

令和7年姫路市大学発まちづくり研究助成事業

姫路市児童生徒のスマホ利用実態調査と高校生「スマホサミット」

令和8年3月

兵庫県立大学 ソーシャルメディア研究会

竹内和雄

## 目 次

1. 研究の背景	..... 1
2. 研究の目的	..... 3
3. 研究の結果と考察	..... 5
1) 姫路市スマホアンケートの結果と考察	... 5
2) 姫路市高校生「スマホサミット」の内容と考察	... 31
4. 課題と今後の展望	..... 42

参考文献

## 1. 研究の背景

近年、情報通信技術の急速な発展に伴い、スマートフォンやタブレット端末をはじめとするデジタル機器は、子どもたちの日常生活に深く浸透している。特に小学生から高校生に至るまでの段階においては、インターネット利用が学習活動のみならず、コミュニケーションや娯楽の中心的手段となっており、その影響は多岐にわたる。本研究では、スマートフォンの利用を SNS およびインターネット利用を含む広義のデジタルメディア利用として捉え、青少年の生活実態との関連を検討する。

これまでの研究において、青少年のインターネット利用は生活習慣や行動に大きな影響を与えることが指摘されている。例えば、中学生を対象とした調査では、スマートフォンの長時間使用や夜間利用が生活リズムの乱れやトラブル経験と関連していることが示されている(村川・藤江, 2025)。また、教育心理学の観点からは、インターネットやスマートフォンの利用が学校生活や発達課題と密接に関係していることが指摘されており、教育現場との連携の必要性が強調されている(竹内ほか, 2015)。

心理的側面に着目した研究では、スマートフォン利用と well-being との関連が検討されている。高校生年代を対象とした研究では、単なる利用時間の長短ではなく、利用の仕方や依存傾向が心理的健康に影響することが明らかにされている(三浦, 2025)。さらに、ソーシャルメディア利用は対人関係の維持や拡張に寄与する一方で、過度な利用は心理的負担やストレスを生じさせる可能性があることも指摘されている(北見・清水,

2019)。

対人関係の側面においても、インターネット利用の影響は重要である。ソーシャルメディアの利用は社会関係資本の形成に一定の役割を果たすとされる一方で（三浦，2016）、SNS を介したコミュニケーションは対人関係の質を変容させることが報告されている（小寺，2017）。また、オンライン上のつながりが必ずしも心理的充足感につながるわけではなく、孤独感との関連も指摘されている（渡辺，2019）。さらに、SNS を介したいじめやトラブルの発生といった問題も顕在化しており、インターネット利用は対人関係の新たなリスク要因ともなり得る（松本，2020）。

健康面においても、インターネット利用の影響は看過できない。スマートフォン依存傾向と睡眠の質の低下との関連が示されており（田中，2019）、生活習慣への影響が懸念されている。また、過度な利用はストレス反応とも関連することが報告されている（森田，2020）。これらの知見は、インターネット利用が単なる行動様式にとどまらず、身体的・心理的健康にまで影響を及ぼす可能性を示唆している。

さらに、学習面への影響についても議論が進んでいる。スマートフォンの利用時間が長いほど学習意欲が低下する傾向が示されており（中村，2020）、学業への影響が懸念されている。また、中学生を対象とした研究では、スマートフォン利用と生活習慣の関連が明らかにされており、学習のみならず日常生活全体への影響が指摘されている（山本，2018）。加えて、インターネット利用と問題行動との関連も報告されており（大月，2016）、青少年の行動全般に影響を及ぼす可能性が示されている。

## 2. 研究の目的

以上のように、青少年のインターネット利用は、心理的健康、対人関係、生活習慣、学習など多方面に影響を及ぼすことが明らかとなっている。しかしながら、既存研究の多くは特定の年齢層や小規模なサンプルを対象としており、地域全体を対象とした大規模調査は必ずしも十分ではない。また、利用時間や依存傾向に焦点を当てた研究が中心であり、実際の利用実態や生活との関連を包括的に把握する研究は限られている。

そこで本研究助成事業では、姫路市における小学生・中学生・高校生約2万人を対象にインターネット利用の実態を把握し、その特徴を明らかにすることを目的とする。具体的には、利用時間、利用内容、生活習慣との関連、ならびにトラブル経験等の観点から分析を行い、青少年のインターネット利用の現状を多角的に検討する。

さらに、この分析結果を、姫路市の高校生に提示し、高校生なりの課題意識、問題意識を明らかにしたうえで、その効果的な対応方法について、提言を作成することを目指した。彼らの提言を産官学で受け止め、今後の取組や施策に活かしていくことは、有意義であると考えます。

これにより、地域の実態に即した教育的支援や指導のあり方について示唆を得ることを目指す。

これまでこの種の調査は、国や県単位の大きな単位で実施されることが多かった。そのため、具体的な対策に移しにくいことが多かった。今回は、市単位での取組なので、調査結果を市を挙げて取り組むことが可能である。

そういう意味でも意義深いと考えている。

研究のための研究に終始することなく、具体的な施策や取組に移すための基礎資料とすることを特に志向して取り組んだ。

### 3. 研究の結果と考察

#### 1) 姫路市児童生徒のスマホ利用実態調査の結果と考察

##### ①実施の全体像

- ・実施時期 2025年9月～12月
- ・実施対象 小学生（1～3年） 5,538人  
小学生（4～6年） 6,579人  
中学生（1～3年） 7,102人  
高校生（1～2年） 673人  
合計 19,937人
- ・連携課 姫路市高等教育課  
姫路市教育委員会

全体としては、姫路市高等教育課と進めたが、アンケート実施については、姫路市教育委員会を通して呼びかけた。

結果的に約2万人が調査対象となったため、アンケート調査としては、非常に価値の高いものになったと考えている。

## ②携帯電話所持率

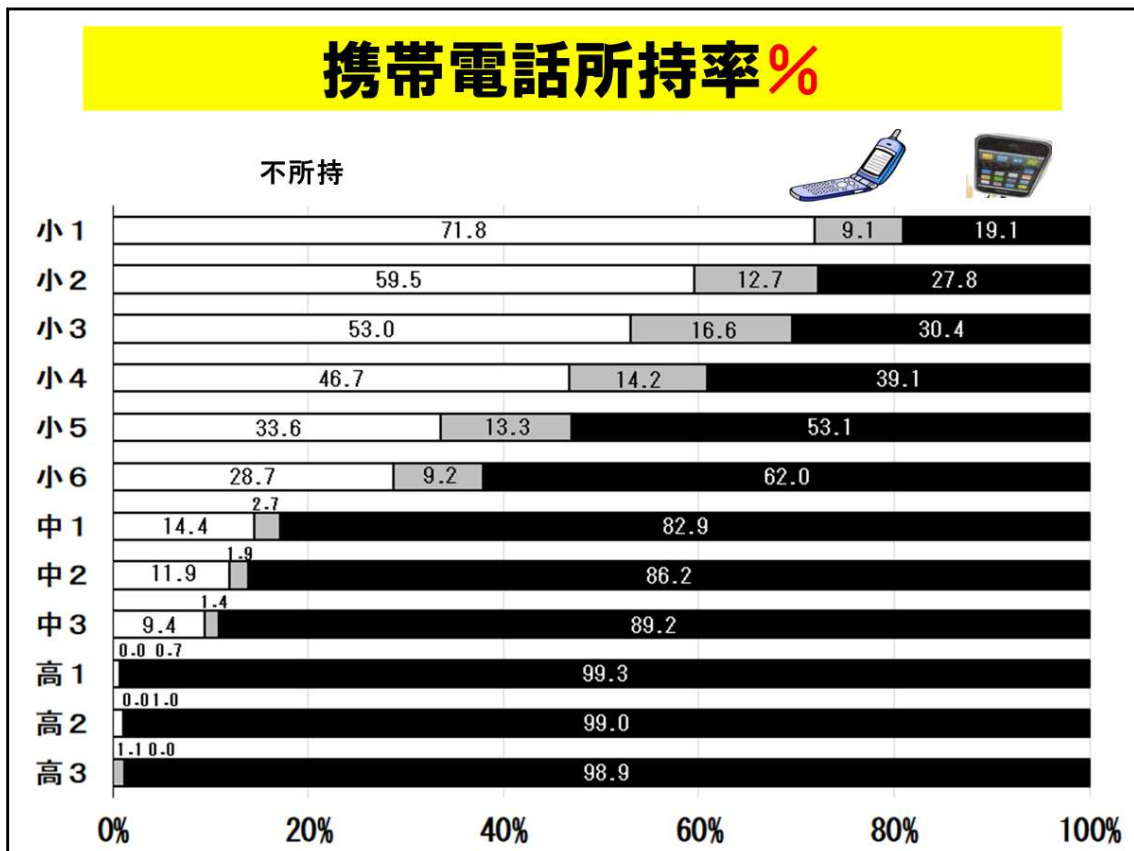
下のグラフは、小学1年生から高校3年生までの自分専用の携帯所持率をあらわしたものである。



