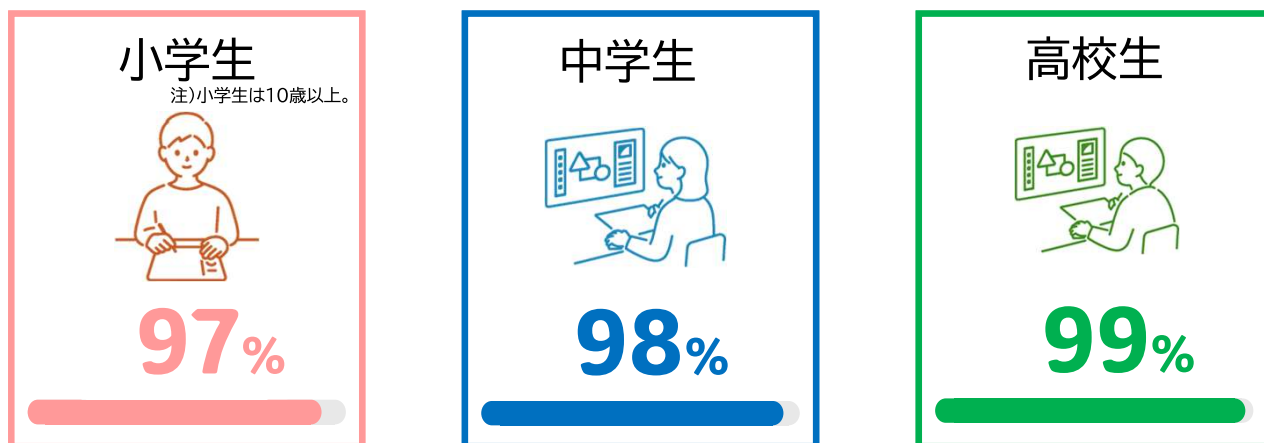


こどもたちのデジタルライフ

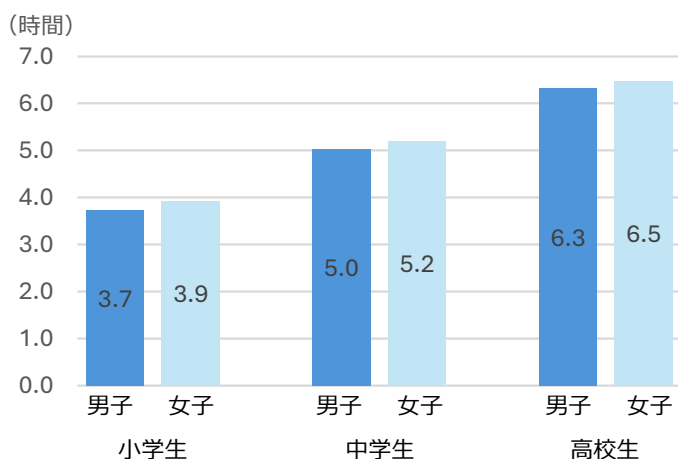
インターネットの利用率は、年々上昇し、インターネットはこどもたちの生活にも欠かせないものとなっています。こどもの頃からインターネットが身近に利用できる時代、最新のデータからインターネット社会に生きるこどもたちの日常をのぞいてみましょう。
こどもたちは、「いつ、なにで、なにを」しているのでしょうか。学齢別データからその実態を探ります。

