

令和6年度 インターネット利用に関するアンケート調査結果

東御市地域づくり支援課青少年係

～調査概要～

○実施時期 令和6年6～8月

○対象

- ① 市内小学3年生～中学3年生
(実施主体)子どもとメディア信州、市町村、市町村教育委員会、校長会等

○回収数

- ① スマホやPC、ゲーム機等とのよりよい関わりに向けたアンケート
(以下、「子どもとメディア信州データ」という。)

	回収数	児童・生徒数	回収率
小学3年生	187	233	80%
小学4年生	223	257	87%
小学5年生	188	239	79%
小学6年生	206	257	80%
中学1年生	115	257	45%
中学2年生	203	251	81%
中学3年生	206	264	78%

(データの対象者数はR6.4.1時点)

<考察～児童・生徒アンケート結果より～>

1 自分が自由に使える携帯電話(スマホ・キッズケータイ)の所持率について

- ・自分専用の所持率は、学年と共に増加している傾向にあります。中学1年生では半数が所持し、P1 [1] 参照
中学3年生では約8割の生徒が所持している。
持ち始めは小学校低学年から始まっており、早い段階でのネットリテラシー教育が必要であり、
持たせる側の責任として、保護者への啓発活動も大切である。

2 保護者との約束(ルール)について

- ・学年と共に、約束を守っているが減少し、守っていない、約束なしが増えている。P1 [2] 参照
ネット使用のブレーキとなる約束の大切さや、保護者との関りの大切さなども、出前講座を通して伝えたい。

4 インターネット上でトラブルが発生した場合、誰に相談しますかについて

- ・各学年に少数ではあるけれど、誰にも相談しない児童、生徒がいます。ネット上では緊急性が大切な
場面があるので、気軽に相談する大切さを教えたい。P2 [3.4] 参照

5 使用時間について(学習以外)

- ・平日の使用時間は小学生から中学生と学年が高くなると共に、2～4時間使用が多くなっている。P3 [5.6] 参照
・休日の使用時間も同様に、小学生から中学生と学年が高くなると共に、2～5時間使用が多くなっている。

6 平日の夜、ゲームや動画、SNS、などを、何時ごろまでやっていることが多いかについて

- ・中学生において、午後10時以降の使用がみられる。覚醒を抑え、良い睡眠が得るためには、
午後8時までに使用を止めて、午後9時に寢床に入ることが推奨します。P3 [7] 参照

7 スマホ・タブレット・ゲーム機などを使うようになって健康面や生活面で心配なことは

- ・睡眠、学力、そして近視等目について、学年を追うごとに心配が増している。P6 [12.15] 参照
長時間使用などにより、影響を自覚していると思われる。
・脳への影響について心配が見られる。オンラインゲーム等の過激なゲームのやり過ぎ
により、ますます刺激を求めて長時間使用になることへの危惧を感じる。

8 あなたは、スマホ、ゲーム、インターネットに、どのくらい夢中になっていますかについて

- ・やめられない、やめにくいで約40%となり、5 の「長時間使用」の考察も併せてネット
依存症の疑いが見受けられる。P7 [18] 参照

9 ペアレンタルコントロールをされているか(親が時間制限、アプリ制限などをしている)

- ・お家の人と相談して制限している相談制限が、学年と共に低下している傾向にあります。P8 [20] 参照
・「ペアレンタルコントロールしていない」割合が学年と共に上昇し、中学3年生では5割強となっている。

世界保健機関（WHO）は、ゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を
国際疾病として正式に認定し、2022年1月より発効しました。