は、キッズケータイを所持している割合



は、スマホを所持している割合



スマホ所持の変化に注目して記載する。

ア) 小学1年生

小学1年生ですでに 19.1 %がスマホを所持していることがわかる。40人学級に換算すると約8人がスマホを所持していることになる。8人は決して多くない数である。ひらがなや数字が定着する以前からスマホ所持しているもので、何らかの学習や啓発が必要だろう。

イ) 小学5年生

さらに過半数がスマホを所持するのが小学5年生 53.1 %。子どもたちにとって過半数が所持する意味は重大である。つまり「みんな持ってる」「自分だけ持っていない」「話題についていけない」「そのせいで友達ができない」等の言葉が出てくる。

保護者としては、そう言われて買わないというのは、かなり勇気が必要なことである。今後、小学生の所持がますます増えていくことが予想される。

ウ) 中学生

中学生の8割以上がスマホ所持しているので、彼らのうち、持っていない生徒が少数派になってしまう。

高校生の多くが、部活動の連絡やクラスの連絡等が、LINE や SNS の DM で送られるケースが少なくない。そういう状況が中学生にも迫ってきてい

ると考えられる。

#### エ) 高校生

どの学年も 99 % が所持している。40 人学級で不所持が 1 人いるかいないか、である。

日常生活の中で、スマホ利用が当たり前で、例えば大学入学のパンフレット等もスマホのカメラで QR コードで詳細を読み込むことが普通である。社会全体として、高校生のスマホ利用を前提としている 1 つの例だろう。

#### オ) 他の調査と比べて

モバイル研究所（2026）によると、スマホを所持する割合は、小学 5 年生 51 %、小学 6 年生 54 %、中学 1 年生 85 % と、姫路市のデータより少し低い割合であるが、ほぼ変わらない。

こども家庭庁（2025）によると、17 歳（高校生）の 99.0 % が自分のスマホを所持しており、姫路市とほぼ変わらない。

他の調査と比べて、姫路市が特に多いわけではなく、全国的にスマホ所持がかなり普及しはじめていることがわかる。

#### カ) 姫路市のスマホ所持の特徴

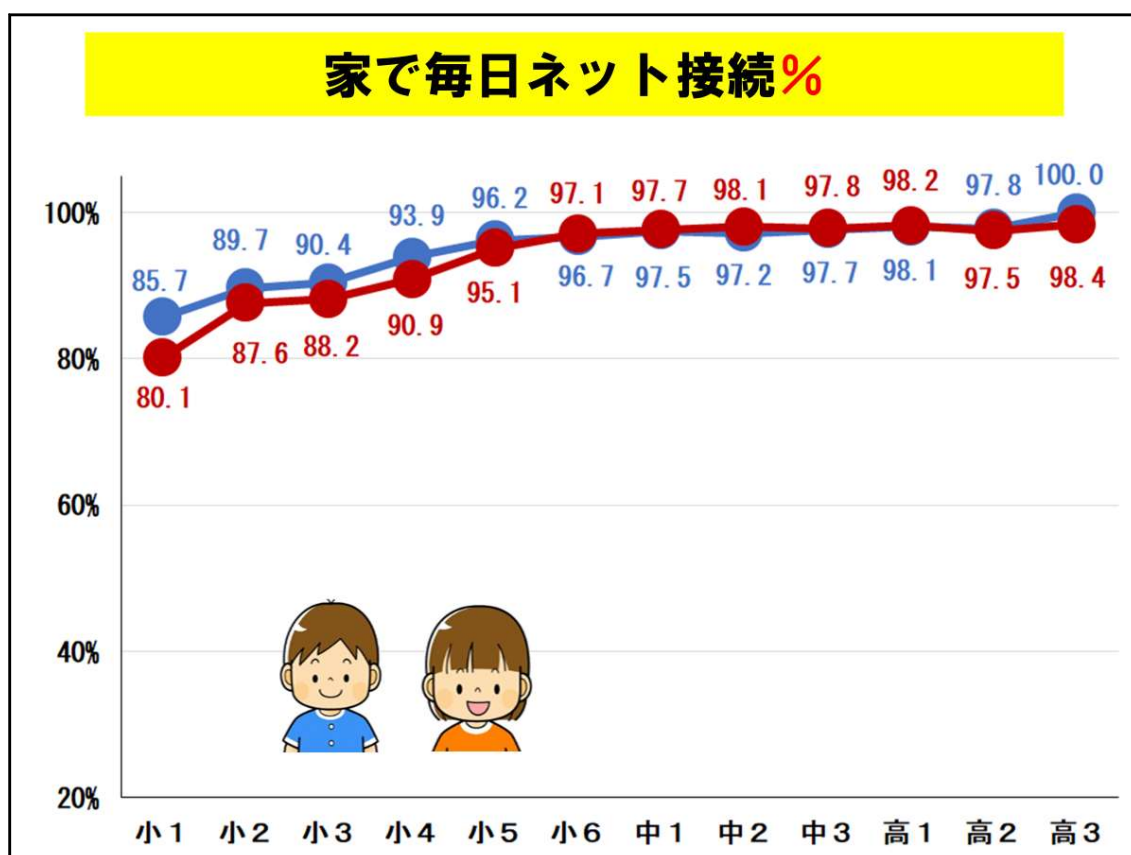
スマホ所持の低年齢化や、中学生が 8 割以上、所持していることが明らかになった。市や学校現場の把握が充分でない可能性があるので、今回のデータを元に、小学校低学年からの啓発を進めていく必要がある。今後の

大きな課題である。

③家で毎日ネット接続 (%)

下のグラフは、家で毎日ネット接続している割合である。

青字が男子、赤字が女子、である。



#### ア) 家での接続機器

今回の調査で、家での接続機器としては、学校 GIGA 端末は除外している。「自分のスマホ」「保護者のスマホ」「(家庭の) タブレットやパソコン」「ゲーム機」「テレビ」などである。

