

■ 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

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

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」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、ぜひご利用ください。

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

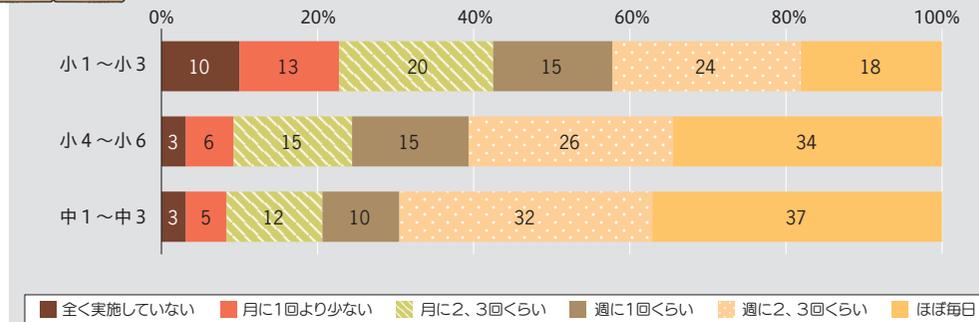
調査時期 : 2025年11月
 調査方法 : 訪問留置法
 対象者 : 小中学生とその親
 回答数 : 1,200組 (DATA3・4は子が回答、それ以外は親が回答)
 調査エリア : 全国

