

令和7年度 インターネット利用に関するアンケート調査結果

～調査概要～

○実施時期 令和7年6～9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
- ② 市内小学6年生及び中学2年生
(実施主体)市教育委員会

○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	190	201	95%
小学4年生	207	234	88%
小学5年生	229	258	89%
小学6年生	188	235	80%
中学1年生	175	249	70%
中学2年生	221	257	86%
中学3年生	157	253	62%

- ② 市内小学6年生、中学2年生を対象とするインターネット利用等に関するアンケート調査
(以下、「市教データ」という。)

	回収数	児童・生徒数	回収率
小学6年生	208	263	79%
中学2年生	209	264	79%

(両データの対象者数はR7.4.1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。中学1年生では半数が所持し、中学3年生では約7割の生徒が所持している。 P1 [1、2] 参照
- 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

P1 [3] 参照

- ・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。
- 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。

3 インターネット上で知り合った人がいますかについて

P2 [4、5] 参照

- ・小6は26%、中2は31%が知り合った人がいると答え、その中で実際に会ったことがあるのは各々10%、9%となり、会ってはないが会ってもよいとの回答が5%、23%となっている。昨今の青少年に関わる事件では、インターネットを利用した出会いによるものが多く、犯罪に巻き込まれないためにも、絶対に会に行かないことを指導する。

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

P3 [6、7] 参照

- ・各学年に6～11%の割合で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。

5 使用時間について(学習以外)

P4 [9] 参照

- ・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、長時間使用となっている。
- ・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、長時間使用となっている。

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

P4 [10] 参照

- ・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時に寝床に入することを推奨します。

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

P7 [17、18] 参照

- ・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。
- 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

P8 [20] 参照

- ・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。

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)

P8 [23] 参照

- ・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。
- ・「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2年生では5割強となっている。

10 依存について

- ・自分は依存傾向があると思いますかの問いに小6で12%、中2で17%があると思うと答えており分らないの小6で45%中2で48%と含めると半数以上が何らかの依存傾向があると思われる。

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。

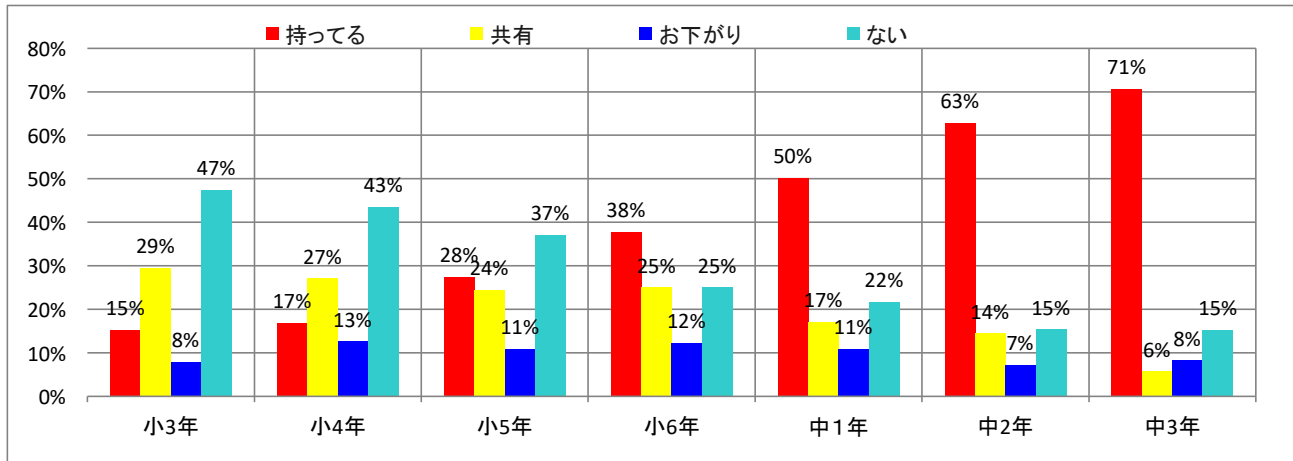
- ① ゲームの時間や頻度をコントロールできない
- ② 日常生活の中で他の活動を差し置いてゲームを最優先する
- ③ 生活に支障が出ているのにゲームを続ける

【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

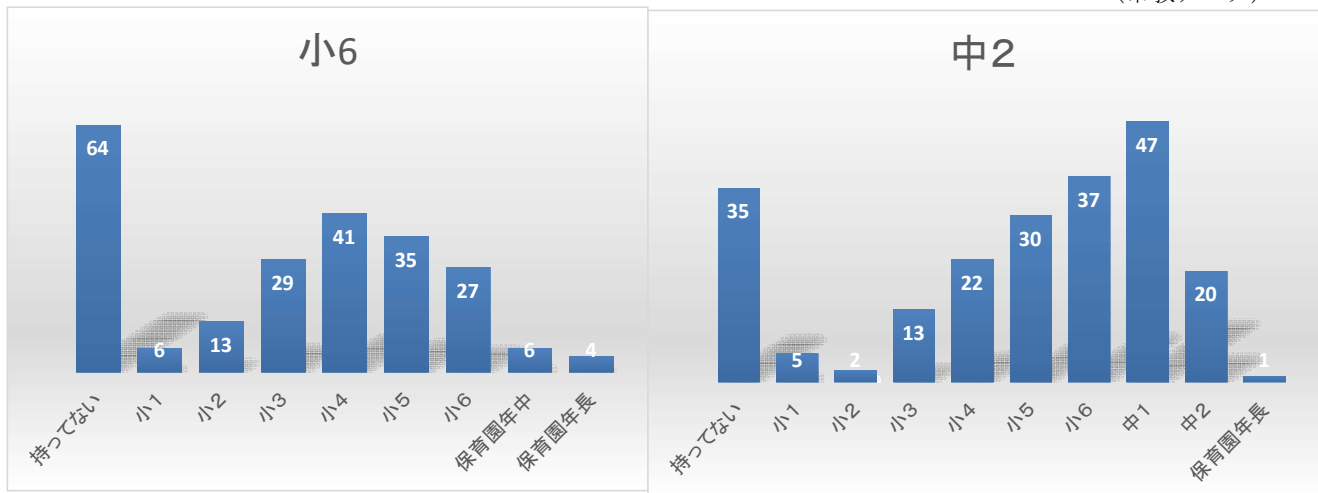
2025

(子どもとメディア信州データ)



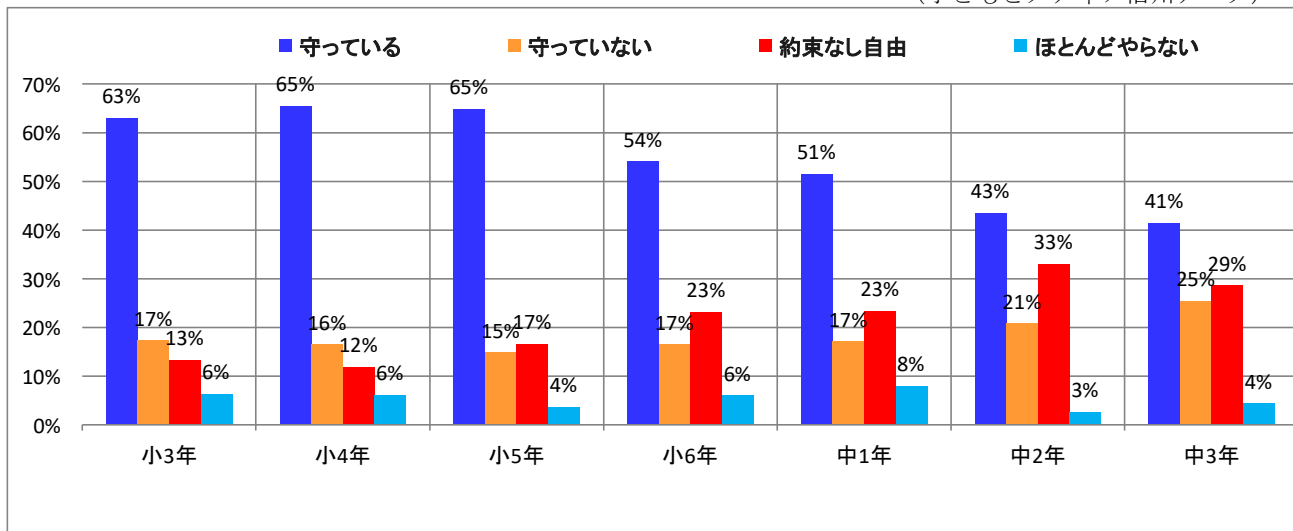
〔2〕自分が使える携帯電話(スマホ・キッズケータイ含む)をいつ頃から持っていましたか

(市教データ)



