

## 保護者 1,200 名への実態調査で浮かび上がった“子どものスマホ依存” 中学生では、平均 100 分に上る休日のスマホの長時間使用が判明

株式会社ジェイアイエヌ（東京本社：東京都千代田区 代表取締役社長：田中仁）は、ブルーライト研究会※（代表：坪田一男）監修のもと、小学 4 年生～中学 3 年生の子どもを持つ保護者 1,200 人を対象に、“子どものデジタル環境の現状と保護者の意識”についてのアンケート調査を実施しました。

昨今、社会問題化している“子どものスマホ依存”。厚生労働省が 2014 年 3 月に発表した「健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠 12 箇条～」では、子どもの夜更かしが睡眠に悪影響を及ぼすとし、その要因に“就寝前の携帯電話の使用”を挙げています。就寝前にスマートフォンや携帯電話を使用することは、単に夜更かしを助長するだけでなく、デジタル機器から発せられ、体内時計のリズムを狂わすと言われているブルーライトへの曝露にもつながります。今年 4 月には、子どもによるスマートフォンの夜間使用を制限する試みに乗り出した自治体も登場するなど、“子どものスマホ依存”への対策にも注目が集まっています。

特に子どもは、眼の中でレンズの役割を果たす「水晶体」が透明なであり、大人よりも紫外線やブルーライトの影響を受けやすいと言われており、対策が必要となってきます。

こうした現状を受け、JINS では子どもを取り巻くデジタル環境の課題と対策に向けた取り組みの必要性を明らかにするため今回の実態調査を実施しました。



休日で 100 分に上る中学生のスマホ使用時間

中学生が最もよく使用しているデジタル機器は「スマートフォン」。平均使用時間は休日  
で約 100 分に上り、平日の数字（約 80 分）を大きく上回る結果になりました。

約 9 割の親が「睡眠」に与える影響を懸念

87.8%の保護者がスマートフォンの使用により「就寝時間が遅くなる」ことや「睡眠の質が下がる」と回答し、スマートフォンが子どもの睡眠に与える影響を懸念していることが分かりました。

7 割の親がブルーライト対策の必要性を実感

子ども達のデジタル機器使用が一般化する中で、ブルーライトの存在を認知している保護者は 90.7%と大多数を占め、対策が必要であると考えている保護者は 69.7%に上りました。

## 調査概要

- 対象者： デジタル機器を使用している小学4年生～中学3年生の子供を持つ保護者 1,200人
- 実施時期： 2014年5月
- 調査方法： インターネットによるアンケート調査
- 調査実施： ブルーライト研究会\*監修、株式会社ジェイアイエヌ

※ ブルーライト研究会 (<http://blue-light.biz/>) は、人々の健康と密接な関わりを持ちつつあるブルーライトの人体への影響を医学的に検証することを目的に、眼科医および医療分野の専門家を中心に2012年1月に設立された学術団体です。

## 調査詳細

### 中学生が最も使用しているデジタル機器は「スマートフォン」、休日の使用時間は100分にも上る

中学生が最も長時間使用しているデジタル機器は「スマートフォン」で、平均使用時間は平日では1日80分、休日では1日100分に上りました(表1)。中学生のスマートフォンの使用目的の第1位は「LINE」で(表2)、日常生活におけるコミュニケーションツールとしてスマートフォンが使用されていることが分かりました。

また、デジタル機器の使用開始年齢も低年齢傾向にあります。使用開始年齢が最も低かったデジタル機器は「テレビゲームや学習用」で平均5.8歳、次いで「携帯用ゲーム機」が7.2歳という結果に(表3)。

