

スマホで受験に 失敗する子どもたち

高橋暁子



「もっと早く
知りたかった！」

スマホに振り回されて後悔しないために

受験期に備えて **親子で知っておきたいこと**を

エビデンスとともに1冊にまとめました!

スマホで受験に失敗する子どもたち

高橋 暁子

星海社

358



SEIKAISHA
SHINSHO

はじめに

「スマホ依存が止められなかった。コントロールしたいと思うのにできず、勉強に集中できなかった。結局、志望大学には落ちてしまい、大学入学テスト利用で志望度が低い大学に入学する羽目になってしまった。あんなにお金を出して塾にも行かせてもらったのにこんなことになり、両親には本当に申し訳ないと思っている」

ある大学での講演で、講演の感想に長文を書いてくれた学生がいました。その学生は、前述のような内容の体験を書き記していました。「もっと早く講演を聴いて、コントロールできるようになっていればよかった」というのです。

そうです。この学生はスマートフォンのせいで受験勉強に集中できず志望大学に合格できなかったのです。もちろん、受験はベストを尽くしても必ず志望校に合格できるわけはありません。この学生もスマホがなくても志望校に合格できたかどうかはわかりません。

しかし、少なくとも全力を尽くしたという思いがあれば、こんな発言はしなくて済んだはずです。もし合格できなかったとしても、「ベストを尽くした」と思えるかどうかはとても重要です。少なくとも納得して受け入れることができていれば、入学して何ヶ月も経った後に、後悔を口にしたりはしないで済んだはずです。

私は普段、大学で「SNSと情報リテラシー」の講義を受け持っています。講義の中で、学生自身に情報リテラシー分野から、個人や学校、行政なども含めた改善策や対策を提案してもらう課題を出します。幅広いテーマの中から、多くの学生が自分の悩みや身近な問題を選ぶ中、格段に多いのが「ネット依存」です。

これまで多くのレポートを見てきました。その中に頻出する文言をいくつかご紹介すると、

「受験時にはスマホ依存で苦しんだ」

「アプリを消したり利用時間制限機能を駆使したけれど、制限しきれなかった」

「〴〵という方法がいいと言われるけれど、自分には効果がなく制限できなかった」

「ついついスマホを使ってしまう、成績が伸び悩んだ」

「自分の弟／妹が、たった今スマホ依存に苦しんでいる」

「自分の弟／妹がネットを制限できずに親が困っている」など。

ネット依存をテーマに選ぶ学生の多さ、エピソードの豊富さやリアルさを見るに、ネット依存が大学生にとって非常に身近なものであることがよく分かります。

他にも、「受験時には制限していたけれど、大学生になって自由になってからは使いすぎてしまっている」という学生は少なくありません。こちらも、「受験生には無理でも大学生くらいの年齢なら既に乗りに越えているはず」と思う方を失望させるかもしれないね。しかし大学生達にとっても、ネット依存は完全に乗り越えた問題などではなく、まだ目前にあるものなのです。今の大学は講義への出席は当たり前前に求められることであり、試験やレポートなども多く課されます。スマホにハマりすぎて単位を落としたら、留年や卒業できないなどの事態も現実味を帯びてきます。

実際は大学生どころか大人でもなかなか抜け出せない人が多いのがネット依存なのですが、それはまた後の章でご説明します。

高校生の受験におけるスマホ依存・ネット依存問題は、あちこちで見かける問題です。

『高校生新聞^{*}』の中に、『自分のようにならないで！』大学受験勉強の後悔を先輩に聞いた』という記事があります。「もっと早く受験勉強を始めればよかった」「苦手分野の勉強で後悔」「無理をしすぎて体調を崩した」と並んで、「スマホについてい手が伸びてしまい……」という章があります。

「YouTubeを見すぎてしまい、スマホが常に横にある状態で集中できないことがありました。スマホは部屋に持ち込まないようにしていました。」

「スマホを使いすぎました。3年生になるころには、使う時間を決めたり親に預かってもらったりして、自分なりに娯楽にかける時間を決めることをおすすめます。」

「TikTokを消すべきでした。『私なら自分を制御できる』と思いましたが、全くできまさんでした。」

「親の忠告を素直に受け入れず、家でひたすらゲームに没頭して自宅での学習を疎かにしていました。『楽観的』を『何があってもネガティブ思考にならなければうまくいく』と勘違いしたことが自分の最大のミスです。」

高校生達は、原因について正しく認識していました。利用を制御すべきだと感じ、実際に制限しようとしたものの、しきれなかったということです。

これらのコメントを見て、やはりそうなるってしまうのかと感じました。これはこの学生たちだけの話ではなく、同じように苦しんだ学生がたくさんいたことは間違いありません。というのは、それぞれそうなる理由があるからです。

たとえば後述の通り、スマホが横にあるだけで集中力が削がれるという研究結果があります。SNSやゲームをやめられないことにも、脳科学的・心理学的理由があります。

この生徒達はみんな、スマホをやめたいのにやめられず、制限したいのにできませんでした。その結果志望校に合格できず、後悔しています。本気で合格したいと思っていたのに、ベストを尽くして臨めなかったことに悔いが残っています。努力しなかったわけではないのに、むしろ本気で願ってあんなにがんばったのに、入学後も心を占めるのは後悔の念となってしまっているのです。冒頭で紹介した大学生も同じ、みんな後悔が消えないでいるのです。