#### イ) 低年齢化

小学校 1 年生のうち、家で毎日ネット接続している割合は、男子の 85.7 %、女子の 80.1 % である。低学年から日常的にネット接続していることがわかる。

#### ウ) 男女の違い

小学 1 年生から小学 5 年生までは、男子が接続する割合が多い。この時期は「ゲーム」での利用が多いからだろう。

小学 6 年生以上になると、女子が接続する割合が多い。「インスタ映え」が始まる時期、つまり SNS が彼らの重要なツールになってきた時期なのだと推定できるが、ほぼ 100 % が接続しているので、誤差の範囲かもしれない。

④一番ネット接続する機器

どういう機器で一番ネット接続しているかを問うた。

選択肢は、「ゲーム機」「スマホ」「テレビ」「タブレット・パソコン」「テレビ」で、学校の GIGA 端末は除外している。

一番ネット接続する機器	
 <b>男子</b>	小1 ゲーム機
	小2 ゲーム機
	小3 ゲーム機
	小4 ゲーム機
	小5 スマホ
	小6 スマホ
	中1 スマホ
	中2 スマホ
	中3 スマホ
	高1 スマホ
高2 スマホ	
高3 スマホ	
 <b>女子</b>	小1 テレビ
	小2 テレビ
	小3 テレビ
	小4 スマホ
	小5 スマホ
	小6 スマホ
	中1 スマホ
	中2 スマホ
	中3 スマホ
	高1 スマホ
高2 スマホ	
高3 スマホ	

#### ア) 男子の傾向

男子は、小学1年生から4年生までは「ゲーム機」である。小学5年生から「スマホ」になり、その後ずっと「スマホ」である。

任天堂 switch から始まり、徐々にスマホゲームに以降していくことが見て取れる。

#### イ) 女子の傾向

最初は「テレビ」で、動画視聴していることが多いようだ。最近のテレビは、リモコンから YouTube を選べるため、テレビ画面で好きな動画を見ていることが多いようだ。

小学4年生からスマホに移行し、LINE や SNS に興味を持ち出していくようである。

#### ウ) これからに向けて

スマホ利用が小学4年生で顕著になっていくことがわかったので、学校等でのスマホの啓発は小学校3年生以前から始めていくことが求められるだろう。

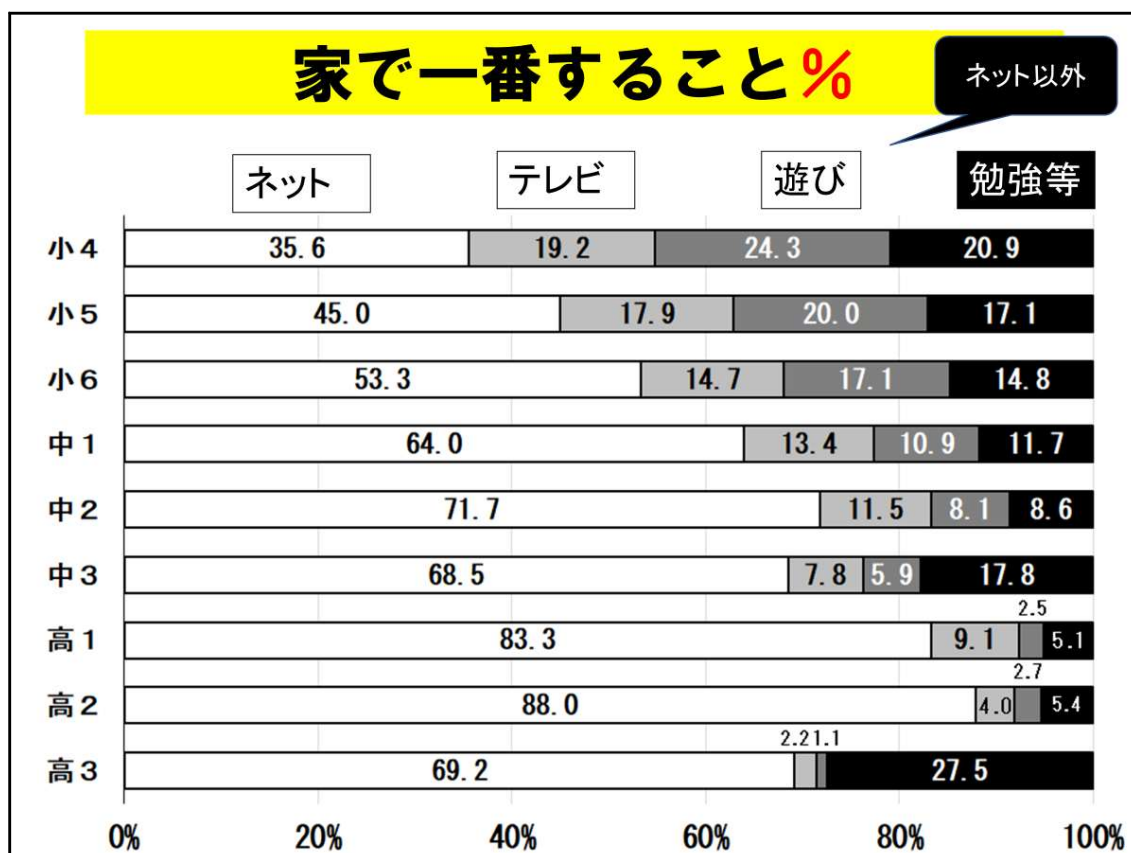
⑤家で一番すること

下のグラフは、「家で一番することは？」という問いに対する回答である。選択肢は、「ネット」「テレビ」「遊び」「勉強等」の4つである。

ネットでの遊びは、「ネット」に入れている。そのため「遊び」は、ネット以外の外遊びやボードゲーム等である。

ネットでの勉強は、「勉強」に入れている。ネットや参考書や問題集での勉強の総和である。

読書の時間は「勉強等」に参入している。



ア) 学年が上がるにつれて

小学4年生は、4つが同じくらいであるが、学年が上がると、「テレビ」「遊び」「勉強」がすべて減っていく。「ネット」の増え方は想像以上である。子どもたちの日常のうち、ネットの占める割合が増えていくことがよくわかる。

イ) テレビ

子どもたちへのインタビューで、「テレビは TVer で見る」という答えが多い。TVer とは、「日本の民間放送局が共同で設立した、インターネット上の動画配信サービス。在京キー局 5 社の番組の見逃し配信を期間限定で行う。番組は広告つきで無料配信され、パソコン、スマートフォン、タブレット型端末などで視聴できる。平成 27 年（2015）10 月よりサービス開始（デジタル大辞泉）」である。

ネットでテレビを見ることをどう捉えるか、ここは課題としておきたい。

ウ) 遊び

ネット以外の遊びが減っていることがわかるが、子どもたちのインタビューからは、「公園で遊ぼうとしたら、おばさんに怒られた」「近くの公園は球技禁止だから、サッカーするかわりにサッカーゲームをスマホでしてる」等の回答が多い。

ネットで遊んでいるというより、ネット以外に遊ぶ場所がない、のかもしれない。これからの子どもたちを考えていくうえで、子どもたちのネッ

ト以外の遊ぶ場所、居場所確保が急務だろう。

#### エ) 勉強等

小学4年生は、20.9%が「勉強等」と答えているが、どんどん減っている。受験期には増えていることがわかるが、中学3年生 17.8%、高校3年生 27.5%である。逆の見方をすると、受験期でも中学3年生 68.5%がネットと回答している。高校3年生でも 69.2%である。この数字をどうみるか、である。