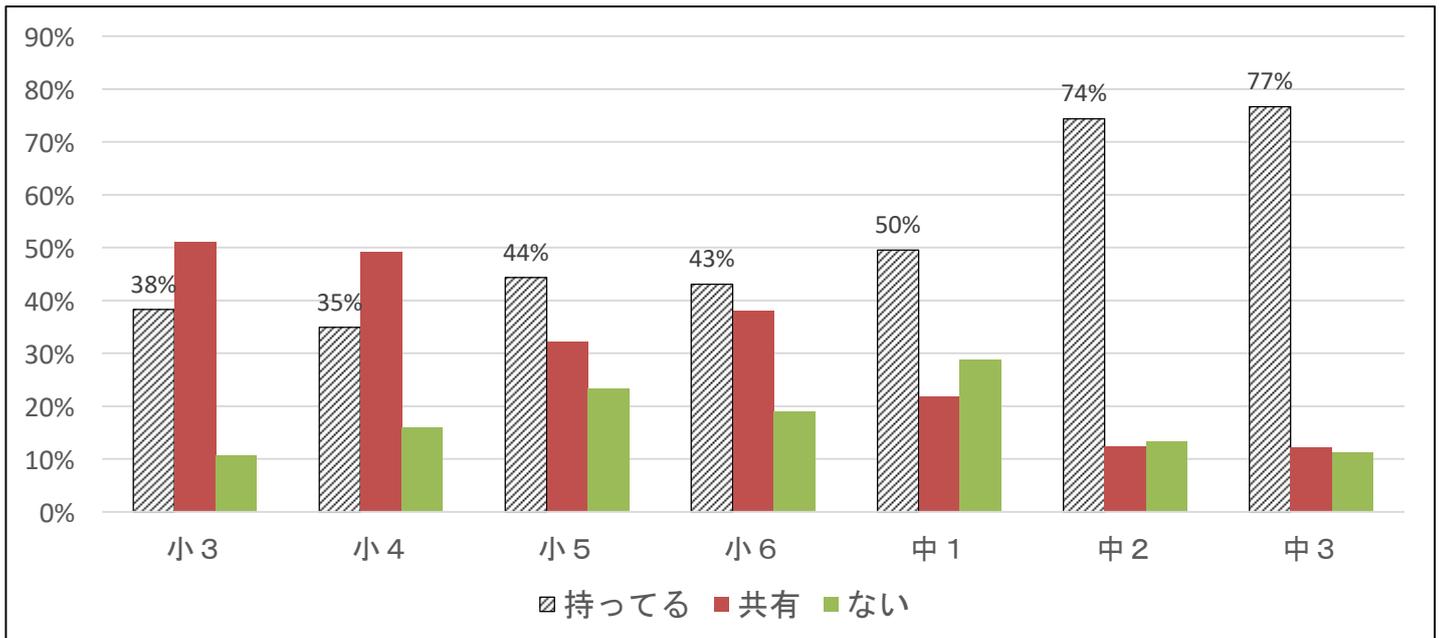
以下の状態が12か月以上続いた場合はゲーム障害と診断される可能性がある。

- ① ゲームの時間や頻度をコントロールできない
- ② 日常生活の中で他の活動を差し置いてゲームを最優先する
- ③ 生活に支障が出ているのにゲームを続ける

【児童・生徒】

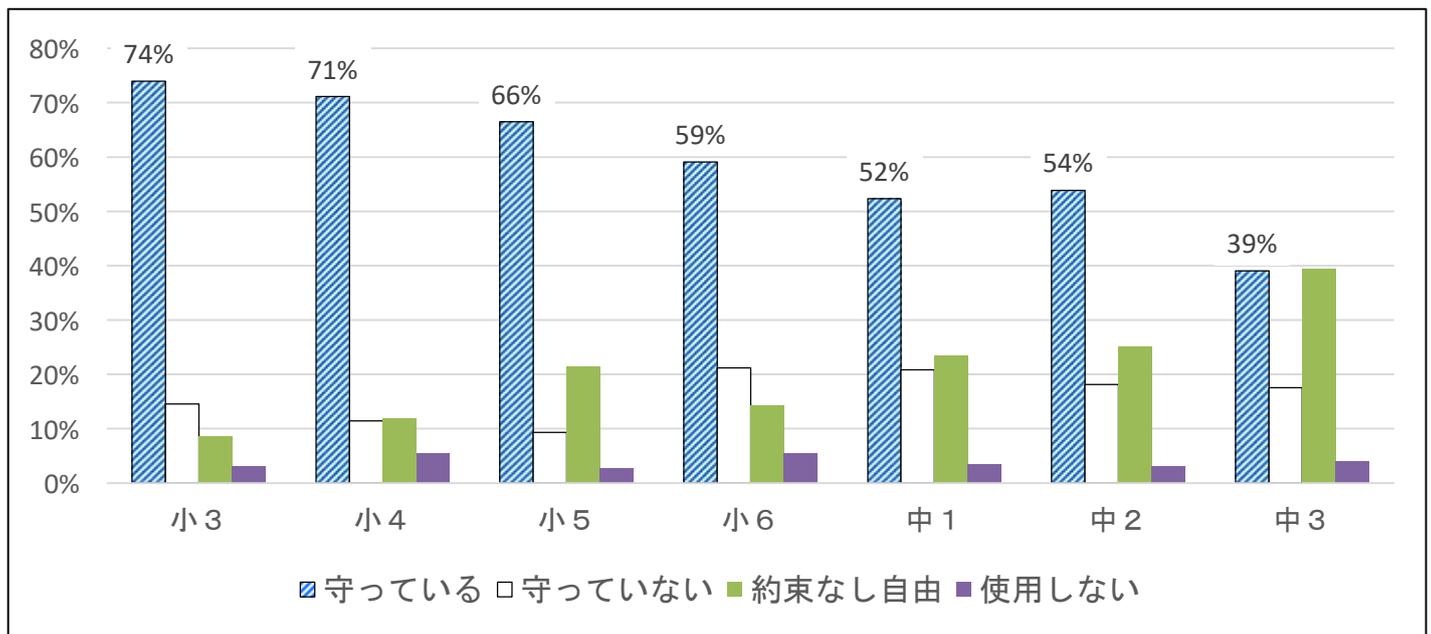
[1]あなたは自分が使えるスマホを持っていますか

(子どもとメディア信州データ)



[2]スマホやタブレット、ゲーム機を使うときのお家の人との約束はありますか

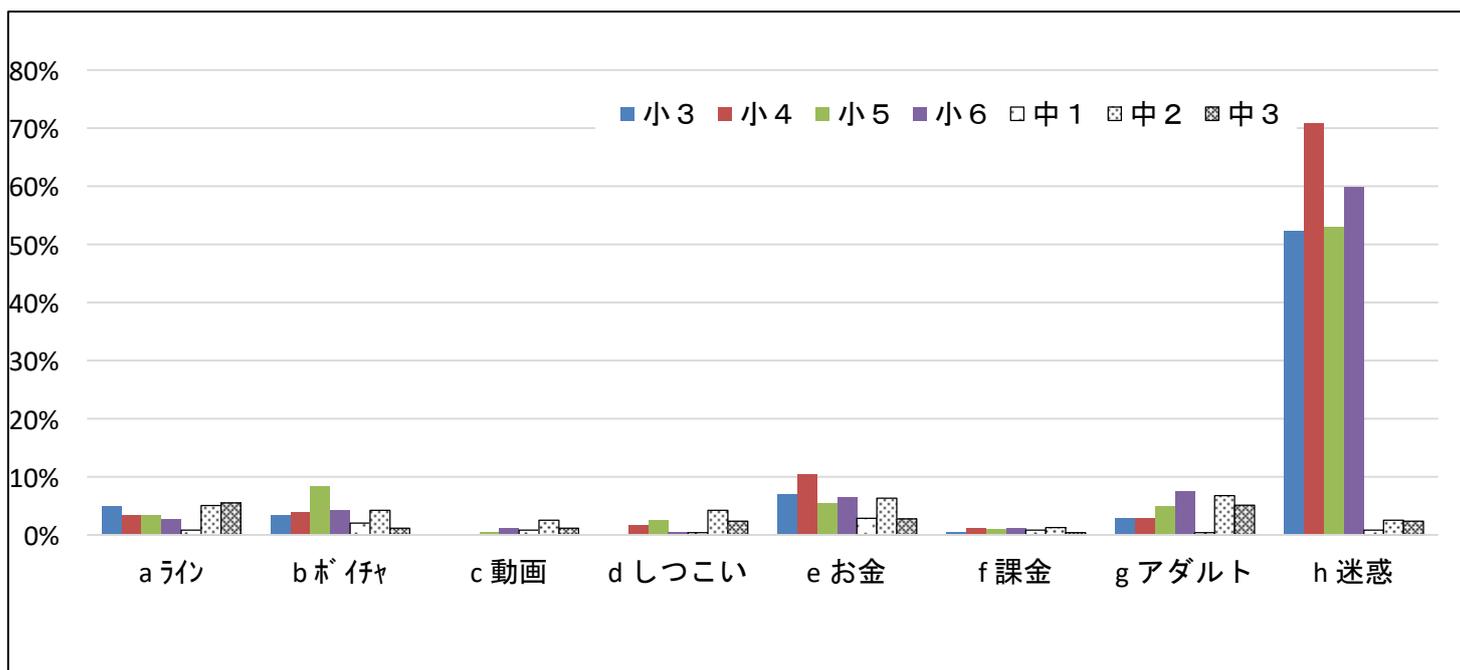
(子どもとメディア信州データ)



[3] インターネットを利用して、トラブルになった、または不快な思いをしたことはありますか

※複数回答可

(子どもとメディア信州データ)

