

親子で考える

スマートフォンの 使い方ガイド



Guide Book

株式会社NTTドコモ モバイル社会研究所

ガイド作成にあたり

スマートフォンを子どもに持たせるとき、親としてどのようなことが気になるでしょうか。「使いすぎてしまわないか」「犯罪やトラブルに巻き込まれないか」という不安がある一方で、友達とのつながりには欠かせない面もあります。「何かルールは必要だと思うけれど、どう決めればいいのか…」と悩まれる親御さんも多いのではないのでしょうか。

このデータブックでは、モバイル社会研究所が実施した調査結果をもとに、小中学生がどのくらいスマートフォンを利用しているのか、家庭でのスマホの利用ルールの実態や、フィルタリングなどのペアレンタルコントロールについてまとめています。

お子さまのスマホ利用について話し合う際の参考として、ぜひご活用ください。

目次

DATA 1	スマートフォン所有率・利用率	P. 3
DATA 2	スマートフォンを持たせたきっかけ	P. 4
DATA 3	サービス利用状況① SNS の利用率	P. 5
DATA 4	サービス利用状況② 動画・生成 AI の利用率	P. 6
DATA 5	スマートフォンに関する親と子のルール	P. 7
DATA 6	スマートフォンに関する親と子のルールを作成する際に参考にした方法	P. 8
DATA 7	スマートフォンに関する親と子のルールの見直し	P. 9
DATA 8	スマートフォンに関する親と子のルールを破った場合の対応	P. 10
DATA 9	インターネットの終了時刻	P. 11
DATA 10	ペアレンタル・コントロールの実施状況	P. 12
DATA 11	ペアレンタル・コントロールに関して設定できる項目	P. 13
DATA 12	スマートフォンの使い方を教える際の不安	P. 14
【参考】	学校から貸与された情報機器の活用状況	P. 15

調査概要

調査時期 : 2025年11月
調査方法 : 訪問留置法
対象者 : 小中学生とその親
回答数 : 1,200組 (DATA3・4は子が回答、それ以外は親が回答)
調査エリア : 全国

