

令和6年度 こども若者★いけんぷらす
スマートフォンやインターネットを使うときのルールは？
アンケート調査結果（いけんのまとめ）

○調査概要

(1)調査テーマ

- スマートフォンやインターネットを使うときのルールは？

(2)調査対象

- 「こども若者★いけんぷらす」の「ぷらすメンバー」に登録している方のうち、小学生から高校生世代までの方(令和7年4月1日までに7歳から18歳になる方)

(3)回収状況

- 回答数:55件

(4)調査方法

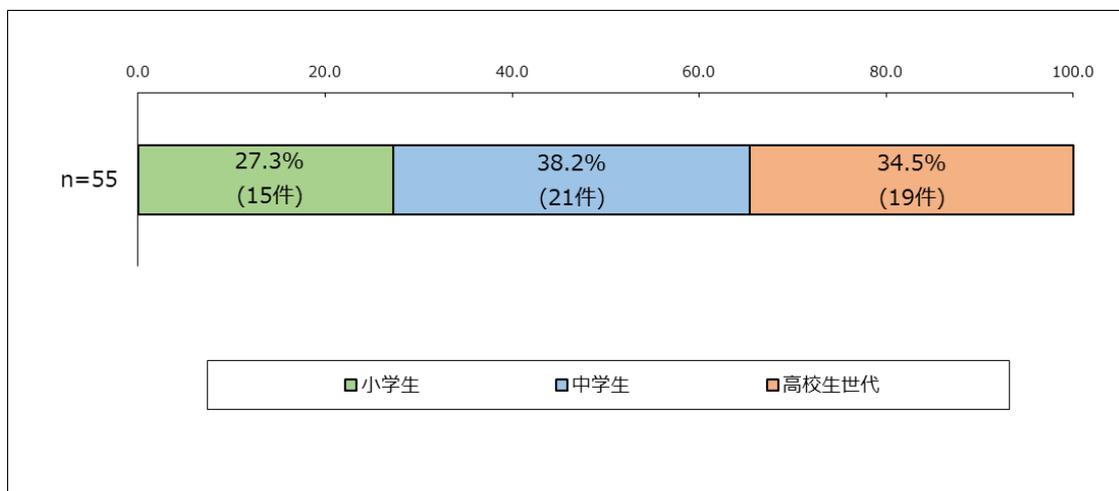
- WEB アンケート調査

(5)調査期間

- 令和6年7月8日(月)～7月19日(金)

○調査結果

Q1. あなたがあてはまるものを選(えら)んでください。(単数回答)



Q2. スマートフォンやインターネットを使うときに、おすすめの役に立っていると感じているルールや、気を付けているルールがあれば教(おし)えてください。(うまくいくルールがあれば、みんなに教えてあげよう！)(自由記述)

- 1日にタブレット端末が使える時間が決まっている。
- 1日何分かを決めている。
- 僕の家では、ゲームの時間を決めています。
- スクリーンタイムを利用して使いすぎを防ぐ。
- 毎日使う時間を決めている。
- 時間を決める。
- 1日3分。
- 1日に使える時間を制限してもらう。自分の場合は1日2時間。
- 親がスクリーンタイムやいろいろな制限をかけている。
- ペアレンタルコントロールで1日に使える時間や、連絡できる相手が限られている。
- 制限時間がきたら基本は使用できない。
- 必ず何分かやったら30分休む。
- 宿題や家庭学習を済ませてからタブレットを使う。
- 宿題とタブレット学習を終えないとスマホが、使えないです。
- 僕の学校は、学習や係活動で使う時、やるべきことが早く終わった時にタブレットを使うというルールがあります。
- お風呂が終わってからスマートフォンを使うようにしている。
- ご飯の時も見ないルールです。
- ご飯中はスマホを見ない。
- ご飯のときと、お風呂以外は時間制限なく使っています。
- 家族団欒の時は携帯を使用しない。
- 食事中は絶対にいじらない。
- 食事中にスマホを見ないようにしている。
- 家族で食べる食事では使わない。
- 私の家は、ご飯やお風呂中はスマホを使わない、課金はしないというルールがあるよ～。
- 何かしながらスマホは使わない(食事、勉強中など)。
- 7時半以降はしない。
- 夜8時で終わり。
- 夜間の使用は制限をつけるべき。
- 21:00以降の通話は禁止(許可をとったらOK)。
- 区から貸与されているタブレットは夜10時～朝7時までネットに繋がらないのと動画サイトを観られないよう規制されているので、学習用だと感じる。