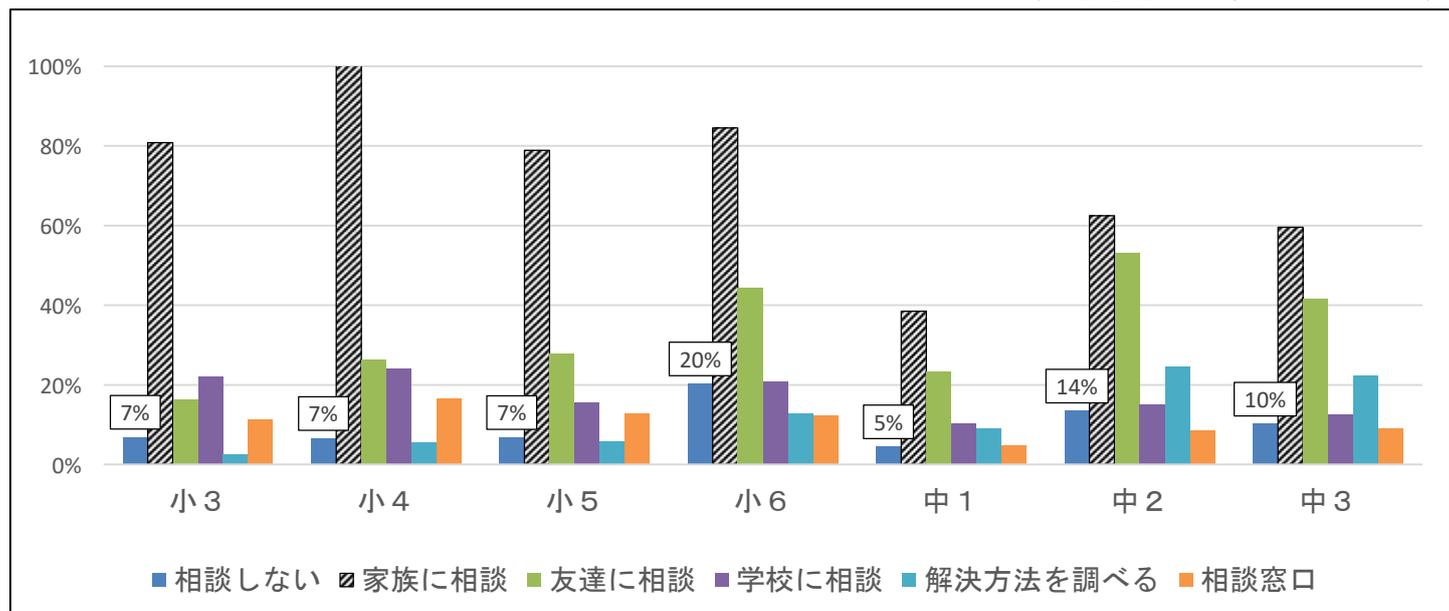


- a 勉強中や寝ているときラインやショートメールなどが来て困った
- b オンラインゲームのボイスチャットで嫌な思いをした。(けんかや脅しなど)
- c 個人情報、動画、写真を無断でアップされて嫌な思いをした
- d SNSやメールで嫌な思いをした(しつこい、悪口、いじめられた)
- e ネットやゲームをしていて、お金がかかるのか心配になった
- f 課金でおこづかいが減ってしまうことがある、課金がなかなかやめられない
- g アダルトの広告やあやしい広告などが出てきていやな思いをした
- h 迷惑なメールがたくさん来るようになった

[4] インターネット上でトラブルが発生した場合、誰に相談しますか

※複数回答可

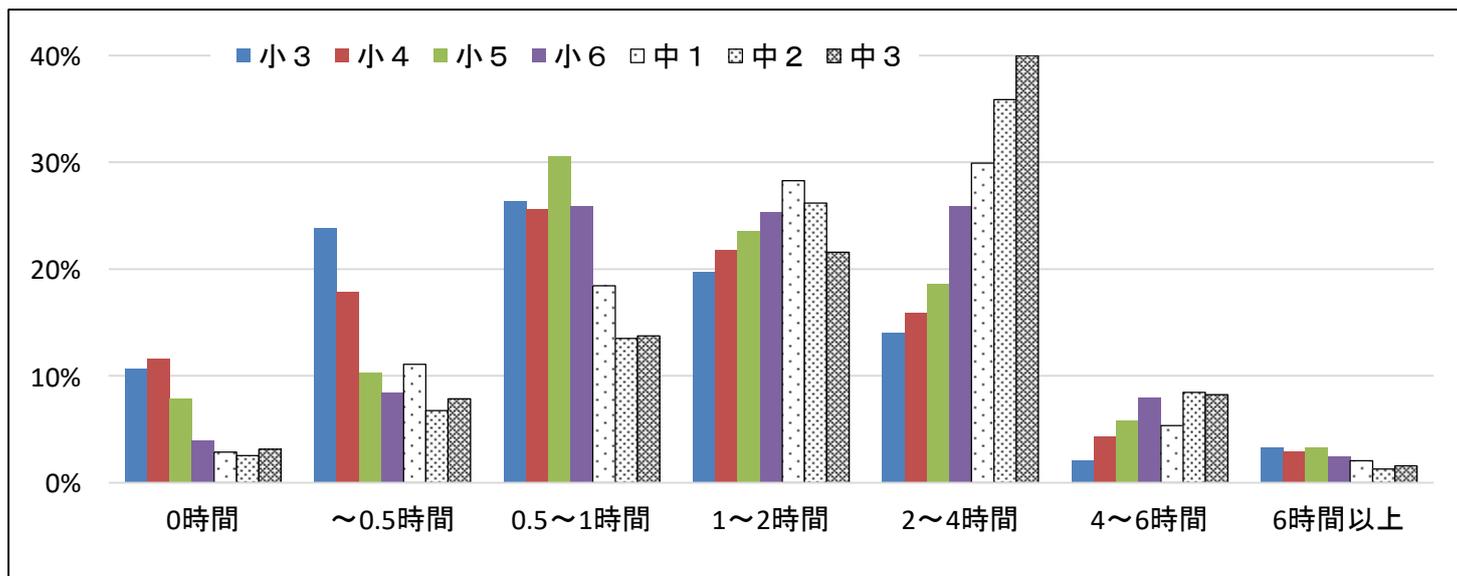
(子どもとメディア信州データ)



[5] 平日、平均でどれぐらいの時間、「パソコン・スマホ・タブレット・ゲーム機など」を使っていますか

< SNSやゲーム、動画を見るなどの学習以外で使う時間 >

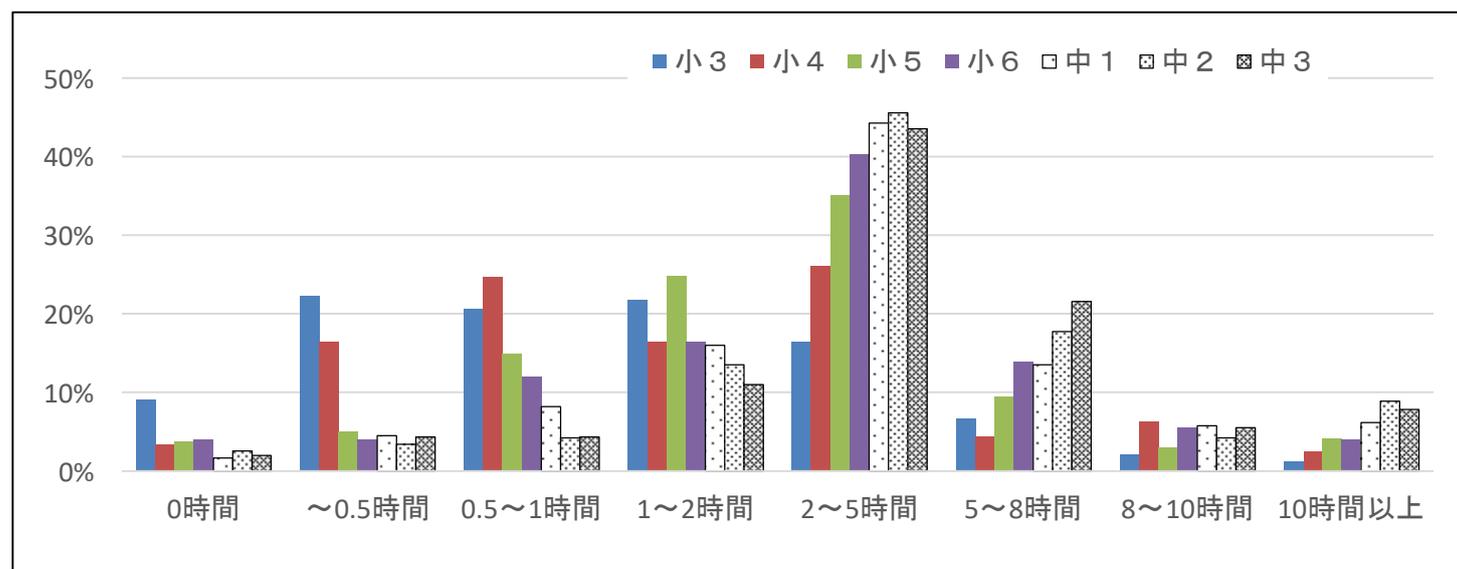
(子どもとメディア信州データ)