【参考】

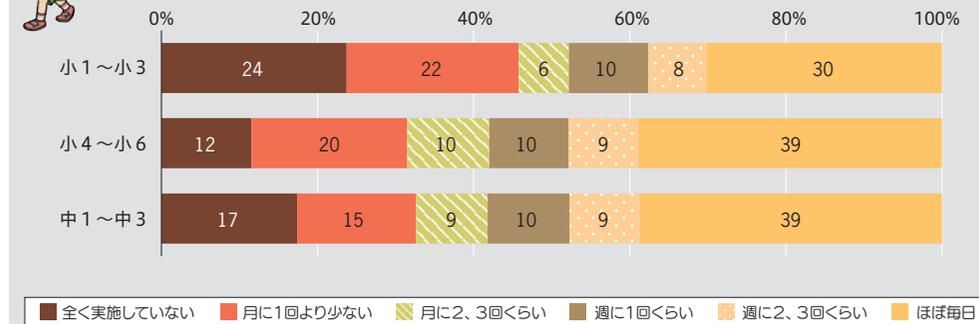
学校から貸与された情報機器の活用状況



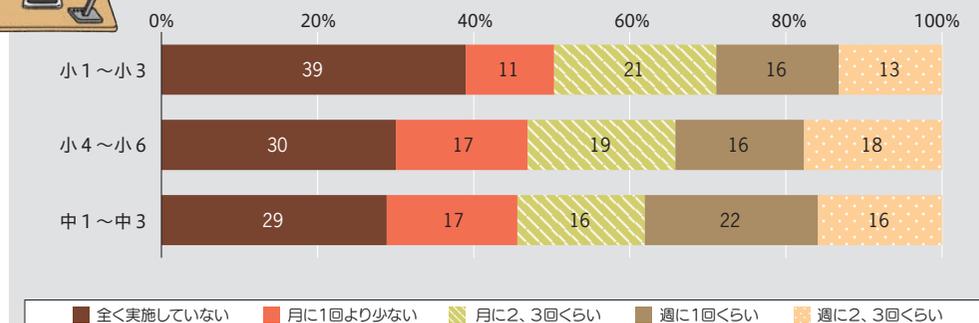
タブレットやパソコンを利用した授業頻度



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



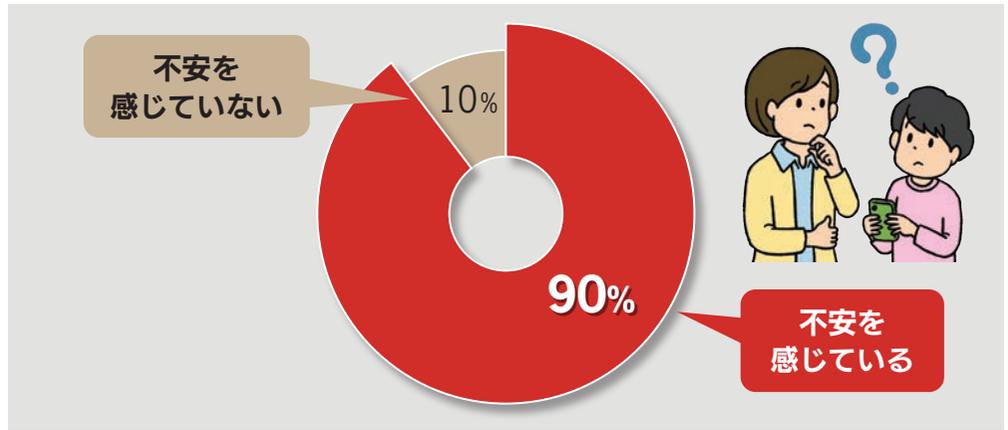
学校から貸与されたタブレットやパソコンで宿題を実施する頻度



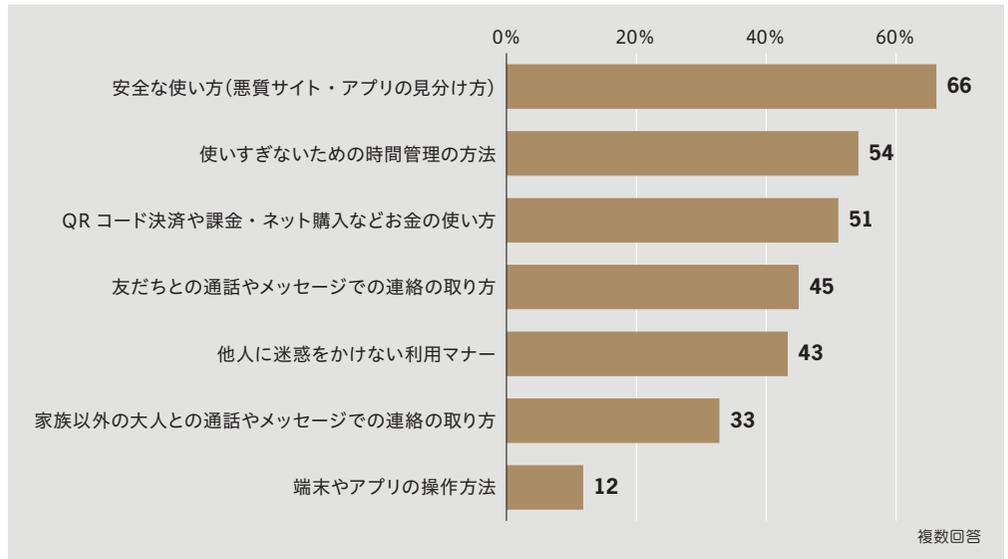
小中学生の親

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よう!

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

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

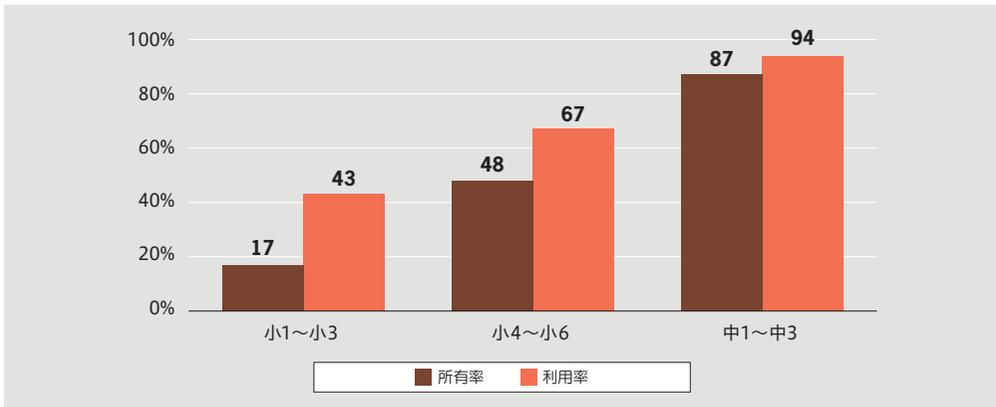
3人に2人

スマホを利用しています

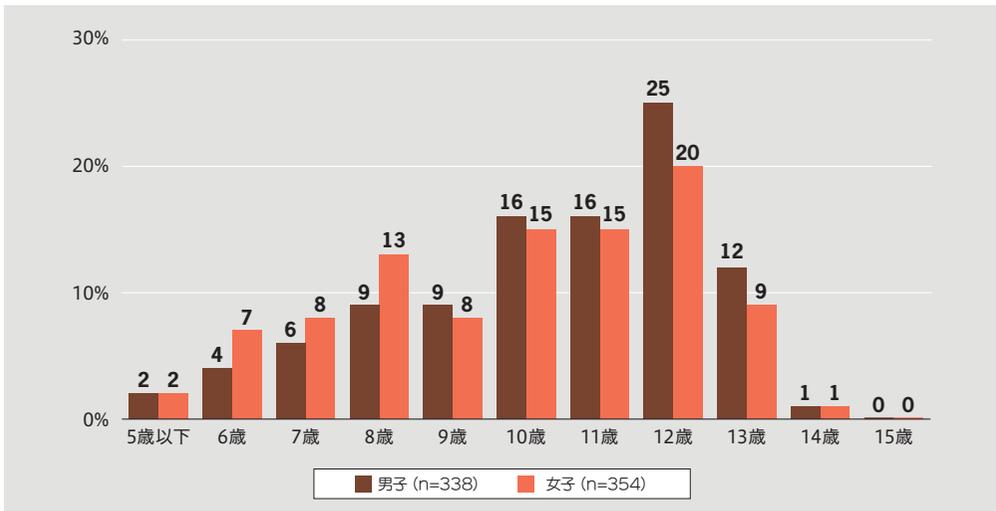


解説 : 小学校高学年の3人に2人はスマホを利用しています。このように、所有より利用の方が高いのは、親のスマホを貸したり、家庭にあるスマホを利用させているためです。