受験生だけでなく、子どもたちの可処分時間のうち、ネットの占める割合がかなり高いことが見て取れる。ネット時間の指導は、生活全体の指導だろう。保護者だけの責任にしておくには、かなり深刻な状況だと考えている。

#### オ) これからの子どもたちのために

決して、ネットが悪いわけではなく、これからの高度情報化社会を生き抜いていく子どもたちにはネットに堪能になることは必須である。

しかし、ネットといっても、彼らがずっとゲームばかりしていたり、SNSばかり気にしていたり、いわゆる「無限スクロール」から抜けられなかったりしているとしたら、対策が急務である。

生成AIが子どもたちのネット利用を左右しているとしたら深刻である。

総務省等は、「フィルターバブル」「エコーチェンバー」等の言葉を使って、しきりに啓発しようとしているが、アルゴリズムで子どもたちをネ

ットに夢中にしようとしている動きが実際に確認されつつある。

#### カ) フィルターバブル

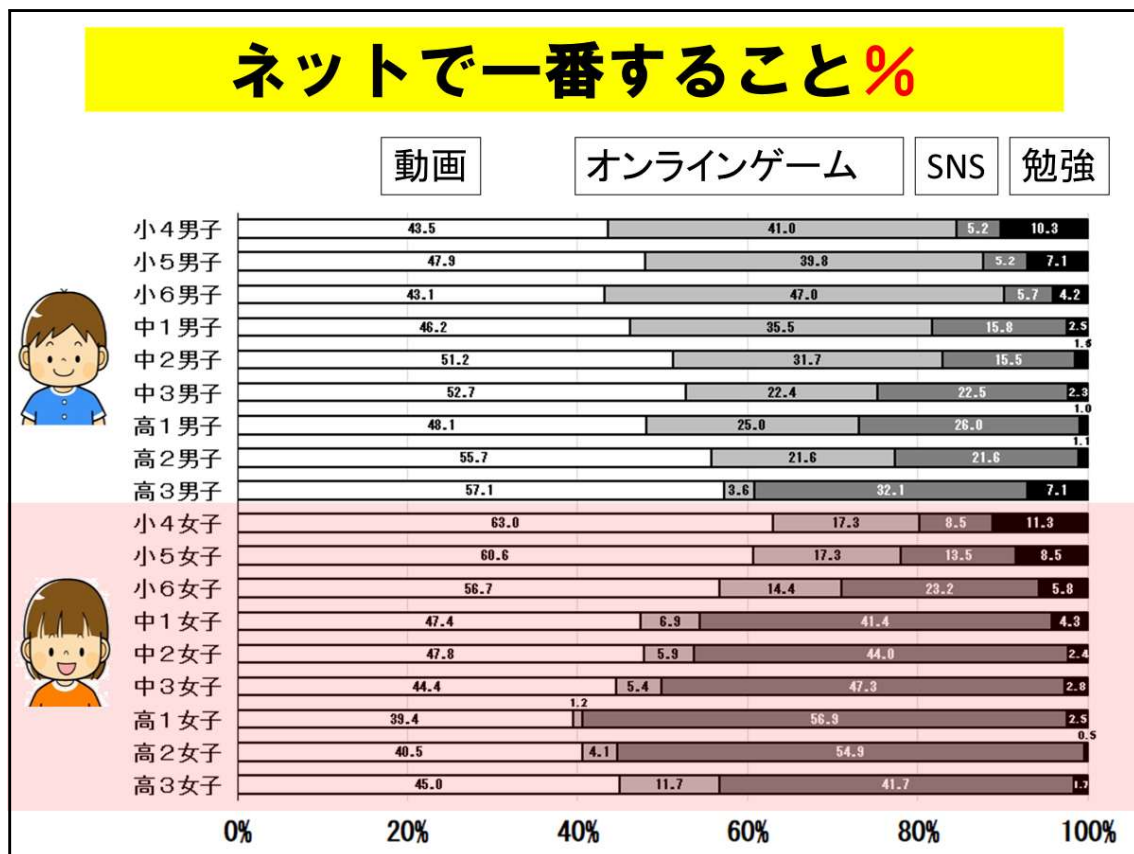
フィルターバブルとは、アルゴリズムがネット利用者個人の検索履歴やクリック履歴を分析し学習することで、個々のユーザーにとっては望むと望まざるとにかかわらず見たい情報が優先的に表示され、利用者の観点に合わない情報からは隔離され、自身の考え方や価値観の「バブル(泡)」の中に孤立するという情報環境を指す。出典：総務省令和 6 年版情報通信白書

#### キ) エコーチャンバー

エコーチェンバーとは、同じ意見を持つ人々が集まり、自分たちの意見を強化し合うことで、自分の意見を間違いないものと信じ込み、多様な視点に触れることができなくなってしまう現象を指す。出典：総務省令和 6 年版情報通信白書

⑥ ネットで一番すること (%)