- 夜は睡眠のために使わない。
- 夜 11 時を過ぎたら使わない。
- 寝る前はテレビ以外のスマホなどを使わない。
- ずっとブルーライトを見ていることを防ぐため、夜の 9 時以降はスマホを見ないルールです。
- 寝る1時間前には機器を使わない。
- スマホは部屋に持ち込まない。
- 自分の部屋に携帯は持っていかない。
- 家では自分の部屋に携帯は持ち込めないよー。
- 自室に持ち込まない。
- 自分の部屋には持ち込まない。
- 部屋に持っていかない！！
- 寝る部屋にスマホを持っていかない。
- 私の家では、私のスマホは基本的に家族みんなが目につくリビングに置いていて、使うときは声をかけて使っている。
- スマホを使わないと決めたらリビングに置く。
- 基本的にスマホは寝室に持っていかない(リビングのみ)。
- 勉強する部屋にスマホは持っていかない。
- 家:自分の部屋にスマホを持っていかないようにすることで、長時間の使用を防ぐ。
- 学校ではロッカーに入れて保管する。
- 勉強する時はロッカーに入れる。
- 使用する必要のない場ではしまう。
- 個人情報を書き込まない。
- クレジットカードの情報を保存しない(課金でのトラブル防止)。
- アプリ、サイトなどで個人情報を入力する時は絶対にプライバシーポリシーなどを読む。
- 他者を勝手に撮らない。
- SNS で知らない人には自分の情報が分からないようにする。
- フィルタリングは欠かせない。
- 家が特定されないようカーテンをして写真や動画を撮る。
- 課金をしない。
- イヤホンは使わない。
- 特に決めていないからこそ、自分で制御をしなくちゃという思いが働きます！
- 部屋がちょっとでも暗かったら必ず電気をつけます！
- 使わない時間になったら、Wi-Fi の電源を切っている。
- ダラダラ使わない為にクラス LINE には入らないという家ルールがある友達がいる。相手の気持ちを考えてからいろんなことをする。

- 私の家では特にルールがないです。父がインターネットリテラシーに強い人なので、父に教わりつつ自由に活動しています。
- 特に厳しいルールは決めていない。一度、野球のWBCの試合中に皆で実況チャットみたいなものをクラスルームでしてしまって先生からすごく怒られて以降はなくなりました。
- 調べ学習はなるべく辞書を使い、ネットを使う際はパソコンやタブレット端末にして携帯は使用しない。
- 動画サイトはテレビかパソコンで見る。(スマホだと永遠に見てしまう。)
- なるべく音楽を聴きながら勉強しないようにする。
- インターネットやゲームから学ぶことは多いです。夢中になることこそ、学習スピードがあがると思うので、興味があることに制限はいらぬというのが家のルールです。
- インターネットはママとしか使っていない。
- 特にない。使いすぎて怒られている。

Q3. スマートフォンやインターネットを使うときに、「こんなルールがあったらいいのに！」と思うルールはありますか？(自由記述)

- 勉強の時スマホを預けるルールが欲しい。
- きちんと勉強したら、使える時間が長くなってほしい。
- 勉強などやることをやったら、好きに使えるルール。
- 家でのルールを守れたら、ルールを緩和してほしい。
- 周囲の人で、本当に必要な連絡や勉強に使用する時間も制限がかかっている人いるから、時間制限のルールは緩くなってほしいなと思う。
- 親もスマホルールを決めたほうが良いと思います。
- 親は子どもが使っているものをジロジロ見ないこと。
- 原則として子供にもやっているルールは親もやった方が良いと思う。
- 親が言うなら自分でも守ってほしい。
- 親もルールを守って欲しい。
- キーワードフィルターの機能をもっと追加してほしい。
- 最初から入っているアプリの中で学習アプリを追加する。
- 自分が何を見たかどれだけ時間を無駄に使ったか、見やすく可視化されるアプリが欲しいです。例えば、家族共有や友達との共有など。
- 動画サイトは、永遠に見てしまうので、見たいワードを書き出していく機能。例：○○(歌手)・2023・活動・ショート動画・約 30 分・未視聴等のワードを入れると勝手に AI が見たい分数のプレイリストを作ってくれる…みたいな機能があったら、無限に見すぎないし、いちいち検索する手間が省けるから、使いたい。
- アプリをもう少し自由に入れたい。
- 13 歳になったら、X や Instagram や TikTok などの SNS が使いたいです。
- SNS 利用時間制限(20:00~8:00)。
- 他人を誹謗中傷する発言を書くときは自動で発信者の名前が公開される。
- ゲーム等をするとき自分の意志では、止めることができないのでそれについての対策を考えてほしい。
- ルールではありませんが、どうしてもスマホを見てしまうので、スケジュールした時間だけはそもそもスマホがつかないようにする設定が欲しい。
- スマホやタブレットを半日使わない日を作ったら家族の時間が長くなって良いと思う。
- 使用する必要のない時はしまっておく。
- 家族みんなでメディアオフし、一緒に楽しむ時間を持つ。トランプや百人一首、ボードゲームなど。
- 家のタブレットを使う時、ニュースを見るとき、学習で使用する時とほかの目的で使用する時を区別してほしいです。
- 約束を守れたら小遣いアップ。

