



芦小だより



◆教育目標「よく学び 心豊かに たくましく 未来を切り拓く子」

芦別市立芦別小学校
学校だより No. 臨
令和8年7月 7日
文責：松田 安弘

子どものスマホの使い方、確認していますか？

「芦別市いじめ問題対策連絡協議会」が小4から小6を対象にした「スマホなどに関するアンケート」を5月に実施しました。その結果が届きましたので、利用状況について一部を抜粋して紹介します。（回答数：104人）

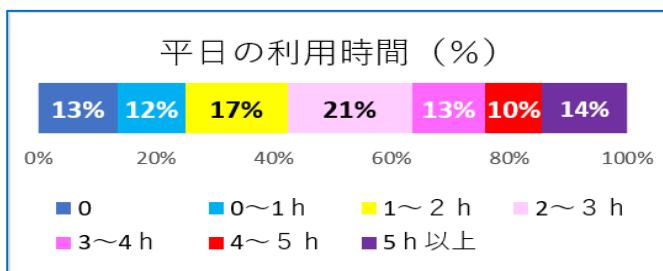


1 情報端末の所持（インターネットにつながる機器）

スマホ：50%、iPad・ゲーム機等：39%、持っていない：11%

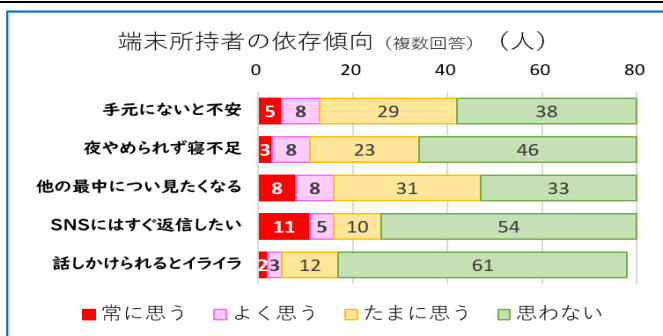
2 平日の利用時間（スマホ+ゲーム+タブレットなどの端末）

スマホ等の長時間利用で学力が低下する傾向 ～スマホが学力に悪影響を与える↑



- ・1時間以上が75%
（スマホ等は1日1時間以内に）
- ・2時間以上が58%
（学力に影響があるかも）
- ・3時間以上が37%
（勉強の効果がほぼ消えているかも）

3 スマホ等を持っている人の依存傾向（複数回答）



- ・いずれの項目でも「常に思う」という依存傾向を示す回答がありました。
（中でも、3項目で「常に」と回答した子が4人いました。）
- ・特に「SNSにはすぐ返信したい」という回答が多く、**SNSの使い方について注意と指導が必要**といえます。

スマホを長時間使っても勉強してれば大丈夫！って本当？

【仙台市 子どもの学力とスマホの関係→】

川島隆太教授率いる研究チームは、2010年から宮城県仙台市の7万人の小中学生を対象に生活習慣と学習能力の調査、脳のMRI検査を実施。

結果は「成績の低下は、自宅での学習時間の長さや睡眠時間と直接関連していませんでした。スマホを始めると成績が下がり、スマホを手放すと成績が上がるのです」。「インターネット習慣がない、または少ない子どもたちは3年間で大脳灰白質の体積が増加していました。一方でほぼ毎日インターネットを使う子どもたちは大脳灰白質の約3分の1の発達が抑制されていたのです」と、公表されています。



「**スマホを高頻度で使えば、勉強してもしなくても、睡眠をとってもとらなくても、学力は上がりませんし、3年間で脳の発達がほぼ止まってしまうのです**」と、川島教授は研究結果をもとに話しています。



□■□ ネット（スマホ）依存、なっていませんか？ □■□

依存症は、特定の物質や行為を「**やめたくても自分の意思ではやめられない**」状態になる脳の病気であり、日常生活に支障をきたし、本人や家族が辛さや苦しさを抱えます。

依存傾向のサイン

（久里浜医療センター スマホ依存スケール→）



時間のコントロール低下：「あと5分」が1時間以上伸びる。

生活習慣の乱れ：睡眠不足、朝起きられない、食事中も画面を見る。

感情の起伏：スマホを取り上げると激しく怒る、イライラする。

優先順位の崩壊：宿題、お風呂、食事など、やるべきことを後回しにする。

現実の人間関係の希薄化：リアルな友達と遊ばなくなる、家族との会話が減る。

うまくいかない保護者の NG 対応例 → 特効薬はなく持久戦…防止するのが大事！

力ずくの没収：ルール変更は話し合いで＝せめぎ合いがずっと続く覚悟を。

感情的に怒る：依存であれば脳の病気であり叱責で治りません＝寄り添い続ける。

放置・諦める：子どもは自制心が未熟で自力改善はほぼ不可能＝深刻化するかも。

→ **スマホのある生活は、自由を求める子と管理する親の攻防がずっと続く生活です。**

そもそも、子どもを依存やトラブルから守るためには「**スマホの所有者は親**」「**スマホを使うルールの明確化（視覚化）**」「**程よい介入**」を常に意識していくことが必要です。

ネット（スマホ）依存は、アルコール、薬物、ギャンブル等の依存と同様にドーパミンという脳内物質の働きが関係しており、意志の強さだけで解決することは困難です。依存症に関する正しい知識を身に付け、できれば、深刻な状態になる前に適切な対応をとっていくことが必要といえます。

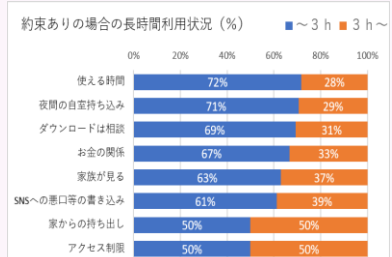
□■□ どんな約束が利用時間に関係？ □■□

約束と子どもの利用時間の傾向に注目した結果

「**使える時間が決まっている**」子どもは、**3時間未満 72%**

「**夜間の自室持ち込みなし**」の子どもは、**3時間未満 71%**

時間の約束は当然の傾向と思いますが、次に関係ある約束は**夜間の端末の管理についての約束**という結果でした。



□■□ 実際に 起きていること でネットの使い方を考えよう！ □■□

誹謗中傷、名誉棄損、差別、デマ、詐欺、闇バイト、児童ポルノ、オンラインカジノ、薬物売買など悪意あるコンテンツや過激なコンテンツ、違法なコンテンツがたくさんあります。悪意ある大人はSNSで子どもを誘い込もうといつも狙っています。そのため多くのSNSの利用年齢は13歳以上（Lineは12歳以上）とされています。善悪の判断やモラルの**未熟な子どもが、被害者にも、加害者にもならないようにするため**です。近年では、法律で規制する動きも出てきます。スマホは危険な世界への入り口で、**子どもを守るためには保護者の力が必要です。**

総務省において、青少年のインターネット利用に関するトラブル予防法等をまとめた事例集（2026年度版）が公開されました。ぜひ、家族で一緒に確認しながら、一生後悔するようなことが起きてしまわないように、利用状況を確認し対話と指導を続けましょう。

【インターネットトラブル事例集（2026年版）（総務省 Web サイト）QR→】

https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/

（事例集のPDF版もサイトからダウンロードできます）



オンラインカジノ QR

・オンラインカジノは犯罪です！（左のQRコード）

https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/reference/reference08.html

・あなたの卒業写真が狙われる!? 生成AIによる画像被害とは（ディープフェイク）

https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/reference/reference09.html

加害も被害も、ネットに流れたら一生消えない。大人の管理は必須です！