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

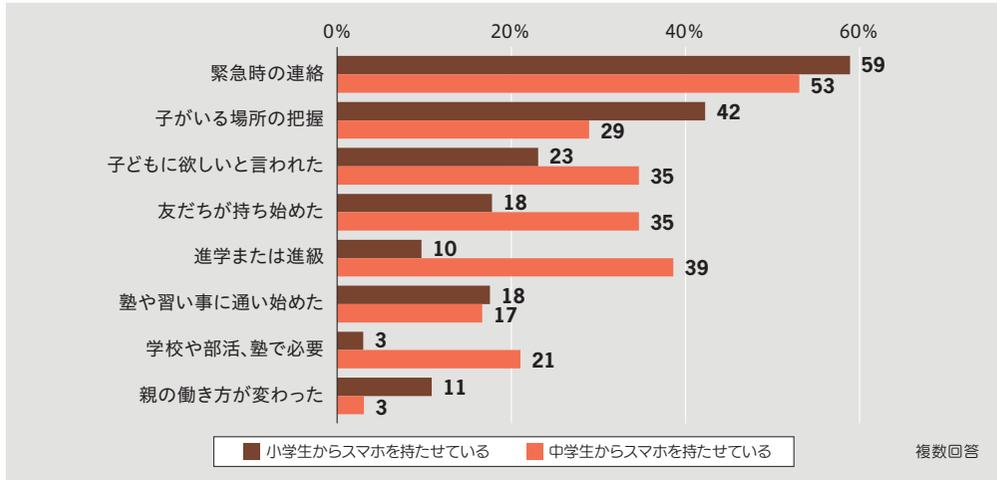
5人に2人

子がいる場所の把握のため

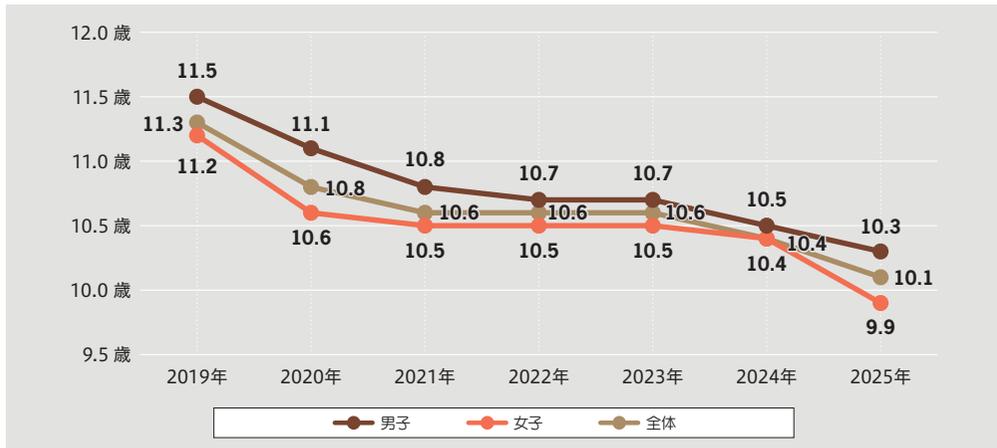


解説：小学生から持たせる場合は親起因「緊急時の連絡」や「子がいる場所の把握」が多いです。
中学生から持たせる場合は子起因「スマホが欲しい」「友だちが持ったから」も増えます。

