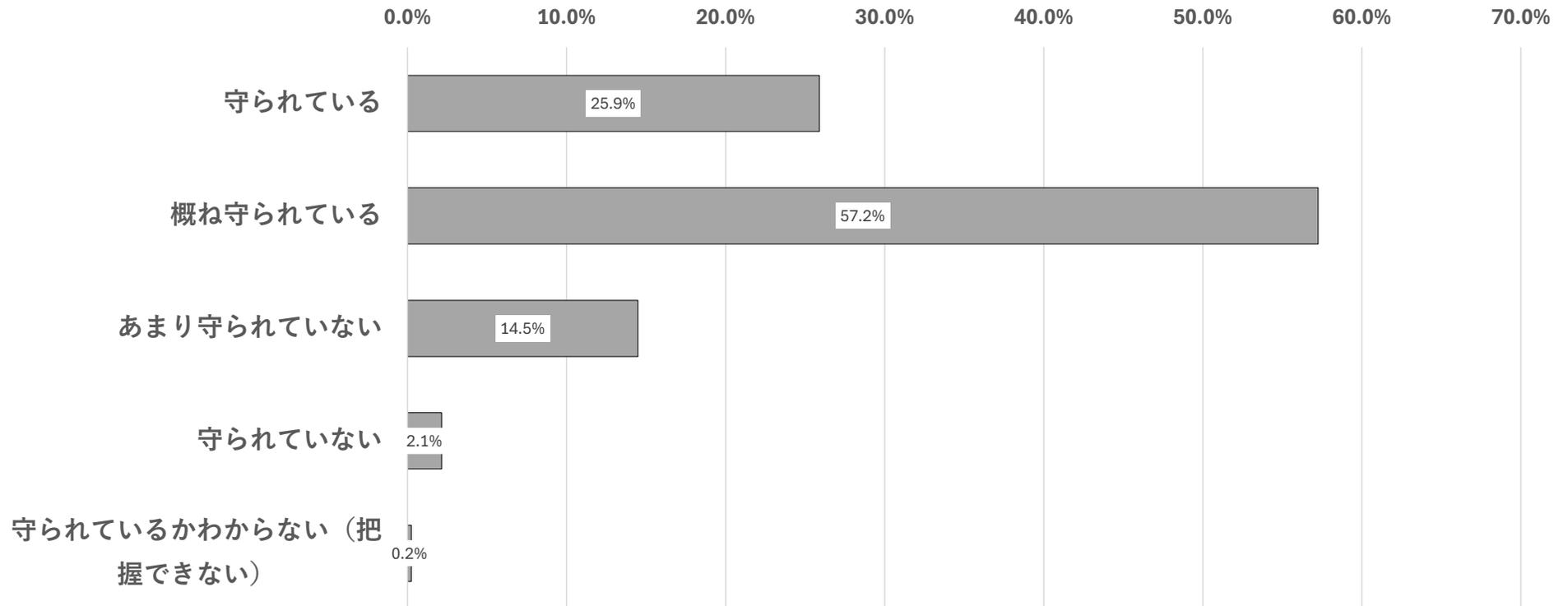
Q5.お子さんが『ルールが守れなかった場合のルール』を作っていますか？



## 22. ルールが守られているか

ルールが「守られている」は25.9%、「概ね守られている」は57.2%である。合わせると約8割の家庭でルールが機能しているが、「あまり守られていない」も14.5%存在し、運用の難しさも示唆されている。