小学校高学年

2人に1人

スマホを所有しています

小学校高学年

3人に2人

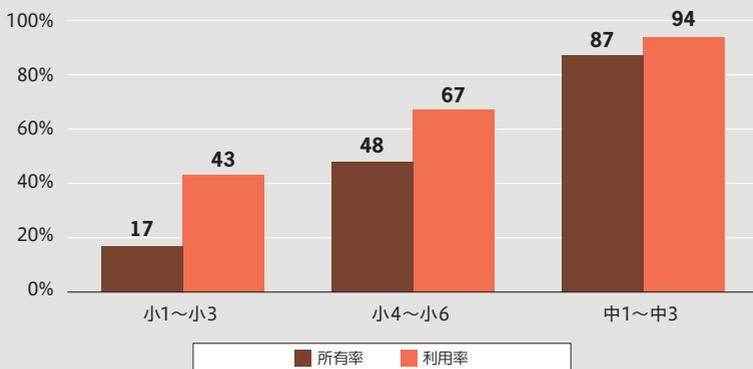
スマホを利用しています



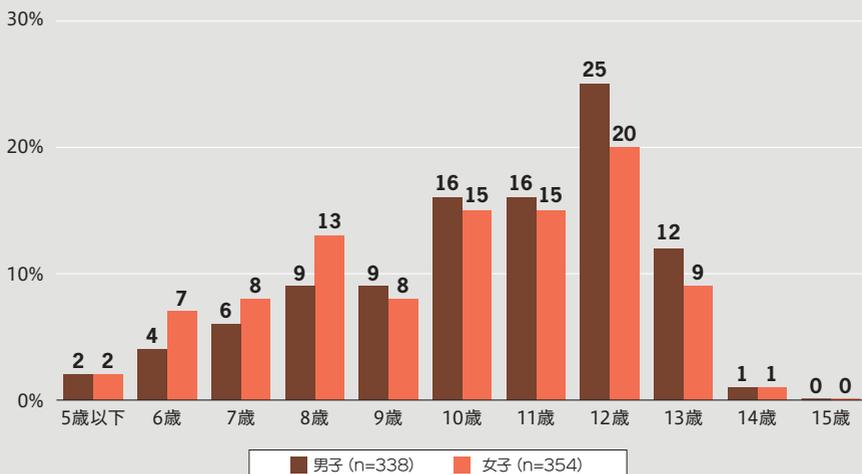
解説

小学校高学年の3人に2人はスマホを利用しています。このように、所有より利用の方が高いのは、親のスマホを貸したり、家庭にあるスマホを利用させているためです。

スマートフォンの所有率・利用率



スマートフォンを初めて所有した年齢



スマホを持たせた理由

5人に3人



緊急時の連絡のため

スマホを持たせた理由

5人に2人

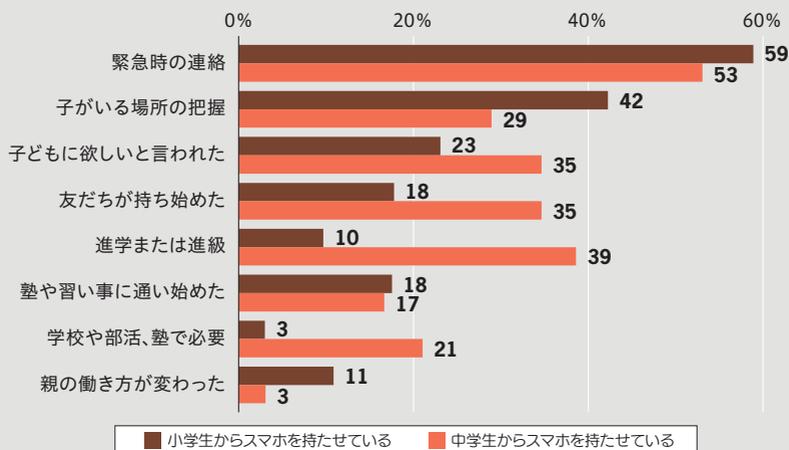


子がいる場所の把握のため

解説

- 小学生から持たせる場合は親起因「緊急時の連絡」や「子がいる場所の把握」が多いです。
- 中学生から持たせる場合は子起因「スマホが欲しい」「友だちが持ったから」も増えます。