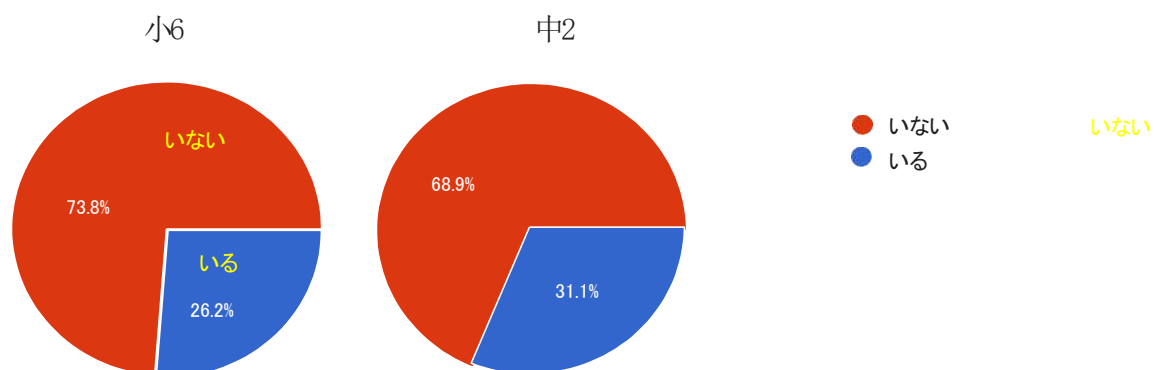
〔3〕スマホやタブレット、ゲーム機を使うときのお家の人との約束はありますか

(子どもとメディア信州データ)



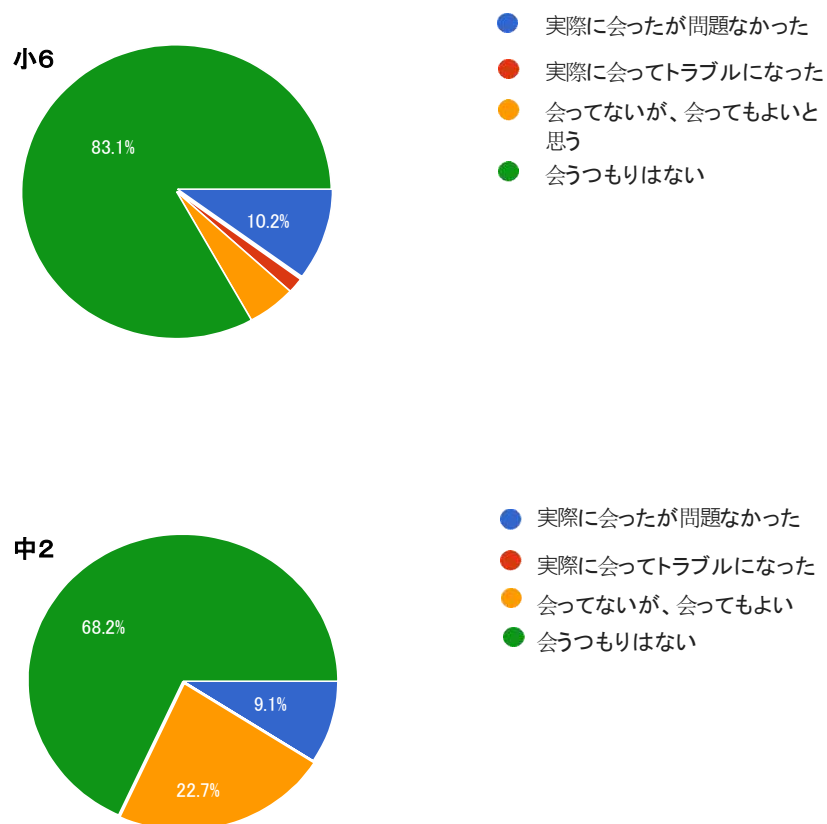
〔4〕あなたにはインターネット上で知り合った人がいますか

(市教データ)



〔5〕知り合った人と、どうなりましたか

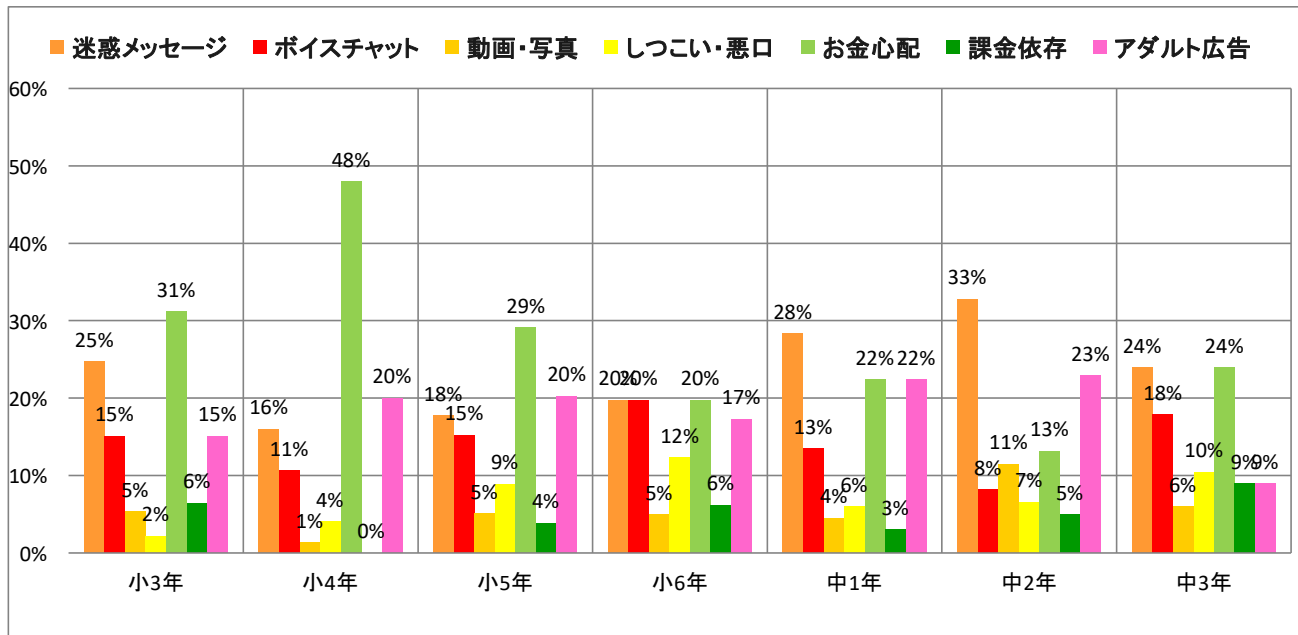
(市教データ)



〔6〕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

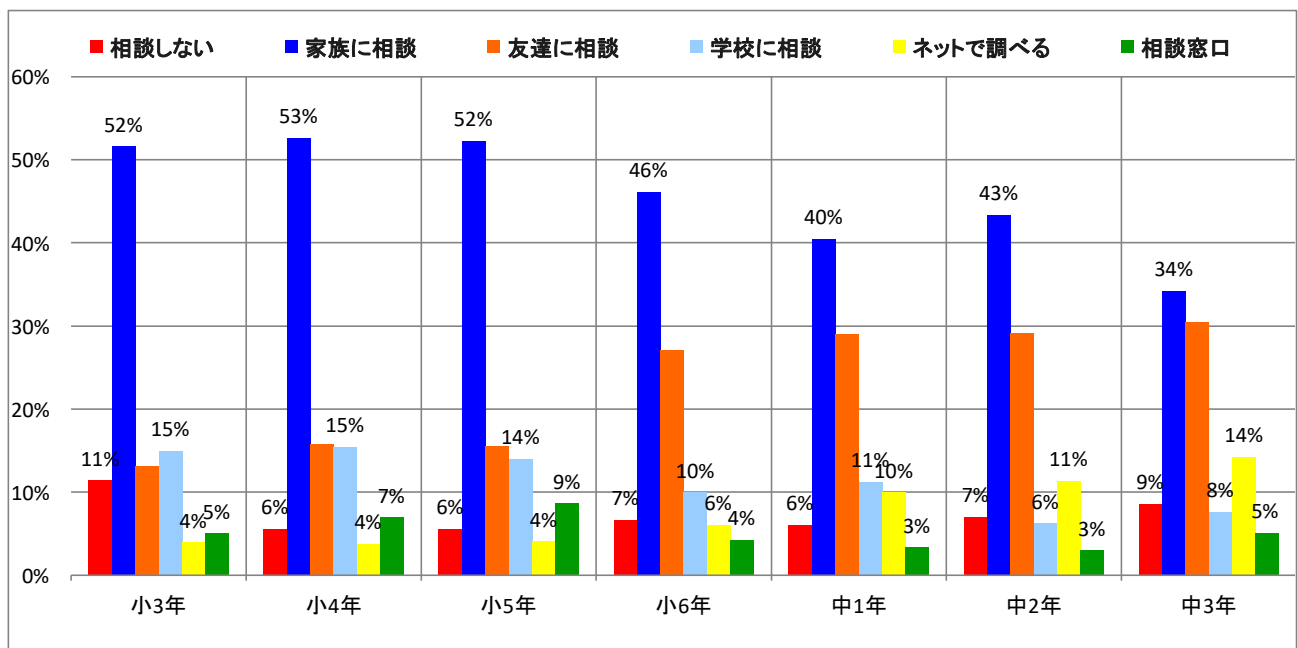
(子どもとメディア信州データ)