【こどもたちのインターネット利用率】



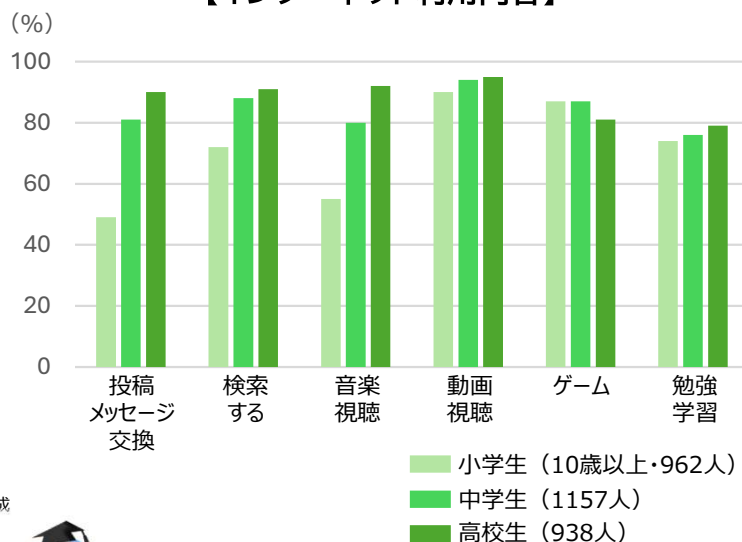
出典：「青少年のインターネット利用環境実態調査」報告書（こども家庭庁）より作成

【1日(平日)の平均インターネット利用時間】



出典：「青少年のインターネット利用環境実態調査」報告書（こども家庭庁）より作成

【インターネット利用内容】



Point!!

学年があがるにつれて、利用時間は増えていることがわかります。特に高校生は平日(土日祝を除いて)でも6時間を超える結果に。また、男子より女子の方が利用時間が長いようです。



Point!!

小学生では「動画視聴」「ゲーム」が中心で娯楽の一環として利用されています。中・高生になると「投稿・メッセージ交換」といったコミュニケーションの割合が増え、SNSなどが生活の重要な一部になっていく様子がうかがえます。一方で、「学習目的」の利用も一定数あり、教育ツールとして欠かせないものとなっています。

スマートフォンも、こどもたちの生活に急速に浸透しています。2024年公表のデータでは、小学生(10歳以上)は46%、中学生は82%、高校生では98%がスマートフォンを使ってインターネットを利用していました。

