



【学校だより】

つながり

令和8年7月17日

香川大学教育学部附属坂出小学校

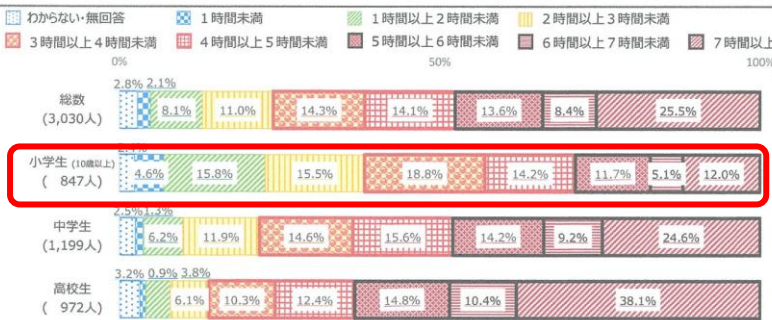
メディアとの向き合い方、本気で考えてみませんか

こども家庭庁が発表した青少年のインターネット利用環境実態調査によると、小学生（10歳以上）の1日あたりのインターネット・ゲーム平均利用時間は3時間54分でした。そのうち趣味・娯楽としての利用が約3時間を占め、実に約9割の小学生が日常的にゲームで遊んでいるとされています。また、文部科学省の全国学力調査などでは、家庭でのスマホやゲームの利用時間が長時間化するにつれて家庭学習の時間が減少し、学力低下につながる傾向も指摘されています。

いずれかの機器でインターネットを利用していると回答した青少年をベースに集計

- インターネットを利用していると回答した青少年の平均利用時間は、前年度と比べ約25分増加し、約5時間27分。
高校生は、約6時間44分。中学生は、約5時間24分。小学生（10歳以上）は、約3時間54分。
- 目的ごとの平均利用時間は趣味・娯楽が最も多く、約3時間1分。

青少年のインターネットの利用時間（学校種別／利用機器の合計／平日1日あたり／令和5年度から令和7年度）



令和7年度			令和6年度			令和5年度		
平均利用時間	3時間以上の割合	5時間以上の割合	平均利用時間	3時間以上の割合	5時間以上の割合	平均利用時間	3時間以上の割合	5時間以上の割合
326.6分 (約5時間27分)	76.0%	47.6%	302.3分 (約5時間2分)	70.7%	42.3%	296.9分 (約4時間57分)	70.8%	40.1%
233.6分 (約3時間54分)	61.7%	28.8%	223.9分 (約3時間44分)	55.2%	24.7%	226.3分 (約3時間46分)	57.3%	24.0%
324.3分 (約5時間24分)	78.1%	48.0%	302.3分 (約5時間2分)	74.4%	44.8%	282.1分 (約4時間42分)	71.8%	39.7%
404.0分 (約6時間44分)	86.0%	63.3%	379.4分 (約6時間19分)	81.9%	56.8%	374.2分 (約6時間14分)	81.4%	54.4%

先日、ある子供と話をしている中で「外に行っても何して遊んだらいいのか分からない」という返答があり、驚きました。子供は「遊びの天才」だと思っていた私は、驚きと同時に「この先、この子は大丈夫だろうか…」と少々心配もしました。数年前の子供たちといえ、隙間時間を見つけては遊びを見ついたり、生み出したりして、自らの時間を楽しくする力をもっていたように思います。しかし、状況が少々変わってきました。今の多くの子供たちは、与えられたものや作られたもので遊ぶことを好み、多くの時間をそこに費やしている結果が上記の調査から分かります。いろいろ発想する楽しさや工夫する面白さをたくさん味わわなければならないこの時期に、できていない、経験させていないのです。これは大問題です。また、ある子は『学校から帰って、ゲームして、風呂入って寝る』かな』と。続いて『他にすることないん？』と尋ねると、『だって、することないもん』という返事。この言葉を聞いて、さらに不安になりました。保護者の方、この子供たちの言葉を聞いて、心配になりませんか？本当にこのような状況を続けていてよいのでしょうか？



2026.6. 10

デジタル教科書を正式な教科書にする改正学校教育法が10日、参院本会議で可決・成立した。2030年度から順次、小中高校で使用が始まる。教員は動画や音声といった機能を生かし、学習効果や児童生徒の意欲を高める力が問われる。

という報道がありました。ただ、一方で、

デジタル教科書の導入は、検索機能や動画の活用により理解を深めるメリットがある一方、思考力や記憶定着の低下も懸念されています。脳の空間的記憶が働きにくくなることや、予測変換への依存による漢字・文章力の低下が主な原因として指摘されており、海外では紙の教材との使い分けが進んでいます。

とも言われています。学校でも十分メディアを使用しています。それは、自分の考えや思いを表出する一つの方法としてです。見るもの、遊ぶものではなく、「表現方法の一つ」として利用しています。どうぞ、この夏休み、インターネットを使用する目的や時間について、お子様とじっくり話をしていただけませんか。ゲームや動画は、エンドレスです。終わりがありません。次から次へと関連するものを提案していくように仕組んでいるのです。時間に余裕がある時だからこそ、子供の時期に味わわせておかなければならないことをたくさんしてほしいのです。読書、散歩、団らん・・・身体と心を動かす楽しさを経験してほしいのです。「ババ抜き」や「ジェンガ」等、ドキドキとわくわくを感じてほしいのです。

An illustration of a young boy and a young girl sitting at a table, playing a card game. The boy, on the left, is wearing a green shirt and is looking at his cards. The girl, on the right, is wearing a purple shirt and is also looking at her cards. They are both smiling and appear to be enjoying the game. The table is white, and there are several cards visible on it.