スマートフォンを持たせたきっかけ



スマートフォンを所有した年齢の経年変化



小学生

5人に3人

SNSを利用



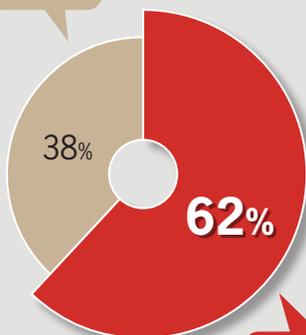
中学生

10人に9人

SNSを利用

小学生

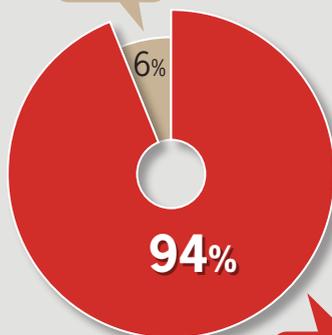
未利用



利用

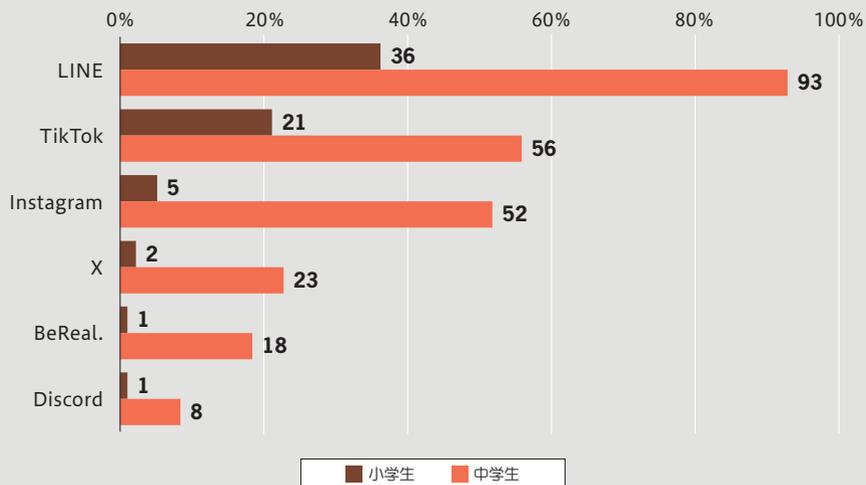
中学生

未利用



利用

各サービスの利用率



中学生

5人に4人

毎日YouTubeを利用

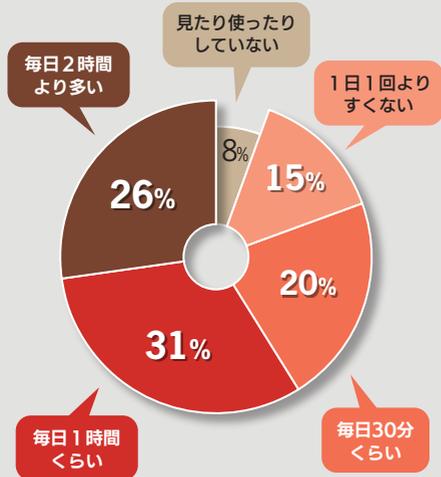


中学生

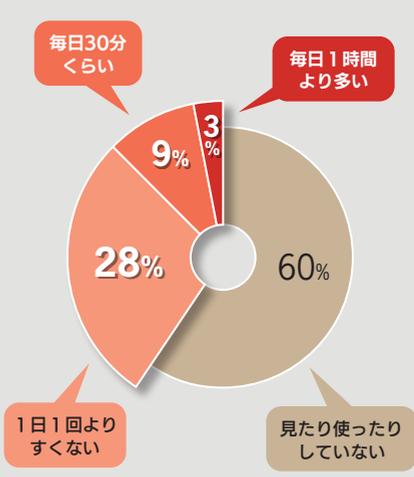
5人に2人

生成AIを利用

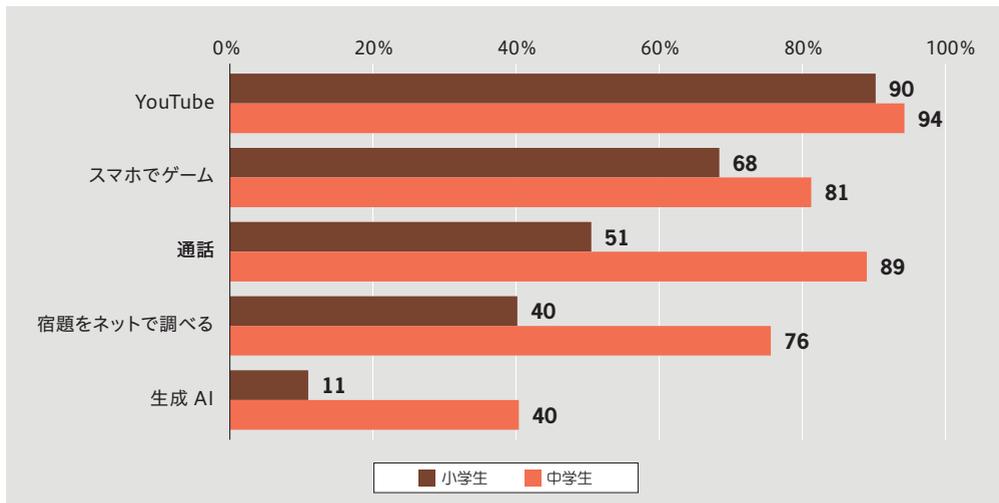
YouTube



生成AI



各サービスの利用率



小中学生の親子

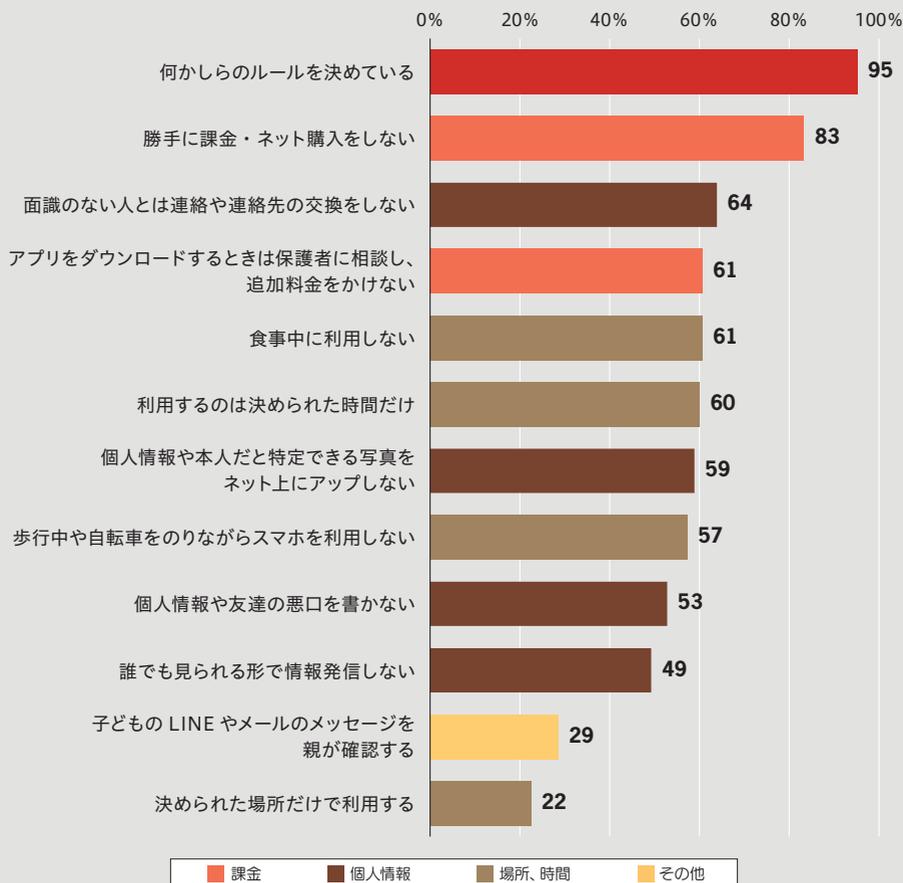
ほとんどが