- ① 勉強中や寝ているときラインや ショート メールなど迷惑メッセージが来て困った
- ② 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)
- ③ 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
- ④ 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)
- ⑤ 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
- ⑥ 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
- ⑦ 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

〔7〕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

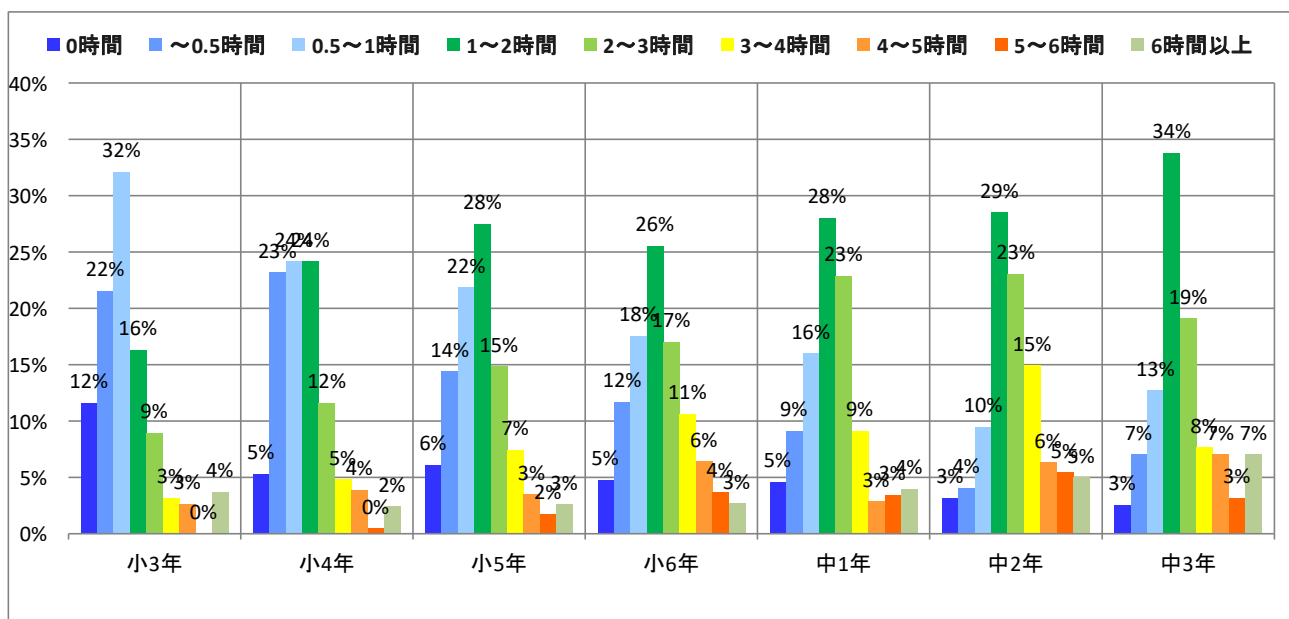
(子どもとメディア信州データ)



〔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・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 >

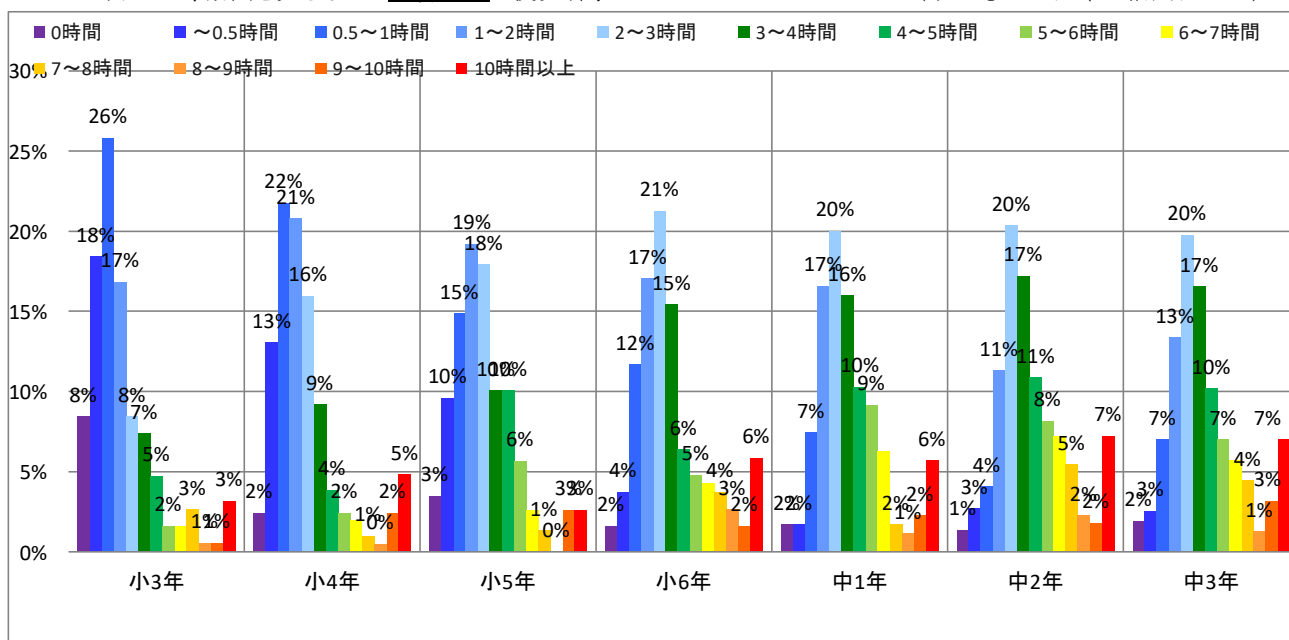
(子どもとメディア信州データ)



〔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・ゲーム機など」を使っていますか

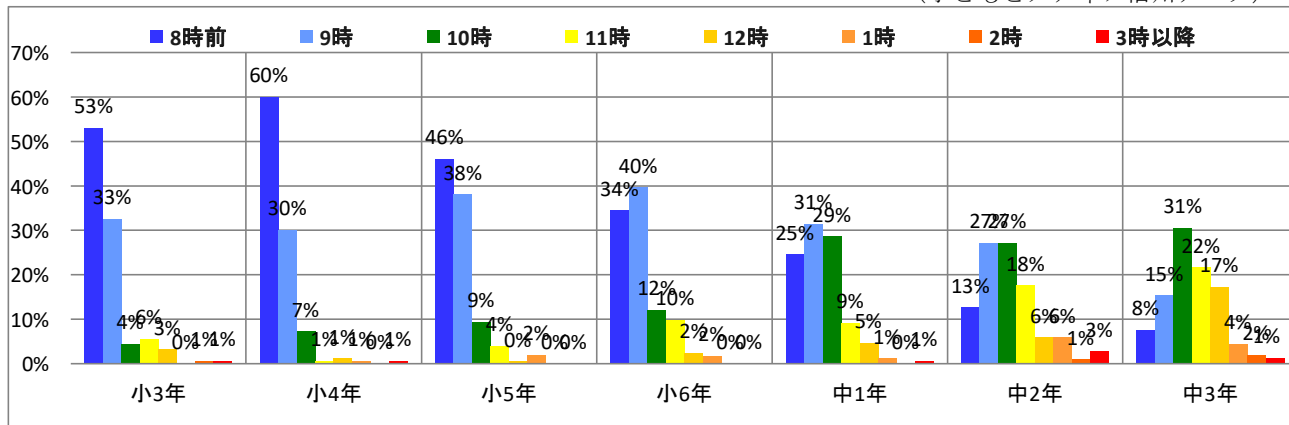
< SNSやゲーム、動画を見るなどの学習以外で使う時間 >

(子どもとメディア信州データ)



〔10〕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

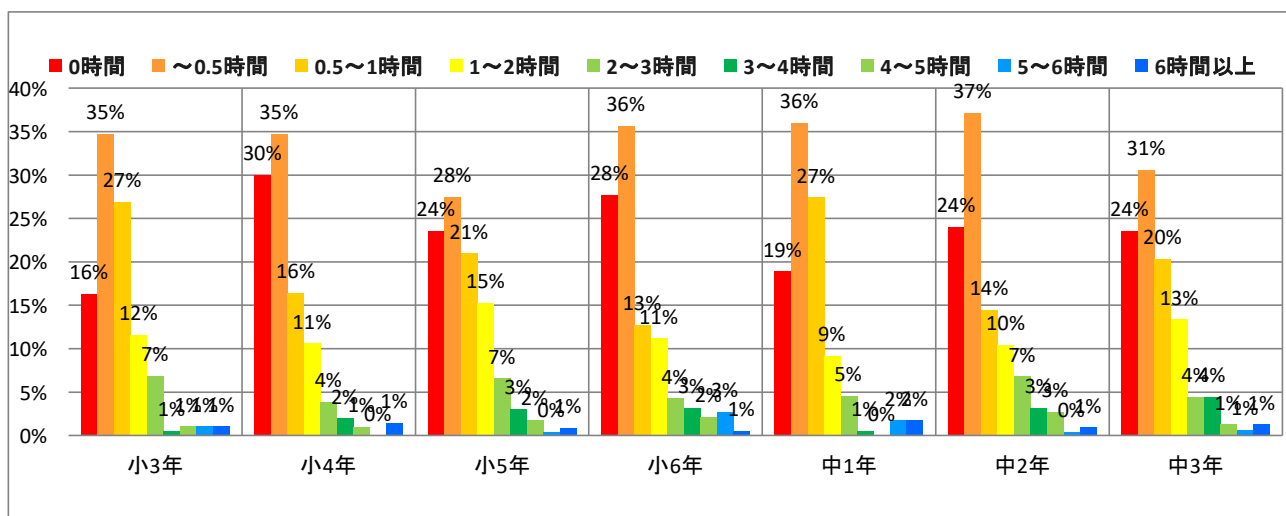
(子どもとメディア信州データ)