[6] 休日、平均でどれぐらいの時間、「パソコン・スマホ・タブレット・ゲーム機など」を使っていますか

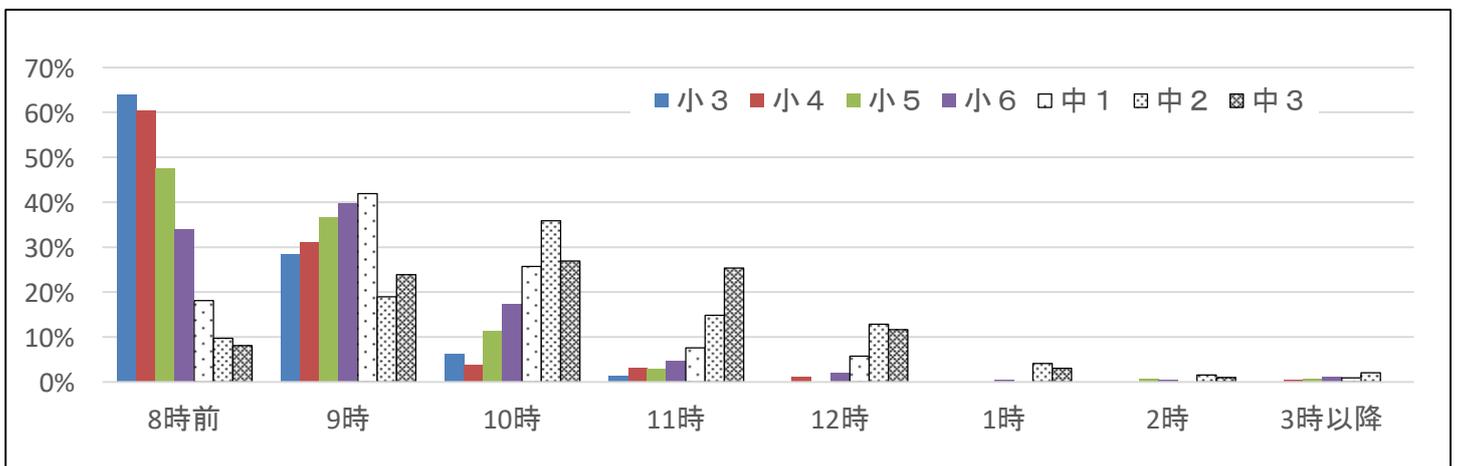
< SNSやゲーム、動画を見るなどの学習以外で使う時間 >

(子どもとメディア信州データ)



[7] 平日の夜、ゲームや動画、SNS、などを、何時ごろまでやっていることが多いですか

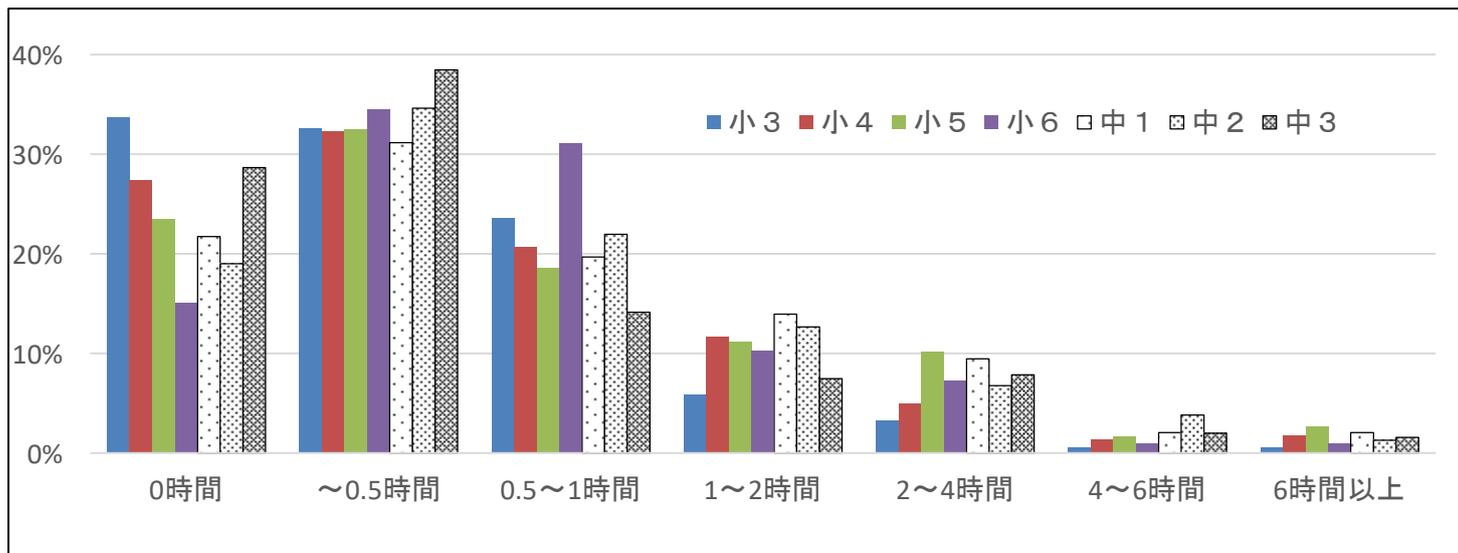
(子どもとメディア信州データ)



〔8〕平日、平均でどれぐらいの時間、「パソコン・スマホ・タブレットなど」を使っていますか

<家庭学習で ICT 機器(パソコン, スマホ, タブレット)を使う時間>

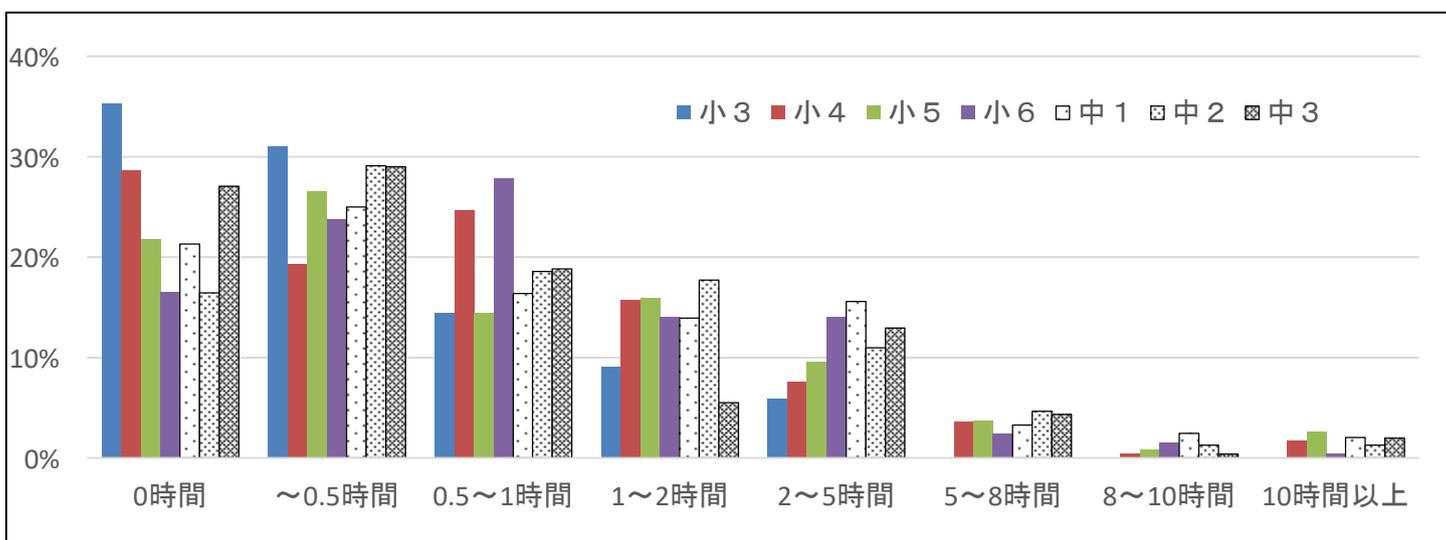
(子どもとメディア信州データ)