スマホに悩むのは当事者だけでない

当事者に限らず、保護者も同じくスマホに悩まされています。ネットリテラシーについ

での講演を行うと、参加した保護者たち、特に中学生の保護者はほぼ100%と言っているほど、同じ悩みを訴えてきます。

「スマホばかり見ているから、注意すると怒るんです。ついイライラしてしまいます」

「居間においてもスマホばかりで、怒ると自分の部屋に持ち込んでずっと使っているようです。大丈夫でしょうか」

「スマホを取り上げたらキレてしまって、最初の約束も全く守られていません……」

「利用時間制限していたのに、いつの間にか破られていました。どうしたらいいでしょうか」

言葉は違っても、すべてスマホの使いすぎを悩んでいるのです。悩んでいる方は、単にまだ子どもにスマホを持たせていないだけだったりします。

未就学児の保護者でも、既に子どものネット依存に悩んでいる方は大勢います。

「いつまでもネットやタブレットをやりたがり、やめさせると癇癪かんしゃくを起こす」

「絵本の読み聞かせよりも動画視聴に魅力を感じているようで、絵本にあまり興味を持たなくなってしまう」

『やることをやったらYouTubeを観ていい』としていたのに際限なく観てしまう』

スマホは、パソコンとは違い、娯楽に消費的に使うことがほとんどです。しかも、いつでもどこでも持ち歩くものです。勉強に使える、連絡に使える、調べ物に使える、経路検索や道案内に使える、音楽視聴に使える。SNSに使える、動画視聴に使える、ゲームに使える、娯楽に使える、逃避に使える諸刃の剣もろは つるぎなのです。

スマホの誘惑は、SNSの誘惑であり、ゲームの誘惑でもあります。SNSは人間関係そのものです。友達が一番の年頃の学生たちに、人間関係や交流をちらつかせて、長時間利用させようとするのがSNSなのです。動画は、先が気になり面白くて受け身で楽しめ逃避に使える動画を次々と表示してきます。ゲームは、人間関係やゲーム性、勝負、競争、偶然性、ギャンブル性などで誘惑してきます。いずれも、我々をつかんで離そうとはしません。

スマホは、我々にまたとない利便性を与えてくれますが、同時に集中力を奪い、限りある受験生の勉強時間も奪っていきます。様々な誘惑をちらつかせて、情け容赦なく奪い去っていくのです。

いつでもどこでも我々を引き込もうとする欲望の塊に四六時中抗い続け、それに打ち勝

って、勉強の時間を確保しなければならないのが今の受験生なのです。

「それが分かっている、スマホにハマったら困ると考えて制限したのに、いつの間にか破られていた」という話もとてもよく聞きます。

実はこれにはコツがあり、保護者が勝手に決めても効果はなく、【子どもが心から納得して自分から制限する】必要があります。

筆者の子どもは、執筆現在で中高一貫校の中学3年生になります。本書では、彼がYouTubeにハマった時のこと、それに対して私が行った対処や、現在どのようにコントロールしているのかについてもご紹介しています。

同じような悩みを持つご家庭で、きっと参考になるはずです。

併せて、我々がスマホと付き合い合う上で感じる様々な悩みや成績・受験に与える影響と、具体的な対策、対策で効果を上げるためのコツについてご紹介しています。

スマホやゲーム、SNSとの付き合いはマラソンのように長く続きます。仕組みや対策を知らない、息が切れて、途中でリタイアする羽目になるかもしれません。

第一章では、「勉強時間が同じでもネットの利用時間が長いと成績が下がる」など、豊富なデータを基に、スマホの長時間利用が成績や受験に与える影響について解説しています。

第二章では、心理学や脳科学的に見た、スマホがやめられない仕組み、依存に繋がりやすい仕組みや、ネット依存という病理と治療までを解説しています。

第三章は、スマホデビューに欠かせない3つのコツやルールの決め方など、前提として知っておきたいことについてまとめています。

第四章は、志望校に合格した受験生たちが実際に行ってきた具体的なスマホの制限方法、テクニックについてまとめています。レベル別にご紹介しているので、該当する部分を実行するといいでしょう。前提についても忘れずにしっかりと押さえてください。

第五章は、さらにスマホをうまく制限し、使いこなすために欠かせないコツについて解説しています。

すべてを通して読むことで、スマホを制限すべき理由や、より効果的に制限するための方法、スマホとのいい付き合い方までが理解できるはずですよ。

*** 1** 高校生新聞。「自分のようにならないで！」大学受験勉強の後悔を先輩に聞いた。高校生新聞オンライン。
2023-02-06. <https://www.koukouseishinbun.jp/articles/-/9682> (参照: 2025-03-19)

