



多摩辺

学校だより

昭島市立多摩辺中学校

校長 堀田 典子

令和 7 年 10 月 6 日

中学生のスマホ利用 ~最新情報から見える課題と対策~



堀田 典子

近年、子どもたちのスマートフォンやゲームの使用時間が増加しており、それに伴う学力への影響が全国的に懸念されています。文部科学省が令和 6 年度に実施した調査によると、中学生のスマートフォンやゲームの利用時間が増加傾向にあり、学習時間や学力への影響が懸念されています。特に中学 3 年生では、平日のスマホ・ゲーム利用時間が平均 3 時間 44 分に達し、3 年前と比べて 40 分以上増加しました。本校の生活アンケートでも、全校生徒の 45.9% が 1 日に 3 時間以上使用していると回答しています、一方で、学習時間は減少しており、英語や数学など主要教科の平均スコアが低下していることが報告されています。さらに、調査では以下のようない傾向も明らかになりました。

- スマホ・ゲームの利用時間が長い生徒ほど、学力テストの結果が低い
- 特に「動画視聴」「SNS」「ゲーム」への時間が長いほど、学習時間が短くなる傾向が強い
- スマホの使い方にルールを設けている家庭では、子どもの利用時間が短くなる
- 保護者自身のスマホ利用時間が長いと、子どもも長くなる

中学生は心身ともに大きく成長する大切な時期です。スマホやゲームを生活の中で賢く活用するためには、使用時間にメリハリをつけ、学習や睡眠の時間を意識的に確保することが重要です。ご家庭でも、保護者の皆様がスマホ利用を見直すなど、子どもたちの健やかな成長を支える環境づくりにご協力いただければと思います。