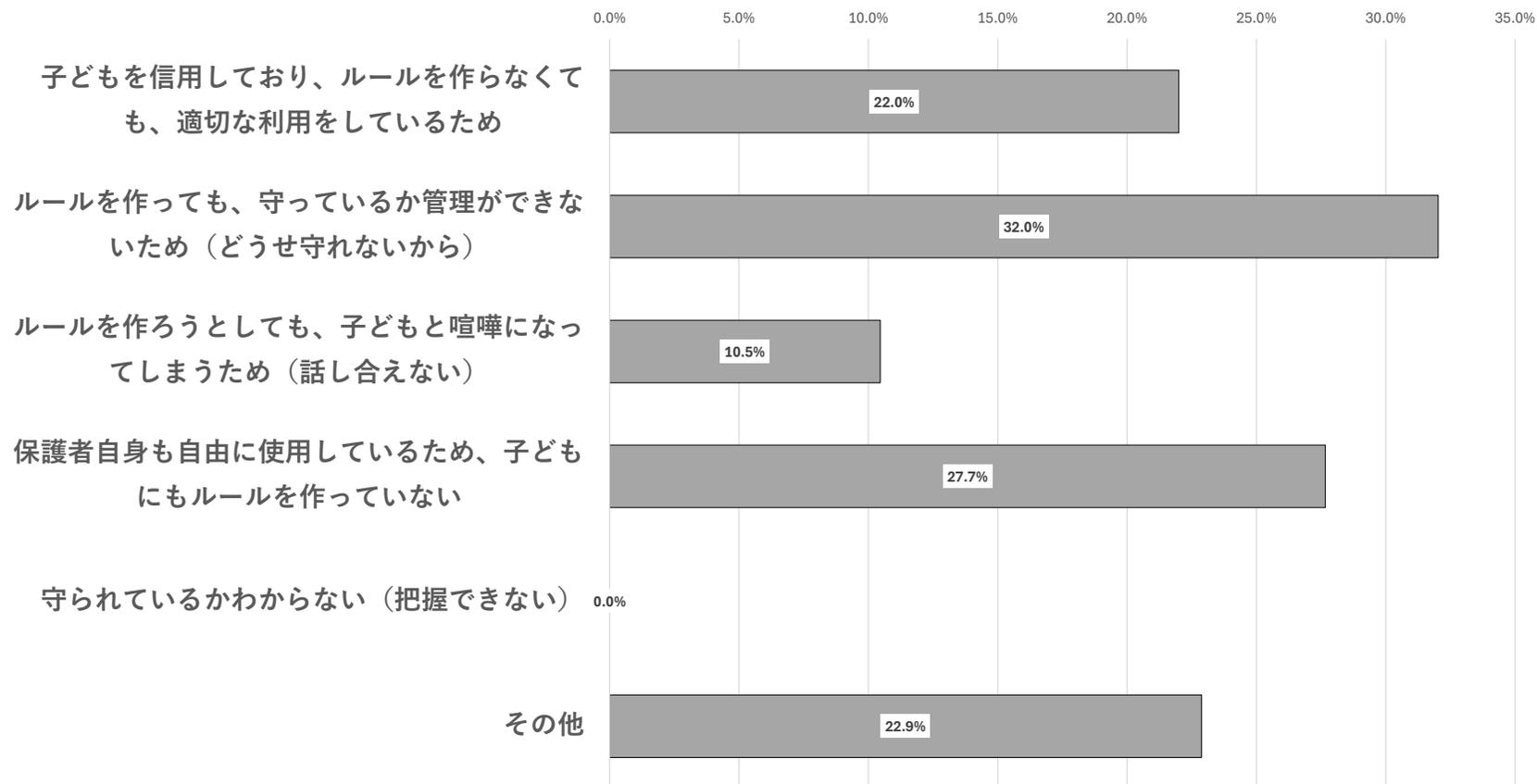
Q5-1.Q5で『作っている』と回答された方へ  
そのルールは守られていますか？



## 23. ルールを作っていない理由

ルールがない理由は「ルールを作っても管理ができない（32.0%）」「保護者自身も自由に使用しているため（27.7%）」など管理すること自体の難しさがある。「子どもと喧嘩になってしまう（10.5%）」といった対立回避も背景にある。

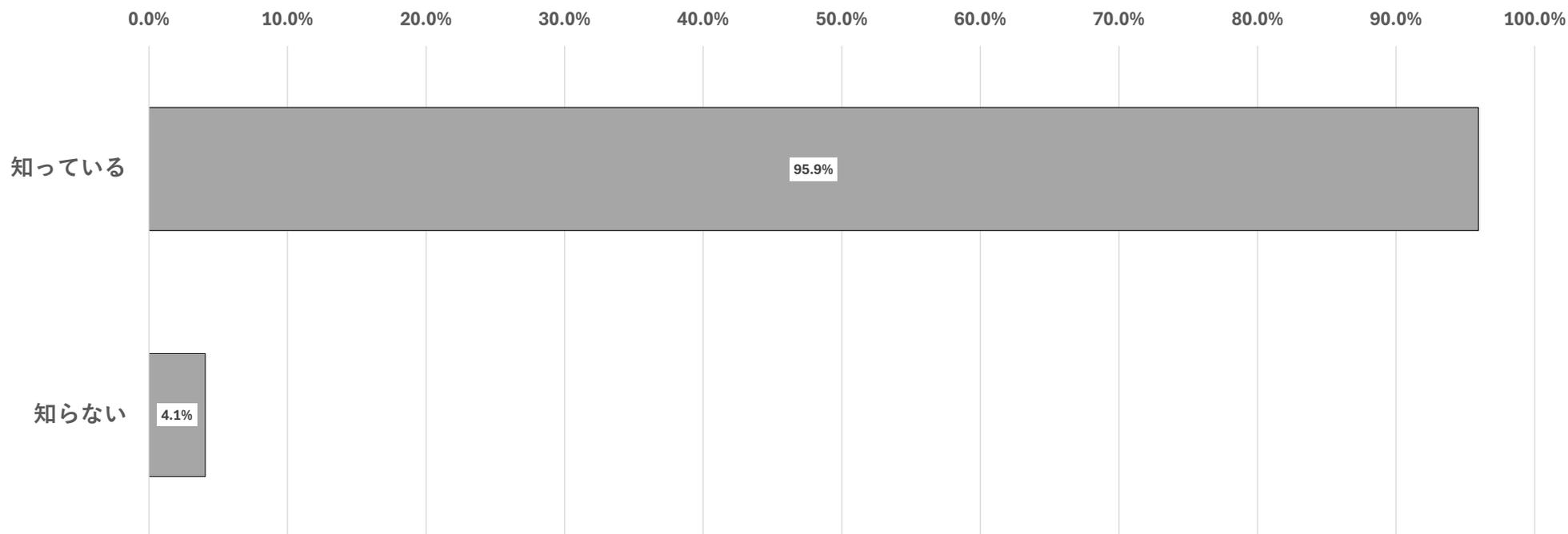
5-2.Q4で『決めていない』、『わからない（曖昧である）』と回答された方へ  
ルールを作っていない理由は何ですか？  
当てはまるものをすべて選択してください。