親と子でスマホに関する
ルールを決めている

解説

ルールを決める時に親が一方向的に決めて伝える・守らせるのではなく、子どもと一緒に決めることが重要です。

スマートフォンに関する親と子のルール



親と子のルールを設定している人 (n=580) が対象、複数回答

小中学生の親

5人に3人

何かしらを参考にルールを作成した

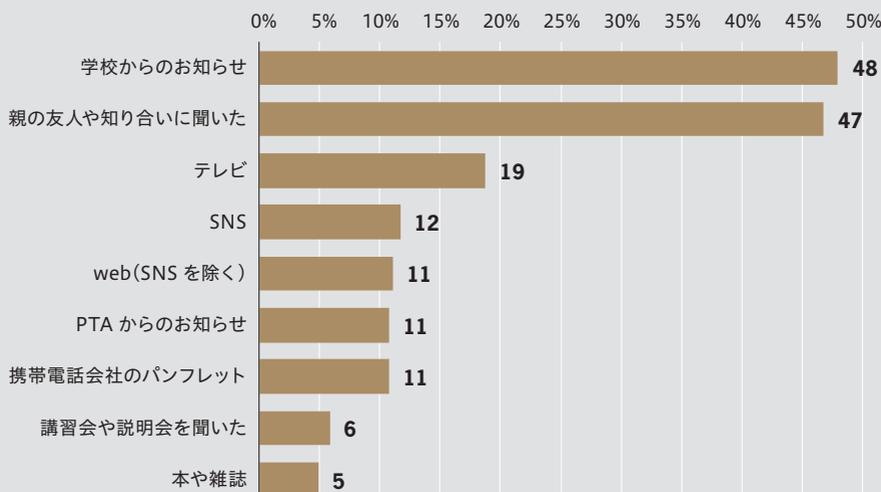
何も参考に
しなかった

44%

56%

何かしらを
参考にした

参考にした方法



親と子のルールを設定している人(n=580)が対象、複数回答

小中学生の親

5人に3人

作成したルールを見直したことがある

ルールを見直した
ことはないルールを見直した
ことがある

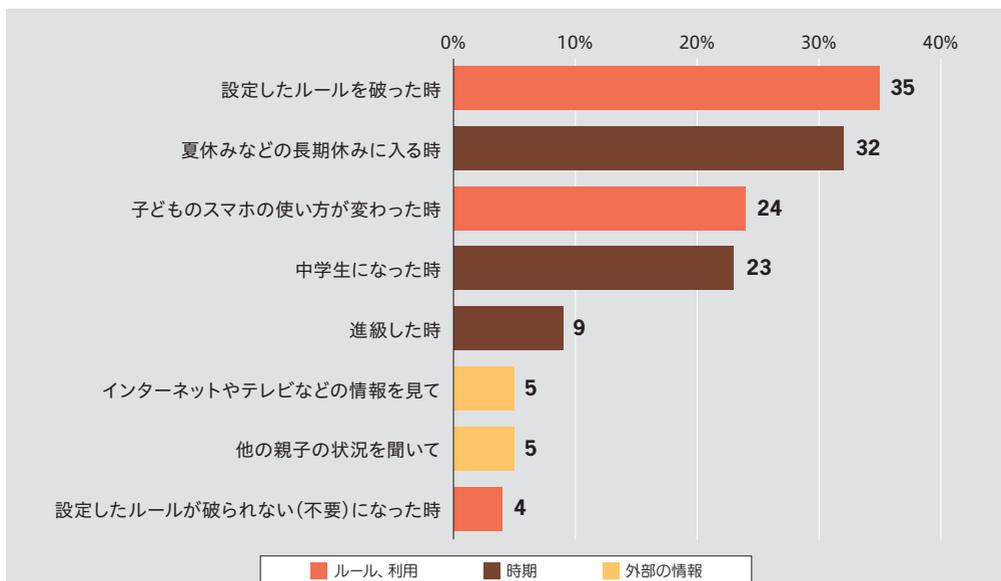
42%

58%

解説

決めたルールが活かされるよう、定期的な見直しをお勧めします。特に、ライフスタイルが変わりやすい長期休みの前、学齢が変わる時など、お子様の利用状況と合わせて、決められたルールを話し合っはいかがでしょうか。