スマートフォンを持たせたきっかけ



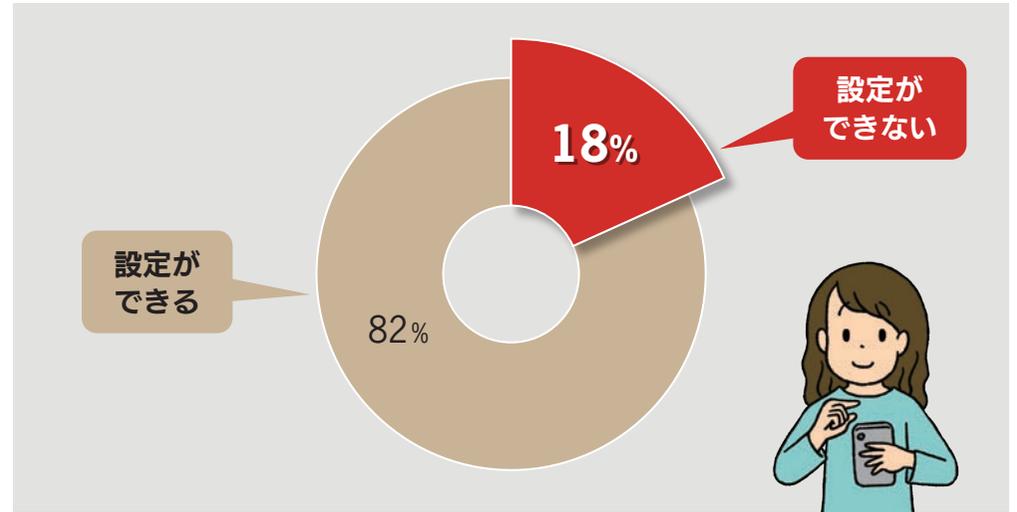
スマートフォンを所有した年齢の経年変化



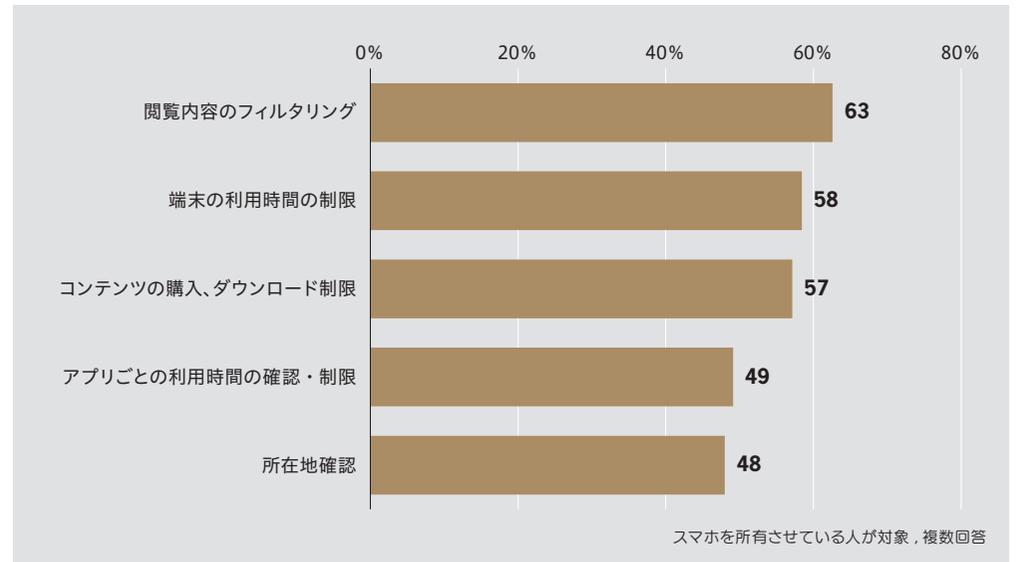
スマホを持たせている小中学生の親

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

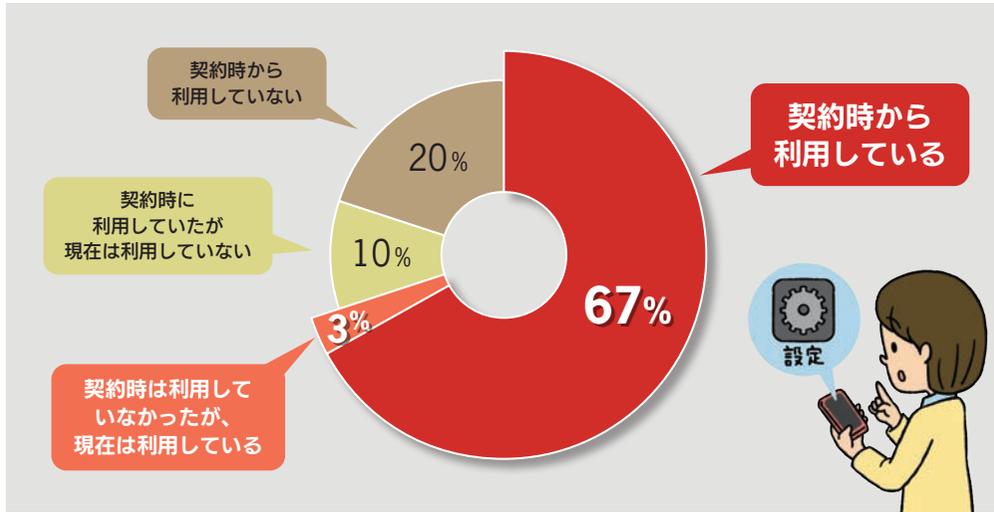


スマホを所有させている人が対象、複数回答

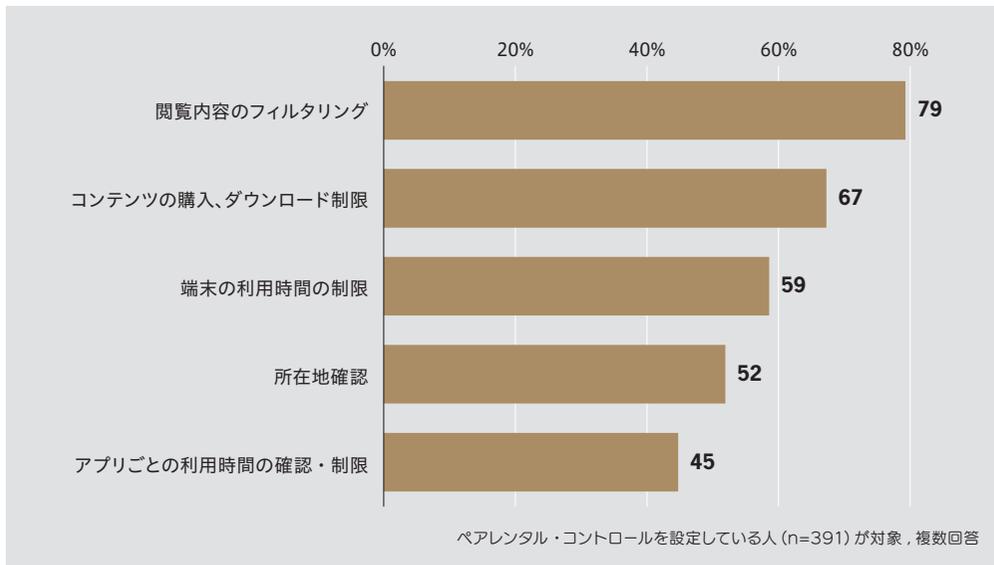
小中学生