## 24. 条例の認知

市の条例について「知っている」と回答した保護者は95.9%と極めて高い。ほとんどの保護者が条例の存在を認識しており、各メディア等で取り上げられた効果があったことがデータから示されている。

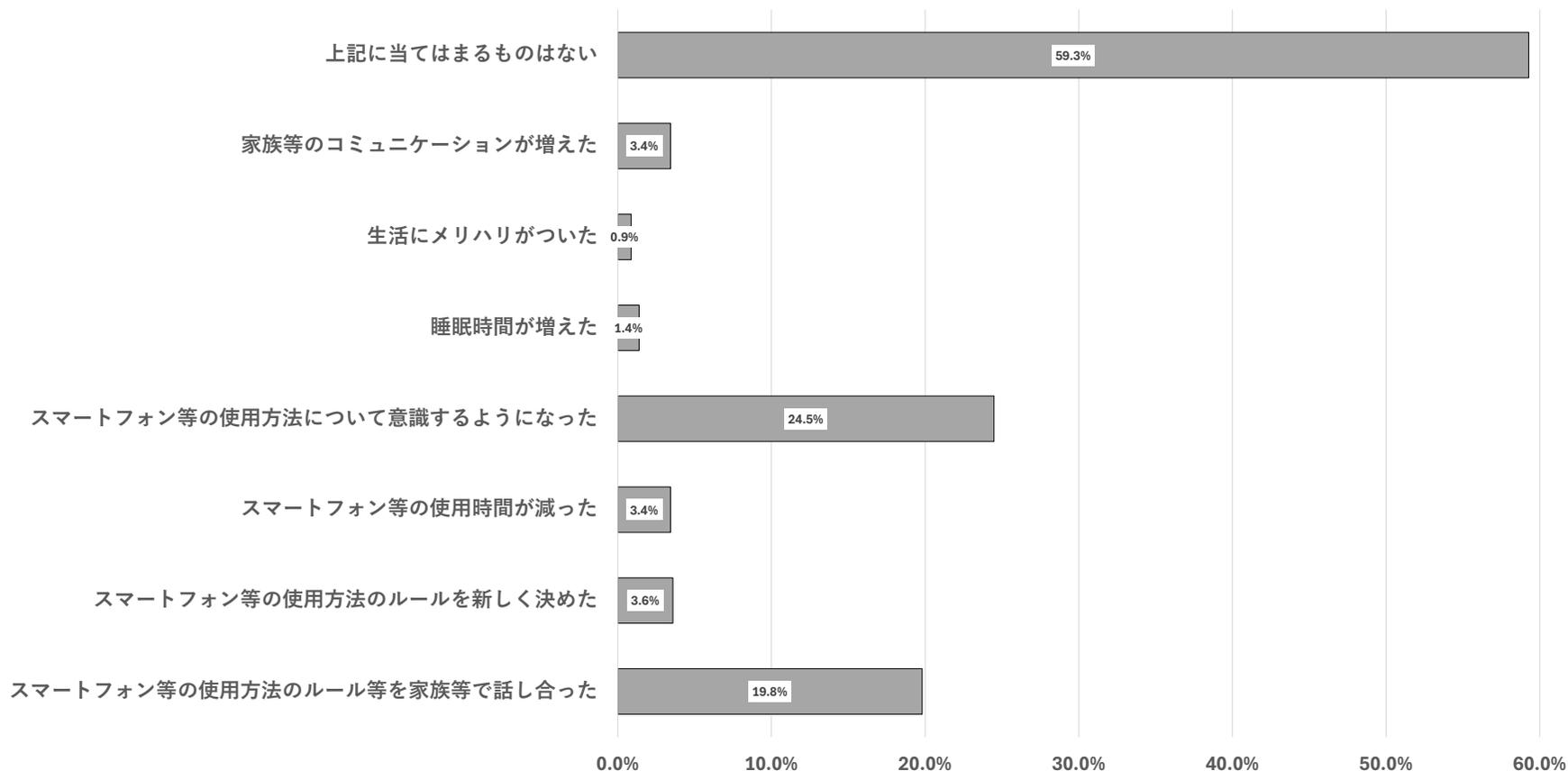
Q6.豊明市スマートフォン等の適正利用の推進に関する条例について知っていますか。



## 25. 条例制定後の家庭への変化

条例を知っている層のうち、家庭での変化として「意識するようになった」が24.5%、「話し合った」が19.8%挙げられた。一方「当てはまるものはない」も59.3%、関心をいかに行動変容へ繋げられるかが今後の課題である。