- スマホの時間をお手伝いの時間にする。
- 家族ルールを決めたらいいと思う。食事中はしない、寝る前はしない、など。
- スマホは持っていないので友達と連絡を取りづらい反面、学校で会って話すのが毎日楽しい。
- 夏休みとか特別日は特別ルールが欲しい。
- 休みと平日のルールが欲しい。
- ほめて欲しい……！
- ながらスマホ禁止のルール(全国民が守る)。

Q4. ようちえんやほいくえんのおともだちに、インターネットを使うときのルールはどうしたらいいか教えてあげてください。(自由記述)※小学生向けの質問※

- 視力が低下してしまうのでやめたほうがいい。
- インターネットをずっと使っていると目も悪くなったりするからほかの事もいろいろした方がいい。
- タブレットやスマートフォンを長い時間使うと目が悪くなるから、使いすぎないように注意してね。
- あんまりインターネットを使うと目も頭も疲れちゃうから、インターネットは時間を決めて、見ようね。
- 使うときは姿勢を良くして、タブレットに顔を近づけない。
-
- いっぱい使いすぎると大人になってから困ることがあるよ。
- タブレットを長く使ってお母さんやお父さんに怒られたら、すぐにやめたほうがいい。
- 英語や他の言葉ばかりのサイトを見ないようにする。おもしろそうな広告でも、タップしない。
- 変なウェブサイトに行かない。
- ネット上で他のお友達の悪口は絶対に書いたらダメだよ。
- おこられるから。
- 小さいうちは何か調べるときだけ使う。
- その年代は必要ないと思う。外遊び、身体をつかう遊び。

Q5. 小学生におすすめのスマートフォンやインターネットを使うときのルールや気を付けている使い方を教えてください。(自由記述)※中学生向けの質問※

- 視力が下がらないよう、タブレットを 30 分使ったら 10 分間遠くの緑を見るようにしよう。
- 寝る前にベッドでスマホを触るのはやめた方がいい！
- 睡眠時間だけは絶対に削らない。
- 課金は出来ないようにする。課金は、その都度、親の OK が必要にしておくといい。
- 無料でアプリダウンロード、なども気をつけた方がいい。いつの間にか料金がかかることもあるので。
- 学校に行く前に使うときは遅刻したりしないように 8 時までとか時間制限をもらったほうがいいです！
- スマホばかり見るのではなく、親とのコミュニケーションも取った方がいい！
- 宿題が終わる前にスマホを使うと、ダラダラしちゃうから気をつけたほうがいい！
- たまには、親の前でスマホを使ったほうがいいと思う。
- スマホの置き場はリビング。
- スマホにパスワードはしない。親がいつでも確認できるようにしておく。
- 隠れてコソコソ見ると、怪しまれるから、時間を決めて堂々と使う。
- 勉強に使っているときは、そのことを親に伝える
- 勉強中は離れたところにおいておく。
- 家族との会話も大切にする。
- 携帯の使用開始時は小学生からが多いので、SNS の危険性を知った方が良い。自分が加害者にも、被害者にもなってしまうので気をつけるためにも、家族で携帯をどう使うのか、今現在どう使っているのか報告した方が良い。
- オンラインゲームでチャットをする時は自分の事をなにも話さないようにする。常にマイクはオフにしておく。(急に家族などの声が入るかもしれないから)
- SNS で、知らない人からメールが来たりした場合は、すぐに保護者に相談したほうが良いです。
- 陰口の場に使わない。スマホを所持していない人を下に見ない。
- 年齢制限のかかっているアプリを入れる際は、親に許可を取る。また、プレイする場合は親の監視のもと、行う。
- インターネットは使い過ぎるとなかなか抜けられなくなったり詐欺とかでだまされるからあんまり使わないほうがいいよ！！
- 特に SNS は高校生くらいまで発信も閲覧もやめた方がいいよ！！
- 小学生はスマホやインターネットを使わずに外で遊んだ方が良い。中学生になると忙しいので外で遊べるのは小学生までだけ。その機会をちゃんと生かした方がいい。小学