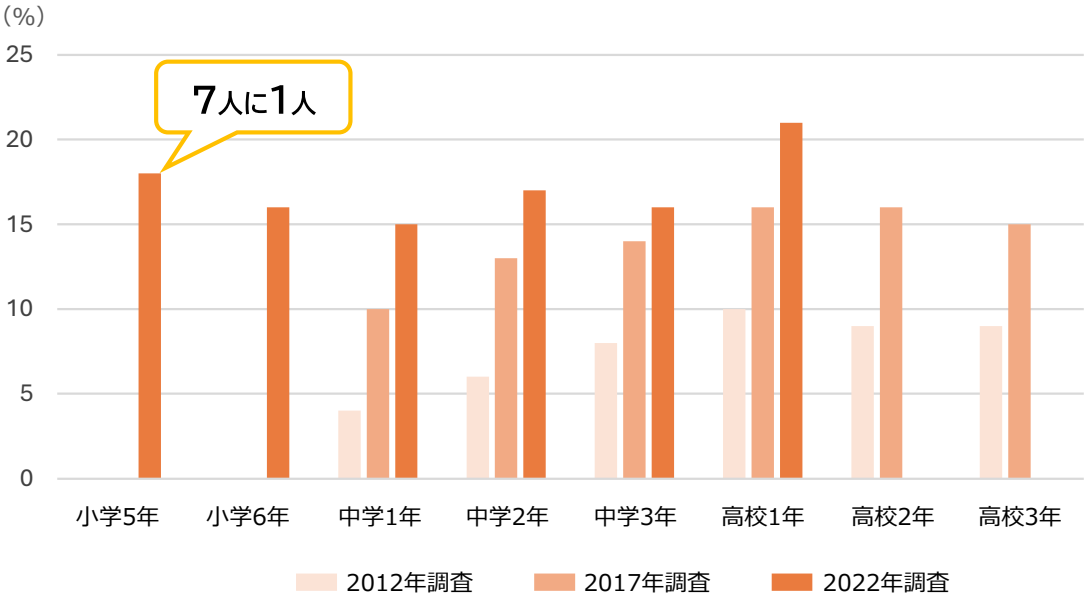
出典：「青少年のインターネット利用環境実態調査」報告書（こども家庭庁）

インターネットがもたらすリスクとベネフィット

インターネットは便利なツールである一方、リスクも存在します。
データから、インターネットの存在がこどもたちに与える影響をみていきましょう。

リスク：こどもたちへの心身に与える影響

【こどもたちのインターネット依存疑いの割合】



注1) 2つのデータから作成したグラフ。2012年・2017年データと2022年のデータの対象集団は異なる。
注2) インターネットの依存度: ユングによるインターネット依存度尺度 “Young Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction” の合計点を算出(はい:1点、いいえ:0点)。5点以上の場合、インターネット依存の疑いとする。

出典:「平成29年度厚生労働科学研究費補助金 飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する研究 平成29年度総括研究報告書」(厚生労働省) および国立成育医療研究センタープレスリリース「コロナ禍における親子の生活と健康の実態調査」(国立成育医療研究センター 2024年7月)のデータを用い作成。



Point!! インターネットの普及とともに、こどもたちのインターネットの過剰使用が増えているようです。2022年の調査では、小学生においても約7人に1人はインターネット依存が疑われる状態に該当することがわかりました。

【ユングのインターネット依存度尺度: Young Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction】

以下の8項目の質問に対して、はい(1点)いいえ(0点)で回答します。5点以上となった場合、インターネット依存の疑いとされる尺度です。

① あなたは、インターネットに夢中になっていると感じていますか？(例えば、前回はインターネットでしたことを考えたり、次回のインターネットをすることを待ち望んでいた、など)	② あなたは、満足を与えるために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？
③ あなたは、インターネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？	④ インターネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じましたか？
⑤ あなたは、使いはじめに意図したよりも長い時間インターネットを接続した状態にありますか？	⑥ あなたは、インターネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、あやうくするようなことがありましたか？
⑦ あなたは、インターネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありましたか？	⑧ あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？

出典: Internet use and problematic Internet use among adolescents in Japan: A nationwide representative survey. Mihara S et al. Addict Behav Req. 2016 Oct 15;4:58-64. doi:10.1016/j.abrep.2016.10.001

小・中・高校生等のインターネット利用による生活や健康の変化

表 小・中・高校生等のインターネット利用による生活や健康の変化 (令和5年度) (%)

区 分	寝不足になった	夜なかなか眠れなくなった	家の仕事を手伝える時間がなくなった	宿題など(家での勉強)する時間がなくなった	家の人と話す時間が減った	メールやブログなどのサイトを見ないと、落ち着かなかったり、不安になったりするようになった	学校に遅刻したり、欠席することが増えた
全体(11,662人)	22.3	15.4	9.0	15.3	11.3	3.6	3.3
小学校(7,069人)	15.3	14.7	8.5	9.5	10.0	2.5	3.3
中学校(2,395人)	28.7	14.1	10.7	24.4	14.1	5.3	2.0
高等学校(1,508人)	41.8	19.3	8.4	30.8	12.9	6.0	5.5
特別支援学校(690人)	28.8	19.7	10.4	9.7	10.3	3.6	3.6

区 分	人と話したり、外出するのがめんどろ思うようになった	部活動や放課後の活動に参加しなくなった	本や新聞を読む時間が減った	目が悪くなった	手や指が痛くなった	使えるお小遣いが減った	その他
全体(11,662人)	7.6	2.2	19.3	27.2	7.3	3.6	27.8
小学校(7,069人)	6.8	2.2	15.3	19.4	8.2	3.8	35.5
中学校(2,395人)	8.6	2.0	26.8	39.8	5.3	2.2	16.1
高等学校(1,508人)	9.4	2.2	28.3	47.3	6.6	4.9	9.2
特別支援学校(690人)	8.4	1.9	14.1	18.8	6.4	3.0	29.6