以下のグラフは、「ネットで一番長時間することは？」に対する回答である。選択肢は、「動画視聴」「オンラインゲーム」「SNS」「勉強」の4つである。



ア) 男女とも傾向

男女ともに、動画視聴に時間を費やしていることが多い。

イ) 男子の特徴

男子は、小学4年生くらいはゲームが多いが、徐々に動画視聴やSNSが増えていくことがわかる。

ウ) 女子の特徴

女子は動画視聴からSNSに徐々に変わっていくが高校生になると、また動画視聴が増えていく。「推し活」の影響を理由にあげる生徒が多い。

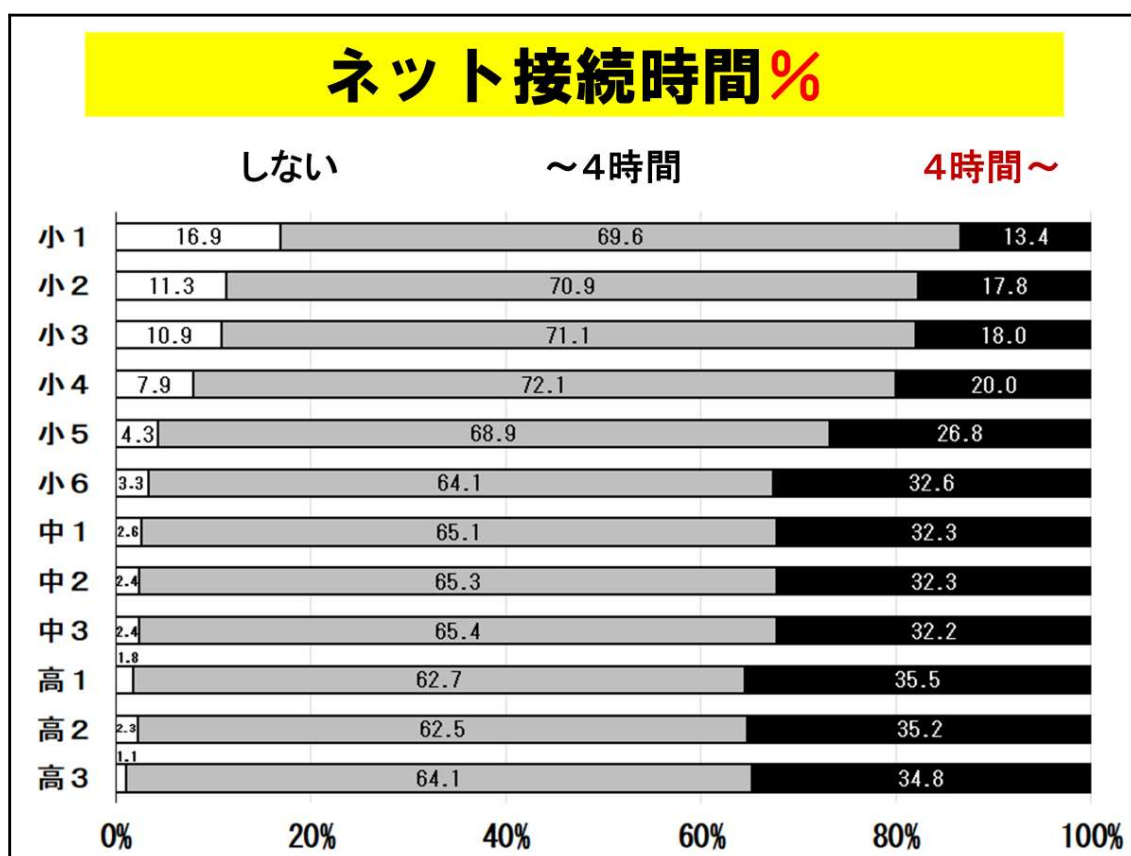
エ) 全体を通して

男子はゲーム、女子はSNSと傾向が分かれたが、男子も中高生になるとSNSが増え、女子の中にもゲームに夢中な生徒がいる。

十把ひとからげな対策ではなく、個別の事例をしっかりと見ていくことも求められる。

⑦ ネット接続時間（4時間以上）

下のグラフは、ネット接続を4時間で区切ったものである。今回は、4時間以上（黒い部分）に着目して分析した。



ア) 4時間にこだわった理由

「週 30 時間以上ネットやゲームをする人は依存症になっている割合が高い」(曾良教授、2020)。週 30 時間ということは、1日 4 時間すると週に 30 時間程度ネット等をすることになる。

イ) 「4時間以上」の推移

小学1年生ですでに 13.4%で 4 時間以上。小学6年生 32.6%からは、高校3年生 34.8%まで、ほぼ全体の 3分の1が 4 時間以上。40 人学級では、12 人程度が「ネット依存」の危険がある、と考えられる。

ウ) 3分の1の意味

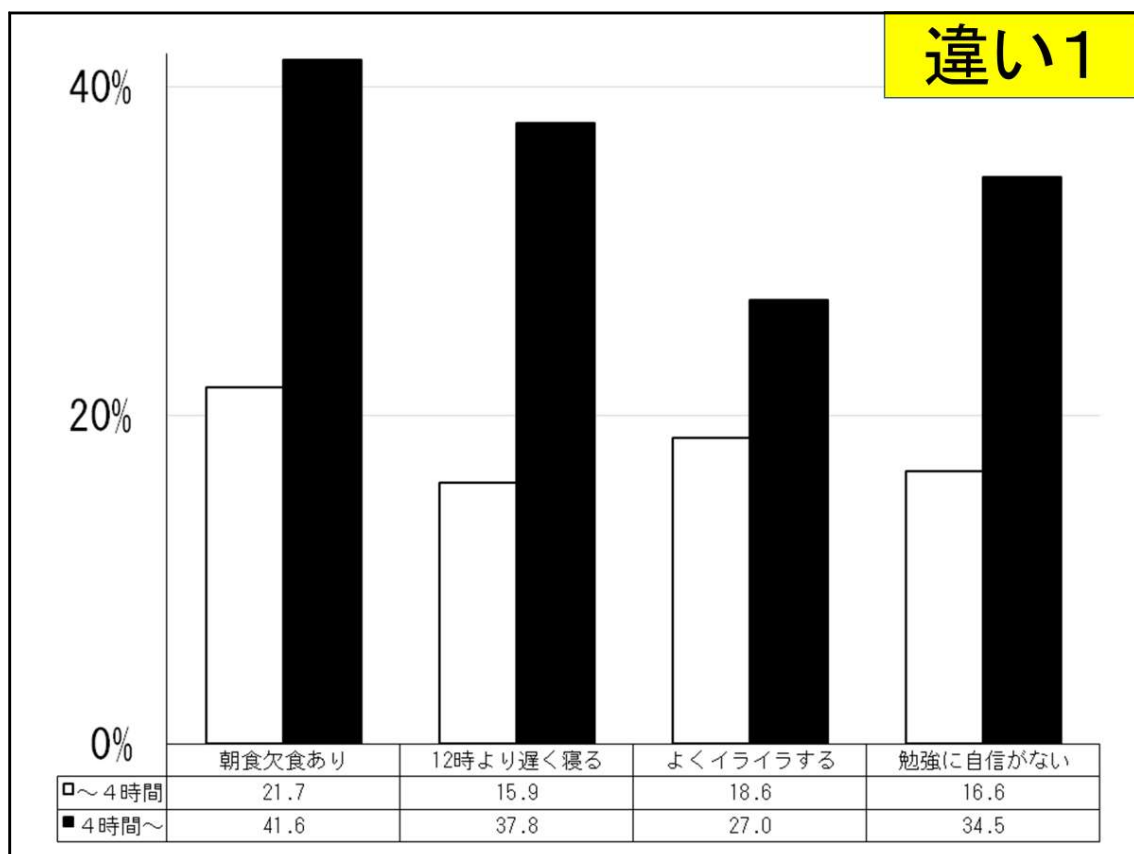
今後、精緻な調査が必要だ。小学6年生で「依存症」的な利用を始めた子が、高校3年生までずっとそのままなのか、違う子が入れ替わり立ち代わり、長時間利用になっているのか。

今回の調査では、そこまではわからない。しかし、重要な視点である。

### ⑧ 4時間以上の特徴 1

次のグラフは、小学校4年生以上で、ネット利用時間、4時間以下と4時間以上の違いが顕著なものをまとめたものである。

「違い1」は、「朝食欠食あり」「12時より遅く寝る」「よくイライラする」「勉強に自信がない」をまとめたものである。



ア) 朝食欠食あり

「朝ごはんを食べないことがある」と答えたのは、「4時間以下」が21.7%、「4時間以上」41.6%である。

ネットに夢中で夜更かしして、朝寝坊して朝食を食べる時間がないことも想定できるが、後述する「高校生スマホサミット」では、「朝ごはんも用意しない保護者に育てられてる子がネット依存になる」と発言した高校生がいた。

子どもの生活習慣だけでなく、保護者含めた、家庭生活全体が問われているのだろう。

イ) 12時より遅く寝る

「12時より遅く寝る」と答えたのは、「4時間以下」が15.9%、「4時間以上」37.8%である。

4時間ネットに費やすと、当然、削る時間は睡眠時間である。深夜までネットに夢中になっている子どもたちだろう。先ほどの視点で考えると、子どもが深夜までネットできる環境を用意している保護者の課題なのかもしれない。

ウ) よくイライラする

「よくイライラする」と答えた割合は、「4時間以下」が18.6%、「4時間以上」27.0%である。

ネットゲームや、好きな動画を見たりして、長時間利用がストレス発散

できていると考えると、イライラは低くなるはずだが、逆にイライラする子が増えているのはどういうわけか。睡眠不足が原因かもしれないし、ネットでイライラする体験を多くしているのかもしれない。