デジタル化が進んだこの時代。あくまでもメディアとの付き合い方は「趣味・娯楽」としての使い方ではなく、「表現方法の1つ」として利用する方法を十分に教えていただければと思います。その際に、以下のような資料を用いて、家族でメディアとの向き合い方を話してください。そして、子供たちがどのようにメディアのことを考えているのか、知ってください。そして、まずは1ヶ月実践をお願いします。

また、メディアを使う時は、「保護者の方の顔が見えるところである」や「何を使うのか宣言して使う」など、保護者の方を使用している内容を知っている状況をつくるということも大切にしていただければと思います。どうぞ、子供たちの本当につけなければならない力を一緒につけていただいけませんか。

家族で話そう！

スマホやネットの使い方

成長とともにモバイルコントロールからセルフコントロールへ

01 家庭でのルールづくり

小学生

小学生のスマホ使用割合

中学生

中学生のスマホ使用割合

年齢が上がるにつれて、スマホの用途も広がります。ゲームだけでなく、SNSや動画視聴、音楽ダウンロードなど、さまざまな用途に利用されるようになります。

年齢が上がるにつれて、スマホの用途も広がります。ゲームだけでなく、SNSや動画視聴、音楽ダウンロードなど、さまざまな用途に利用されるようになります。

ネットやスマホを上手に使うためには、子どもの成長やコミュニケーションの状況、子ども自身の様子によって変わります。また、子どもが成長する過程で年齢が上がるにつれて変わります。また、子どもが成長する過程で年齢が上がるにつれて変わります。

子どもが成長する過程で年齢が上がるにつれて変わります。

ルールづくりのポイント

子どもと一緒にルールをつくる

年齢が上がるにつれて、子ども自身の様子によって変わります。

年齢が上がるにつれて、子ども自身の様子によって変わります。

ルールづくりのポイント

- 年齢が上がるにつれて、子ども自身の様子によって変わります。
- 年齢が上がるにつれて、子ども自身の様子によって変わります。

ポイント1

子どもの成長とともにルールが変化する

スマホやネットは、便利な道具である。そのためには、ネットが安全に利用できる。コミュニケーションが安全である。これらの点が守られていることが大切である。

ポイント2

子どもの成長とともにルールが変化する

スマホやネットは、便利な道具である。そのためには、ネットが安全に利用できる。コミュニケーションが安全である。これらの点が守られていることが大切である。

スマホやネットは、便利で役立つ道具です。

年齢が上がるにつれて、子ども自身の様子によって変わります。

年齢が上がるにつれて、子ども自身の様子によって変わります。

スマホやネットは、便利で役立つ道具です。

年齢が上がるにつれて、子ども自身の様子によって変わります。

年齢が上がるにつれて、子ども自身の様子によって変わります。

スマートフォンなどのトラブルから子どもを守るために

年齢が上がるにつれて、子ども自身の様子によって変わります。

年齢が上がるにつれて、子ども自身の様子によって変わります。

スマートフォンなどのトラブルから子どもを守るために

年齢が上がるにつれて、子ども自身の様子によって変わります。

年齢が上がるにつれて、子ども自身の様子によって変わります。

ネット・ゲーム依存対策実施準備シート ()年 ()組
 班組 小学校4年生(4~5年)組

ネット・ゲームとの 付き合い方を考えよう

このシートはネット・ゲームと上手に付き合う力を学校で学習できず困っている人にもあてます。
 自分のネット・ゲームの使い方を振り返ります。友だちや家族に話し合ってみましょう。
 先生のサポートでグループでの話し合いを行います。

お名前

Q1 今、事になっているネット(動画やサイト等)やゲームがある人は書きましよう。
 また、その理由を書きましよう(ない人は、「なし」でもかまいません。)

夢中になっているネット・ゲーム (夢中になっている理由)

Q2 ネット・ゲームの特によい点・悪い点だとと思うもの1つに○をしましょう。

よい点	悪い点
1. () 知識や学習に使える 2. () 知りたかった事を知ることができる 3. () 知識や技術を身につめられる 4. () 友だちや家族との連絡ができる 5. () 新しい実感がたふることがある 6. () 自分の考えや作品を表現できる 7. () 楽しさ・好奇心などがつめてみたいことになり 8. 思いついたこと	1. () やめようと思ってもやめられなくなる 2. () 睡眠が不足する 3. () 目がつかれる 4. () 身体が疲れるや動きがなくなる 5. () 視力が悪くなりまわれないになる 6. () こいれのないやよくないものを見ることがある 7. () 個人情報を出してしまうことがある 8. その他()

気付いたことを書き合ひましょう。

4 ～ 6 年生版