注) 調査対象は、東京都内の公立小・中・都立一貫校・高・特別支援学校に通う児童・生徒 11,662人。調査時期は令和5年10月～令和6年1月、郵送にて調査依頼、インターネットにて回答。複数回答。
資料：東京都教育委員会「令和5年度 児童・生徒のインターネット利用状況調査報告書」2024

《資料を読む際の注意事項》

- 割合を示すグラフや表については、四捨五入して表記したため合計が100%にならない場合があります。
- 各図表の右下に、資料：として出典を明記してあります。「資料名」の後の西暦は、その資料の発行または公表年です。但し、3年以上の経年的なデータの場合は発行および公表年は明記してありません。
- 各図表名の最後には、基本的に、その出典名の年度や年、調査年(度)を()付で表示しています(推移等は明記してありません)。

出典：KTC 中央出版発行『日本子ども資料年鑑 2025』
<https://www.chuoh.co.jp/books/kodomo-siryou-nenkan/index.html>

インターネットの利用により、子ども達自身も変化を感じているようです。学齢が上がるほど、寝不足や視力低下などの健康問題が目立ち、特に高校生では4割超が実感しています。また、勉強や読書の時間が減るなど、生活習慣への影響も懸念されます。

💡 ベネフィット： 広がる学習での活用

93%

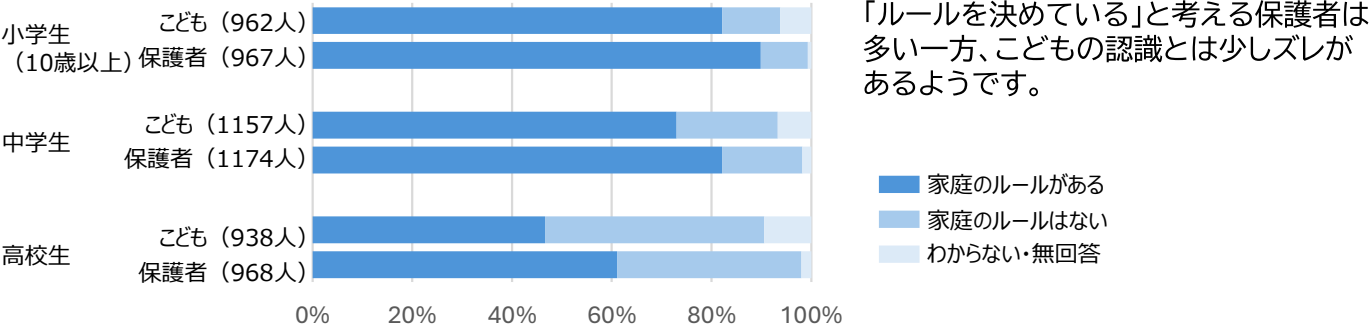
の小学校でICT機器を「ほぼ毎日」か「週3回以上」授業で活用

GIGAスクール構想により、ICT機器が広く子ども達に普及し、学習の場でも身近な存在になりました。「分からないことをすぐに調べられる」など、多くの子どもたちが学習面でメリットを実感しています。自宅学習の機会も増え、自分のペースで学べる環境が広がっています。