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



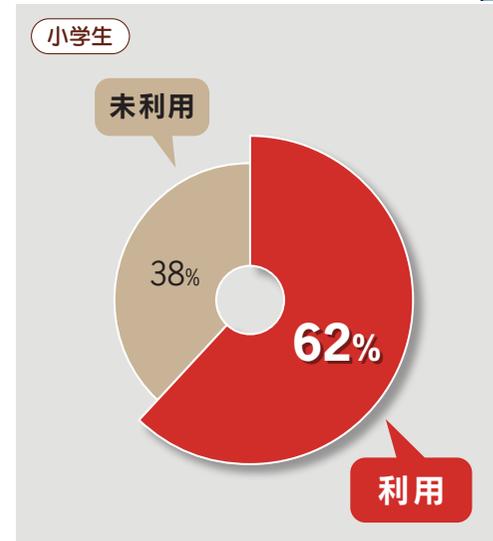
ペアレンタル・コントロールの内容



小学生

5人に3人

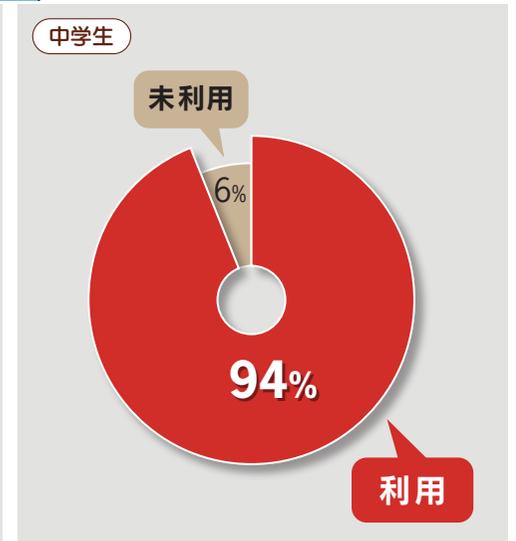
SNSを利用



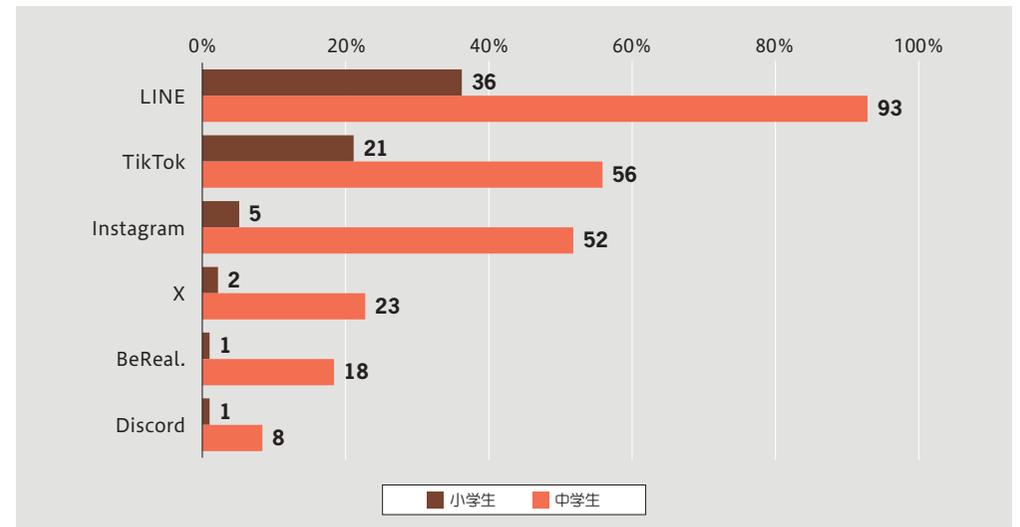
中学生

10人に9人

SNSを利用



各サービスの利用率



中学生

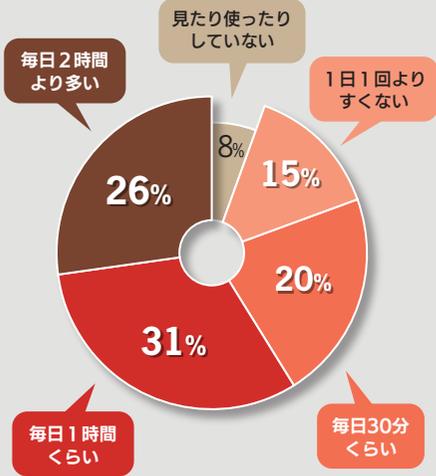
5人に4人
毎日YouTubeを利用