〔11〕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＞

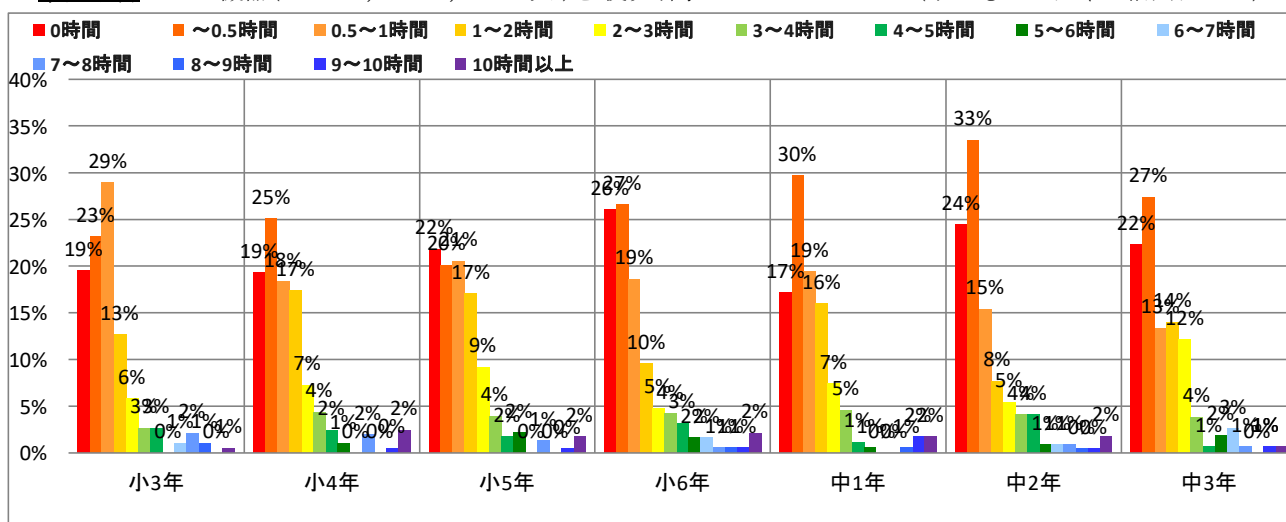
（子どもとメディア信州データ）



〔12〕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＞

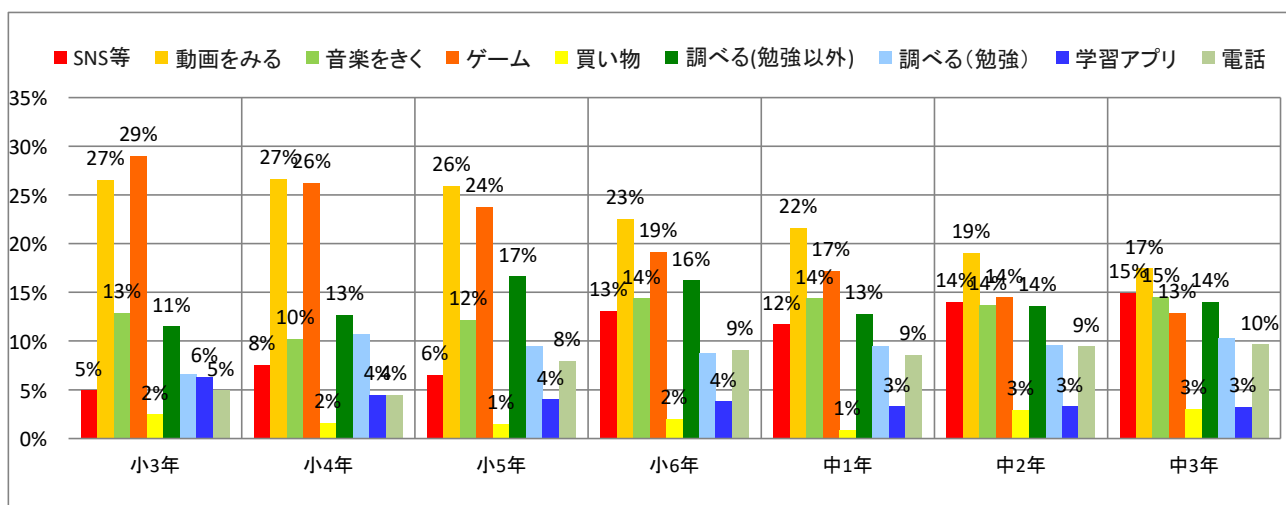
（子どもとメディア信州データ）



〔13〕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）

※いくつか選んでも良いです



① SNS[ライン・ツイッター・インスタグラム・フェイスブック等]

② 動画をみる[ユーチューブ・ティクトック・ニコニコ等]

③ 音楽をきく

④ ゲーム

⑤ 買い物・オークション・フリマなど調べる

⑥ 勉強以外の調べ事

⑦ 勉強での調べ事・問題をとく

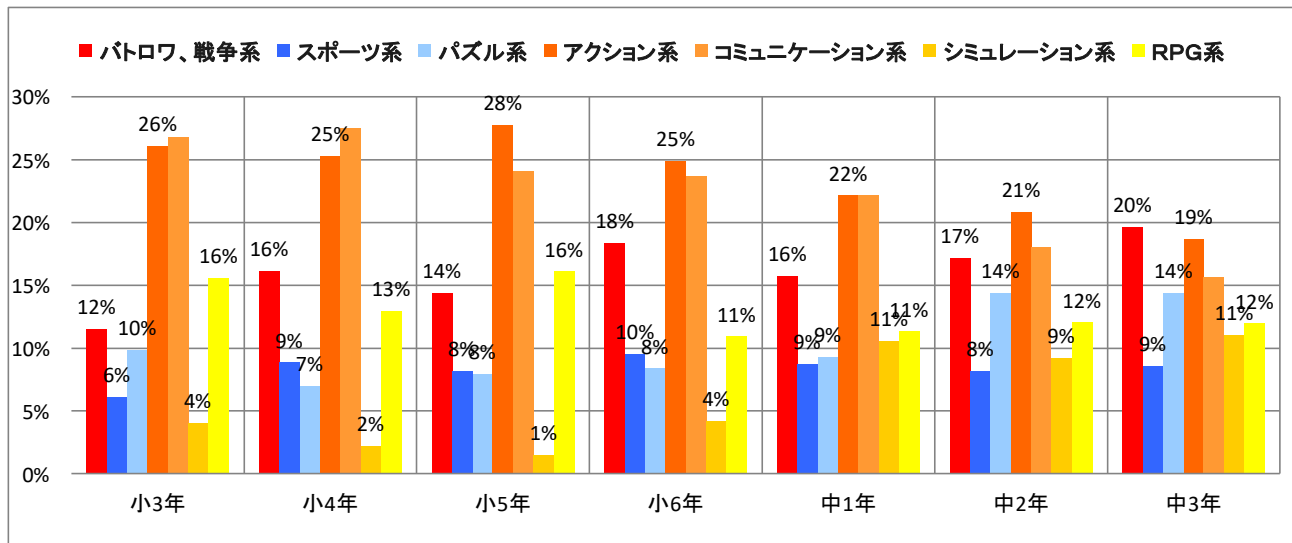
⑧ 学習アプリ

⑨ 電話・SNSの音声会話

〔14〕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)

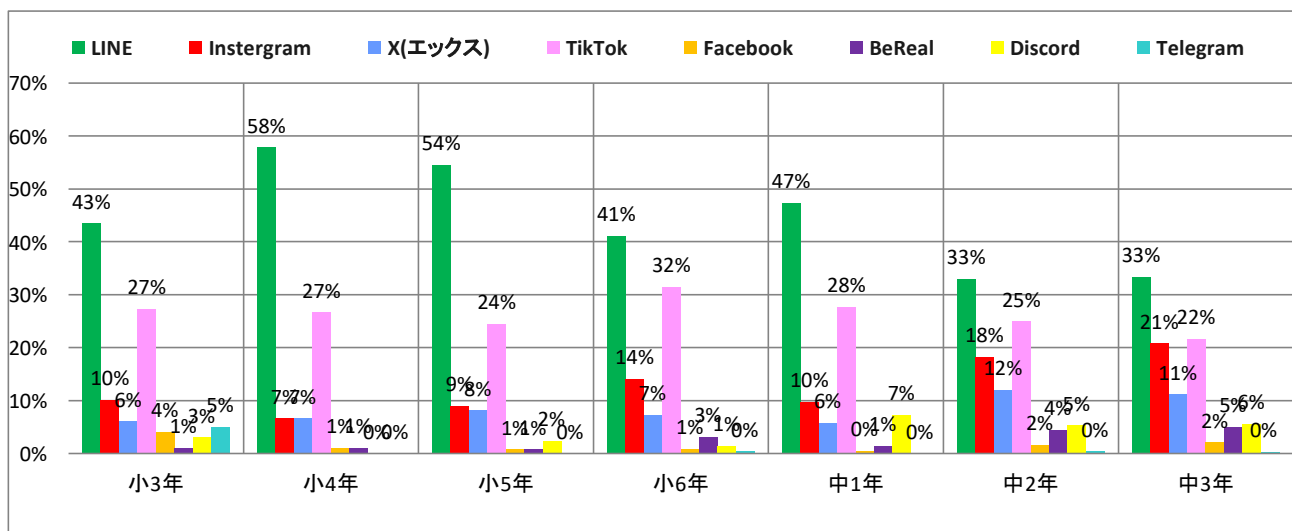
※いくつ選んでも良いです



〔15〕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)