大人はどう関わっている？家庭での向き合い方

子どもたちが安全にインターネットを使うために、家庭での関わりはとても重要です。

【インターネット利用の「家庭のルール」の有無に関する親子の回答】



「ルールを決めている」と考える保護者は多い一方、子どもの認識とは少しズレがあるようです。

出典：「青少年のインターネット利用環境実態調査」報告書（こども家庭庁）より作成

【子どものインターネット使用における家庭でのルール状況】

表 子どものインターネット使用における家庭でのルール状況（令和5年度）

1. 家庭のルール内容

区分	利用する時間	利用する場所	メールやメッセージを送る相手	利用するサイトやアプリの内容	送信・投稿する内容	利用者が漏れないようにしている	ゲームやアプリの利用料金・課金の利用方法	困ったときに保護者に相談する	その他
低年齢層(1,307人)	88.0	41.9	17.1	34.2	9.3	13.8	18.6	38.9	5.7
総数(2,114人)	70.9	29.6	23.0	37.1	24.3	33.1	45.9	51.1	1.8
小学生(計)(772人)	85.0	39.5	28.4	34.8	17.9	27.6	39.2	52.5	2.3
男子(405人)	85.7	40.0	23.0	31.1	15.3	25.2	40.7	47.2	2.2
女子(367人)	84.2	39.0	34.3	39.0	20.7	30.2	37.6	58.3	2.5
中学生(計)(895人)	73.9	26.7	22.2	42.1	27.0	34.5	48.2	51.3	1.2
男子(444人)	75.7	25.9	19.8	39.4	26.8	32.4	54.5	47.1	0.9
女子(451人)	72.1	27.5	24.6	44.8	27.3	36.6	41.9	55.4	1.6
高校生(計)(437人)	41.0	18.3	14.9	30.7	29.3	39.6	52.6	48.1	2.1
男子(207人)	46.9	18.8	13.0	28.0	27.1	34.3	54.1	45.9	1.0
女子(230人)	35.7	17.8	16.5	33.0	31.3	44.3	51.3	50.0	3.0

2. 小・中・高校生の家庭のルールの有無とインターネットの利用時間の関係

区分	1時間未満	1時間以上2時間未満	2時間以上3時間未満	3時間以上4時間未満	4時間以上5時間未満	5時間以上	わからない	3時間以上(計)	平均(分)
利用機器の合計(3,238人)	3.4	8.2	13.7	16.1	14.6	40.1	3.9	70.8	296.9
ルールあり(2,114人)	4.3	9.9	16.4	17.5	15.0	34.7	2.1	67.2	266.5
ルールなし(870人)	1.3	4.8	8.7	14.0	13.9	50.9	6.3	78.9	361.0
わからない(253人)	3.6	4.3	8.7	11.9	13.4	48.2	9.9	73.5	343.8

※ 調査対象は、令和5年11月1日時点で満10～17歳の青少年5,000人(有効回収数3,279人)及び、満0～9歳の低年齢層の子どもの保護者3,000人(有効回収数2,160人)。調査時期は令和5年11～12月。調査方法は、青少年は個別面接聴取法、訪問配布訪問回収法(インターネット調査や郵送回収法を併用)、保護者は訪問配布訪問回収法(インターネット調査や郵送回収法を併用)。0～9歳を集計。平日1日当たりの平均利用時間。1.は家庭のルール有の者が回答。無回答は省略。2.の「利用機器の合計」はIX-1-11図表の下表に示したいずれかの機器で回答あり。平日1日の平均利用時間。
資料：こども家庭庁成育局安全対策課「令和5年度青少年のインターネット利用環境実態調査報告書」2024

《資料を読む際の注意事項》

- 割合を示すグラフや表については、四捨五入して表記したため合計が100%にならない場合があります。
- 各図表の右下に、資料：として出典を明記してあります。「資料名」の後の西暦は、その資料の発行または公表年です。但し、3年以上の経年的なデータの場合は発行および公表年は明記してありません。
- 各図表名の最後には、基本的に、その出典名の年度や年、調査年(度)を()付で表示しています(推移等は明記してありません)。

出典：KTC 中央出版発行『日本子ども資料年鑑 2025』
<https://www.chuoh.co.jp/books/kodomo-siryou-nenkan/index.html>

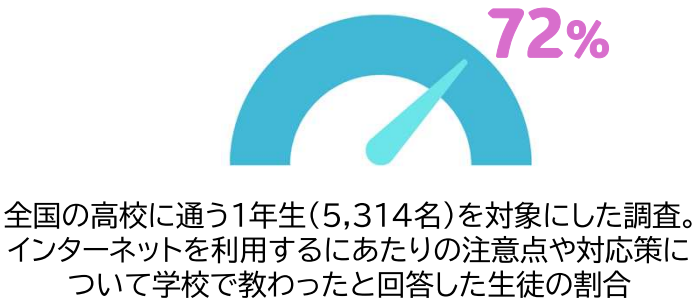


Point!!

