

「スマホのペアレンタル・コントロール」の設定と「精神的自立」を合わせて見た親と子の特性

水野 一成 (NTTドコモ モバイル社会研究所)
近藤 勢津子 (NTTドコモ モバイル社会研究所)

小中学生においてスマートフォンの所有開始年齢は低年齢化しており、不適切利用や長時間利用に伴うリスクが指摘されている。これらのリスク低減の方法として、ペアレンタル・コントロールの設定が挙げられる。また、小中学生期は精神的自立が育まれる時期でもあり、スマホ利用においても自ら判断する力が求められる。本稿では、スマホのペアレンタル・コントロールの設定有無と精神的自立の高低を組み合わせ、各群の特性を明らかにすることを目的とした。

分析の結果、対象者は次の4群に分類された。1群：精神的自立が高く設定あり (33.4%)、2群：精神的自立が低く設定あり (36.4%)、3群：精神的自立が高く未設定 (14.5%)、4群：精神的自立が低く未設定 (15.6%) であった。各群を比較したところ、1群と3群はいずれも精神的自立が高いものの、スマホ利用時間や情報活用実践力に差異が見られるなど、群によって特徴が異なることが明らかになった。

キーワード：スマートフォン、ペアレンタル・コントロール、精神的自立、定量調査

1. 研究の背景・目的

スマートフォン（以下、スマホ）の所有は年々低年齢化しており、2025年11月の調査結果では平均所有開始年齢は10.3歳であった。所有率を見ると、小学5年生で半数を超え、中学生では8割を上回る（図1）。スマホは子どもたちの日常生活において、情報取得やコミュニケーションのための不可欠なツールとなりつつある。一方で、不適切なコンテンツへの接触、長時間利用による生活リズムの乱れなど、スマホ利用に伴うさまざまなリスクも指摘されている。こうした状況を踏まえ、低年齢層におけるスマホ利用の実態とその課題を明らかにすることが求められている。

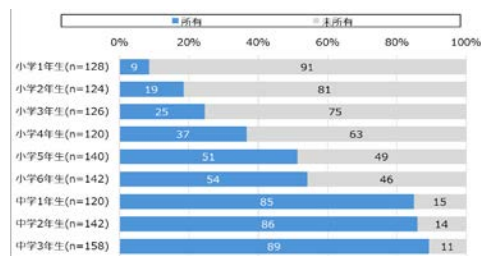


図1 スマートフォン所有率（学年別）

このようなリスクに対して、不適切コンテンツのフィルタリングなど、ペアレンタル・コントロールによって対応する方法がある。

また、小中学生期は将来的に自立した生活を営む基盤が形成される重要な発達段階である。スマホの利用においても、適切な利用時間の管理やアクセス先の選択など、状況に応じて自ら判断する力が求められる。

このように、精神的自立とペアレンタル・コントロールの設定は、小中学生のスマホ利用において重要な要素であると考えられる。しかし、ペアレンタル・コントロールと精神的自立との関連を実証的に検討した研究は限定的であり、両者の関係性に関する知見は十分に蓄積されていない。

本稿では、スマホを所有する小中学生とその親を対象に、「スマホのペアレンタル・コントロール」の設定有無と「精神的自立」の高低に基づく類型化を行い、各類型における親と子の特性を明らかにすることを目的とした。

2. 調査概要

調査時期：2025年11月

調査対象：全国、スマートフォンを所有している小中学生とその親

調査方法：訪問留置法

標本抽出法：層化二段階抽出

割付：子の性別、学年、居住地、都市規模

回答数：1200組親子 分析対象は子にスマホ持たせている613組

3. 調査結果

3.1. 精神的自立

精神的自立については、鈴木が作成した尺度を用いて測定した。その結果は図2に示した通りである。この結果に基づき、親の回答を「そう思う＝1点」「まあそう思う＝2点」「あまりそう思わない＝3点」「思わない＝4点」として得点化し、累積構成比が約半数となる16点以下（46.1%）を「精神的自立が高い」とし、それを超える得点を「精神的自立が低い」として分類した。



図2 精神的自立

3.2.ペアレンタル・コントロールの設定状況

スマホのペアレンタル・コントロールの設定状況については図3に示す通りである。現在、ペアレンタル・コントロールを設定している（購入時から設定している、もしくは購入時は未設定であったがその後設定した）親は69.6%であった。一方、現在設定していない（購入時から未設定、もしくは購入時には設定していたが現在は解除している）親は30.4%であった。