目次

はじめに 3

スマホに悩むのは当事者だけでない 7

第一章 スマホで受験に失敗する子どもたち 21

SNS・ゲームの長時間使用で正答率は低下 22

SNS・ゲーム長時間使用で成績に影響 26

スマホ時間が長くなると睡眠・学習時間は減少 32

視聴時間が長くなると同じ学習時間でも成績は低下 34

第二章

スマホはあるだけで集中力を低下させる 38

スマホは有用、ただし過剰利用は受験に悪影響 40

スマホの誘惑に勝ち成功した合格者に学ぼう 42

なぜ「スマホを持たせない」は現実的ではないのか？

47

やめたいのにやめられない……スマホにハマる子どもたち 48

スマホ依存の原因は「保護者」？ 60

それでも持たせたい複雑な親心——塾通い、緊急連絡用、「友達みんなが」 69

それでもやめられない深いワケ——連絡できない、レコメンド力、強い刺激 74

「いいね」とスマホが持つ“魔力” 82

SNSもゲームも我々から時間を奪うビジネスである 85

我々は心理学により支配されている 90

依存対策でこれだけは知っておきたいこと

結局、スマホは何歳から持つべきか？ 100

スマホデビュー時期の二つの考え方 107

スマホ・LINEを使わない選択肢はありか 111

スマホ等で6割の小中学生が寝不足に 113

スマホデビューに欠かせない3つのコツ「①ルール」 119

スマホデビューに欠かせない3つのコツ「②安全設定」 123

スマホデビューに欠かせない3つのコツ「③親子間コミュニケーション」 127

リテラシーアップの最適教材は家庭にある「アレ」 131

スマホのルールを守らなかつたらどうすべきか？ 136

余剰時間からの制限時間の決め方 139

スマホ時間短縮は「気付きと意志」 142

ハマりすぎない勝因は「部活や勉強のリア充」 145

解決の鍵はあらかじめスマホの中にある 151

第四章

生徒・学生は受験期にスマホをどう乗り越えてきたか

161

大人も必要なデジタルデトックス 154

「eスポーツの選手になるかも」と子どもが言い出したら 157

スマホ・ゲームを取り上げても勉強をするわけではない

制限が効果を発揮する「唯一絶対の条件」とは 162

保護者でなく子ども自身がスマホ・ゲーム・SNSを制限したいか？ 167

シロクマ理論、カリギュラ効果、心理的リアクタンスに要注意 174

受験生の選んだスマホの「レベル別4つの制限方法」 178

制限方法レベル0…普段から、受験生になる前から備えておく 183

制限方法レベル1…もう一歩進んだスマホ制限、自主性が鍵 195

制限方法レベル2…物理的に触れない、遠ざける、利用できなくする 204

制限方法レベル3…どうやってもそもそも使えない状況を作り出す 209

スマホは敵か味方か？ 受験生の実態を知ろう 213
逆に活用！ スマホで勉強が捗る活用法 218

第 五 章 スマホに振り回されずに使いこなすコツ 241

受験合格後も重要なスマホコントロール 242

目指すのは、両親のようにスマホが使えること 246

長期休暇前、長期休暇中が大切と言われる理由 248

依存になりやすいのはどんな時期？ 250

意志の力を強くする方法 253

娯楽・消費だけでなく、生み出す側になる 256

AIとの付き合い方を学び、使いこなせる力を育てる 258

子どものためにまずは保護者が学ぼう、わからないものは子ども自身に教えてもらおう 264
家族にスマホを教える役になってもらう 267

スマホはツール、振り回されず使いこなそう
270

おわりに
276

巻末ふろく おすすめスマホ設定
279

iOS 端末 (iPhone/iPad) のスクリーンタイム設定
279

アプリの利用時間制限設定
283

第

一

章

スマホで

受験に失敗する

子どもたち

SNS・ゲームの長時間使用で正答率は低下

そもそも前提として、子ども達はどのくらいスマホを利用し、SNSやゲームを利用しているのでしょうか。

こども家庭庁の調査^{*1}では、令和5年度の子どものインターネット利用率は、小中高校すべてでほぼ100%となっています。

利用する端末は、スマホが最多であり、続いてGIGAスクール構想で学校から配布・指定されたパソコンやタブレット端末（2021年から全国の小中学生に一人一台貸与されています。通称GIGA^{*2}端末）、ゲーム機、テレビ、そして自宅用のパソコンやタブレット等、契約していないスマホなど。

なお、GIGAスクール構想とは、すべての児童生徒に一人一台端末を貸与し、高速大容量なインターネット環境のもとでデジタル機器やITテクノロジーを教育の現場に導入して、従来のアナログ教育以上の効果を引き出すICT教育^{*3}を実現するという構想のこと。小学1年生からすべての子どもがパソコンやタブレット端末を与えられ、学校の授業や宿題で利用しているので、ご存じの方も多いでしょう。

GIGAスクール構想開始時、家庭でのタブレット学習を念頭に、家庭でもWi-Fiを利

用できる環境を整えるよう通知が出されました。その結果、ほとんどの家庭にWi-Fiが用意されるようになりました。あらゆる端末がインターネットと繋がる現在、最早インターネットを利用せずに生活する方が難しいでしょう。

高校生に至ってはスマホからのインターネット利用率は97・4%に上っており、中学生では78・7%、小学生でも42・9%と、多くの子どもが自分のスマホから自由にインターネットに接続できていることが分かります。

GIGA端末は、「学習以外には使わないこと」とされていることが多いですが、実際は問題ある使い方も少なくありません。私が聞いただけでも、「授業中にこっそりゲームをしていた」「なぜかアダルトサイトを見ていた」「いじめのメッセージを書き込んでいた」など、様々な問題が起きています。

まだ未熟だからこそ学校で使い方を学んでいるのであり、利用が増えれば問題も増えるのはある意味仕方がないことです。ただ、学校である程度管理し、フィルタリングもかけられているGIGA端末でこのようなのですから、家庭で管理していない、フィルタリングもかけられていないスマホはどうなるのか、想像が付きましますよね。

国立青少年教育振興機構^{*4}の「高校生のSNSの利用に関する調査報告書」によると、日本の高校生のSNS利用率は98・8%に上ります。つまり、こちらもほぼ100%の生徒が何らかのSNSを利用しているのです。

SNSは様々な端末から利用できますが、スマホを所有するようになるとSNSの利用が増えることが分かっています。スマホには専用のアプリがあり、SNSと親和性が高いからです。プッシュ通知がきたり、撮影して投稿もスムーズにできます。

保護者との連絡用にLINEが使われることが多いこと、YouTubeでの動画視聴が乳幼児期から当たり前のものとなっていることなどから、SNSの中でも特にLINEとYouTubeはほとんどの子ども達が利用しています。YouTube動画を観すぎる子どもは多く、LINEも大人世代とは違い、やり取りがチャット状態で続き、オープンチャットで知らない人と交流したりもするため、やり取りが長くなりがちです。このあたりは、また詳しく後述しようと思います。

なお、日本は平日のSNSの利用時間は、「1〜2時間未満」と回答した割合が26・7%で最も高く、次いで「2〜3時間未満」(25・3%)「3〜4時間未満」(17・3%)となっています。この数字は他国と比べて短めではあるものの、先ほどの高校生達の後悔の言葉