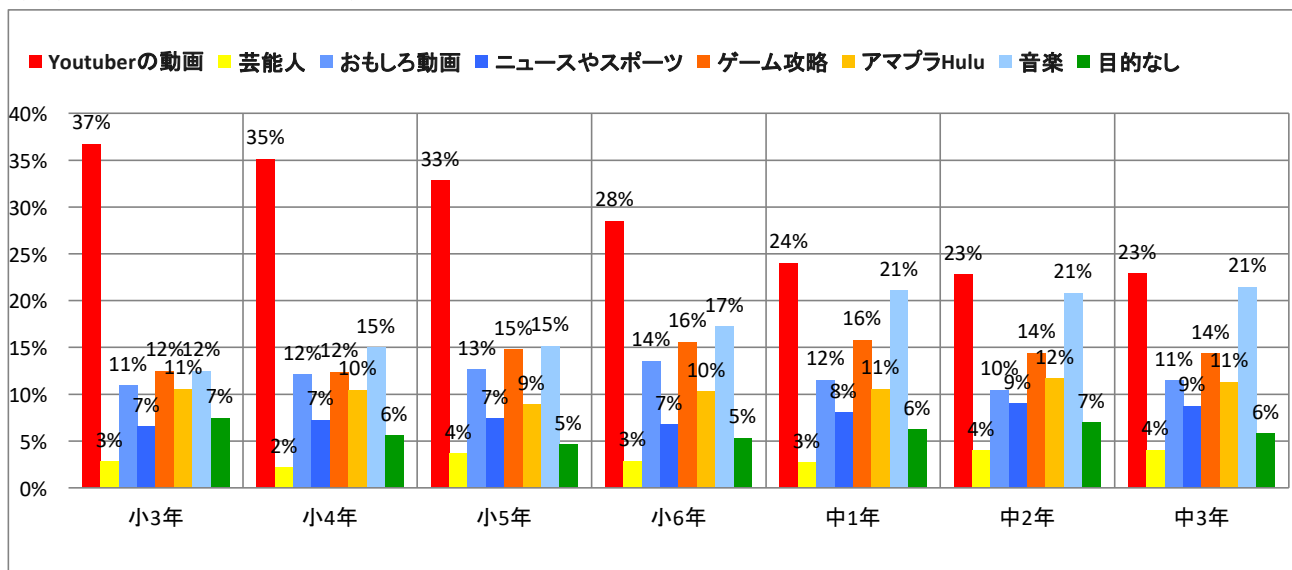
※いくつ選んでも良いです



〔16〕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

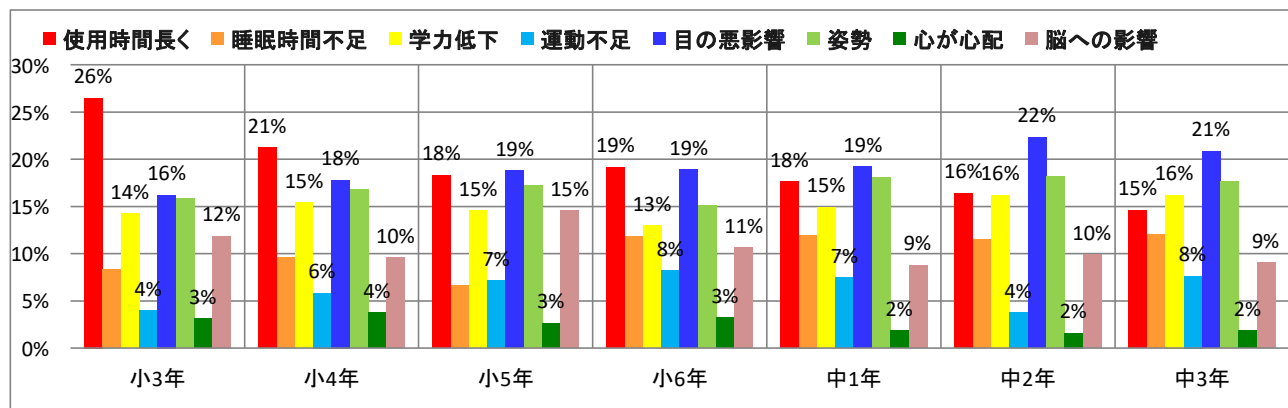
(子どもとメディア信州データ)



〔17〕スマホ、タブレット、ゲーム 機等を使うようになっ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)

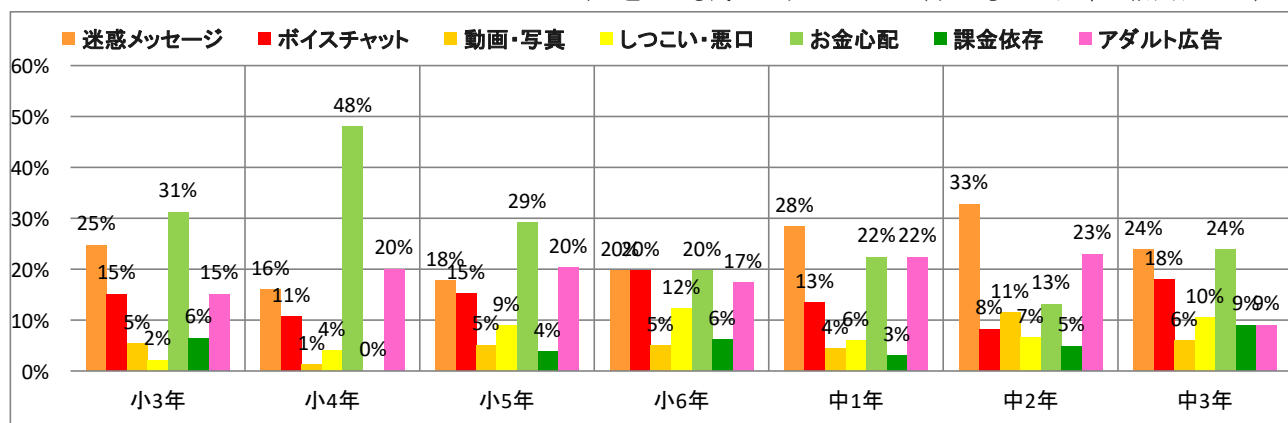


- ① 前と比べて使う時間がだんだん長くなってきた
- ② 睡眠時間が不足していると感じる、眠い
- ③ 学力が下がるのではないかと心配
- ④ 運動不足になっている
- ⑤ 目への悪影響が心配(ブルーライト、近視)
- ⑥ 姿勢が悪くなる 猫背になる
- ⑦ 過激なゲームをやり自分の心が心配になる
- ⑧ 脳への影響が心配になる

〔18〕スマホ・タブレット・ゲーム機を使うようになって〔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)

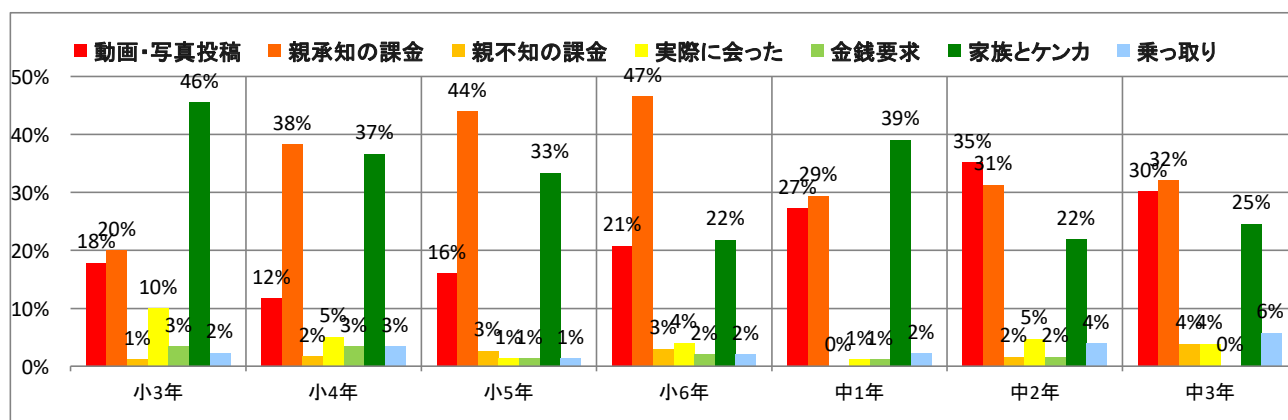


- ① 勉強中や寝るとき、ラインやメールがきて困った
- ② オンラインゲームのボイスチャットで嫌な思いをした
- ③ 動画や写真をアップされていやな思いをした
- ④ SNSで知らない人に話しかけられた(しつこい)
- ⑤ ネットやゲームをしていて、お金がかかるのか心配
- ⑥ 課金がなかなかやめられない、おこづかいが減る
- ⑦ アダルトの広告やあやしい広告などが出てくる