Q6-1.Q6で『知っている』と回答された方へ  
条例制定後、あなたの家庭において変化はありましたか？  
当てはまるものを以下からすべて選んでください。

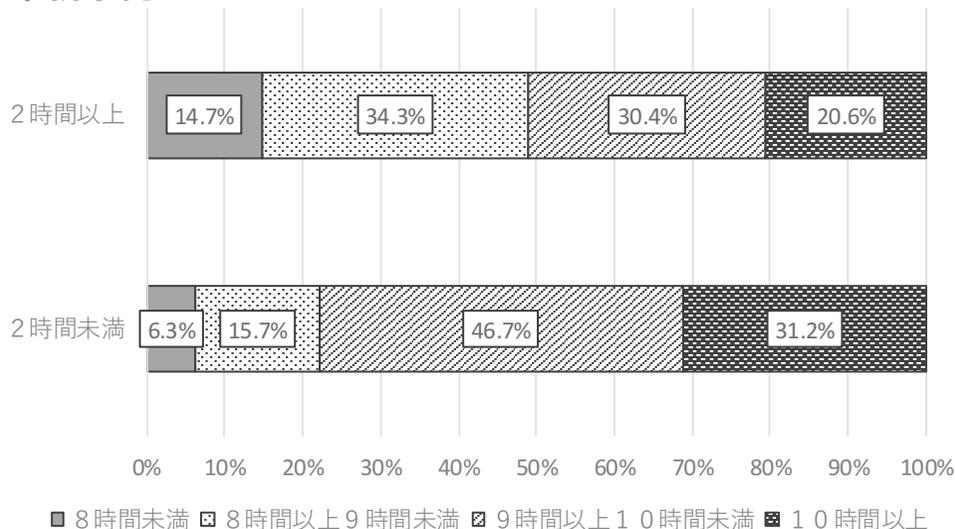


# クロス集計

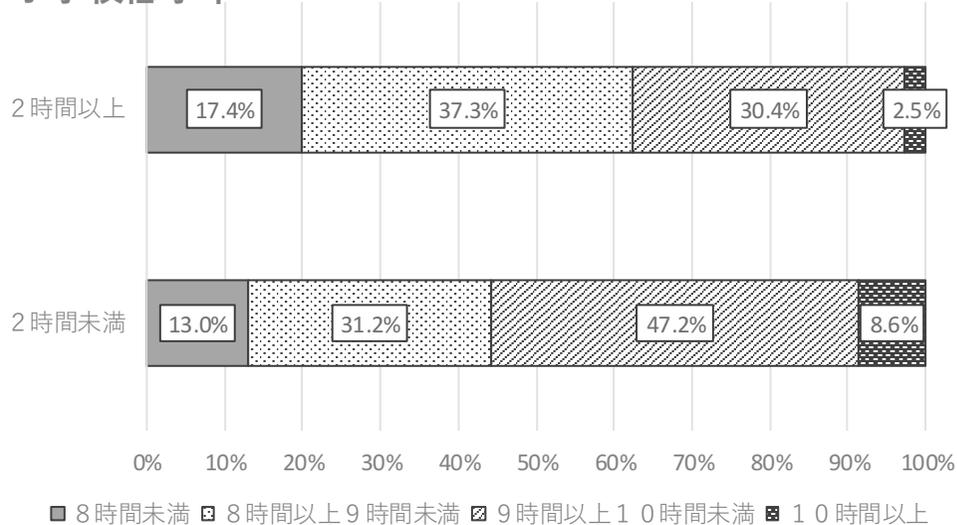
## 26.子どものデジタル機器の使用時間と睡眠の関係

デジタル機器の使用時間が長いほど睡眠時間が短くなる傾向は、学年が上がるほど顕著に表れている。そのため、早期段階での関わり方が重要である。

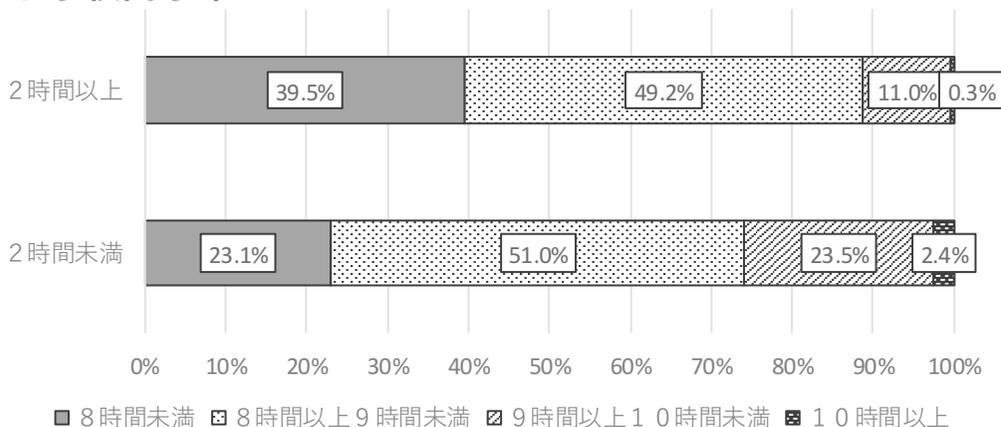