から見ても、SNSに時間を使いすぎてしまう受験生は少なくないのです。

では、スマホゲームはどうか。LINEリサーチのZ世代を対象とした「2024年に注目しているスマホゲーム」(2024年1月)を見ると、スマホゲームを週に1回以上プレイする人は71%と、7割を超えています。

そのうち割合が高かったのは、「1日あたり、1時間以上〜3時間未満」と「1日あたり、1時間未満」でそれぞれ26%であり、次いで「1日あたり、3時間以上」が19%となりました。つまり、毎日スマホゲームを数時間するというのが、Z世代の標準的姿なのです。

SNSもスマホゲームも、いつでもどこでも持ち歩くスマホで簡単に使えてしまいます。つまり、誘惑をいつも持ち歩いている状態なわけです。さらに、スマホゲームはゲーム機が要らず無料からプレイできるため、始めやすくなっているのです。

その結果、SNSに毎日数時間を使い、スマホゲームに数時間を使うのが、一般的な若者の姿となっています。子どもたちは、制限しなければならぬほど使える環境の中、常に誘惑を片手に生活しているのです。

SNS・ゲーム長時間使用で成績に影響

経済協力開発機構^{*6}（以下…OECD）生徒の学習到達度調査、文部科学省・国立教育政策研究所の「PISA2022」（令和5年12月）の結果をご存じでしょうか。

これは、義務教育修了段階の15歳の生徒が持っている知識や技能を、実生活の様々な場面で直面する課題にどの程度活用できるかを測ることを目的とした調査です。実生活で直面する課題に必要な、読解力、数学的リテラシー、科学的リテラシーの3分野において、2000年以降、おおむね3年ごとに調査実施しているものです。各回で3分野のうち1分野を順番に中心分野として重点的に調査しています。81か国・地域から約69万人が参加しており、日本からは全国の高等学校、中等教育学校後期課程、高等専門学校の1年生のうち、国際的な規定に基づき抽出された183校（学科）、約6000人が参加しています。義務教育終了時点で日本の子ども達は、どのくらい生活に必要な学力を身に付けているのでしょうか？

結果は、数学的リテラシー（1位／5位）、読解力（2位／3位）、科学的リテラシー（1位／2位）と、3分野すべてにおいて世界トップレベルとなりました。なお、（ ）内の上はOECD加盟國中、下は全参加国・地域中における日本の順位です。前回2018年調

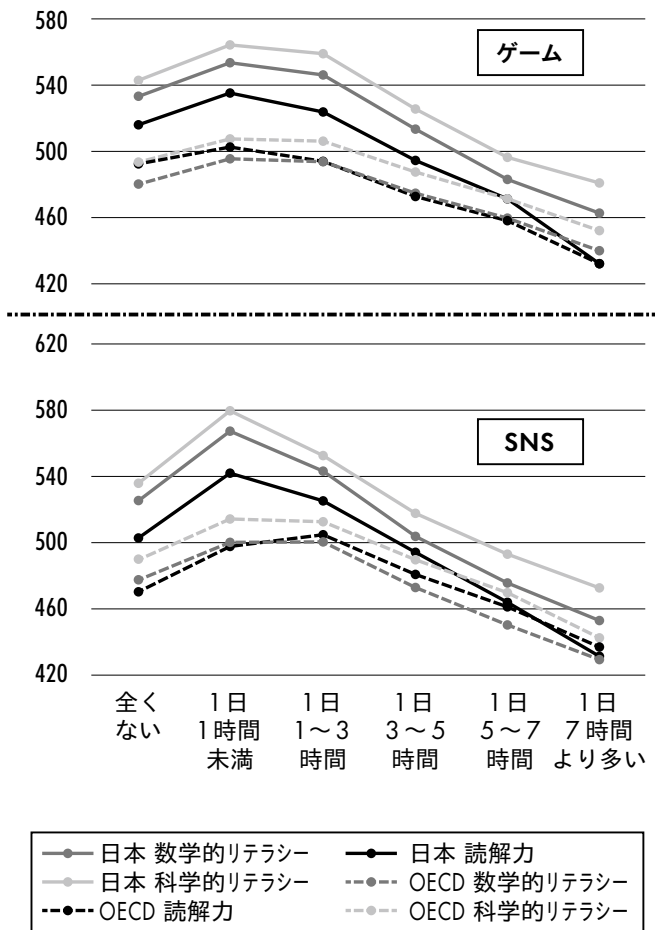


図1 平日の余暇活動におけるICT利用時間別3分野の平均得点
 文部科学省・国立教育政策研究所「PISA2022」（令和5年12月）
https://www.nier.go.jp/kokusai/pisa/pdf/2022/01_point_2.pdf（参照 2025-03-19）

査から、OECDの平均得点は低下した一方、日本は3分野すべてにおいて前回調査より平均得点が上昇しており、素晴らしい学力と言えるでしょう。

気になる詳細なデータは元データで確認していただくとして、こちらで取り上げたいのはこの素晴らしい学力のことではありません。

この中に、自国のICT活用状況が紹介されています。

注目したいのは、「平日の余暇活動におけるICT利用」です。SNSやデジタルゲームに費やす時間が3時間以上の生徒の割合を見ると、日本はOECD平均より少なくなっています。そして、「日本もOECD平均も、SNSやデジタルゲームに費やす時間が一定時間を超えると、3分野の得点は低下する傾向がある」ことが分かっています。

図1のグラフから分かる通り、3分野すべてで、ゲームもSNSも1日1時間未満の生徒の得点が一番高くなっています。次いで「全くない」、「1日1〜3時間」が同程度。そして、「1日3〜5時間」「1日5〜7時間」「1日7時間より多い」と、利用時間が長くなるに従って、得点は下がっていったのです。

