



2026年7月13日号

スマートフォンと学力

東北大学 川島隆太教授の調査から

校長 大地本央仁

1学期も今週で終わります。長い夏休みをご家庭で過ごす中で、スクリーンタイム（ICT機器やメディアに触れる機会）もいつもとは違って来るかもしれません。

今回は、時々本誌の中で紹介する「PHP」（松下幸之助氏によって1946年に創設された研究所）のオンラインサイトの記事を紹介します。

<https://www.php.co.jp/>

これは、東北大学の川島隆太教授らによる長年の調査から明らかになった、スマートフォン使用と子どもの学力低下、および脳の発達の遅れに関する最新の知見です。

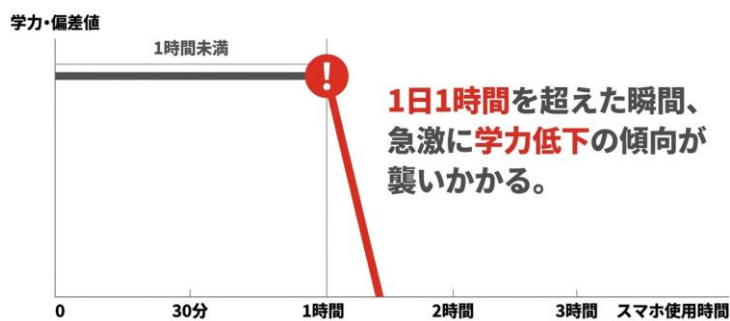
スマホは現代の生活に欠かせないものですが、特に発達段階にある子どもの脳には、私たちが想像する以上に深刻な影響を及ぼしている実態が浮き彫りになっています。

この研究は、仙台市教育委員会と東北大学が協力し、仙台市の全公立小中学校に通う約70,000人以上の児童・生徒を対象に、14年間にわたって蓄積された膨大なデータを解析したものです。

家庭学習を3時間以上熱心に行っている子どもであっても、スマホを1時間以上使用すると、「全く家庭学習をせず、スマホも使わない（あるいは1時間未満）」という子どもよりも成績が低くなるという衝撃的な結果が出ています。スマホの長時間使用は、せっかくの努力の結果を打ち消してしまうほどの強い負の影響を持っているということです。



運命を分ける「1日1時間の壁」



これを「学習リセット」効果と呼び、スマホ使用が学習によって得られた知識や定着を阻害している実態を示しています。

かつては「スマホで夜更かしをして睡眠不足になるから成績が下がる」と考えられてきましたが、データ解析の結果は、睡眠時間を十分に確保していてもスマホ使用自体が直接学力を下げているのではないかとのことです。

読書が脳の全身運動のように活性化をもたらすのに対し、スマホの使用は逆に脳の活動を抑制してしまうという性質があります。特に5歳から18歳を対象とした脳の測定では、

スマホを使っている子どもの脳は、使っていない子に比べて発達が明らかに遅れており、3年間で発達がほぼ止まってしまう可能性すら指摘されています。実際に、スマホを使い始めると翌年から成績が急落し、逆にスマホの使用を控えるように生活習慣を改めると、翌年から成績が上がり始めるという時間的な変化のデータがあります。

調査データによれば、スマホの使用時間が「1日1時間」を超えると、学力低下の傾向が顕著になります。1時間未満の使用（または機器を持っていない）であれば、全く家庭学習をしない子どもでも平均点（偏差値50）を維持できる傾向にありますが、1時間を超えた途端に、平均点に届くためには多大な学習時間が必要になるという厳しい現実も指摘されています。

子どもの健やかな成長と学力を守るためには、スマホの使用時間をコントロールすることが不可欠です。仙台市の事例では、スマホと学力の関係を警告するメッセージによって生活習慣を改め、成績を向上させた子どもたちもいます。大人がこの危機的な実態を正しく理解し、子どものデジタル機器との付き合い方を導いていく必要があります。

参考資料：スマホと子どもの脳の深刻な関係 「学力が大きく低下する」驚きの結果

【PHP オンライン/ PHP 研究所】

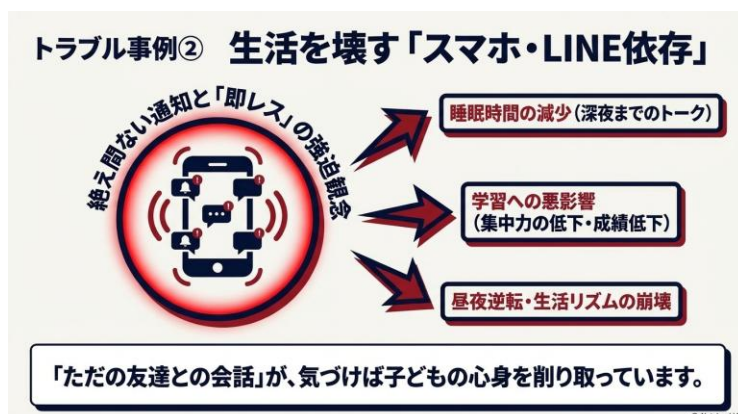
続いて、保護者の皆様も「便利さ」と「不安」の両方を感じていらっしゃると思われる LINE などの通信アプリや SNS についてのおはなしです。こちらは、IT 企業の調査をもとにしてまとめたものです。

企業の調査によると、子どもにスマートフォンを持たせた時期として最も多いのが「中学 1 年生 (26.3%)」だそうです。特に LINE は、連絡やスケジュール共有など、今や欠かせないコミュニケーションツールになっています。



【LINE トラブルの事例①：ネットいじめとプレッシャー】

具体的なトラブルとしてまず挙げられるのが、「グループトーク」での仲間はずれや陰口です。特定の生徒を除いた「裏グループ」での悪口は、大人の目に見えにくいため深刻化しやすいのが特徴です。また、メッセージを読んだのに返さない「既読スルー」をめぐるプレッシャーも、子どもたちの大きなストレス (LINE 疲れ) になっています。



【LINE トラブルの事例②：依存と個人情報の漏洩】

次に、「SNS 依存」による生活への影響です。通知に追われて勉強や睡眠の時間が削られ、生活リズムを崩すケースも少なくありません。また、ネットリテラシーが未熟なまま、顔写真や学校名を安易に投稿したり、知らない人からの友達申請を許可したりすることで、ネット詐欺や誘拐などの犯罪に巻き込まれる事件も実際に発生しています。

なぜ、トラブルが起きやすいのでしょうか。主な原因は 3 つあります。

1. テキスト特有の誤解：

- ・文字だけでは表情やトーンが伝わらず、冗談が攻撃と受け取られることがあります。

2. 24 時間つながる閉鎖空間：

- ・学校が終わっても人間関係から解放されず、逃げ場がなくなってしまう。

3. ネットリテラシーの不足：

- ・何が個人情報か、何が人を傷つけるかを十分理解しないまま使っている現状があります。

お子さんをトラブルから守るためには、家庭でのルール作りが不可欠です。今一度、ご家庭で話し合ってみるのはいかがでしょうか。

家族で決める「家庭内ルール」5つの柱

- 1 利用時間と場所を決める**
(夜9時以降は使わない、リビングに置く等)
- 2 個人情報絶対に送らない**
(名前、住所、写真の送信禁止)
- 3 知らない人とつながらない**
(安易な友達追加の禁止)
- 4 人の悪口・仲間外れに加担しない**
(周りがやっても参加しない)
- 5 困ったら「すぐに親に相談」する**
(怒らない約束を事前にする)

以上、スマホにかくある 2 つのお話を紹介しました。安心して安全な楽しい夏休みをお過ごしください。