〔19〕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)

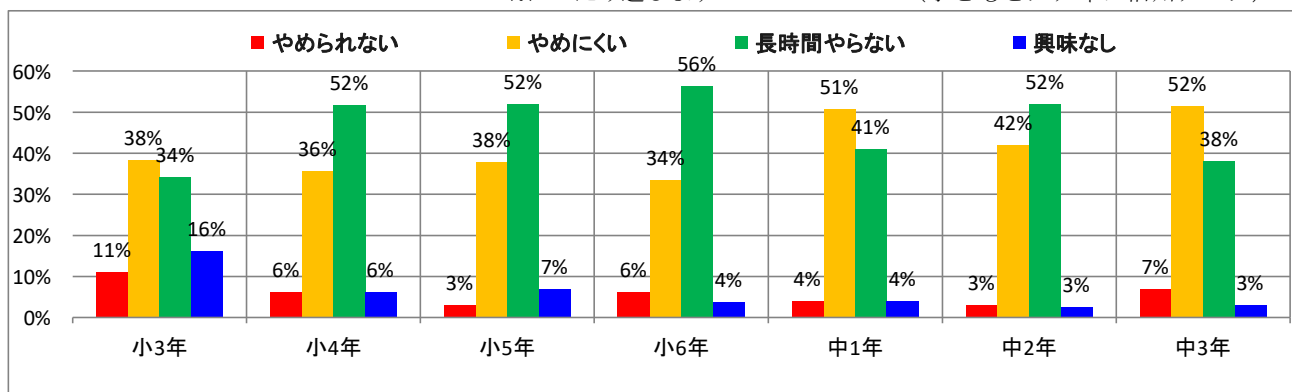


- ① 動画や写真を投稿するようになった
- ② 課金をしているが、お家の人はそのことを知っている
- ③ 課金をしているが、お家の人はそのことを知らない
- ④ 最近1年間でネットで知合った人と実際に会った
- ⑤ アクセスしただけなのにお金を払いように言われた
- ⑥ 使い方について家族とけんかになることがある
- ⑦ 自分のSNSやゲームのアカウントを乗っ取られた

〔20〕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)

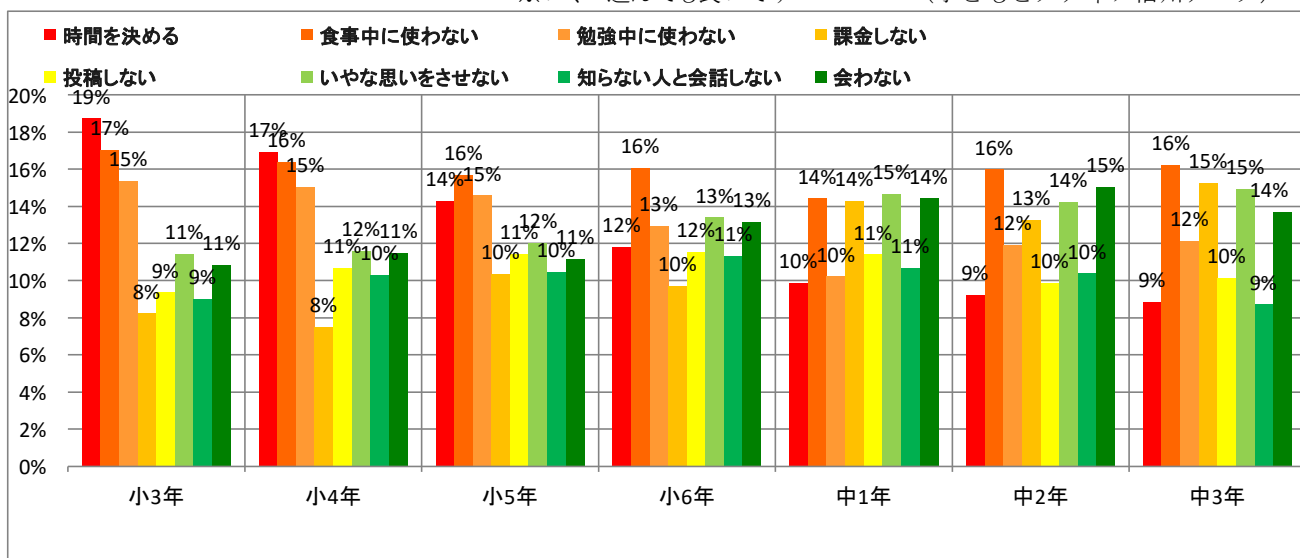


- ① 夢中になりすぎている やめられない 注意されるとイライラする
- ② ①ほどではないが、やりはじめるとなかなかやめにくい。
- ③ やることはあるが、長時間はやらない、夢中にはなっていない
- ④ ほとんどやらない 興味がない

〔22〕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

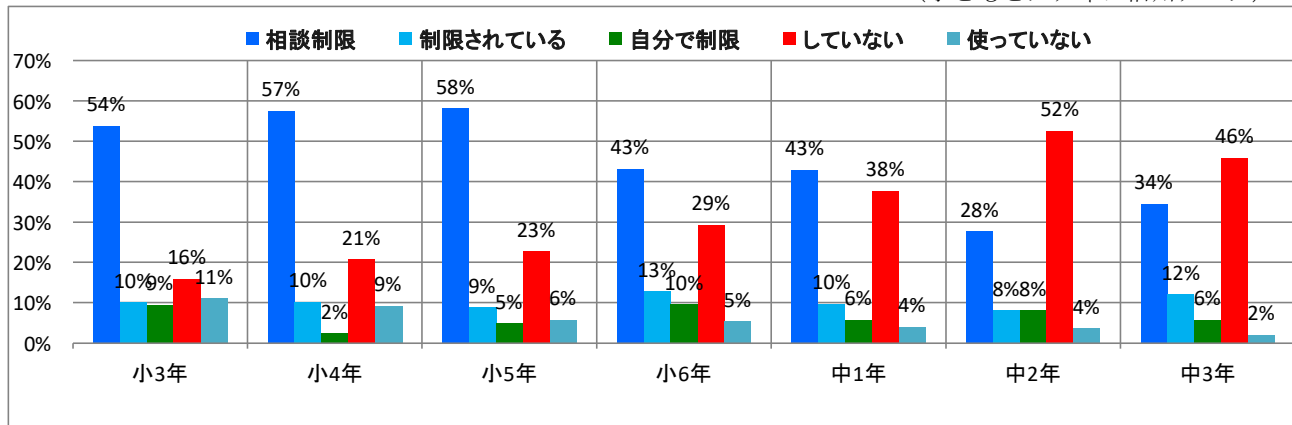
(子どもとメディア信州データ)



- ① 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
- ② 食事中に使わない
- ③ 勉強中に使わない
- ④ 課金をしない
- ⑤ 写真や動画をアップ(投稿)しない
- ⑥ 他の人がいやな思いをすることはしない
- ⑦ ネット上で知らない人と会話しない
- ⑧ ネットで知り合った人に会わない

〔23〕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)

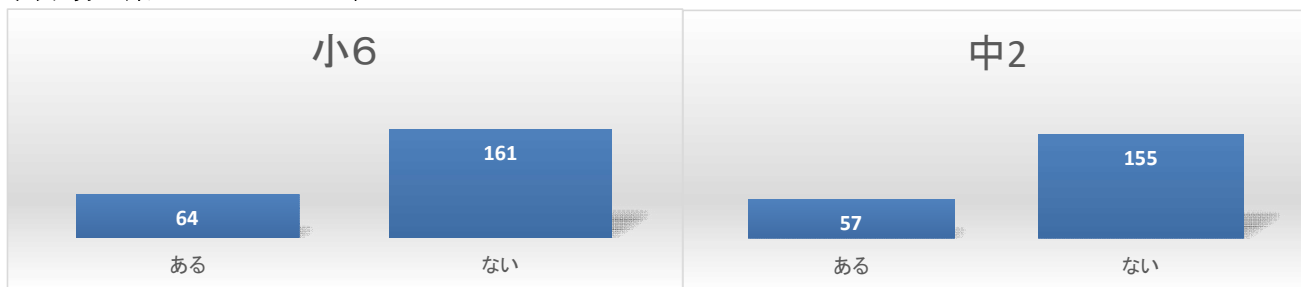


- 相談制限 : お家の人と相談して制限している
 制限されている : 特に相談なくお家の人に制限されている
 自分で制限 : お家の人に頼らず自分で制限をかけている