SNSもゲームも、利用時間が一定以上になると、得点が下がってしまう、これは国に
関係なく、世界共通で言える事実なのです。

ところで、なぜ「全くない」よりも、「1日1時間未満」の方が得点が高いのでしょうか。前述の通り、この年代の生徒のほとんどがSNSやゲームを使っています。それにもかかわらず「1日1時間未満」というのは、利用時間としてはかなり短い時間です。つまり、**スマホの利用が制御できている生徒は得点が高い**ということなのです。

私の大学の受講生へのアンケートでは、利用が短い学生でも、1日最低4、5時間くらいはスマホを利用しています。学生生活で使用する学習支援ツールをスマホで利用する学生は多いので、これは学習も含めた時間になります。彼らが学習に使っていることを考慮しても、1時間未満というのはかなり短い時間と言えると思います。

スマホを持っている生徒や学生に言ったら、「1時間未満？ そんなに短くするなんてありえない」という顔をされるはずです。1時間未満は難しくても、1日1〜3時間

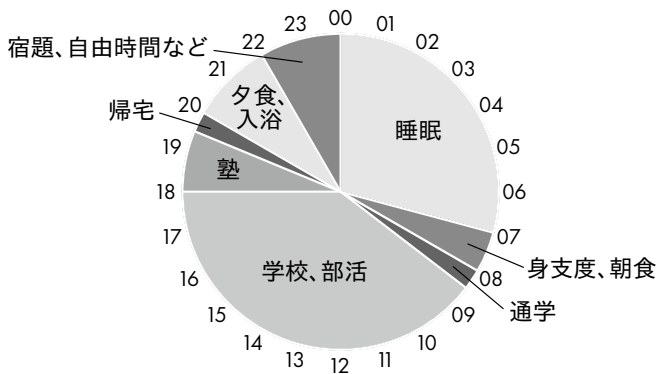


図2 ある一日のスケジュール

可処分時間：この図では22〜0時までの時間のうち、宿題が終わったあとの時間が可処分時間に当たる。

でもかなり高い得点率となっています。できれば1時間未満、それが難しければ1日3時間未満を目指すというのは、受験生ならリアリティを持った数字ではないでしょうか。

そもそも、どんな人にも1日は24時間しかありません。この24時間というのは、生活に必要な睡眠／食事／入浴なども含んだ時間ですから、可処分時間を考えると、実際は思ったほど自由に使える時間はないのです。

可処分時間とは、生活に必要な睡眠や食事、入浴などの時間を引いた、自由に使える時間のことです。

学校にいる時間は午前8時から午後5時までとすると約9時間になります。小学生なら4時までなので8時間、中学生は部活があると6時までなので10時間でしょうか。その場合は、プラスマイナスして以下の計算をしてみてくださいね。

食事や入浴、身支度などに、全部で2時間程度はかかるでしょう。これで残り13時間です。学校までの通学時間は往復で0・5時間とします。小中学生に必要な睡眠時間は10時間以上とされていますが、短めの7・5時間くらいにしておきましょうか。これで残り5時間。

3時間というのは、この残された時間の半分以上にも当たります。3時間以上、SNSや動画視聴、ゲーム等に割くと、残りは2時間です。受験生は、ほとんどの場合、塾に行

きますね。すると、2時間くらい平気でかかります。これで、ゼロです。

もし通学に電車などに乗る必要があり、1時間以上などかかるのであれば、計算上は既にマイナスです。学校の宿題、塾の予習復習、家庭学習をする時間は残されていません。学習時間に充てる時間は、全くない計算になります。

どうしてもゲームやSNSをしたい場合、子どもが1日の中で自分の裁量で削ることができる時間は、睡眠時間しかありません。だからこそ、そもそも短めに設定していた睡眠時間をさらに削るしかないわけです。しかし睡眠時間を削れば、体調も崩してしまうし、記憶力も低下すると言われます。

ぜひ皆さんも自分の時間、特に可処分時間を計算してみてください。これでかなり、自分がネットやゲームに使ってもいい時間が具体的に見えてきたのではないでしょうか。ゲームやSNSに毎日2時間を使っている人は、1日の12分の1、1年間続けた場合、1年間のうち丸々1ヶ月間を、朝から晩までスマホに使った計算になります。

こう聞くと、特に受験生はすごく惜しいことをしている気持ちになりませんか。

少々古いですが、よく知られているデータも併せてご紹介しましょう。国立教育政策研

究所^{*7}の「平成26年度全国学力・学習状況調査の結果」では、小学生と中学生に対して、平日1日あたりの携帯電話・スマホで通話・メール・インターネットをする時間と、国語と算数・数学の平均正答率をクロス集計したものが掲載されています。メールというのが時代を感じさせますが、ポイントは平均正答率の部分です。インターネットの利用時間が長くなればなるほど、どちらも平均正答率が下がっていたのです。

因果関係が明らかにされた調査ではないものの、受験生も保護者も、思わずぞつとしてしまう結果には違いありません。

スマホ時間が長くなると睡眠・学習時間は減少

因果関係が明らかにされていないと先ほど述べましたが、全国の小学校6年生・中学校3年生を対象とした文部科学省・国立教育政策研究所^{*8}の「令和6年度全国学力・学習状況調査の結果（概要）」では、因果関係にも少し言及されています。

調査によると、普段テレビゲームをする時間が1日当たり3時間以上であるグループは、全児童生徒の約30%います。そのグループは、1日当たり3時間未満のグループより勉強時間が短く、就寝時間にばらつきがあるという傾向が見られました。また、小学校児童の