〔9〕休日、平均でどれぐらいの時間、「パソコン・スマホ・タブレットなど」を使っていますか

<家庭学習で ICT 機器(パソコン, スマホ, タブレット)を使う時間>

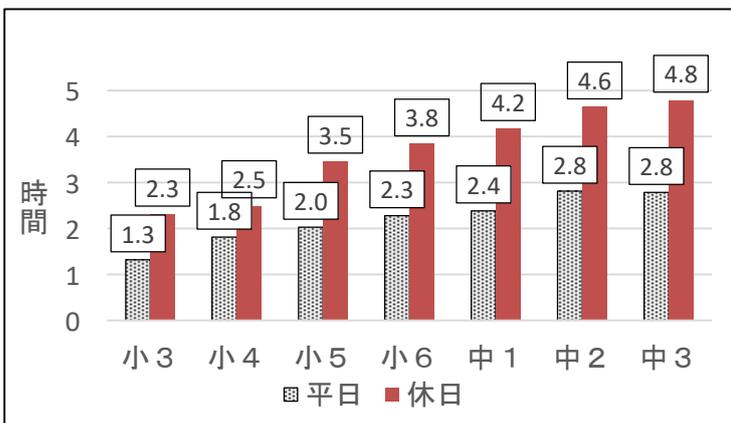
(子どもとメディア信州データ)



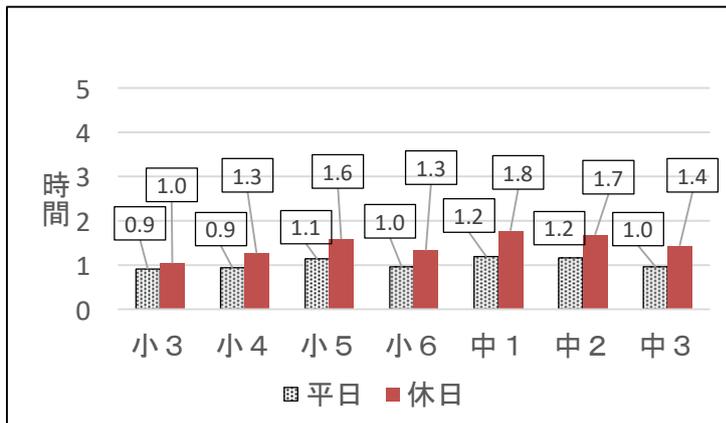
〔10〕平日と休日のパソコン・スマホ・タブレット・ゲーム機など平均使用時間

(子どもとメディア信州データ)

学習以外の平均使用時間



学習に関する平均使用時間

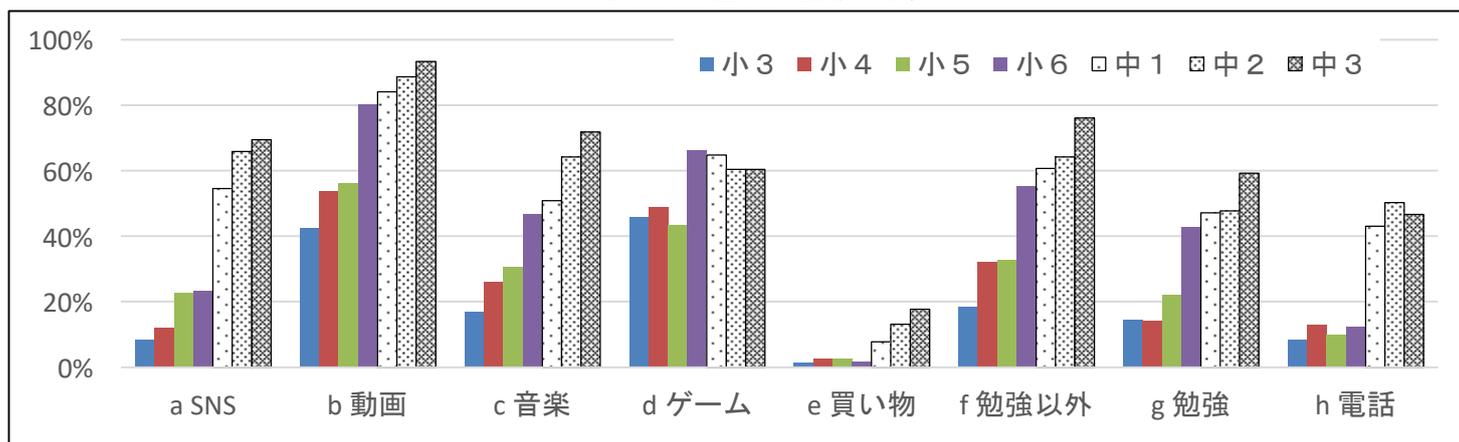


使用時間と人数を乗じ、平均使用時間を算出 (時間/日)

[11]スマホやパソコン、タブレットでよく使うのは何ですか

(子どもとメディア信州データ)

※いくつ選んでも良いです



a SNS[ライン・ツイッター・インスタグラム・フェイスブック等]

b 動画をみる[ユーチューブ・ティックトック・ニコニコ等]

c 音楽をきく

d ゲーム

e 買い物・オークション・フリマなど調べる

f 勉強以外の調べ事

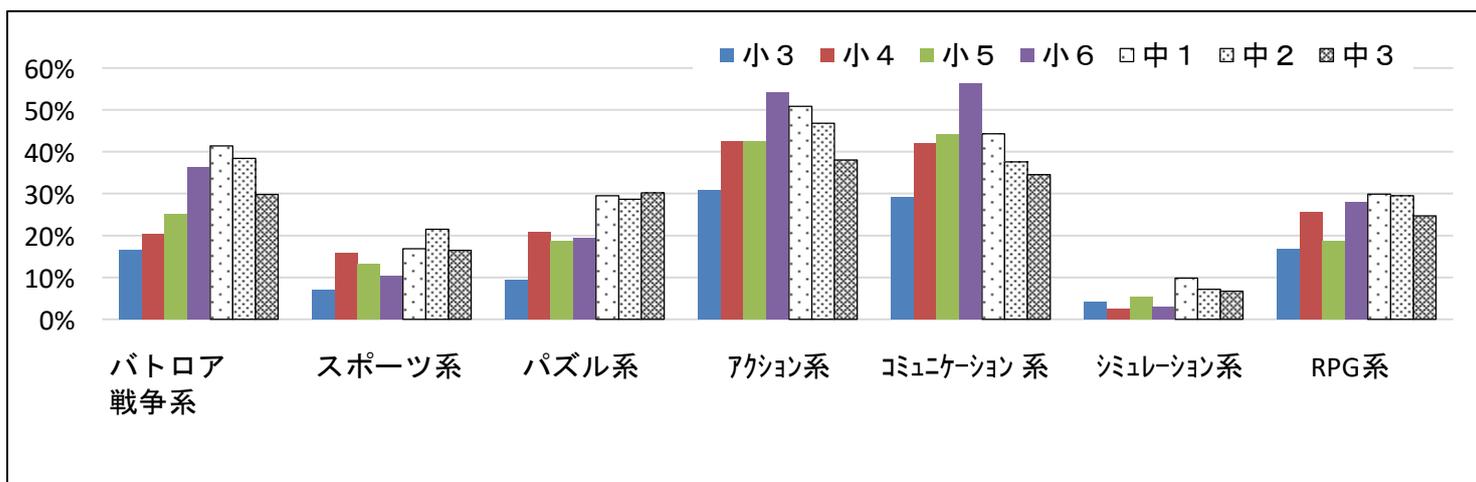
g 勉強での調べ事・問題をとく

h 電話・SNSの音声会話

[12]オンラインゲームについて、よくやっているものは何ですか

(子どもとメディア信州データ)