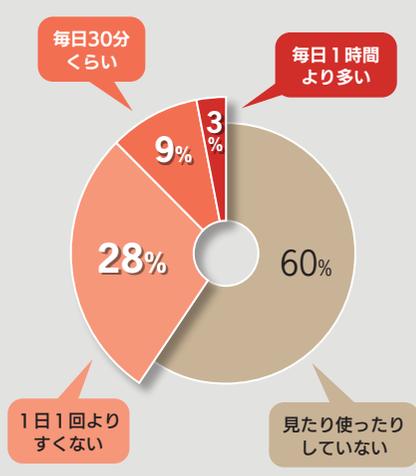
中学生

5人に2人
生成AIを利用

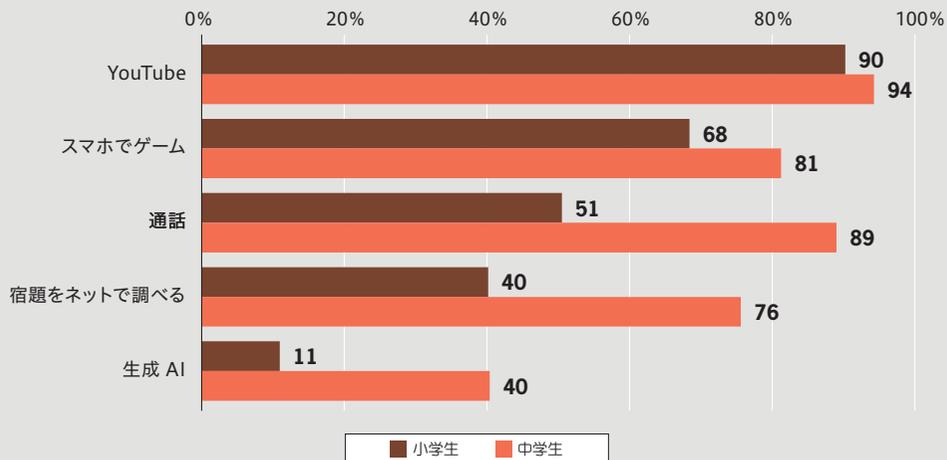
YouTube



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

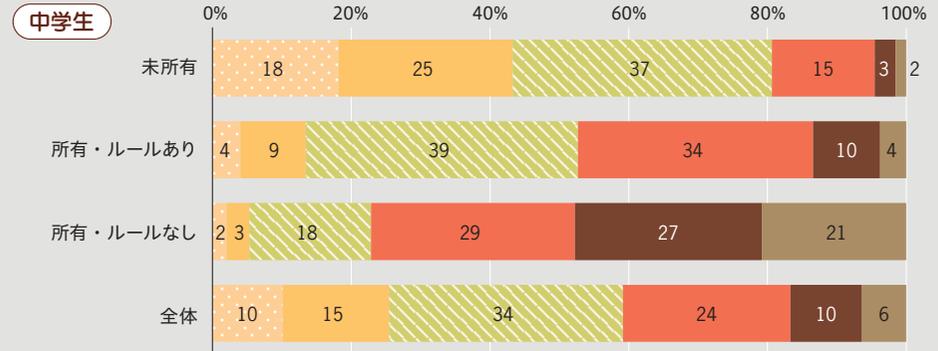
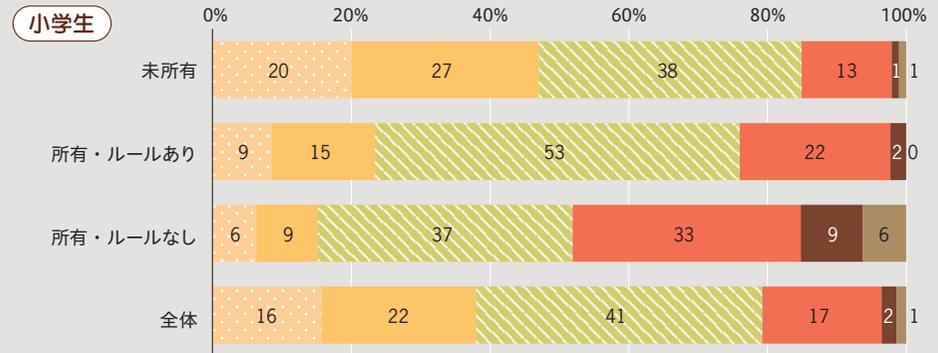


中学生

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)