### 未就学児



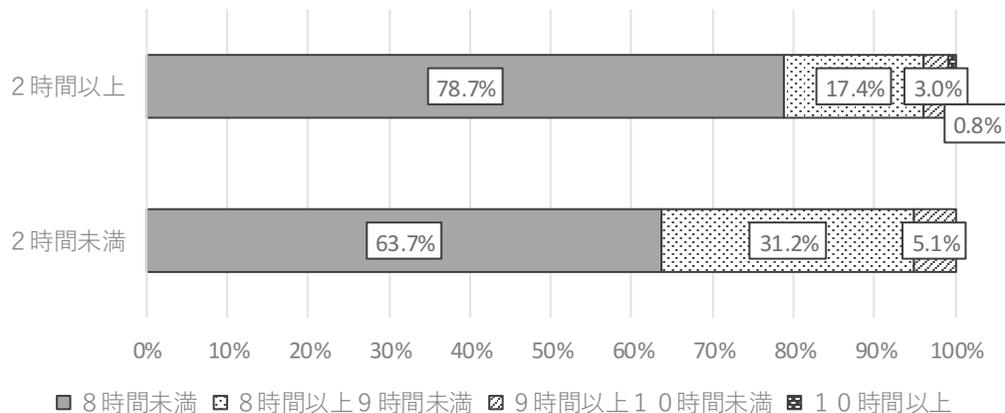
### 小学校低学年



### 小学校高学年



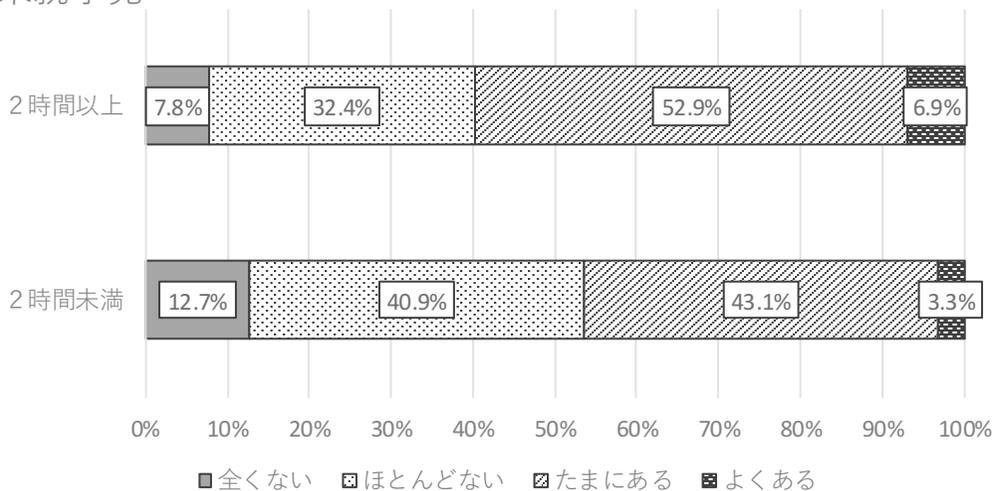
### 中学生



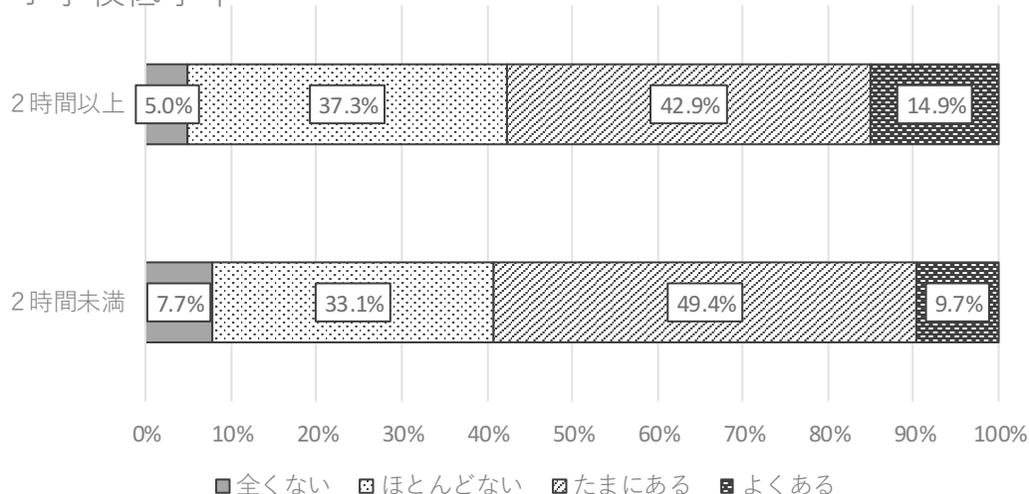
## 27.子どものデジタル機器の使用時間と家庭でのイライラの関係

デジタル機器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見られる。特に小学校高学年以降ではその差が明確であり、使用時間の増加が家庭内の状態にも影響している可能性がある。