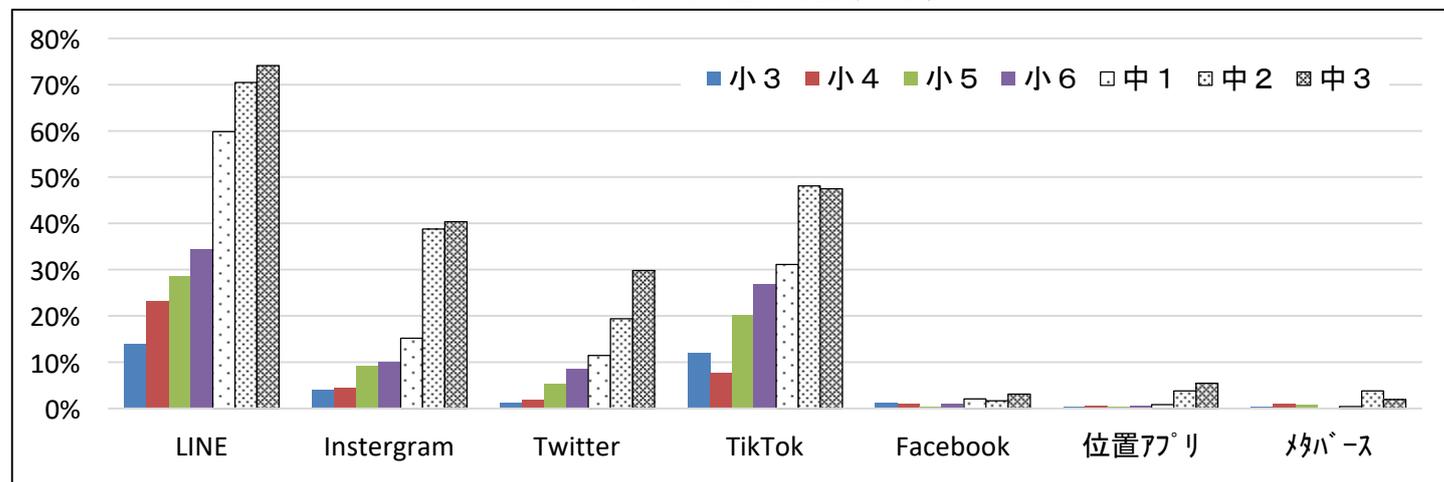
※いくつ選んでも良いです



[13]SNSでよく使うものは何ですか

(子どもとメディア信州データ)

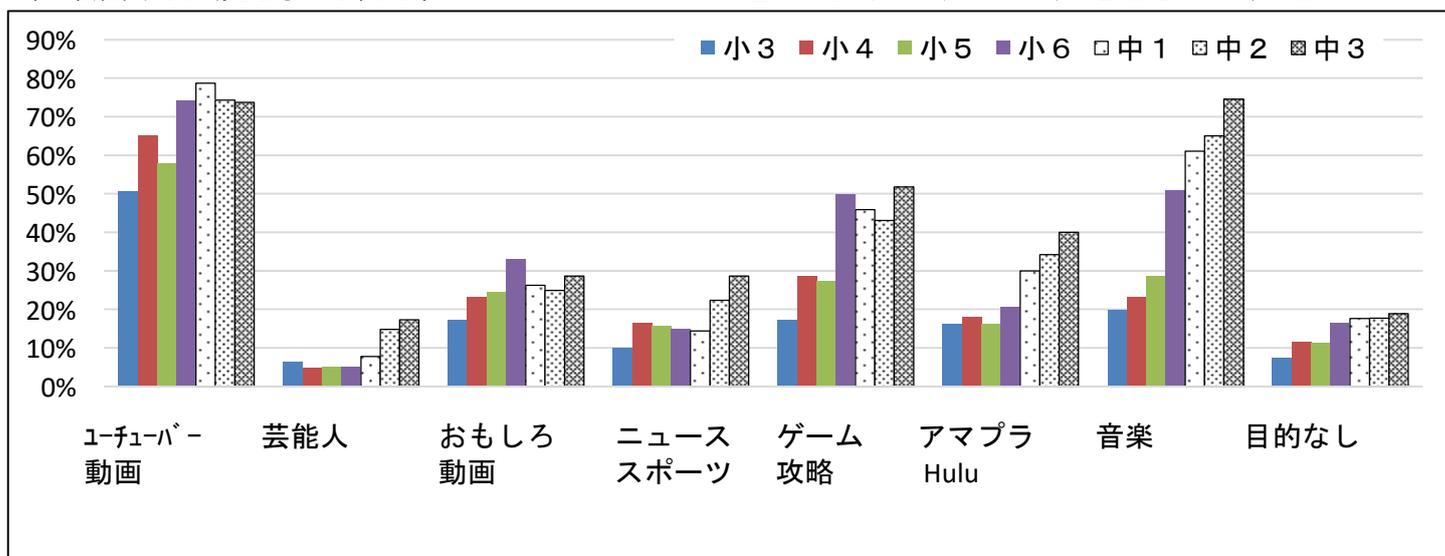
※いくつ選んでも良いです



[14] 動画でよく見るものは何ですか

※いくつ選んでも良いです

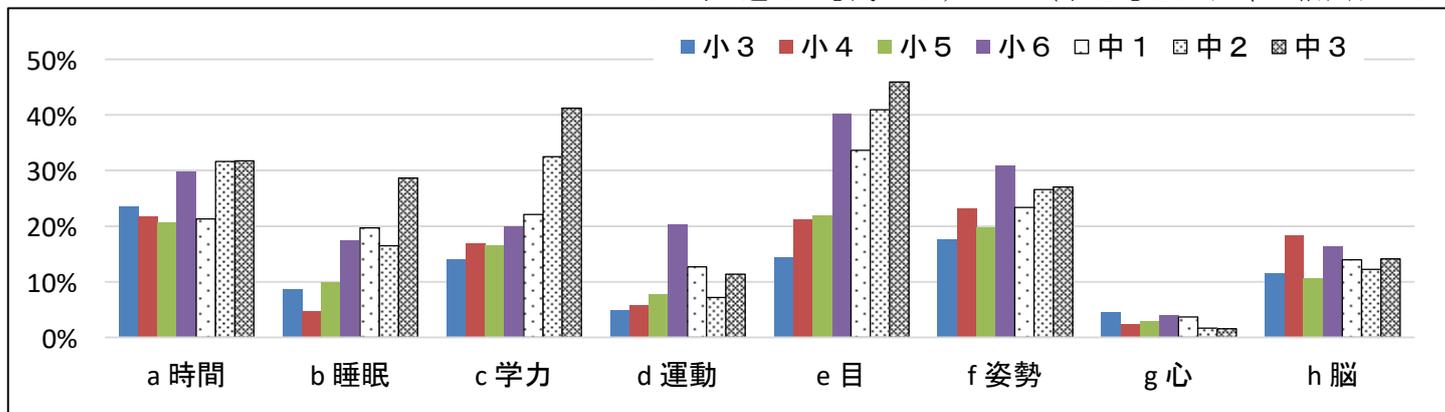
(子どもとメディア信州データ)



[15] スマホ、タブレット、ゲーム機等を使いようになつて健康面や生活面で心配なことは

※いくつ選んでも良いです

(子どもとメディア信州データ)