約21%、中学生生徒の約32%が、普段1日当たり3時間以上SNSや動画視聴などをしていたのです。

ゲームやSNS、動画視聴などを1日当たり3時間以上など長時間している場合は、必然的に学習時間が短くなり、生活リズムも崩れる傾向にあるのです。正答率が下がることには、このあたりが影響している可能性があります。

さらに、総務省情報通信政策研究所^{*}の「高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査報告書」では、スマホと睡眠、勉強の関連が示されています。

こちらでは、スマホを利用し始めたことで、日常生活において時間が減った活動を尋ねています。スマホに夢中になり、SNSや動画視聴、ゲーム等をした結果、短くなるものは何の時間だと思いますか？

減ったのは「睡眠時間」(40・7%)、「勉強の時間」(34・1%)、「テレビを見る時間」(27・8%)などでした。

高校生にとって、学校に行く時間や塾の時間は削れません。食事や入浴の時間なども、減らしようがありません。その結果やはり、自分だけで調整しやすい睡眠時間や自宅での

学習時間、テレビの視聴時間などが減ったというわけです。睡眠・学習時間のどちらも、受験生にとって決して減らしてはいけない時間ですが、スマホによって奪われているのです。

学年が下がるほど、「あてはまるものはない」、「アルバイトの時間」以外のすべての項目で該当率が高くなっていました。特に、「勉強の時間」、「本を読む時間」については、1年生は3年生に比べ、10ポイント以上該当率が高くなっていました。

さすがに受験生は安易に睡眠時間や学習時間を減らしたりはしないものの、低学年のうちはスマホにハマりすぎてしまい、睡眠時間や学習時間を削ってしまいがちな傾向にあるようです。取り返しがつくうちはいいかもしれませんが、そのような生活が習慣になってしまった場合、またはあまりに学力的に周囲と差が広がってしまった場合、取り返しがつかなくなることもあります。

視聴時間が長くなると同じ学習時間でも成績は低下

同じ学習時間でも、成績の違いが出てしまうという恐ろしい話もあります。仙台市が実施した調査では、何と視聴時間が長くなると、学習時間が同じでも成績が低下すると報告

されています。

スマホ等の電子端末では、YouTubeなどの様々な動画サービスがいつでもどこでも視聴できます。ところが「ついつい動画を見てしまう」ことが増えると、成績に悪影響が出てくるということです。

図3は、家庭で平日に動画を1時間以上見ている子どもと、1時間未満に抑えている子どもの勉強時間、睡眠時間と成績との関係を表したものです。偏差値50以上の層がいるところに注目してみてください。

左側の平日の動画視聴1時間以上に注目すると、偏差値50以上は、学習時間が長いところに見られません。勉強をすればするほど偏差値が上がるのは、ある意味当たり前です。ところが右側、平日の動画視聴1時間未満のところを見ると、偏差値50以上は学習時間が短いところにも多く現れ、全体として明らかに数も多くなっています。

何と、平日の動画視聴時間が1時間未満の子ども達は、学習時間が短い場合でも成績の伸びがよくなっています。一方、動画視聴1時間以上の子どもの達は、たくさん勉強しても成績が平均付近に留まっているのです。

家庭学習中に動画を観ない子どもは、短時間の学習で成績が平均を超えます。一方で、

平日の動画視聴 1 時間以上

平日の動画視聴 1 時間未満

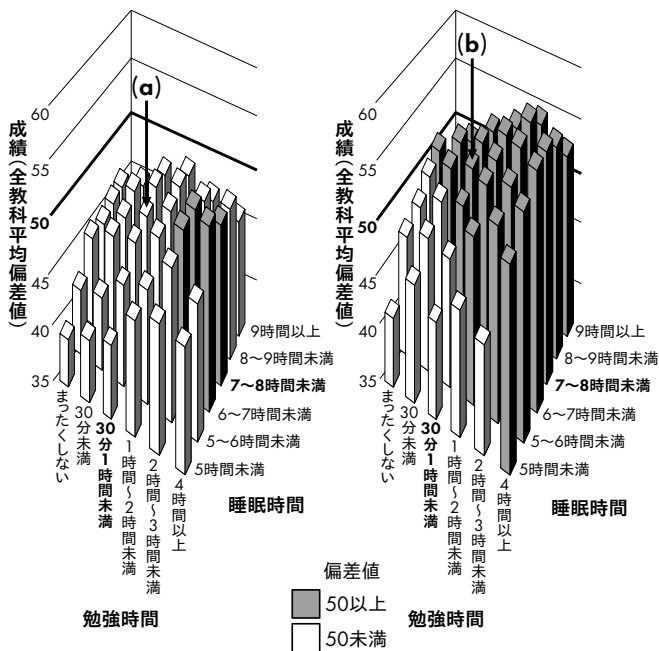


図3 平日1日あたりの動画視聴時間別に見た成績・勉強時間・睡眠時間の関係。
令和3年度「学習意欲」の科学研究に関するプロジェクト。(小5～中3) 仙台市。
https://www.sendai-c.ed.jp/~oh-ichou/tayori/2022/img20220417_14310250.pdf (参照2025-03-19)

家庭学習中に動画を観る習慣がある子ども達は、3時間以上学習しても成績が平均に届かないという結果となったのです。

動画のながら見は多いですが、学習中に見てしまうと集中力が下がります。勉強をしているつもりでも、机に向かっていている時間が長いだけで、実際はほとんど頭に入っていないというわけです。学習時間の見た目の長さではなく、集中して学ぶかが大切なのです。

ただ机に向かっていているだけでも、やろうという気持ちがあるのですから、十分に偉いと思います。けれど、それが向かっているだけになってしまい、学力の向上につながらないのだとしたら、とても残念に思います。せっかくのやる気が報われていないということだからです。その上、好きなことができているわけでもないのですから。