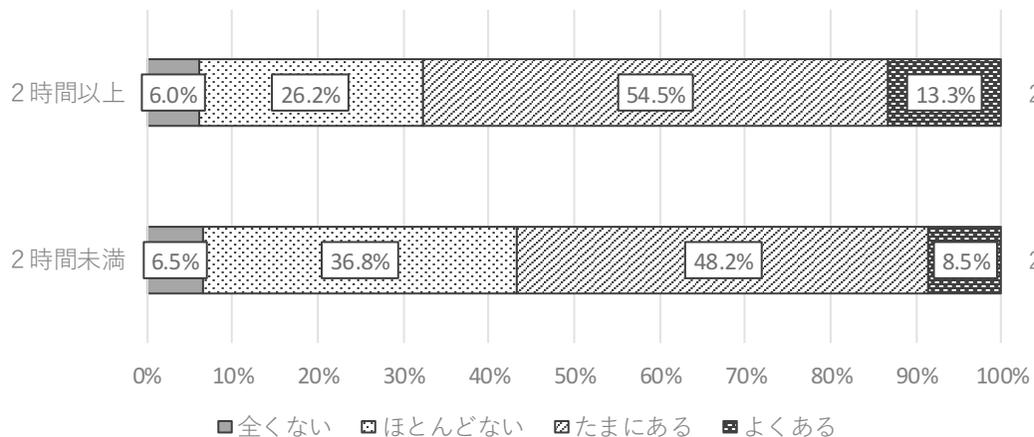
未就学児



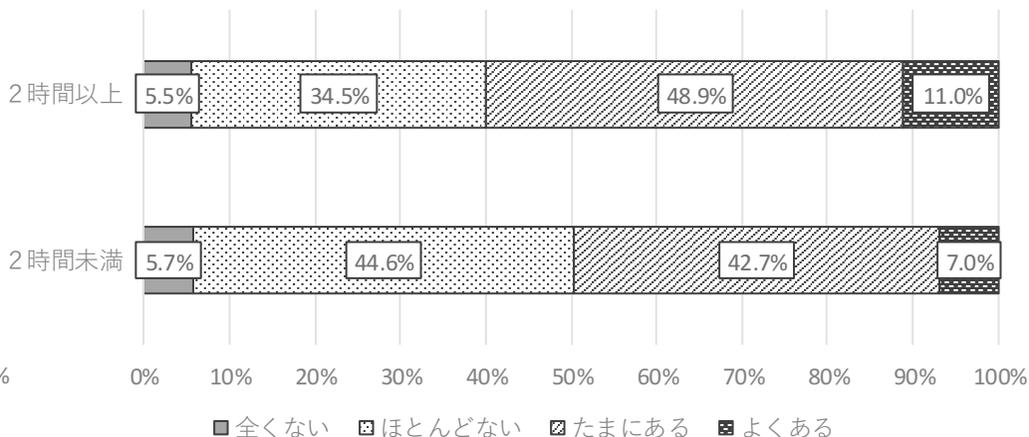
小学校低学年



小学校高学年



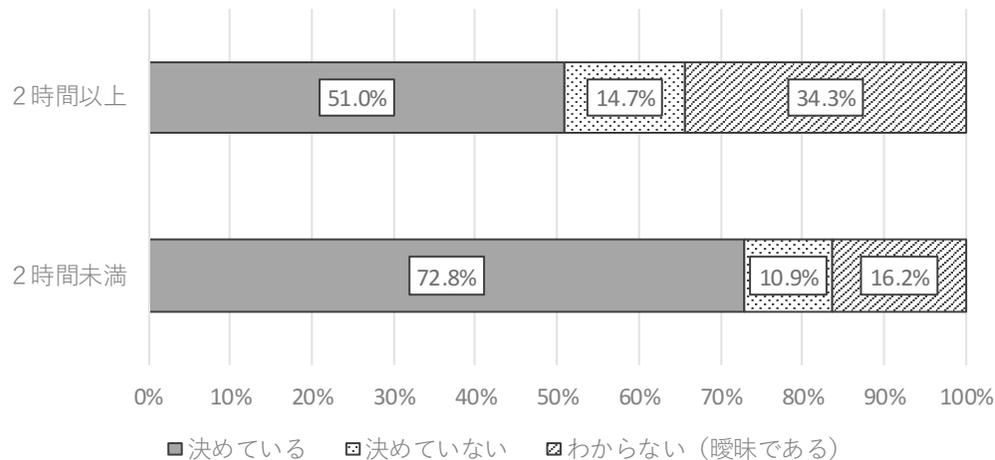
中学生



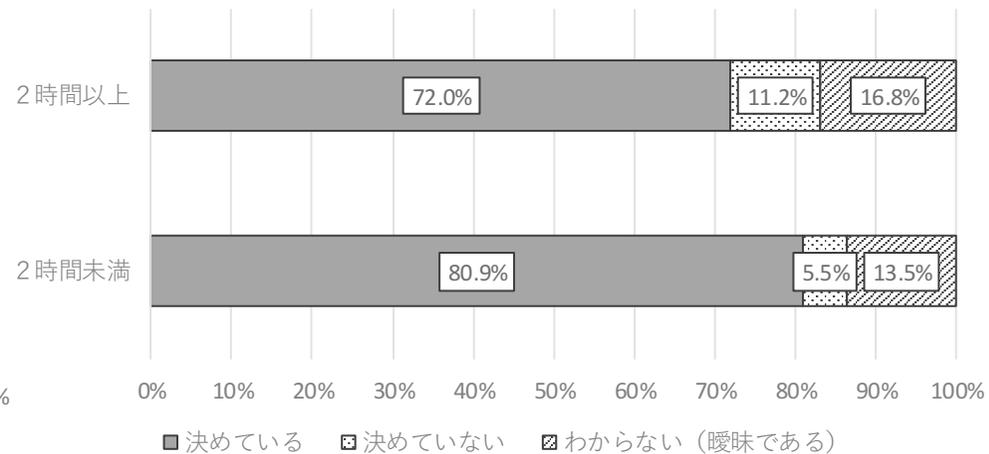
## 28.子どものデジタル機器の使用時間とルールの有無の関係

デジタル機器の使用時間が長いほど、家庭内でのルールが決められていない割合が高くなる傾向が見られる。特に小学校高学年以降ではその差が明確であり、使用時間の増加とルールの未設定が関連している可能性がある。