ルールを見直したきっかけ



親と子のルールを設定している人 (n=580) が対象、複数回答

スマートフォンに関する親と子のルールを破った場合の対応

小中学生の親

3人に2人

ルールを破った時は
注意する

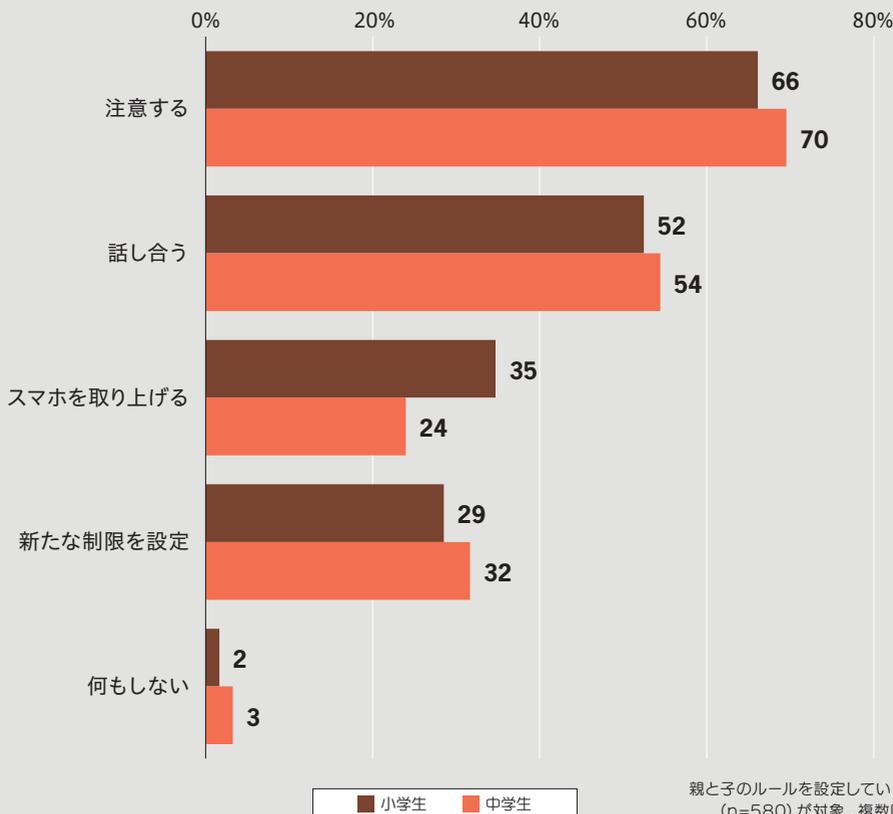
小中学生の親

2人に1人

ルールを破った時は
話し合う



スマートフォンに関する親と子のルールを破った場合の対応
スマートフォンに関する親と子のルール



小学生

5人に1人

インターネット終了時刻は夜10時以降



中学生

5人に2人

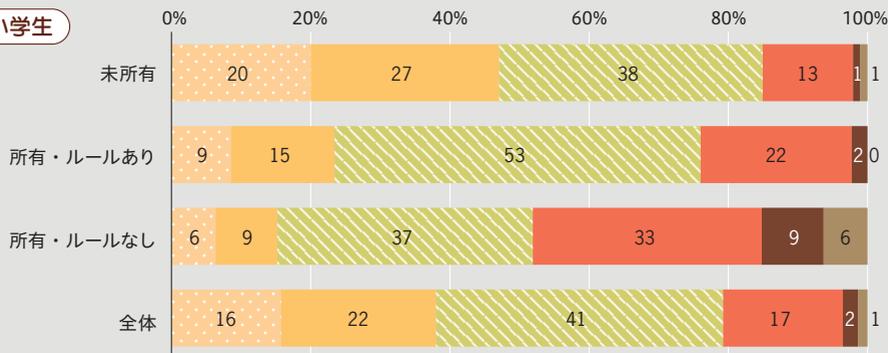
インターネット終了時刻は夜10時以降

解説

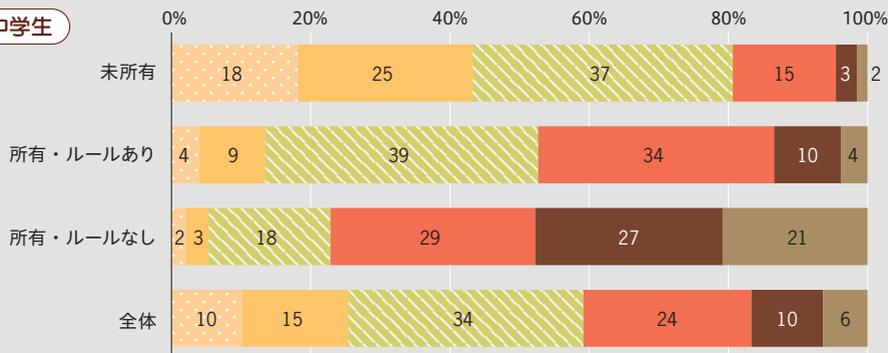
： スマホを持たせると、インターネット終了時刻が遅くなる傾向があります。また、親と子のルールの中に「時間に関する取り決め」がないとより遅くなる傾向になります。

インターネット終了時刻 (スマホの所有、親と子のルールで時間指定の有無別)