身になる学習は、集中力がポイントです。動画やSNS、ゲームに気を散らさず、集中して一気に終わらせてしましましょう。そして、終わらせてから自由に好きなことをする。そのようなメリハリこそが大切なのです。

こちらが注目すべき点は、仙台市内の全市立小学校118校、全市立中学校64校、市立中等教育学校1校の小学5年生から中学3年生までの4万人以上の児童生徒を対象とした

大規模な調査ということです。調査対象人数の面から見ても、信頼性は高いでしょう。

いくつかの研究や調査の結果をご紹介してきましたが、このような調査は世界中に数多くあります。そしてそのほとんどが、ご紹介したような結果となっています。

一つ二つの調査を見るだけなら、「結果ありきで恣意的な調査研究をしたのでは」と思うこともできます。しかし、世界中でこのような調査があることを考えると、スマホ・ゲーム・SNSの長時間利用と成績には負の相関関係がある可能性が高いと考えざるを得ません。受験生があえて長時間利用をする理由は、何もないのです。

スマホはあるだけで集中力を低下させる

では、スマホに触らなければ解決するのかというと、そう単純でもないのです。

米テキサス大学オースティン校の心理学者エイドリアン・ウォード氏は、スマホが近くにあることで認知能力にどのような影響があるかについて調査を行いました。^{*10}

調査では、合計約800人の被験者に2つの作業を行ってもらいました。

第1の作業^{*11}では、数学の問題を解きながら、同時にランダムな文字列の暗記をするという作業を行いました。複雑な作業を行いながらどのくらい記憶できるかの調査です。第2

の作業では、いくつかの画像の選択肢から、視覚的な図形を完成させる画像を一つ選ぶという作業を行いました。

この時被験者には、スマホを目の前に机に伏せて置く、ポケットかバッグにしまう、或いは別の部屋に置いておくというようにしてもらいました。作業の邪魔にならないよう、スマホの通知音はオフにして、バイブレーション機能も切ってもらいました。

どれもスマホを使っていないし、スマホの通知などに邪魔もされないという点では同じです。それにもかかわらず、結果には大きな違いが出ました。

スマホを別の部屋に置いたグループが、一番作業の成績がよかったのです。その次がポケットやバッグにしまったグループ。スマホを机の上に伏せておいたグループは、最下位となっていました。たとえスマホの電源を切っていても、やはり結果は同じでした。

人間の認知能力は、机の上にスマホがただあるだけでマイナスの影響を受けてしまうのです。この影響は、何と睡眠不足と同程度だったそうです。影響として、決して小さくはありませんね。

我々は、スマホがあると思うだけで、そちらに関心を奪われてしまいます。しかし、視界からなくしたり、物理的に遠ざけたりするだけで、その影響から逃れることができるの

です。どうせ使えないのは同じなら、集中力が上がるやり方が一番いいですね。
我々がやるべきことが見えてきた気がしませんか？

スマホは有用、ただし過剰利用は受験に悪影響

ここまで読んだ皆さんが、手元のスマホを恐ろしいものを見る目で見ていらつしやる姿が目につくようです。どうやってこの恐ろしいものを始末してやろうかと……。

でも、少し待ってください。

本書の目的は、「スマホをうまく使いこなす」ことです。そんなに危ないものなら禁止すべきだと思う方もいるかもしれませんが、むしろ子どもから取り上げる方法を求めているかもしれません、私は「禁止」すべきではないと思っています。

私も子どもと同様、インターネットやSNSが好きですし、使うことを前提にリスクに対処して、むしろうまく使ってほしい派です。

そもそも、スマホやインターネット、SNSは便利で楽しくよいものです。大人だって、ほとんどの人が使っています。使うことで友人と交流ができたり、情報を得たり、何らかの良いことがあるからこそ利用しているはずです。よいものなのに、子どもだからと言っ

て「禁止」というのはおかしい話だと思うのです。

特に今は、GIGAスクール構想で一人一台端末が貸与されています。世界的に見て日本はパソコンの活用が少ないことが問題視されており、ICT教育に力を入れることによって子ども達のリテラシーを高め、ICTを活用できるようになることが目標となっています。

最近では、AIの活用が当たり前になってきました。人の手を煩^{わずら}わせるまでもないことは、AIに任せて、人しかできない部分に注力した方がいい。人手不足を補うためにも、AIを活用して仕事の効率化を図るのは当たり前のことになっています。就活生も、AIをうまく使いこなせると自分の武器にもなり、売りにもなります。企業はむしろAIを使いこなせる人材を求めているのに、使わせない理由がありません。

私は大学の講義で、大学生たちにAIを使う機会を設けています。大学生の一部にはレポートをAIにすべて書かせてそのままコピーして提出する学生がいる一方で、「うさぐさ」「怖い」と手も触れない学生もいるのです。若いから新しい技術に柔軟かというとは必ずしもそうとは限りません。保守的な学生に少なくとも触れさせる機会を設け、その後の利用については自分で判断させるというのが、私の役割と考えています。

スマホやインターネットなどが有用なのは、当たり前のことです。それをなくして暮らせない以上、リテラシーを身に付け、使いこなせる人材に育てる必要があるのです。

しかし、一方であまりに誘惑が大きく、気をつけないとツール側に振り回されてしまい、むしろ悪影響が出てしまいます。だからこそ、うまく付き合えるようになるまでは、大人の協力や、制限機能の力などを借りて、練習していく必要があるというわけなのです。

スマホの誘惑に勝ち成功した合格者に学ぼう

スマホやSNS、ゲームに関して、デメリット、危険な側面をご紹介してきましたが、ここで一つ、良いお話もお伝えしようと思います。先ほど、いつでもどこでも我々を引き込もうとする欲望の塊、つまりスマホに四六時中抗い続け、それに打ち勝って、勉強の間を確保しなければならぬのが今の受験生という話をしました。スマホの所有率は高校生になればほぼ100%、SNSの利用率もほぼ100%、ゲームの利用率も7割と高かったですね。