【他のメディア使用状況】

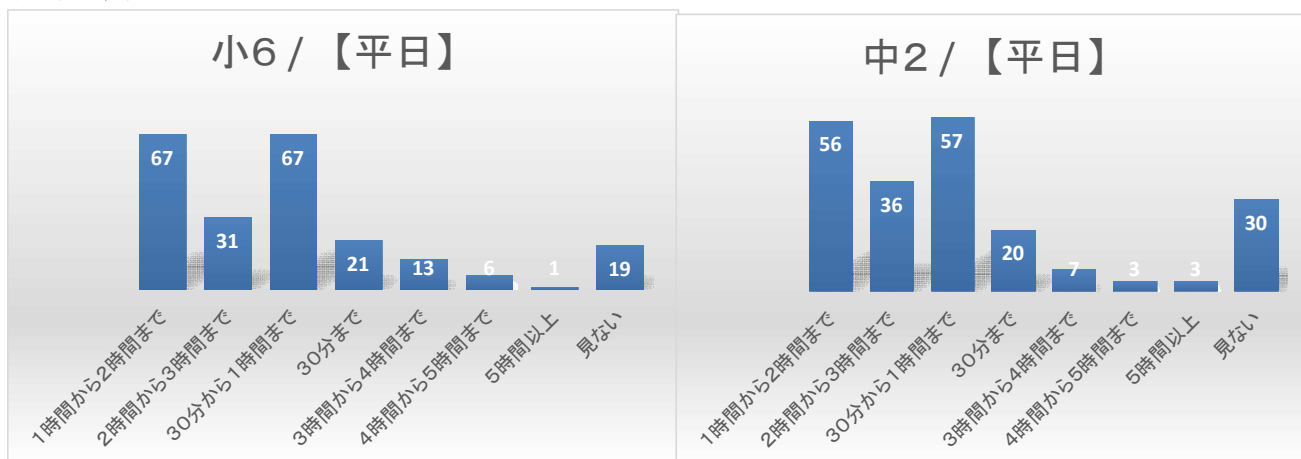
(市教データ)

〔1〕自分の部屋にテレビがありますか



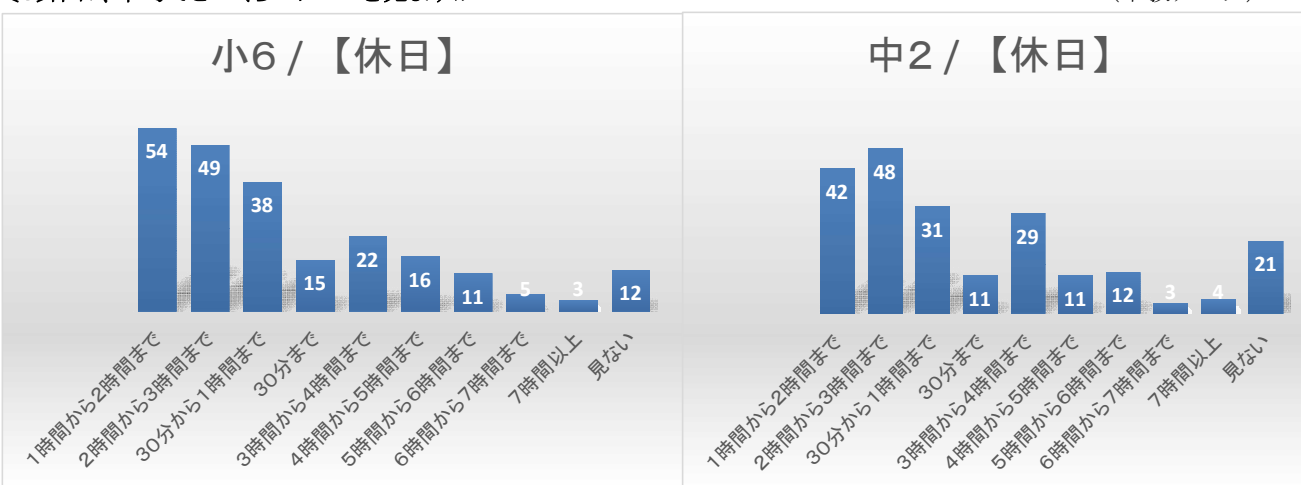
〔2〕平日、平均でどのくらいテレビを見ますか

(市教データ)



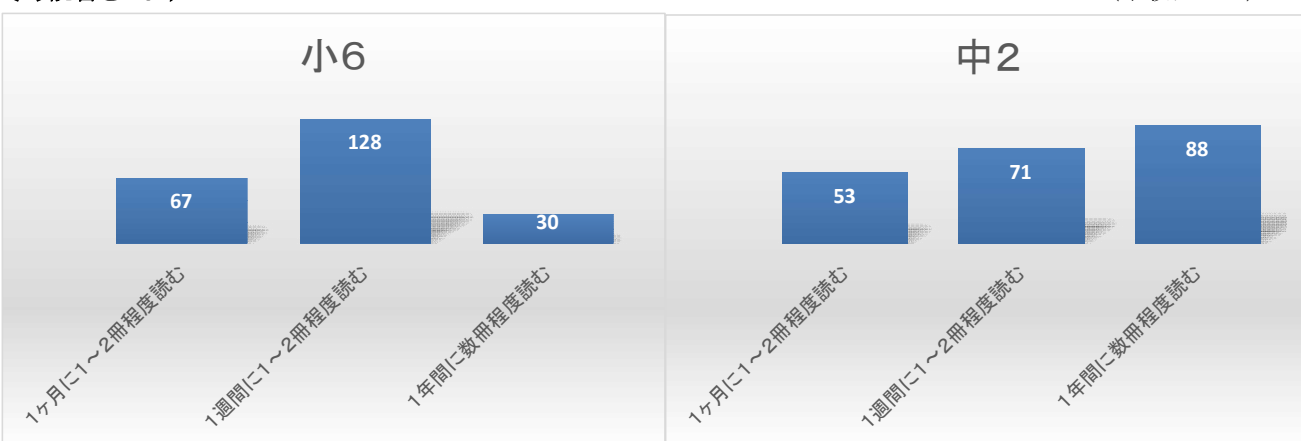
〔3〕休日、平均でどのくらいテレビを見ますか

(市教データ)



〔4〕読書をしますか

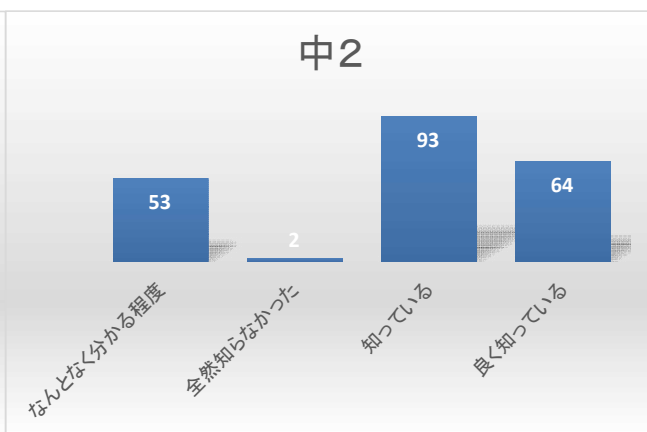
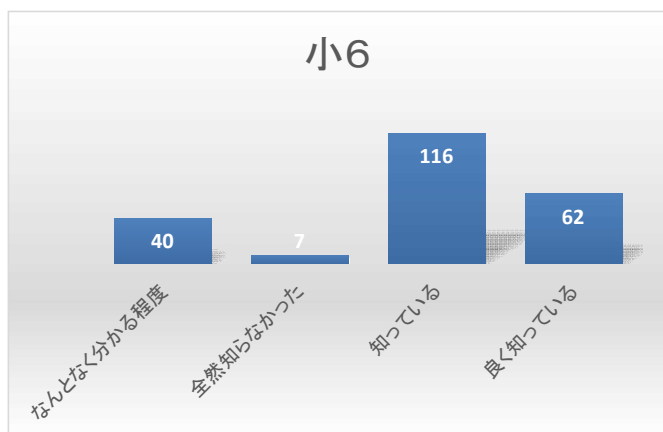
(市教データ)