生の頃からインターネットを使っていると依存になりやすいので、出来る限り使わない。

- ネットの教材を使うとき、ダウンロードして印刷できるなら、絶対印刷した方がいい！（紙の方が入ってきやすい）
- 具体的に役立っていることを言うといいです。学習用アプリを入れて頑張ってみるのがおすすめです。
- 勉強に使っていると言う。
- スマホよりも楽しいことを見つけるといいと思う！
- スマホよりパソコンを触って、使い方に慣れた方が良い。資料を作ったりプログラミングをしたりするのに必要なスキルを身につけやすい。

Q6. 中学生におすすめのスマートフォンやインターネットを使うときのルールや気を付けている使い方を教えてください。(自由記述)※高校生世代向けの質問※

- テスト期間は昼間勉強して夜スマホを見た方が安心。
- テスト期間中は LINE などの連絡のみ。
- 勉強が手につかなくなるから預かってもらったほうがいいよ。
- 勉強中は勉強する空間に電子機器を持ち込まない。スマホなどをいじると集中できなくなるから。
- 勉強との両立や効率性を上げるために使えるアプリなどスマホを工夫して使用するのが良いと思う。もしスマホを触る時間が多くなってしまうのなら一切触らないように親に預けたり、自分の目の届かないところに置く、タイムロッキングの物を使ったりする！
- テスト期間など普段よりも勉強をしないといけない時期は「このテキストを終わらせたから SNS を見てもいい」のようなルールを自分で決めて取り組むと効果的だと思う。
- 受験生はコミュニケーションアプリと音楽アプリ以外潔く消す！！自分でストレスを発散できる方法をスマホ以外で探しておいて、スマホがなくても心的に健康にしておく！
- 勉強するとき、近くにスマホを置かない。友達に宣言する。スクリーンタイムをかける。
- 自分がスマホを触っている時間に友達はみんな賢くなっている、と考えてあまり触らないようにしています。
- 長時間使用しすぎてしまう人は、スクリーンタイムを可視化できる設定にして、こまめに目に入るようにすると良いと思う。
- 使いすぎないようにデータ量か時間を制限する。
- そろそろ自分で制限できるようになると今後の生活に役立つ。
- 中学生の時に使い過ぎると高校生になった時にスマホ依存症になってしまうかもしれないよ。
- SNS でわけもなく他人とつながることや、誰のかわからない悪口であっても書きこまないようにしていた。
- 誰かを不快にさせる可能性が 90%以上ありそうな事はしない方がいい。
- 知らない人と簡単に会わないこと！

Q7. 第6次基本計画(じきほんけいかく)【案】(あん)のポイントをみて、意見などがあれば教えてください。

- 親のお下がりのスマホはフィルタリングがされていないので、子どもの手に届く場所にあると有害な情報に触れてしまうかもしれない。
- フィルタリングは今の実態に沿った内容にすべきで、厳格すぎないようにするべきだと思います。たとえば、ある通信会社のフィルタリングだと中学生の標準設定で SNS の利用は制限されています。実際は多くの中学生が SNS を利用していて、多くの SNS の年齢制限も中学生以上なら問題ないので、実態に沿っていないように思えます。実態に沿っていないフィルタリング設定は、フィルタリングされる側のフィルタリングに対する不満を増やすだけではなく、フィルタリングの回避方法が広く出回る原因になっているように感じます。また、フィルタリングは厳しすぎないようにし、最低限にとどめることも重要だと思います。もちろん、保護者がネット上でのルールやマナーを教えるのは重要ですが、それを理解し、守れるようになったのであれば、なるべく広く利用できるようにするべきだと思います。たとえば、ネットではなく、現実世界でも、子供が一人でいろいろなところに遊びに行ったり、おつかいに行ったりすることで、日常生活の過ごし方を学んでいくんだと思います。同じように、インターネットとの付き合い方を学ぶにも、実際にインターネットを自分の目で見てみるのが重要だと思います(もちろん制限が緩すぎてもダメですが)。政府の管轄かはわかりませんが、フィルタリングについて現在多く見られる年齢・世代別ではなく、ネットのルールやマナーをどれくらい理解できているかの段階制にして、次の段階を開放するためには、その段階のルールやマナー講習を受講しないと行けない、みたいな制度にするべきだと思います。インターネットリテラシーは必ずしも年齢とともに伸びていくものではなく、実際に指導を受けないと行けないものだからです(指導を受け、理解ができているのであれば現在の制度より早く段階を開放していいと思います)。そういう意味では、政府として資格制度みたいなものを作ってもいいんじゃないかなと思います(学校等で政府が定めたカリキュラムに沿って授業を行い、認定証を配布する)。
- フィルタリング機能を、年齢別に細かく分けるとより良いと思います。
- フィルタリングの管理などについても計画されていてわかりやすい。
- インターネットリテラシーについてもっと深く理解するためのやつを作った方がいい。
- これからインターネットをもっと活用する力が必要になると思うけれど、使い方を間違えて、人を傷つけないように、学校などでもっと小さいときから教えた方がいいと思います。
- 「危険だから子どもは使わせない」ということについて、今小学生などの幼いときから携帯・スマホを持っている人が増えてきていると思うから、「使わせない」から、「ルールを守って賢く正しく使う」という表現になったのはとてもいいと思う。