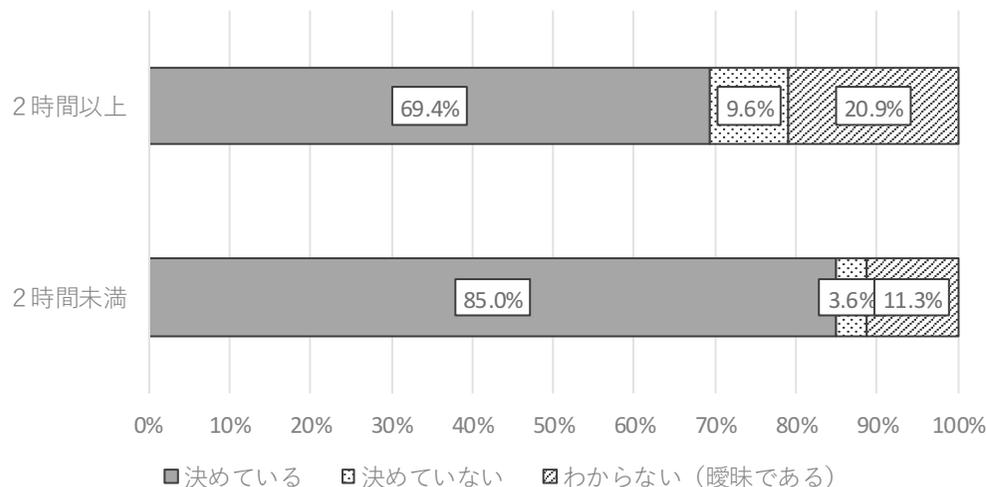
未就学児



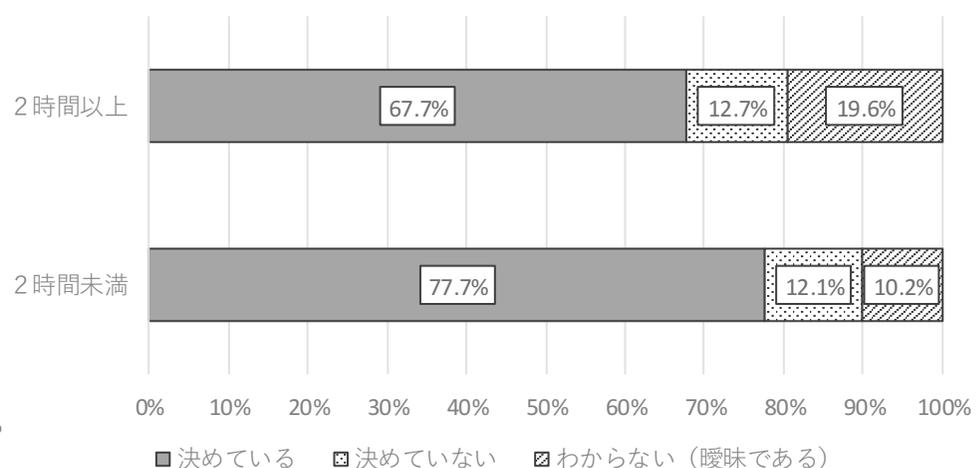
小学校低学年



小学校高学年



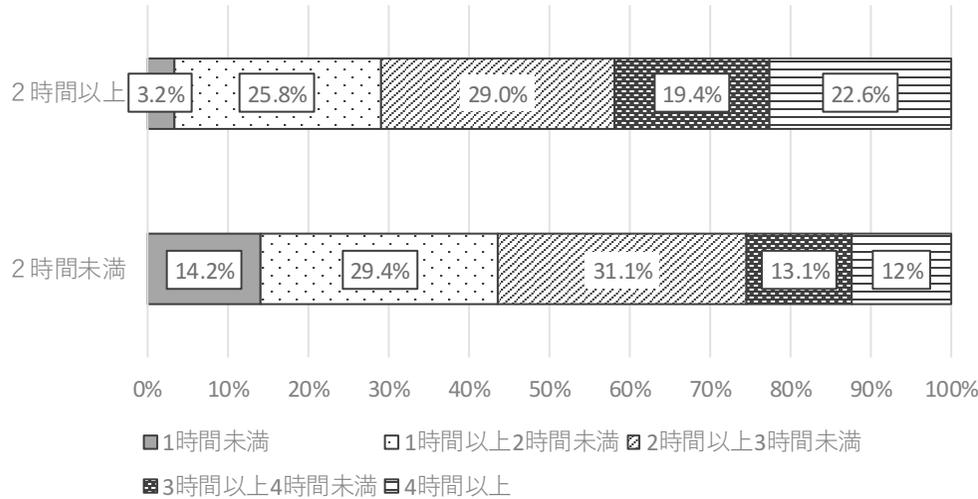
中学生



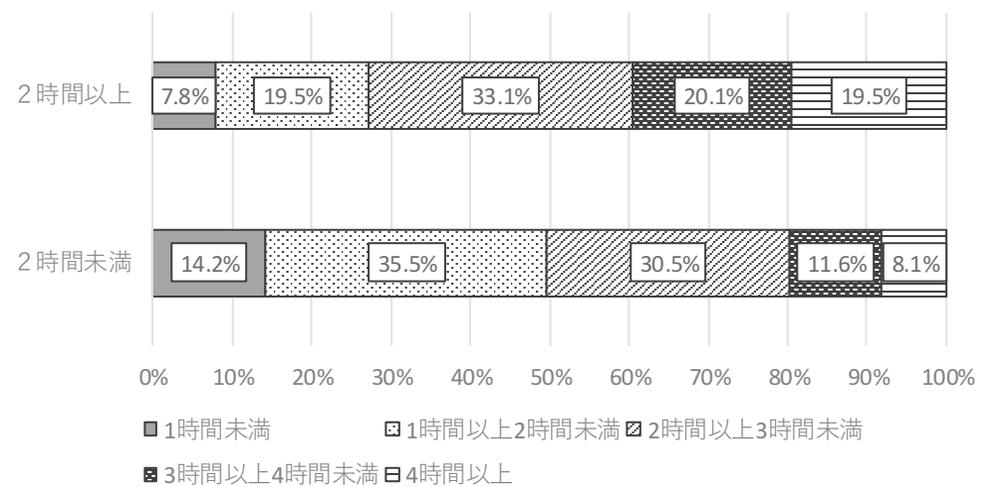
# 29.子どものデジタル機器の使用時間と親のデジタル機器の使用時間の関係

子どもの使用時間が長いほど、親のデジタル機器の使用時間も長い傾向が見られる。