図3 ペアレンタル・コントロールの設定%

3.3. 精神的自立の高低とペアレンタル・コントロールの設定

3.1および3.2の結果を踏まえ、「スマホのペアレンタル・コントロール」の設定の有無と「精神的自立」の高低を組み合わせ、図4に示す4群を作成した。

- 1群：精神的自立が高く、ペアレンタル・コントロールを設定している
- 2群：精神的自立が低く、ペアレンタル・コントロールを設定している
- 3群：精神的自立が高く、ペアレンタル・コントロールを未設定である
- 4群：精神的自立が低く、ペアレンタル・コントロールを未設定である



図4 ペアレンタル・コントロールと精神的自立%

4. 精神的自立の高低とペアレンタル・コントロールの設定から作成した各群の特性

3.3で作成した4群の特性を明らかにするために、「子の属性」「子の特性および親子関係」「親のICT利用」「親の属性」の各項目について、調整済み残差を用いた分析を行った。

4.1. 子の属性

子どもの属性を「学年」と「性別」を確認した。その結果は表1に示す通りである。まず「学年」については、1群では小学生低学年が多く、4群では中学生が多いという傾向がみられた。これは、ペアレンタル・コントロールの設定率が学年の上昇とともに低下する傾向（小学生低学年79.0%、高学年76.7%、中学生65.3%）を反映した結果と考えられる。一方、「性別」については、いずれの群においても有意な差は認められなかった。

表1 子の属性の構成比 %

		1群	2群	3群	4群
全体		33.4	36.4	14.5	15.6
学年	小1～小3	48.8	30.2	9.3	11.6
	小4～小6	36.3	40.4	13.5	9.9
	中1～中3	30.0	35.3	15.7	19.0
性別	男子	33.8	36.7	13.9	15.7
	女子	33.0	36.2	15.2	15.6

調整済み残差 ■・・・+2.56 ■・・・+1.96 ■・・・-1.96 ■・・・-2.56

4.2. 子の特性および親と子の関係

続いて、「子の特性」および「親と子の関係」について確認した。その結果、表2の通り多くの項目において、1群と3群、2群と4群で類似した傾向が見られた。1群および3群（精神的自立が高い群）では、友人が多い、親の指示に対して従順である、自己肯定感が高いといった特徴が示された。一方、2群および4群（精神的自立が低い群）では、これらとは逆の傾向が確認された。さらに4群では、親子の会話時間が短い割合が他群よりも高いという特性もみられた。表2は、ここの下に配置した方がよいのでは？

4.3. 親のICT関連

次に、親のICT関連項目について確認した。ペアレンタル・コントロールの設定スキルについては、親が子どものスマホに対してフィルタリング等の設定を行えるかどうかを、5項目

表2 子の特性および親子関係の構成比 %

		1群	2群	3群	4群
全体		33	36	15	16
友人の数が	強くそう思う	57	12	24	7
	少しそう思う	36	34	17	14
	少し違うと思う	27	46	9	18
	全く違うと思う	12	45	12	31
親の言うことをよく聞く	強くそう思う	47	20	21	12
	少しそう思う	35	38	13	14
	少し違うと思う	22	41	15	22
	全く違うと思う	23	55	5	18
自己肯定感	高い	45	32	14	10
	中間	35	35	15	15
	低い	19	43	15	23
親子会話	5時間以上	40	30	15	16
	2時間以上	31	38	17	14
	1時間以上	33	41	12	13
	1時間未満	30	32	10	28

調整済み残差 ■・・・+2.56 ■・・・+1.96 ■・・・-1.96 ■・・・-2.56

目により測定し、設定できる項目の多寡からスキルレベルを判定した。その結果、1群およ

び2群は高スキル、3群および4群は低スキルであることが示された。一方で、親自身のスマホ利用時間については、群間で明確な差異は確認されなかった（表3）。

表3 親のICT関連の構成比 %

		1群	2群	3群	4群
全体		33	36	15	16
ペアレンタル・コントロール設定スキル	低い	27	19	23	32
	中間	32	47	11	10
	高い	41	40	11	8
親のスマホ時間	30分・それ以下	33	49	9	9
	1時間	34	34	13	19
	2時間	35	35	17	12
	3時間	31	35	14	21
	4時間・それ以上	31	39	14	16

