



みなみっ子

51号

学校教育目標

自立

協働

創造

令和8年8月12日(水)

南城市立大里南小学校

文責 校長 與儀 毅

令和8年度 全国学力学習状況調査の結果で課題となったスマホの長時間利用について

大人も子どもと同様、あるいはそれ以上にスマートフォンの長時間利用が日常化しており、子どもに対する影響の根底には「大人の生活習慣や家庭内のデジタル環境」が大きく関わっています。動画配信サービスや SNS はアルゴリズムによってコンテンツが無限に提案されるため、意志の力だけで利用時間を減らすのは大人にとっても極めて困難です。そのため、意志に頼らない環境の再設計と家族全体のルールづくりが解決の軸となります。

1 大人の現状と子どもへの影響

総務省などの意識調査でも、大人のプライベートなスマホ利用時間は平均 3 時間～4 時間以上に達しており、SNS や動画視聴がその大半を占めています。「大人が手持ち無沙汰になるとスマホを見る」家庭環境では、子どもも自然とそれが当たり前の行動様式として身につきます。子どもへの対策を進めるうえで、まず大人自身が自身の利用実態を把握することが出発点になります。

2 具体的な解決策

①物理的に距離を置く環境づくり

就寝時の「スマホ持ち込み禁止」:寝室への持ち込みをやめ、充電場所をリビングなどの共通スペースに固定します。目覚まし時計はスマホではなく専用の置時計を使用します。

視界から消す箱(タイムロックコンテナ等)の活用:勉強時間や家族の食事時間中、物理的に鍵がかかる箱や別の部屋に保管することで、「無意識に手に取る」衝動を断ち切ります。

②一方的な制限ではなく「親子で合意」する

「なぜ減らすか」の共有:単に「勉強しなさい」ではなく、「睡眠不足や脳の疲労、集中力低下を防ぐため」といった理由を対話します。

スクリーンタイム機能の設定:iOS や Android のペアレンタルコントロール機能(休止時間設定やアプリ時間制限)を活用し、時間制限に達した際の上限を自動化します。

③代替となる「画面を使わない時間」を用意する

画面を消した後に「何をすればいいかわからない」状態になると、再びスマホを開いてしまいます。読書、運動、ボードゲーム、料理など、画面を使わずに過ごせる代替アクティビティを日常に組み込むことが重要です。

④「ノーデジタルタイム」を家庭全員で設定する

「食事中」や「就寝前の1時間」など、家族全員がスマホを触らない共通の時間枠(ノーデジタルタイム)を設定します。親が実践することで、ルールに対する説得力と習慣の定着率が大幅に高まります。

利用時間を「ゼロにする」のではなく、「生活の優先順位(睡眠・勉強・対話)を守ったうえで楽しむ道具」の位置づけに戻すアプローチが効果的です。

脱・スマホ依存：家族で取り組む「環境の再設計」ガイド

現状：大人の習慣が子供の「当たり前」を作る

大人のプライベート利用は

1日平均**3～4時間以上**

SNSや動画視聴が中心で、
大人の行動が子供の習慣として定着します。

❌意志の力だけで制限するのは「極めて困難」

アルゴリズムによりコンテンツが無限に提案されるため、環境作りが必要です。

解決策：意志に頼らない「環境の再設計」

物理的に距離を置く「仕組み」を作る

充電場所をリビングに固定し、
寝室への持ち込みを禁止します。

全員参加の「ノーデジタルタイム」を設定

食事中や就寝前など、親が率先して
スマホを使用しない。

スマホに代わる「画面を使わない活動」を用意

読書、運動、ボードゲームなど、
オフラインの楽しみを日常に組み込みます。

物理的に距離を置く「仕組み」を作る

充電場所をリビングに固定し、
寝室への持ち込みを禁止します。