このアンケート結果だけではわからないので、今後、もっと精緻な分析や別の分析が必要だろう

#### エ) 勉強に自信がない

「勉強に自信がない」と答えた割合は、「4時間以下」が 16.6 %、「4時間以上」34.5 %である。

ネットばかりで勉強に時間が取れていないことが予想される。先の高校生は、「勉強に自信がないから、ネットに逃げている」と答えた。

「鶏が先か、卵が先か」 このあたりが今後の研究で見極めなければならぬことだろう。

#### オ) どう受け止める？

このアンケートだけでは、もちろん多くを語れないが、高校生は、「この4つはつながっている」と言った。

「睡眠不足で朝ごはんも食べられないし、イライラする。勉強どころじゃなくて自信もなくなる」「自信がなくなるのは、勉強だけではなく、部活や友達関係もうまくいかなかったら、ネットの中に逃げ込む人もいる」。

高校生自身がこういう声を上げていることを、私たち大人はしっかりう

けとめなければならない。

カ) インタビュー調査の必要性

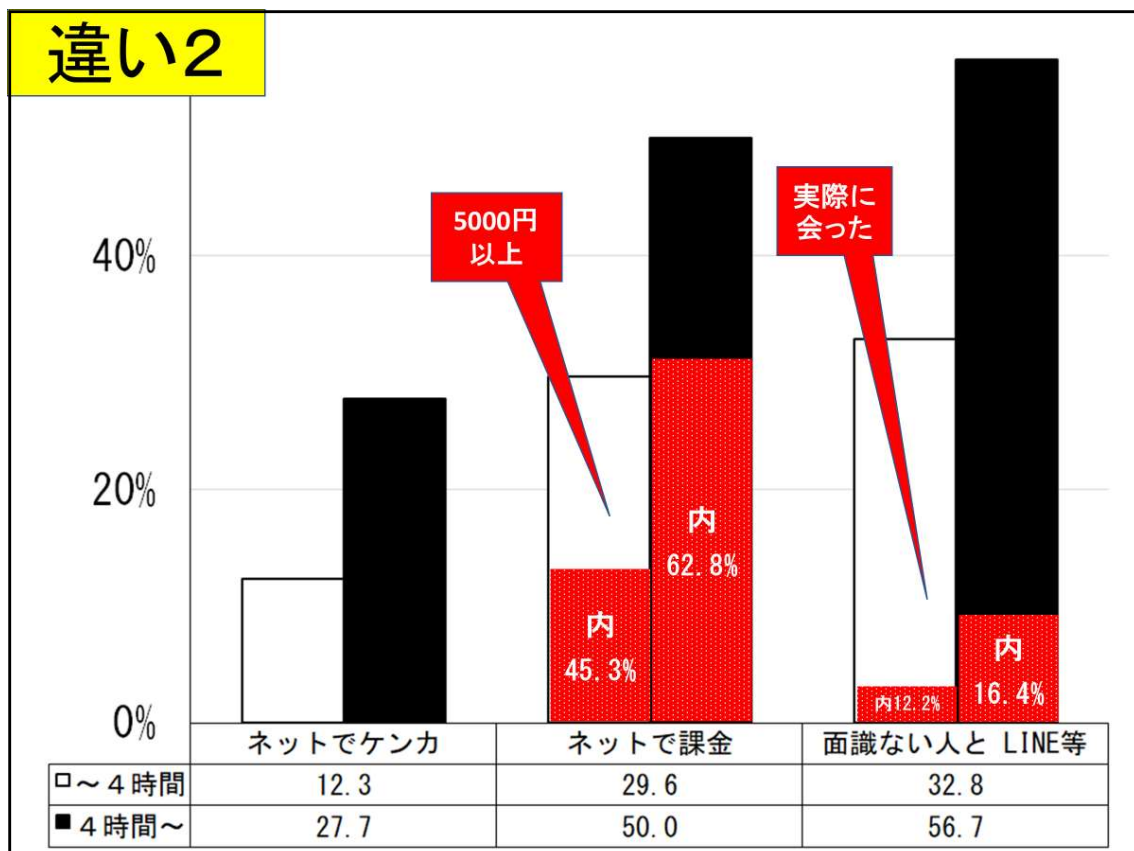
センシティブな内容なので、アンケートだけでは難しいので、来年度以降は、インタビュー調査を並行して実施していく必要があるだろう。

⑨ 4 時間以上の特徴 2

次のグラフも、小学校 4 年生以上で、ネット利用時間、4 時間以下と 4 時間以上の違いが顕著なものをまとめたものである。

「違い 2」は、「ネットでけんかしたことがある」「ネット課金経験」「面識ない人とのやりとり経験」をまとめたものである。

赤い部分は、「5,000 円以上課金（累計）」「ネットで知り合い実際に会った」経験者の割合である。



ア) ネットでけんか

長時間ネットすると当然ケンカも増える。まず前提条件であるが、先の「イライラする」等の心身の状態が影響している可能性がある。このあたりも今後の研究の課題であろう。

イ) ネットで課金

子どもたちの多くが「課金」していることがわかる。むかしの課金は、保護者のクレジットカード等で行っていたが、今は自分でコンビニ等でプリペイドカードを購入して行う。保護者の許可が不要だし、簡便になったことも増えた一因だろう。さらに 5,000 円以上課金経験があるの子がかなり多いのも目を引いた。課金内容等も明らかにしていきたい。