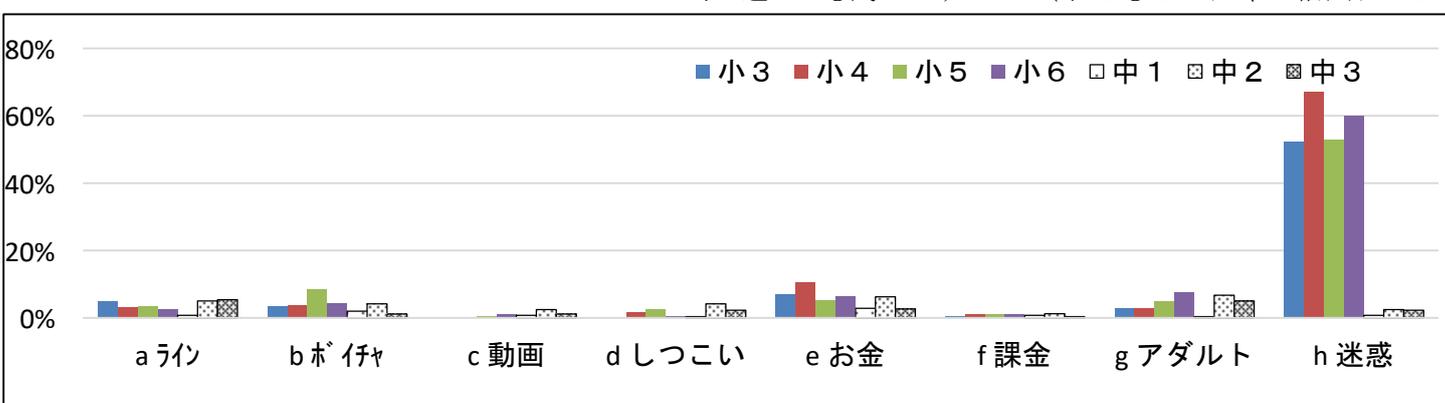
- a 前と比べて使う時間がだんだん長くなってきた
- c 学力が下がるのではないかと心配
- e 目への悪影響が心配(ブルーライト、近視)
- g 過激なゲームをやり自分の心が心配になる

- b 睡眠時間が不足していると感じる、眠い
- d 運動不足になっている
- f 姿勢が悪くなる 猫背になる
- h 脳への影響が心配になる

[16] スマホ・タブレット・ゲーム機を使いようになつて[18]以外で困った(心配な)ことはありましたか

※いくつ選んでも良いです

(子どもとメディア信州データ)



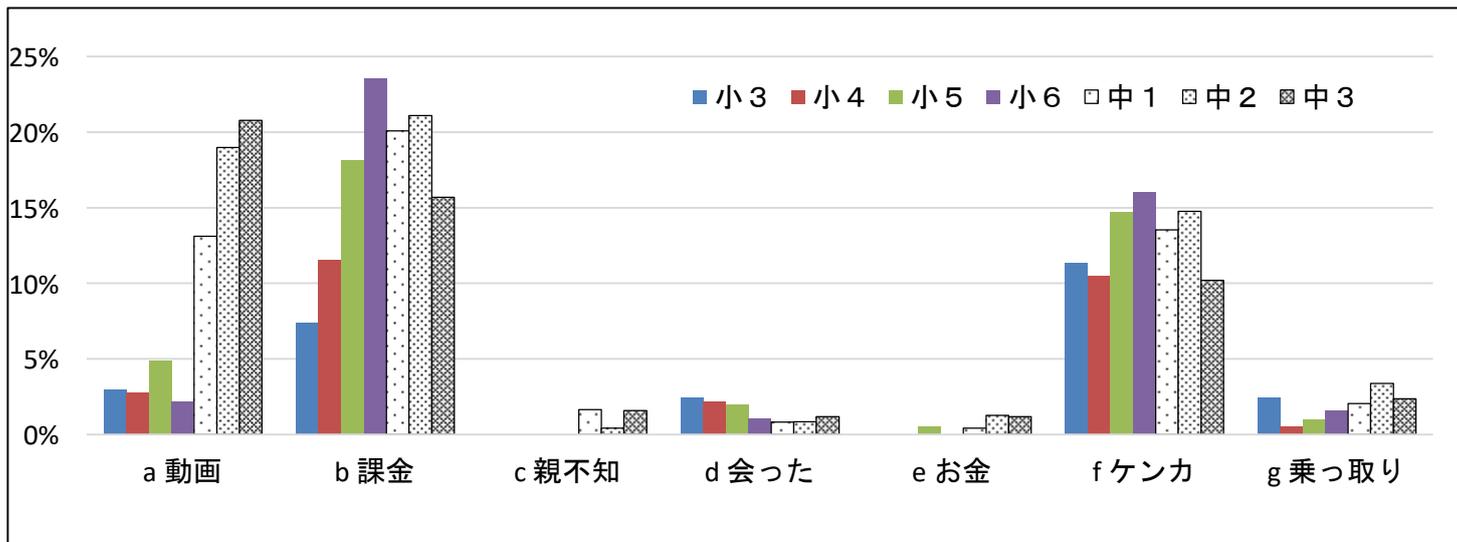
- a 勉強中や寝るとき、ラインやメールがきて困った
- c 動画や写真をアップされていやな思いをした
- e ネットやゲームをしていて、お金がかかるのか心配
- g アダルトの広告やあやしい広告などが出てくる

- b オンラインゲームのボイスチャットで嫌な思いをした
- d SNSで知らない人に話しかけられた(しつこい)
- f 課金がなかなかやめられない、おこづかいが減る
- h 迷惑なメールがたくさんくる

[17]スマホ・タブレット・ゲーム機を使うようになって、次のようなことはありましたか？(使っている人が回答)

※いくつ選んでも良いです

(子どもとメディア信州データ)