調整済み残差 ■・・・+2.56 ■・・・+1.96 ■・・・-1.96 ■・・・-2.56

4.4. 親の属性

最後に、親の属性について確認した。属性としては「年代」「学歴」「働き方」を検討したが、そのうち学歴において一部差異がみられたものの、年代および働き方については群間に顕著な違いは確認されなかった（表4）。

表2はここに配置？

5. 考察

特性が認められた項目をまとめたものが図5である。いくつかの項目で群間差が確認され、各群がそれぞれ異なる特性を有していることが明らかとなった。

表4 親の属性の構成比 %

		1群	2群	3群	4群
全体		33	36	15	16
年代	30代以下	35	39	12	15
	40代前半	35	34	16	16
	40代後半	31	40	15	14
	50代以上	33	32	17	17
	高卒・中卒×高卒・中卒	28	35	15	22
学歴	専門・短大×高卒・中卒	36	33	17	14
	専門・短大×専門・短大	23	42	20	15
	大卒×大卒以外	33	42	11	14
	大卒×大卒	49	32	10	9
働き方	共働き	34	38	14	14
	片働き	31	30	18	22

調整済み残差 ■・・・+2.56 ■・・・+1.96 ■・・・-1.96 ■・・・-2.56



図5 各群の特性

スマホの利用時間と利用方法に関する課題について、ここでは2つの視点から検討する。まず利用時間に注目すると、利用時間が長くなることで睡眠不足が懸念される。図6は、各群におけるインターネット利用の終了時刻を示したものである。ペアレンタル・コントロールを設定している1群および2群では、終了時刻が比較的早く、設定による一定の効果が確認された。

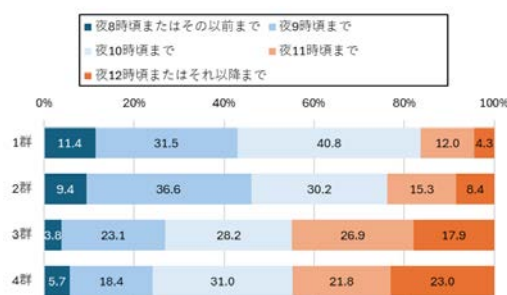


図6 インターネット終了時間

次に、高比良が作成した「情報活用実践力」の高低に着目し、スマホ利用に関して考える。情報活用実践力の高低と各群の結果を示したのが図7である。1群は、他の群と比較して相対的に情報活用実践力が高いことが確認された。

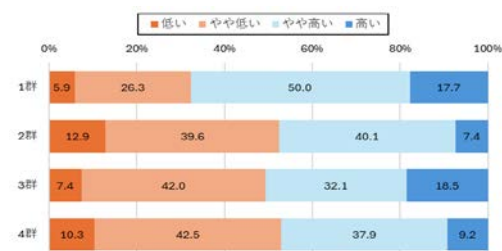


図7 情報活用実践力

これら2つの結果を総合すると、3群および4群では情報活用実践力が低い子どもが遅い時刻までスマホを利用していることが明らかとなった。こうした現状を踏まえると、子どもの利用状況に応じてペアレンタル・コントロールの設定を検討する必要性が示唆される。

また、未設定である3群・4群の親は「ペアレンタル・コントロールの設定スキル」が低い傾向にあった。このような親に対する支援やスキル向上を図る取り組みが重要になるのではないかと。

参考文献

- 高比良美詠子, 坂元章, 森津太子(2001)情報活用の実践力尺度の作成と信頼性および妥当性の検討. 日本教育工学会24(4), 247-256
- 文部科学省(2009)子どもの発達段階ごとの特徴と重視すべき課題, https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/053/shiryo/attach/1282789.htm (参照日 2026.01.21)
- NTTドコモ モバイル社会研究所(2026)小中学生のスマートフォン所有率・所有開始年齢, <https://www.mobaken.jp/project/children/kodomo20260126.html> (参照日 2026.01.23)
- 鈴木征男(2003)精神的自立性尺度の作成—その構成概念の妥当性と信頼性の検討—, 民族衛生 69(2), 47-56
- 蛭名史織(2019)中学生におけるスマートフォン使用が健康関連要因に及ぼす影響教育工学の研究. 茨城大学教育学部紀要(教育科学) 68号(2019), 495-505

The Characteristics of Parents and Children Who Combined “Smartphone Parental Controls” Settings and “Emotional Independence”

- KAZUNARI MIZUNO(NTT DOCOMO Mobile Society Research Institute)
- SETSUKE KODOU(NTT DOCOMO Mobile Society Research Institute)