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

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

小中学生の親

3人に2人

ルールを破った時は
注意する

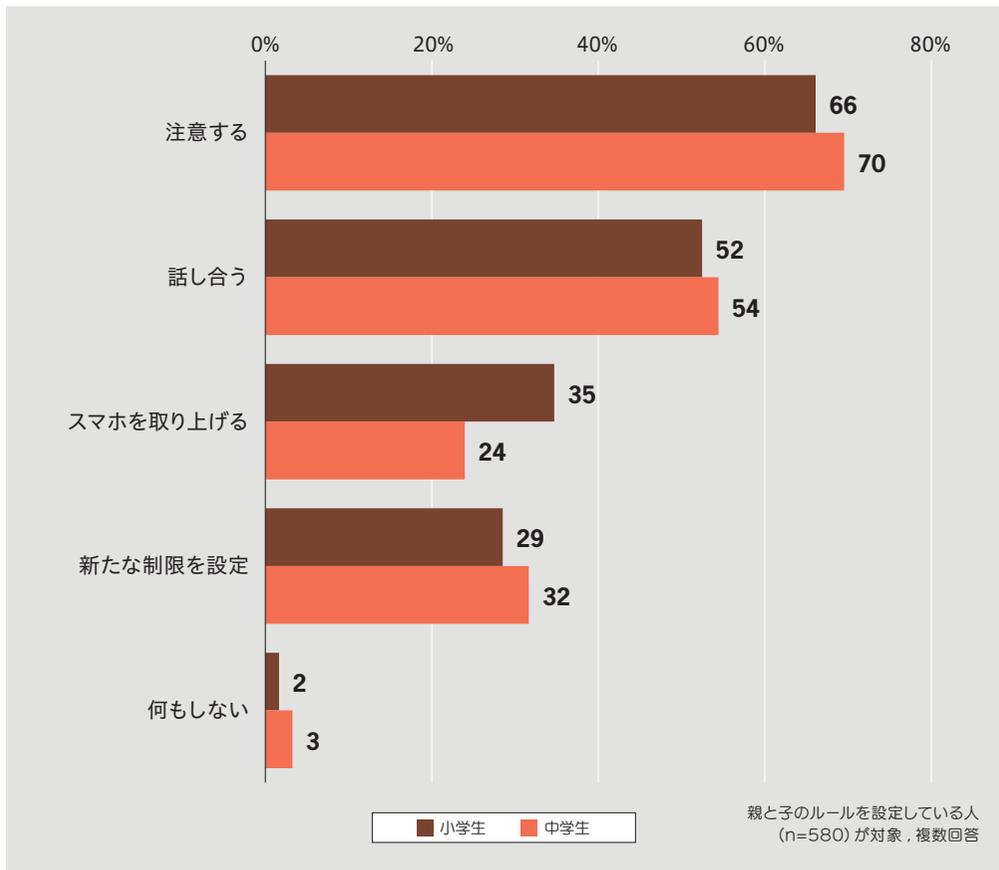


小中学生の親

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



5 スマートフォンに関する親と子のルール

小中学生の親子

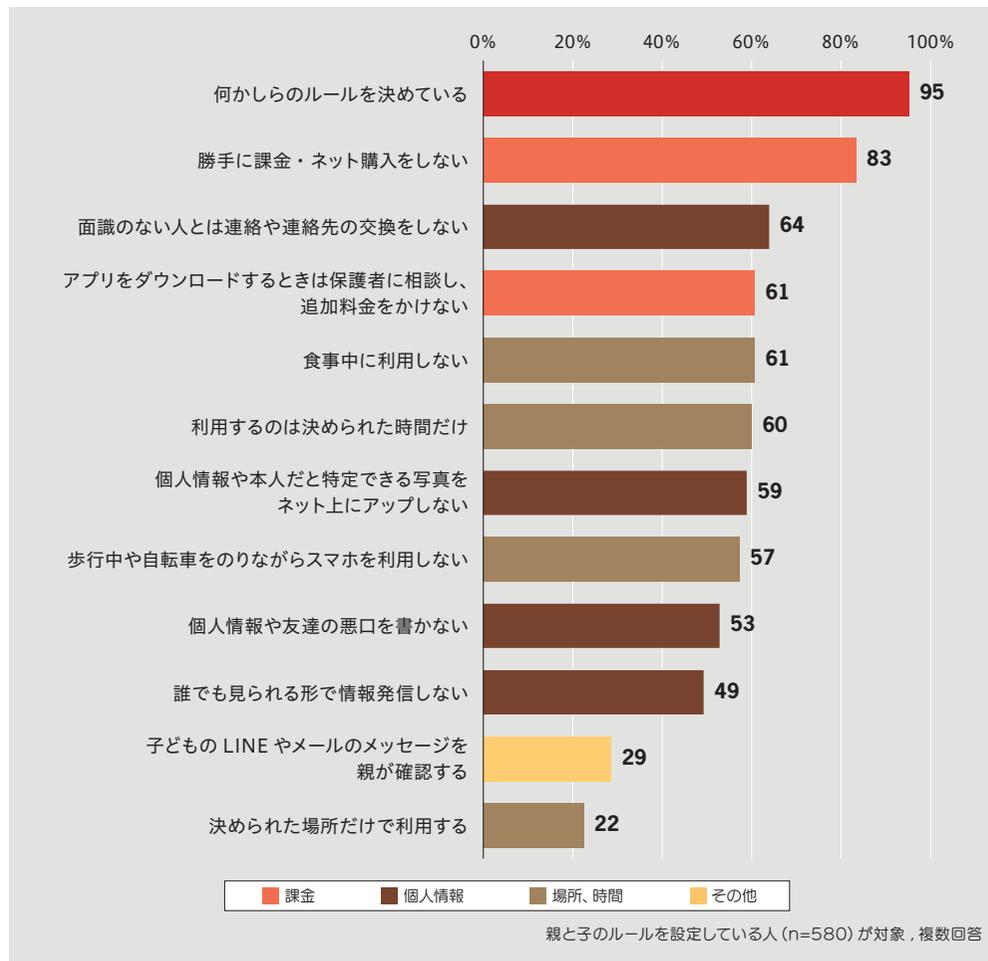
ほとんどが

親と子の間でスマホに関する
ルールを決めている

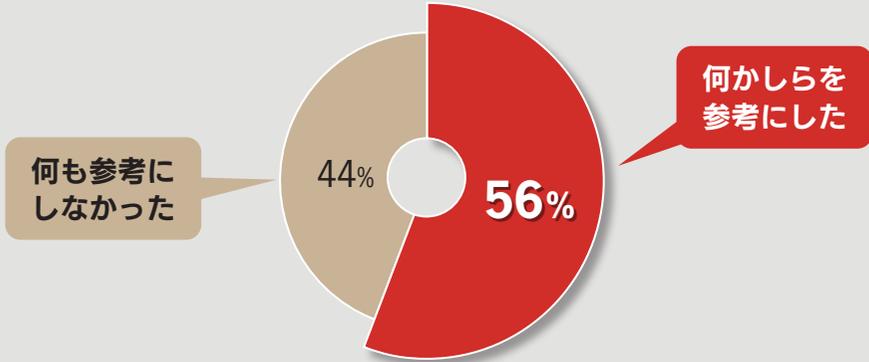


解説 : ルールを決める時に親が一方的に決めて伝える・守らせるのではなく、子どもと一緒に決めることが重要です。