a 動画や写真を投稿するようになった

c 課金をしているが、お家の人はそのことを知らない

e アクセスしただけなのにお金を払いように言われた

g 自分のSNSやゲームのアカウントを乗っ取られた

b 課金をしているが、お家の人はそのことを知っている

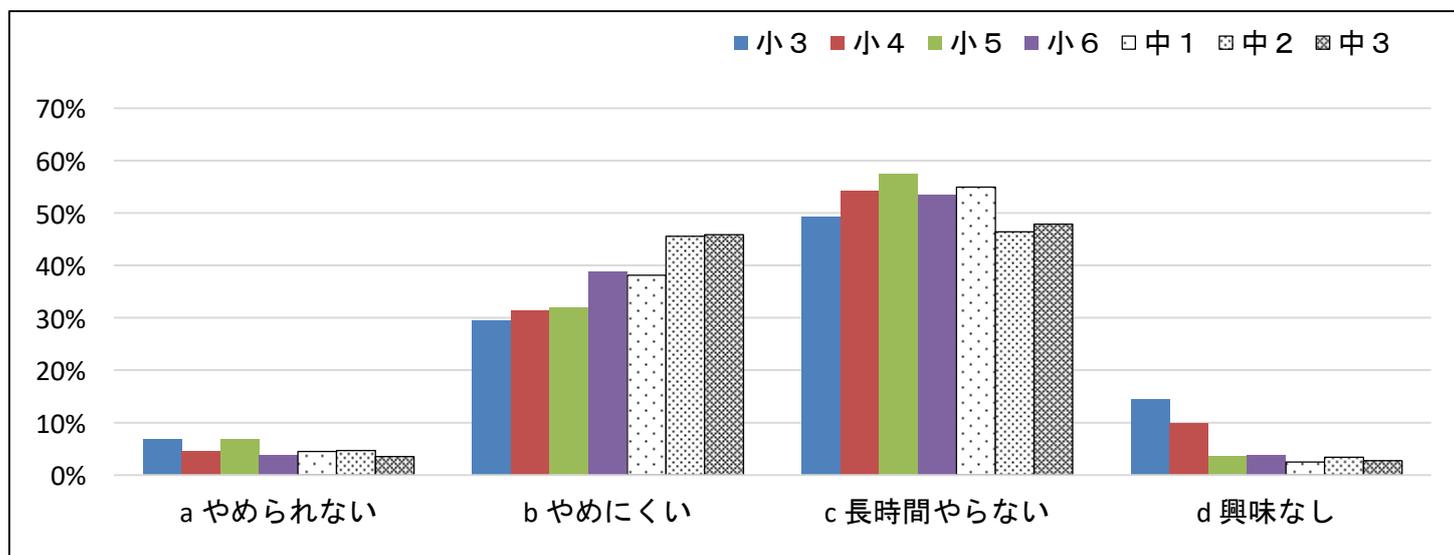
d 最近1年間でネットで知合った人と実際に会った

f 使い方について家族とけんかになることがある

[18]あなたは、スマホ、ゲーム、インターネット(どれでもよい)に、どのくらい夢中になっていますか？

※1つだけ選びます

(子どもとメディア信州データ)



a 夢中になりすぎている やめられない 注意されるとイライラする

b aほどではないが、やりはじめるとなかなかやめられない。

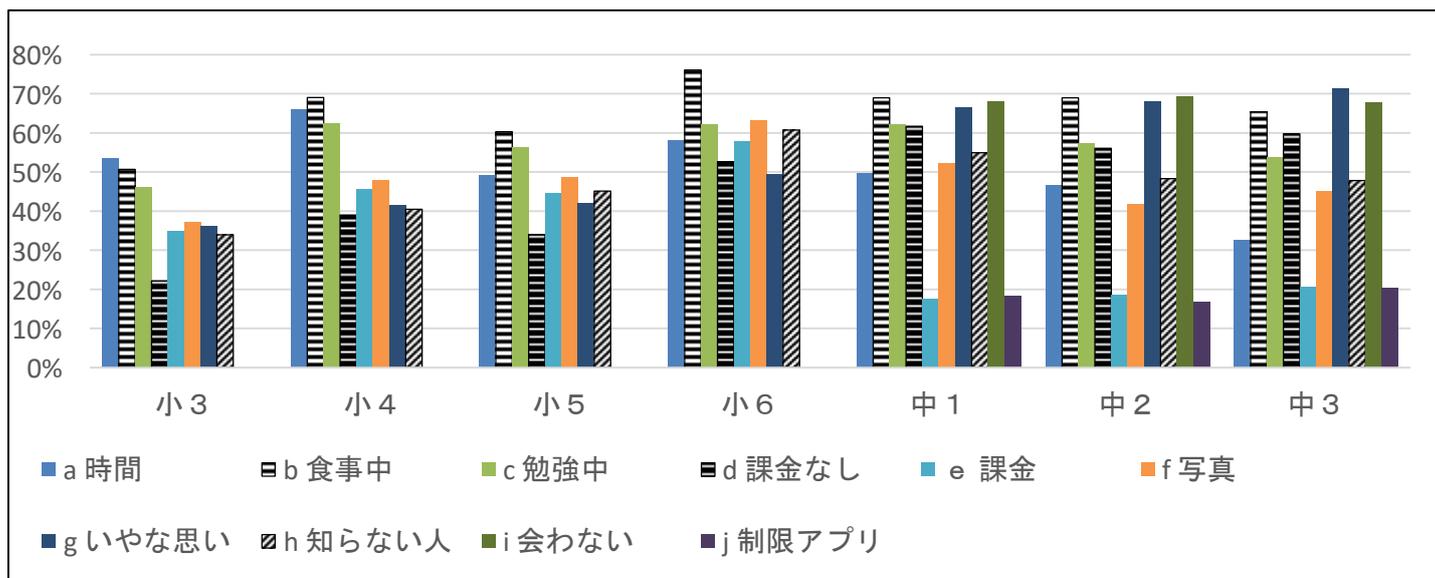
c やることはあるが、長時間はやらない、夢中にはなっていない

d ほとんどやらない 興味がない

[19]スマホやタブレット、ゲーム機を使うとき、心がけていることやきめていることはありますか？

※いくつ選んでも良いです

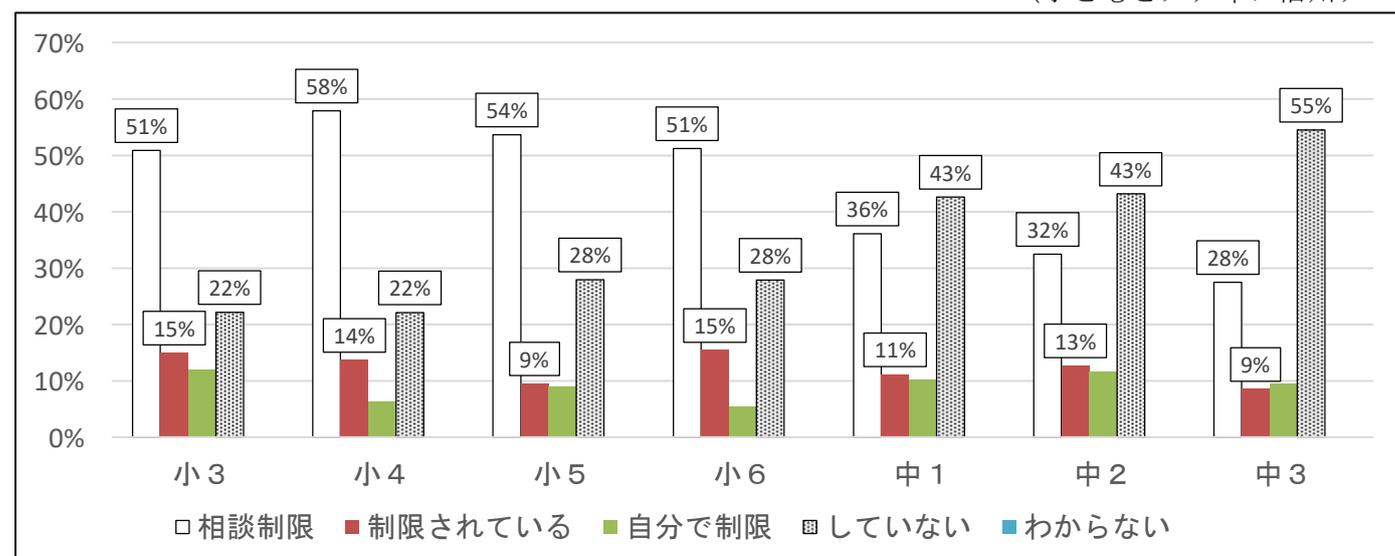
(子どもとメディア信州データ)



- a 使いすぎないように何時間まで、何時までといった時間をきめている
- b 食事中に使わない
- c 勉強中に使わない
- d 課金をしない
- e 課金の金額を〇円以内と決めている
- f 写真や動画をアップしない
- g 他の人がいやな思いをすることはしない
- h ネット上で知らない人と話さない
- i ネットで知り合った人に会わない
- j 時間制限等のアプリを使っている (魚を育てるなどのアプリ)

[20]ペアレンタルコントロールをされているか(親が時間制限、アプリ制限などをしている)

(子どもとメディア信州データ)



- 相談制限 : お家の人と相談して制限している
- 制限されている : 特に相談なくお家の人に制限されている
- 自分で制限 : お家の人に頼らず自分で制限をかけている