【依存について】

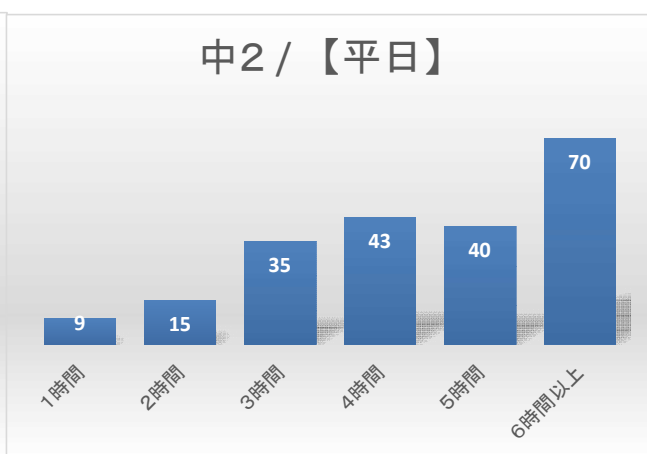
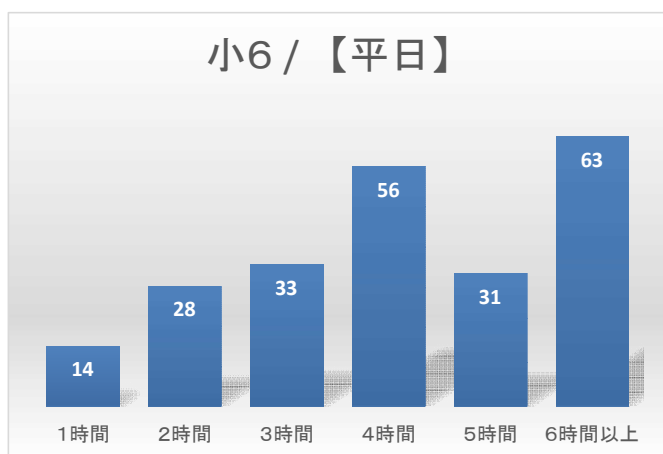
〔1〕あなたはネット依存について知っていますか

(市教データ)



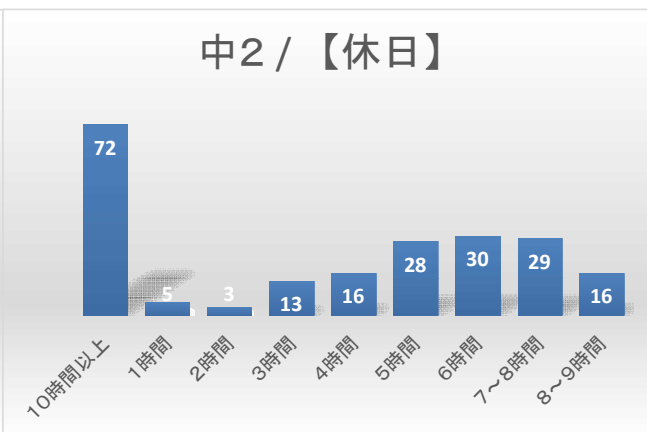
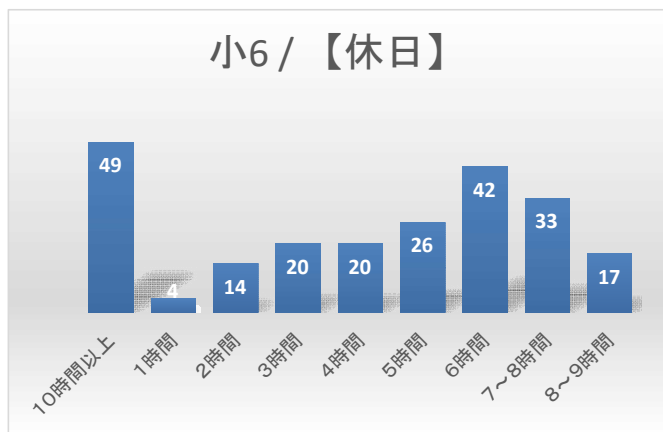
〔2〕平日、ゲーム・ネット等、何時間使用すればネット依存の傾向があると思いますか

(市教データ)



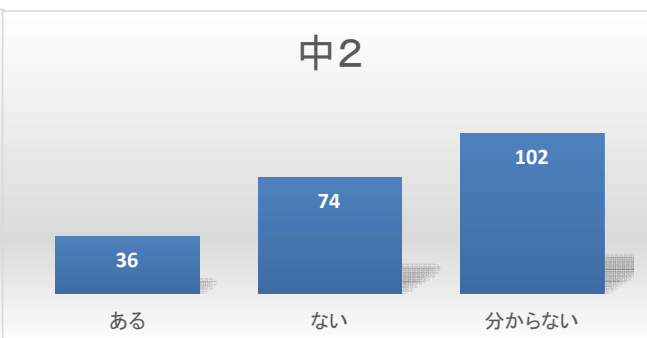
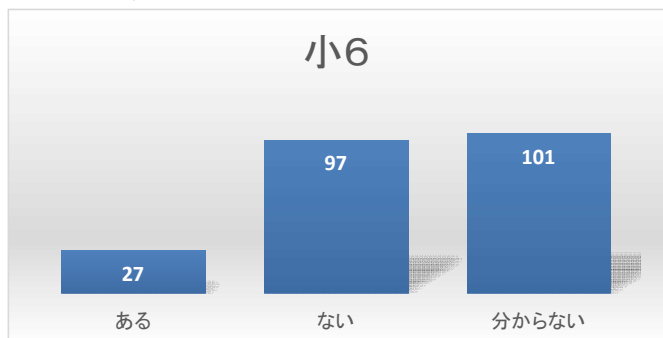
〔3〕休日、ゲーム・ネット等、何時間使用すればネット依存の傾向があると思いますか

(市教データ)



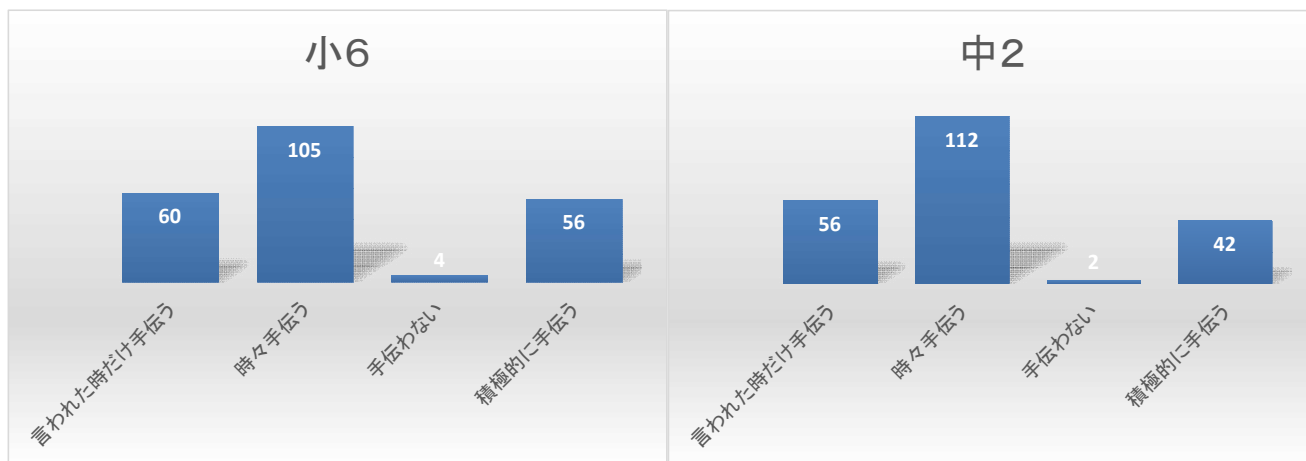
〔4〕自分は依存傾向があると思いますか

(市教データ)



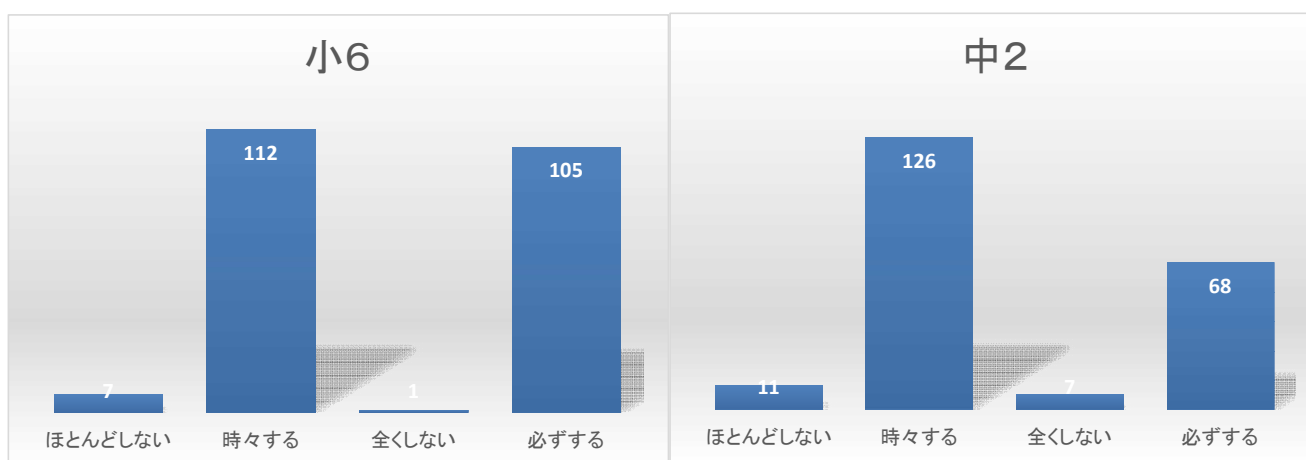
〔1〕家でお手伝いはしますか

(市教データ)



〔2〕地域の方とあいさつ「おはよう・こんにちは・さようなら等」をしますか

(市教データ)



〔3〕家族と話をすることはありますか

(市教データ)