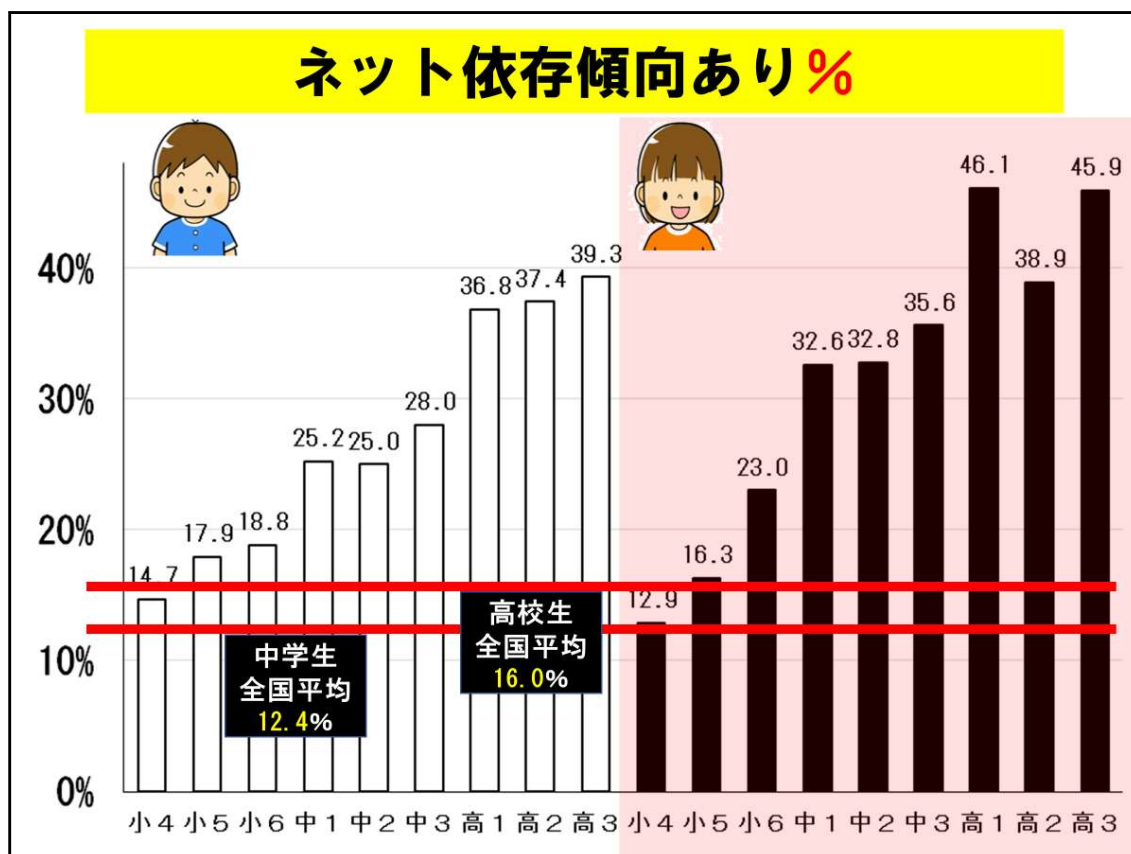
ウ) 面識ない人とネットでのやりとり

「4時間以上」は過半数がやりとりしていて、さらにその約2割が実際に会っていることがわかる。どういう人と会っているか、会って何をしているか、等はこの調査ではわからないが、危険を感じる結果であり、今後の精緻な調査の必要性が指摘できる。

## ⑩ ネット依存の割合

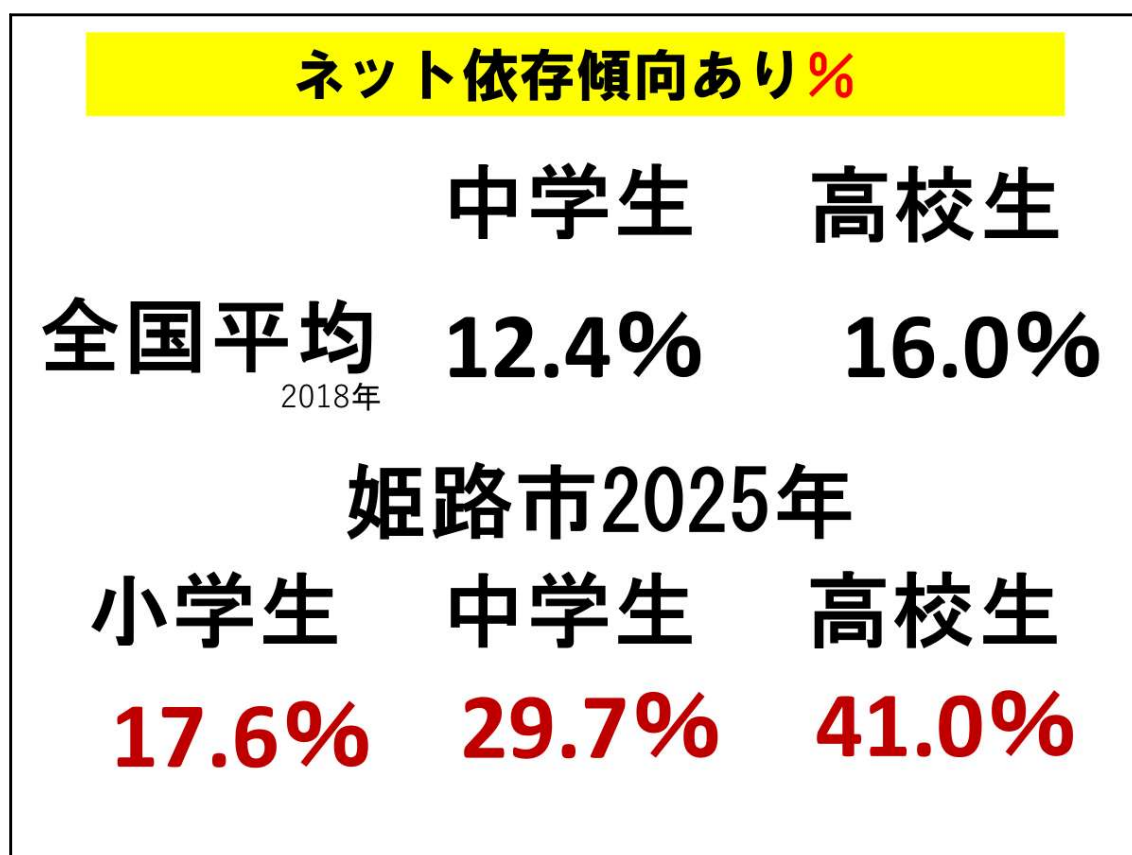
下のグラフは、姫路市の「ネット依存傾向」がある子の割合である。

全国平均は、2018年に厚生労働省調査班が実施した結果である。実施した時期が大きく異なるので、単純比較は危険であるが、同じ内容で、ここまで違うのは、子どもたちに何かが起こっているからだろう。



ア) ネット依存傾向の推移

下は、2018年の厚生労働調査班の調査結果と今回の調査の結果の比較である。記載の通り、単純比較は危険であるが、課題を感じる結果ではある。



なお、「ネット依存傾向あり」と下のは、次の質問に5つ以上「はい」と答えた割合である。キンバリーヤングが作成したものを久里浜医療センターの樋口院長（当時）らが和訳したものを使用している。

イ) 質問内容

## ネット依存？

- ① ネットに夢中とを感じる
- ② 満足のためもっと長時間ネットしたい
- ③ うまくやめられないことがたびたびある
- ④ 時間を短くしようとするといライラする
- ⑤ 考えていたより長く続けてしまう
- ⑥ ネットで人間関係を台無しにしたことがある
- ⑦ 熱中を隠すため家族や先生に嘘をついたことがある
- ⑧ 絶望、不安から逃げるためにネットを使うことが

ウ) わかること

かなり深刻な状況にあることが見て取れる。原因を特定するのは難しいが、大きく「依存傾向」が増えた理由として、「コロナ禍」が挙げられるだろう。この時期を経て、子どもたちのネットへの傾倒に拍車がかかった可能性が高い。

この辺りは、今後の研究課題であろう。

## 2) 姫路市高校生「スマホサミット」の内容と考察

### ア) 全体像

姫路市スマホサミット	タイムスケジュール
日時 2026年1月10日午後	1330 開会：姫路市教育委員会
場所 姫路市民会館中ホール	1340 アイスブレイク
参加 高校生（約20名）	1410 WS 1：姫路市のネット利用について
おとな（約20名）	1450 WS 2：提言作成（スマホ入力）
	1510 休憩
	1520 WS 3：討論「ネット利用の今後」
	1600 まとめ 感想交流等
	1620 閉会：姫路市総合教育監（加藤氏）
	1630 終了



イ) 参加者



ウ) 班構成

- 1～3班 高校生 違う学校が交流できるように工夫した
- 4, 5班 おとな 市議会議員、県議会議員、教員、市役所職員、市教委指導主事が分かれて参加した。

エ) ゴールデンルール

参加者には、高校生にも大人にも以下のルールを設定した。

## ゴールデンルール

①みんなの意見を尊重する

→認め合う

②説教禁止（大人も）

→否定しない（怒られません）

③演説禁止（大人も）

→自分の意見ばかり...