- 賢く使うという抽象的な言葉ではわかりづらい。具体的にどんなことに使ったほうがいいのか明示すべき。
- スマホの使い過ぎは目的は何であれ健康に悪影響を及ぼすと思うから、賢く使うに関して年齢が低い子供は親と一緒に使うとよいと思う。
- インターネットを使って何かを調べる際により正しい情報を得るための検索の方法やツール、また PC ではファイルエクスプローラでのデータの管理、整理方法を一般教養として身につけておくべきだと、現在 PC を多く使っている中で感じている。
- 私は Instagram をしていませんが、私のなりすましの Instagram があり、個人情報が書かれ、誹謗中傷等されています。警察、弁護士、運営会社へのなりすまし報告をしていますが犯人も特定できず、削除もされていません。犯罪です。証拠も少なく、弁護士より開示請求できないと言われました。そもそもいじめられている子が警察の手を借りず、情報を集めるのにも限度があります。警察も、殺害予告や爆破予告とかではないのでどうしようもできないと言われました。学校は私のなりすましと完全に認識し、Instagram のフォローは学年の人たちです。全員が偽物と認識していますが、運営会社は削除してくれません。Instagram の通報は全く意味がないです。

(上記に対する改善点)

① SNS のいじめで自殺者まで出ています。学校が認めたものに関してはユーザーの特定ができるような強制力のある機関の設置が絶対必要だと思います。いじめられたものはいじめられ続けます。

② 運営会社の相談窓口の設置(日本人で日本の文化を知っている者)。現在、運営会社には相談窓口がありません。なりすましの通報、保護者からのフォームしかありません。両親になりすましのフォームを入力してもらいましたが 4 ヶ月たった今も返信がありません。

③ 弁護士の方に会った時に、現在の問題点を聞きました。現在の法はまだ携帯電話がはやる前のもので、IP アドレスの保存が短いままです。そのため、被害者は IP アドレスの保存期間中に情報開示請求の手続きをしなくてははいけない。携帯電話を皆が所有するこの時代に合わせた総務省の法改正が必要。開示請求するにも 60 万円くらいかかります。お金がない人はできません。

④ 小学生低学年からいじめ、犯罪、ネットの使い方の教育を早急にすること。SNS の自殺者を増やさないために、未来の日本が居心地良く皆が過ごせるように、とにかく教育を。→文部科学省、法務局、デジタル庁、こども家庭庁で連携を自民党でも運営会社の幹部を呼び、話し合いが先日行われていましたが、子供達がいじめ、自殺についても真剣に話し合い、運営会社が日本の子供達の命を救ってくれることを願います。またこの思いが、こども家庭庁、文部科学省、総務省、法務省、デジタル庁に届きますように。

- いい案だと思いました。
- 難しい漢字がたくさんあり読めなかった。

- とてもいいと思います。
- 素晴らしいと思う。
- 子ども目線から見たものが多く、納得できるものがたくさんありました。
- インターネットを禁止するのではなく、うまく利用する方向なのがとても良いと思う。
- 子どもが不適切な情報に触れないようにしていく取り組みがあったら良いと思う。
- 使わなくなったスマホの保管をしっかりとしないと、子どもが寝室に持ち込んで使ったりする。
- アナログの良いところも学校、家庭、社会において、教育・啓発を推進することを盛り込んでほしい。
- インターネットの悪いところについてもっと具体的に教えてほしいです。
- こどもまんなかって、こども達への支援や教育があるって感じですが、自分達が、こどもが減ってることをどう感じてるかとか、こどもまんなかと言われ過ぎるとなんとなく息苦しい感じにならないかとか、こどもが見て追い込まれた気持ちにならないような表現方法になったらいいなと思いました。