小学生



中学生



夜7時頃、それより前の時間まで

夜8時頃まで

夜9時頃まで

夜10時頃まで

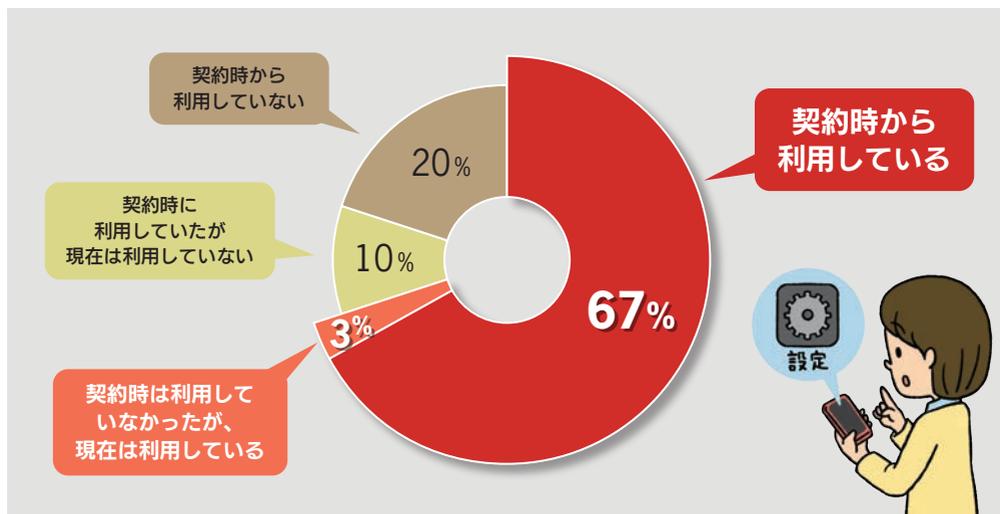
夜11時頃まで

深夜12時頃、それより遅い

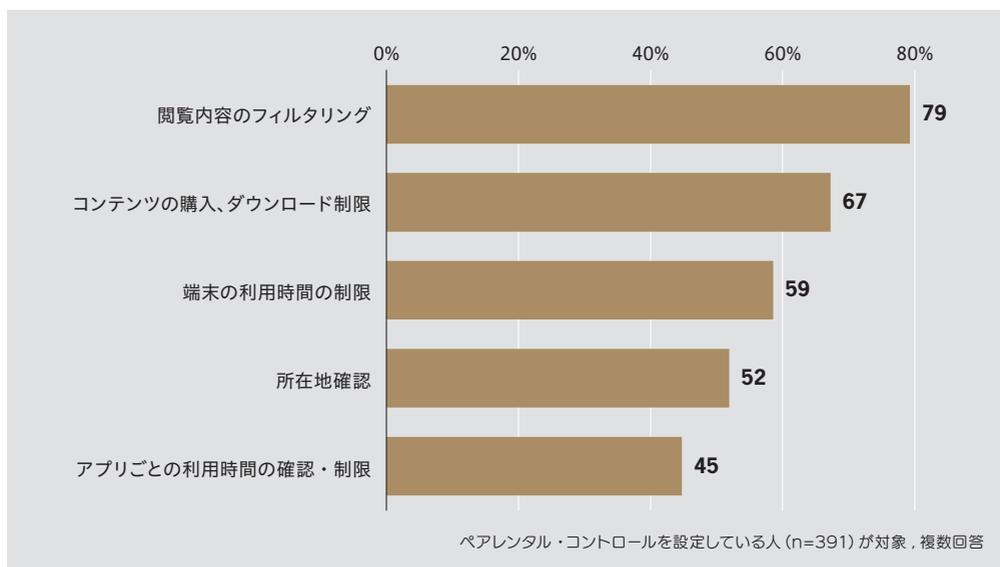
小中学生

3人に2人

スマホにペアレンタル・コントロールを設定している



ペアレンタル・コントロールの内容

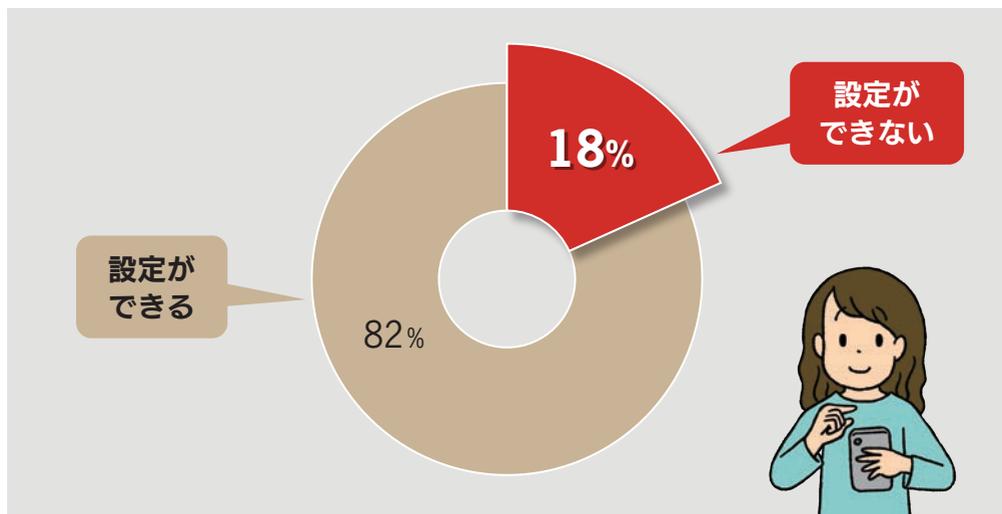


ペアレンタル・コントロールに関して 設定できる項目

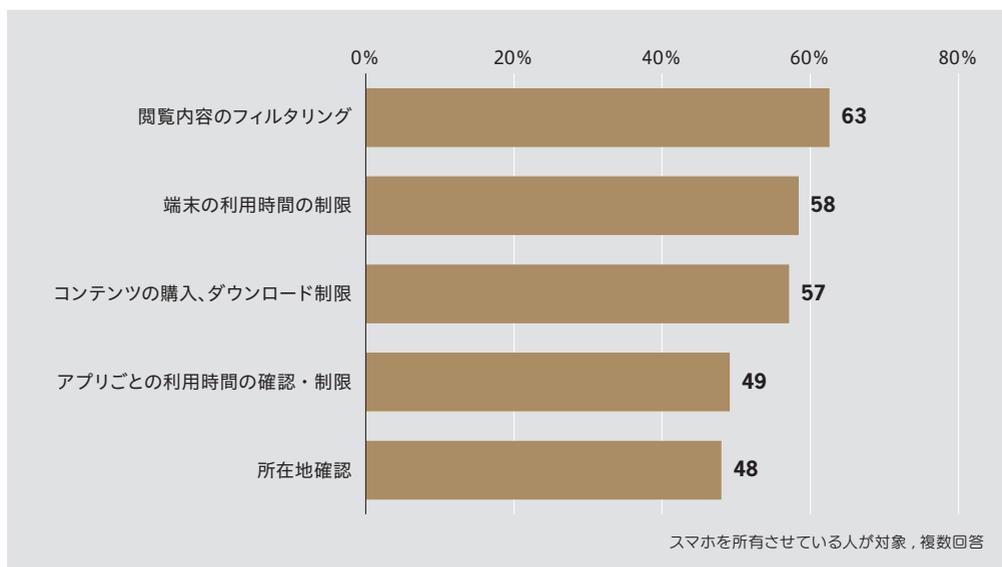
スマホを持たせている小中学生の親

5人に1人

ペアレンタル・コントロールの設定ができない



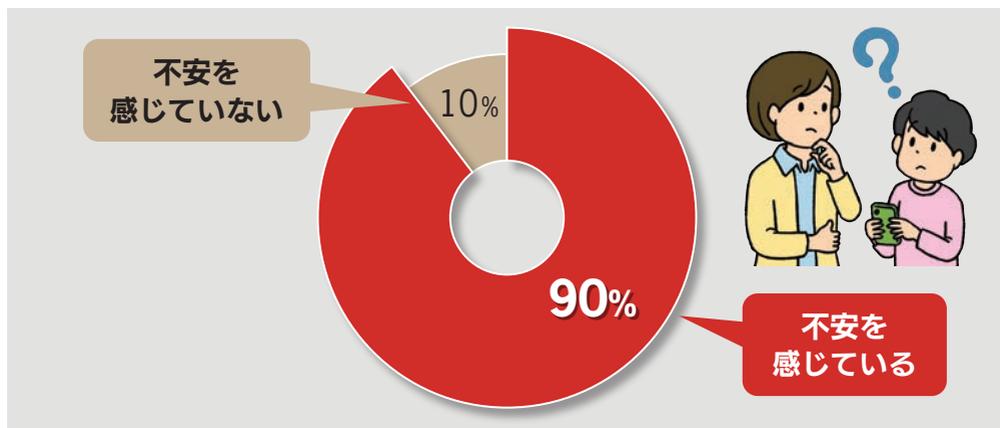
ペアレンタル・コントロールに関して設定できる項目



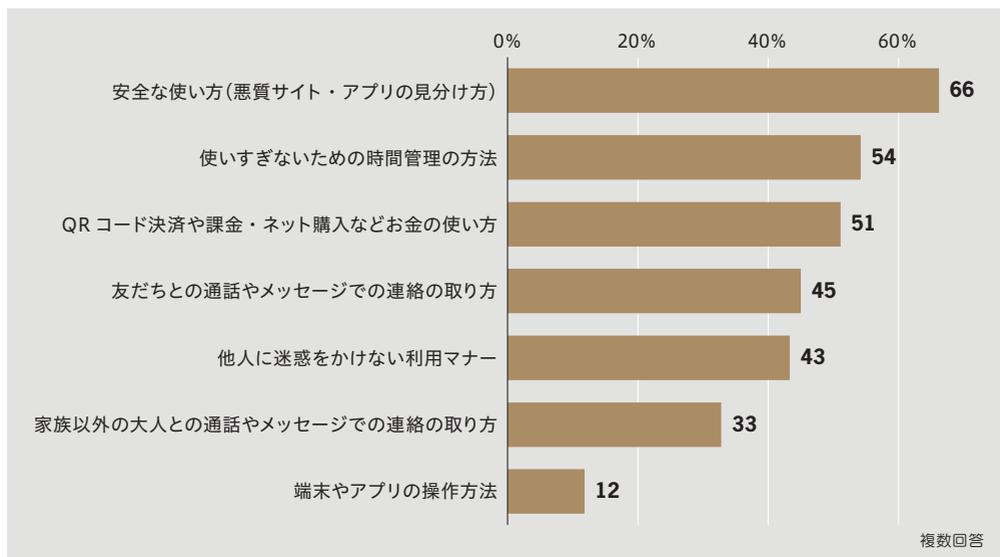