つまり、これまでの合格者はすべて、スマホ、SNS、ゲーム等とうまく付き合っている、或いはうまく制御してきているのです。既に多くの先人が良い方法を模索して、

成功してきているのです。

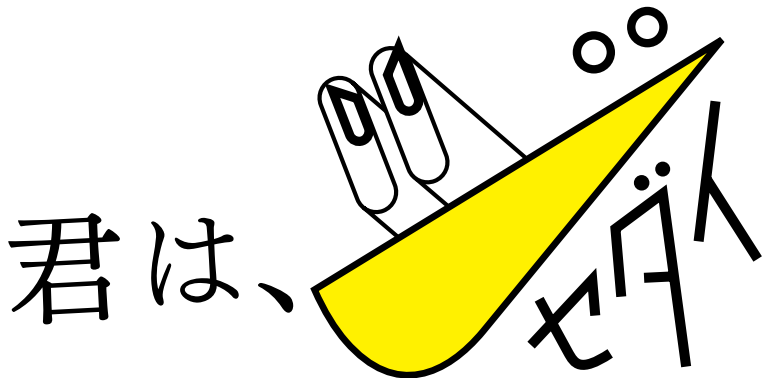
成功するコツは、成功した先人に学び、真似をさせてもらうことです。我々は、一からスマホを制御するコツを編み出す必要はありません。成功した先人がたくさんいるのですから、彼らから教えてもらえばいいわけです。

どうですか、ちよつと気持ちちが楽になつたでしょうか。もちろん、この後の章で具体的にご紹介しますので、ぜひ参考にして実践してみてください。

さて、前提を押さえられたところで、次章から本題に入っていきます。皆さん、心の準備はいいですか？

- * 1 こども家庭庁。“令和5年度青少年のインターネット利用環境実態調査調査結果（概要）”。政府統計。令和6年3月。
https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/9a55b57d-cd9d-4cf6-8ed4-3da8ef12d63/98ae45a9/20240329_policies_youth-kankyau_internet_research_results-etc_10.pdf（参照 2025-03-19）
- * 2 「GIGA端末」2021年から全国の小中学生に一人一台貸与された端末のこと。子ども一人一台の端末と、高速大容量の通信ネットワークなどの学校ICT環境の整備・活用により、子どもにとって最適な学びを実現し、教育の質を高めようとする構想、通称「GIGAスクール構想」を元としている。
- * 3 「ICT教育」情報通信技術を活用した教育の総称。電子黒板、パソコン、タブレットなどのデジタル機器や、インターネットを介した学習支援ツールなど、これまでアナログで行っていた教育をデジタル化し、より分かりやすく個別に最適化された学びを実現するとともに、情報活用能力を高めることを目的としている。
- * 4 国立青少年教育振興機構。“高校生のSNSの利用に関する調査報告書——日本・米国・中国・韓国の比——”。令和6年7月。
<https://www.niye.go.jp/wp-content/uploads/2024/07/zentai-1.pdf>（参照 2025-03-19）
- * 5 LINEヤフー株式会社。“Z世代”スマホゲームを「週に1回以上プレイする人」は7割。2024年、Z世代が注目するゲームとは？。リサーチノート。2024-01-31。
<https://lineresearch-platform.blog.jp/archives/44155966.html>（参照 2025-03-19）
- * 6 文部科学省・国立教育政策研究所。“OECD生徒の学習到達度調査PIISA2022のポイント”。2023-12-05。
https://www.nier.go.jp/kokusai/pisa/pdf/2022/01_point_2.pdf#（参照 2025-03-19）
- * 7 国立教育政策研究所。“平成26年度全国学力・学習状況調査の報告書・調査結果資料”。2014-08-25。

- <https://www.nier.go.jp/14chousakekkahoukouku/summaryb.pdf> (参照: 2025-03-19)
- * 8 国立教育政策研究所。『令和6年度全国学力・学習状況調査 報告書・調査結果資料』。2024-07-29。
<https://www.nier.go.jp/24chousakekkahoukouku/index.html> (参照: 2025-03-19)
- * 9 総務省情報通信政策研究所。『高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査報告書』。2014-07。
https://www.soumu.go.jp/main_content/000302914.pdf (参照: 2025-03-19)
- * 10 松丸ちとみ。『スマホの存在で能力低下 能力発揮したければスマホは別部屋へ』。『ニースウィーク日本版』。2017-06-26。
<http://www.newsweekjapan.jp/stories/world/2017/06/post-7862.php> (参照: 2025-03-19)
- * 11 クリスティン・デューク。『エイドリアン・ワード。アイレット・ニージ。マーテン・ボス。』『スマホが近くにあるだけで、あなたの思考力は低下する』。2018-04-26。
<https://dhr.diamond.jp/articles/-/5323> (参照: 2025-07-30)



何と闘うか？
<https://ji-sedai.jp>

「ジセダイ」は、20代以下の若者に向けた、
行動機会提案サイトです。読む→考える→行
動する。このサイクルを、困難な時代にあっ
ても前向きに自分の人生を切り開いていこう
とする次世代の人間に向けて提供し続けます。

メインコンテンツ

ジセダイイベント

著者に会える、同世代と話せるイベントを毎月
開催中！ 行動機会提案サイトの真骨頂です！

ジセダイ総研

若手専門家による、事実に基いた、論点の明確な読み物を。
「議論の始点」を供給するシンクタンク設立！

星海社新書試し読み

既刊・新刊を含む、
すべての星海社新書が試し読み可能！

マーカー部分をクリックして、「ジセダイ」をチェック!!!

行動せよ!!!