高校生が萎縮せずに発言できるように設定したが、結果として、おとなも自由に発言できる雰囲気を醸成できたようだ。

オ) 議論の前提として

議論する前に、前期のアンケート結果を参加者に示した。

カ) ネットの良いところ

下は、参加者が当日話し合っまとめた、「ネットの良いところ」である。

## ネットの良いところ

- ①すぐに調べられる
- ②会わなくてく会話できる
- ③友達の現状を知ることができる
- ④いつでも情報にアクセスできる
- ⑤さいふ替わり
- ①朝起こしてくれる
- ②暇つぶし
- ③拡散力がある
- ④簡単にコミュニケーション
- ⑤地図



①～⑤は班を表す。①②③は高校生の意見、④⑤は大人の意見である。

高校生も大人も、ネットを便利に有効活用していることがわかる。

## キ) ネットの悪いところ

下は、当日、彼らが話し合っまとめた、「ネットの悪いところ」である。

### ネットの悪いところ

- ①調子になりやすい
- ②フェイクニュース
- ③乗っ取られる
- ④匿名性が高いので本音→さらされる
- ⑤詐欺にあいやすい
- ①個人情報漏洩
- ②デジタルタトゥー
- ③相手の顔が見えない→おっさん！
- ④都合に関係なくメール
- ⑤使いすぎて健康に悪い



高校生も大人も、ネットの危険や悪影響を感じている。

ク) ネットは良い?悪い?

ネットは、自分たちにとって、良いものか、悪いものか、話し合った。

以下がその結果である。

## ネットは良い?悪い?

- ①良い→スマホがないと無理
- ②使い方による
- ③良い→人による
- ④車と同じで危険だが、便利 (リスクを知る)
- ⑤使い方

便利だが危険も...  
使い方が大切

高校生もおとなも、危険だが便利という考え。「便利だが危険もあるので、使い方が大切」ということになった。

サミットとして、「賢い使い方」を模索することとなった。

## ケ) 提言作成

会として、提言を作成した。対象は、以下の通りである。

- ①先生へ
- ②保護者へ
- ③自治体（姫路市）へ
- ④自分たちへ



コ) 先生への提言

## 姫路の高校生の提言（先生へ）

- 1 ① 学校でのスマホのルールを見直して（休み時間や行事）
- 1 ② タブレット制限（ブログやYoutube×）をなくして
- 2 ① 行事中はスマホの使用を許可してほしい
- 2 ② 罰則基準を明確にして（先生によって基準バラバラ）
- 3 ① ネットのリスクを教えてほしい
- 3 ② 干渉しすぎないでほしい
- 4 ① 日頃の話題にしよう
- 4 ② スマホより楽しいことをやろう
- 5 ① 危険性など教育で伝えてほしい
- 5 ② 全面自由化はしないでほしい

1～3：高校生 4 5：大人（市教委、市議等）

サ) 保護者への提言

## 姫路の高校生の提言（保護者へ）

- 1 ① すぐにスマホを取り上げしないで（ギガ減らすで、解約するで）
- 1 ② 時間制限をなくしてほしい
- 2 ① セキュリティを緩めてほしい
- 2 ② 自分たちを信じてスマホの使い方を任せてほしい
- 3 ① 使いすぎは認識しているので何も言わないで欲しい
- 3 ② 制限を緩くして欲しい(アプリの種類や使用時間など)
- 4 ① 子守代わりにしないで
- 4 ② 子供の世界を知ってスマホを与えてね
- 5 ① 意識して行動してほしい
- 5 ② 勝手にルールを決めない(話し合う)

1～3：高校生 4 5：大人（市教委、市議等）

シ) 自治体（姫路市）への提言

## 姫路の高校生の提言（自治体へ）

- 1 ① タブレット制限（ブログやYoutubeが見れない）撤廃！
- 1 ② 市内全域でWi-Fiを整備してほしい
- 2 ① 学校のインスタが欲しい
- 2 ② 年齢制限を緩めるか（小学生のみとか）、罰則を強化
- 3 ① 6-12歳(小学生)はスマホ使用を制限、遊ばせる
- 3 ② 詐欺被害の予防・対策
- 4 ① 保護者だけでなく社会全体への啓発を
- 4 ② 教育以外への部局にも関わってほしい
- 5 ① 条例、公園で遊べる、習い事支援
- 5 ② 規制しすぎないでほしい

1～3：高校生 4 5：大人（市教委、市議等）

ス) 自分たちへの提言

## 姫路の高校生の提言（自分達へ）

- 1 ① 勉強しなさい
- 1 ② ネット以外で遊ぼう（外などで）
- 2 ① メリハリをつけてスマホを使おう
- 2 ② スマホ以外の新しい趣味を見つけよう！
- 3 ① 勉強しよう！
- 3 ② 知らない人と会う時は気をつけよう
- 4 ① 自分の癖を知りましょう
- 4 ② 辛かったら離れましょう
- 5 ① 顧みて行動してほしい
- 5 ② 甘やかさないでほしい

1～3：高校生 4 5：大人（市教委、市議等）

#### 4. 課題と今後の展望

以上、今回の結果を記載したが、まだ研究の入口に立ち止まっている状況だ。課題が少しずつ明確になりつつあるので、今後、さらに研究を進めていく必要性を感じている。

今回は、姫路市の小中高校生のネット利用の現状がある程度わかったので、今後は、より精緻な現状把握と分析が必要だ。

さらに、対策を講じていくことが急務である。幸い、この研究は、姫路市と大学が連携して行うものであるので、姫路市の子どもたちのためにも、必要な対応策を検討していくことが急務だろう。

#### 引用文献（登場順）

村川修一，藤江里衣子．スマートフォンの使用状況とリスク経験からみた

若年層の生活実態の検討．教育情報研究．2025，Vol. 41，No. 1，p. 75-82.

竹内和雄，戸田有一，高橋知音．青少年のスマートフォン&インターネット

ト問題にいかに対処すべきか—社会と教育心理学との協働に向けて—.

教育心理学年報．2015，Vol. 54，p. 259-265.

三浦將太．青年期のスマートフォン利用は well-being と関連するか—利用

時間と同時利用，スマートフォン依存に着目して—．情報通信政策研究．

2025，Vol. 8，No. 2，p. 19-37.

北見由奈，清水安夫．スマートフォンを媒体としたソーシャルメディア利

用の恩恵と負担．メンタルヘルス学研究．2019，Vol. 22，No. 2，

p. 162-170.

三浦麻子. ソーシャルメディア利用と社会関係資本. 社会心理学研究.

2016, Vol. 32, No. 2, p. 123-131.

小寺敦. SNS 利用と対人関係の変化. 情報通信学会誌. 2017, Vol. 35, No. 1,

p. 23-34.

渡辺洋子. SNS 利用と孤独感の関連. 社会心理学研究. 2019, Vol. 35, No. 2,

p. 101-110.

松本直子. SNS 利用といじめの関連. 教育問題研究. 2020, Vol. 14, p. 23-31.

田中一郎. スマートフォン依存傾向と睡眠の質. 健康心理学研究. 2019,

Vol. 32, No. 2, p. 99-108.

森田健太. スマートフォン利用とストレス反応. 健康心理学研究. 2020,

Vol. 33, No. 1, p. 12-20.

中村亮. スマートフォン利用時間と学習意欲. 教育工学研究. 2020,

Vol. 44, No. 3, p. 145-152.

山本太郎. 中学生のスマートフォン利用と生活習慣. 学校保健研究. 2018,

Vol. 60, No. 4, p. 210-218.

大月友. 中学生のインターネット利用と問題行動の関連. 教育心理学研

究. 2016, Vol. 64, No. 3, p. 312-324.

曾良一郎. 在宅生活、ネット依存に注意 週 30 時間以上でリスク. 日本経

済新聞. 2020. 5. 4