小中学生の親

10人に9人

スマホの使い方を教える際に、不安を感じている



スマホの使い方を教える際に、不安を感じている内容

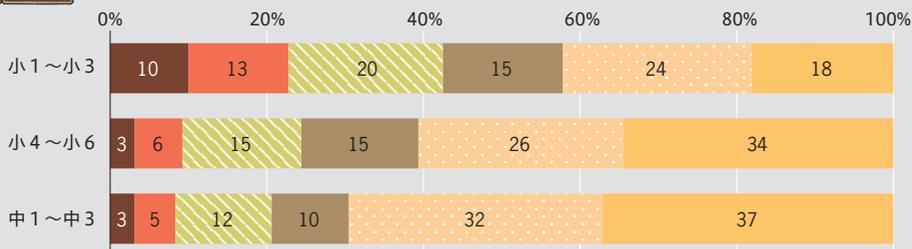


参考情報 総務省 上手にネットと付き合いおう！

https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/parent-teacher/



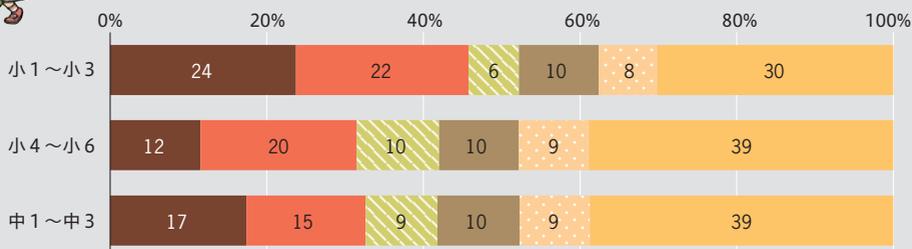
タブレットやパソコンを利用した授業頻度



全く実施していない
 月に1回より少ない
 月に2、3回くらい
 週に1回くらい
 週に2、3回くらい
 ほぼ毎日



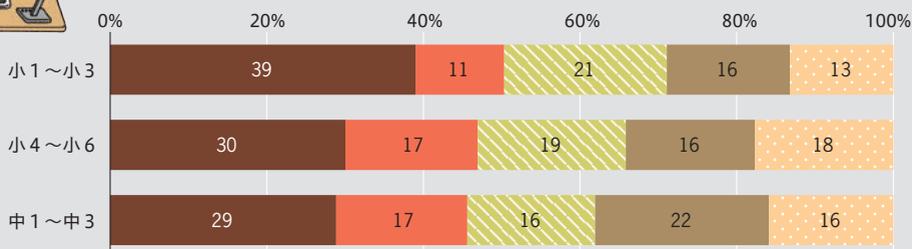
学校から貸与されたタブレットやパソコンを家に持ち帰る頻度



全く実施していない
 月に1回より少ない
 月に2、3回くらい
 週に1回くらい
 週に2、3回くらい
 ほぼ毎日



学校から貸与されたタブレットやパソコンで宿題を実施する頻度



全く実施していない
 月に1回より少ない
 月に2、3回くらい
 週に1回くらい
 週に2、3回くらい

■ 参考・引用

● 総務省

https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/

https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/parent-teacher/

● NTT ドコモ

https://www.docomo.ne.jp/corporate/csr/social/sustaina_school/educational/index.html

■ 注意事項

本書に記載したすべての会社名、商品名、ブランド名は、各社の商標または登録商標です。

企画・発行 株式会社NTTドコモ モバイル社会研究所

eメール : msri-inq-ml@nttdocomo.com

Webサイト : <https://www.moba-ken.jp/>



2026年3月版