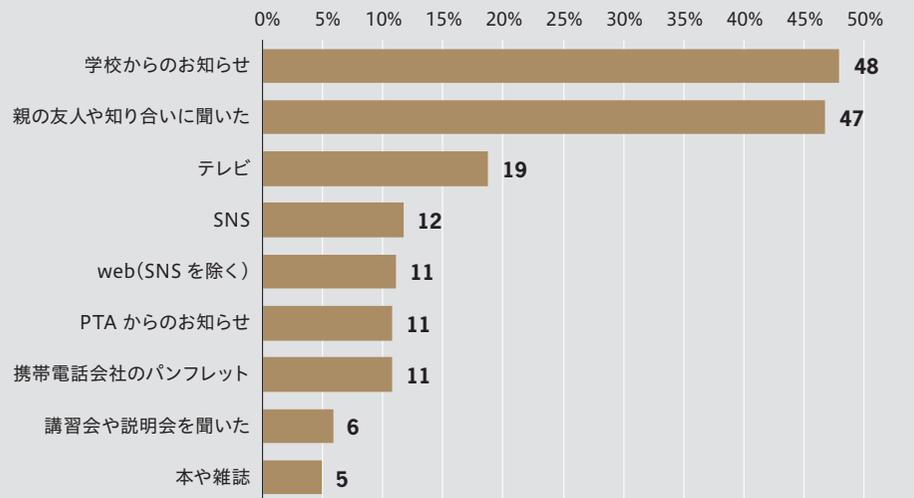
スマートフォンに関する親と子のルール



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



参考にした方法

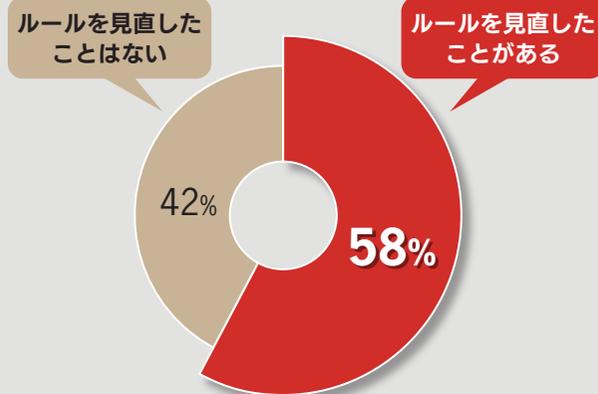


親と子のルールを設定している人 (n=580) が対象、複数回答

参考情報 NTTドコモ スマホ・ネット安全教室

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

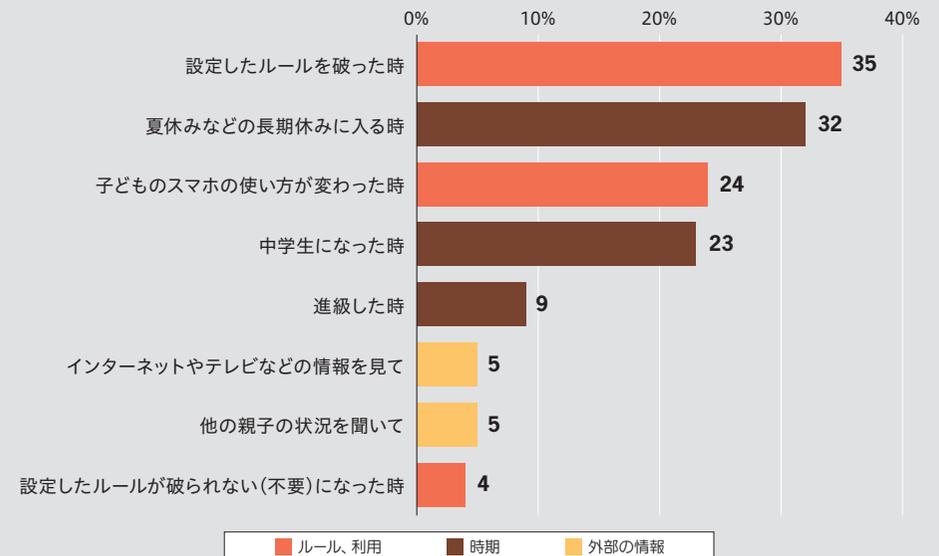
小中学生の親
5人に3人
 作成したルールを見直したことがある



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