学年が上がってもこの関係は一貫しており、家庭内の利用行動が子どもの利用時間に影響している可能性がある。

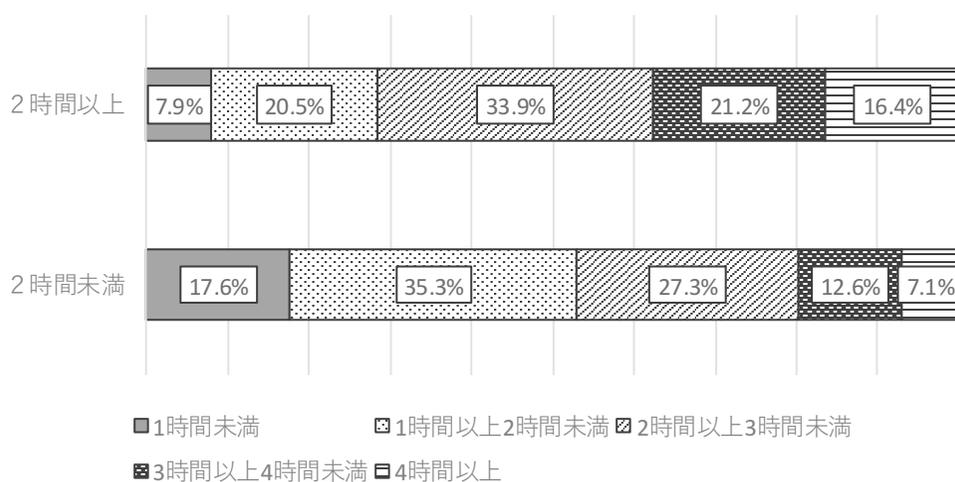
未就学児



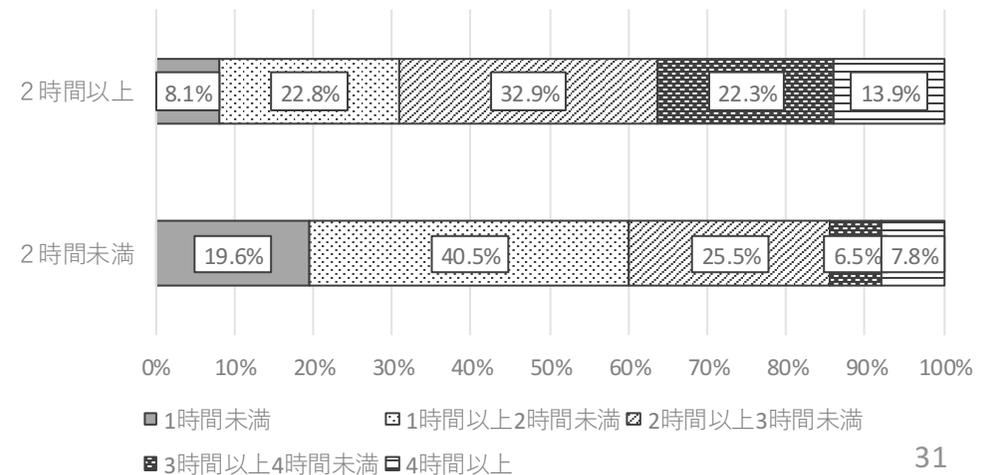
小学校低学年



小学校高学年



中学生



有識者コメント

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。

東北大学 応用認知神経科学センター 助教 榊 浩平