小中学生の間は、「利用する時間」をルールとして約束している家庭が多いようです。高校生になると、「利用料金や課金などの金銭」に関わるルールを決めている家庭が増えています。「困ったときにはすぐに保護者に相談する」というルールを決めている家庭が半数近くあるように、何かあった時に子ども達がすぐに助けを求められるようにしておくことも大切です。

こどもたちへのネットリテラシー教育の広がり

【学校でネットリテラシー教育を受けた生徒の割合】





Point!!

小学生から、情報リテラシーに関する学習をする学校が増えてきました。高校生の7割以上が情報リテラシーについての学習経験がありました。便利さの一方、さまざまなリスクも伴います。安全に利用できるよう、教育・啓発活動が欠かせません。

出典：2024年度青少年のインターネット・リテラシー指標等に係る調査結果（総務省情報流通行政局 2025年6月）



【海外の動向】



こどものSNS利用規制の議論を世界的に加速させたのがオーストラリアではないでしょうか。オーストラリアではOnline Safety Amendment (Social Media Minimum Age) Act 2024が2024年11月に成立し、段階的に施行される法律で、SNS事業者に対し、16歳未満のユーザーのアカウント作成や利用を防ぐための「合理的な措置」を義務付けました。



アメリカ・ユタ州では、ソーシャルメディア事業者に対し、18歳未満がSNSのアカウントを作成する際の保護者の同意を義務付けるほか、夜10時半から朝6時半までのアクセスと禁止しなければならない規制法を導入するなど、複数の州で規制が行われています。

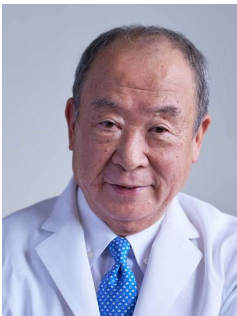
【日本の動向】



「岡山県青少年によるインターネットの適切な利用の推進に関する条例」や「香川県ネット・ゲーム依存症対策条例」など、罰則規定は定められていないものの、自治体で子どもたちを守るための動きがあります。ネット利用を直接的に条例の主題にしているもの、健全育成に関する条例の中に明確に組み込んでいる条例とさまざまですが、日本においても少しずつ、子ども達の安心・安全なインターネット利用を推進するための取り組みがされています。

文部科学省では「情報モラル学習サイト」を作成し、子どもたちに上手な活用を学ぶための情報を提供しています（<https://www.mext.go.jp/moral/#/>）

コメント



ネットやゲーム依存の疑われる若者は増加しています。本ニュースレターで紹介されたデータや私どもが行ったゲーム依存に関する実態調査でもこの傾向を示しています。ここ数年、この増加に加えて依存の若年化が進んでいます。私どもの病院のネット依存専門外来を受診した患者のうち12歳以下の者の割合は、2016年には皆無でしたが、その後徐々に上昇し、2022年には18%まで上昇しています。代わって、21歳以上の患者割合は、コンスタントに下がってきています。この現象は、恐らく乳幼児のネット使用開始年齢が年々下がっていることに関係していると思われます。

この患者の若年化には様々な問題が伴います。まず、人生の早期にネット・ゲーム依存に伴う重篤な健康、家族、社会問題に直面しなければなりません。また、このような若年者のネット・ゲーム依存の治療が困難であることは広く知られています。ネット・ゲーム依存に関しては、このような若年者に限らず予防が何より重要です。しかし、日本の場合、予防のどのレベルもほとんど前に進んでいません。日本の将来を担う若者を守るためにも、包括的な対策の進捗が強く望まれます。

（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 樋口 進 名誉院長）