表1. 平日と休日のデジタル機器使用平均時間の比較

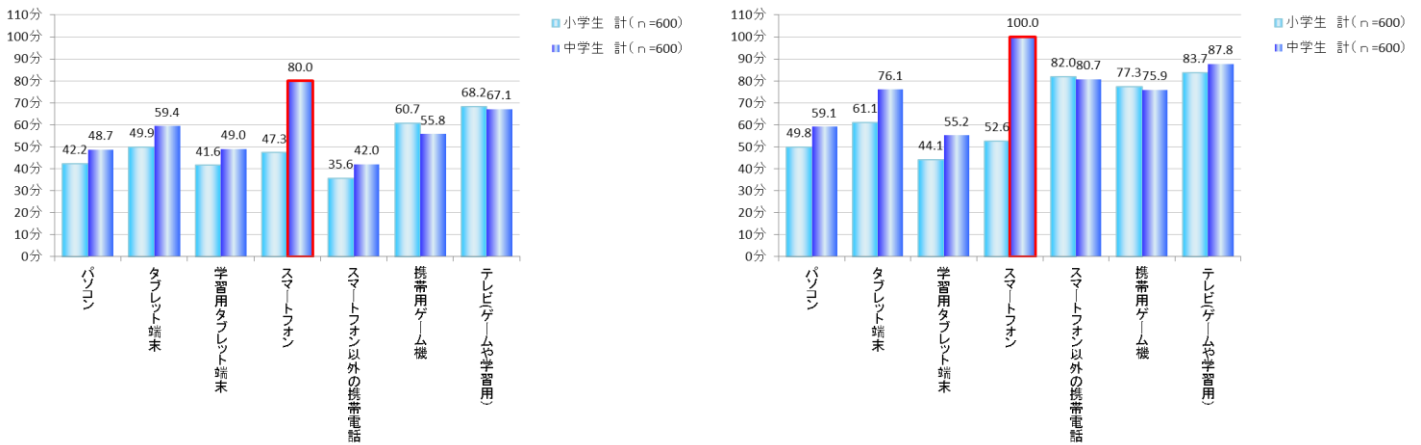


表2. 中学生のスマートフォン使用目的

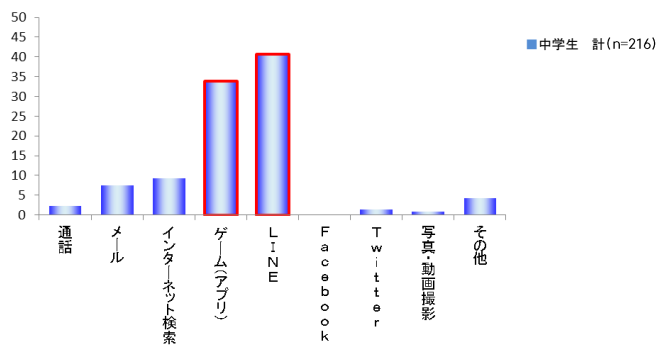
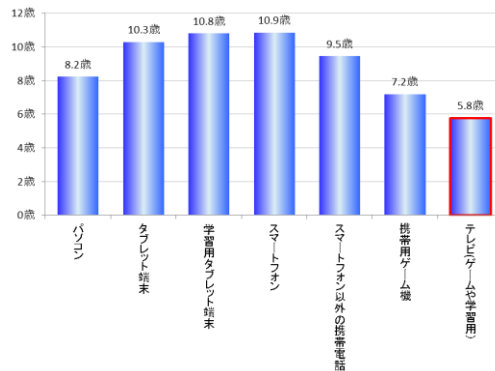


表3. 各デジタル機器の平均使用開始年齢



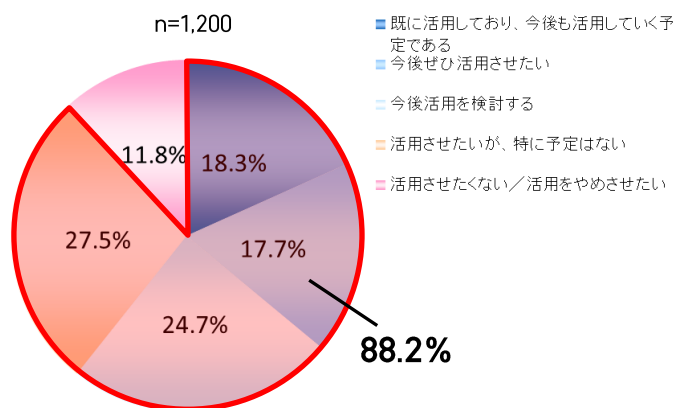
## 多くの保護者がICT\*教育の推進に大きな期待

70.9%の保護者はICT教育が必要と考え、58.9%の保護者は、子どもが通う学校で実際にパソコンなどを用いた授業を実施していると回答しました。

さらに、昨今、自宅学習用としてもタブレット端末を使う通信教材や学習専用タブレット端末などが急速に普及している背景を受けて、88.2%の保護者が学習用ツールとしてパソコンやタブレット端末を子どもに活用させることに前向きでした(表4)。さらに、60.7%が「既に活用している」もしくは「今後ぜひ活用させたい」、「活用を検討する」と回答しており、こうした潮流も子どものデジタル機器使用を後押しする要因となっているようです。

※ 情報コミュニケーション技術を用いた教育。

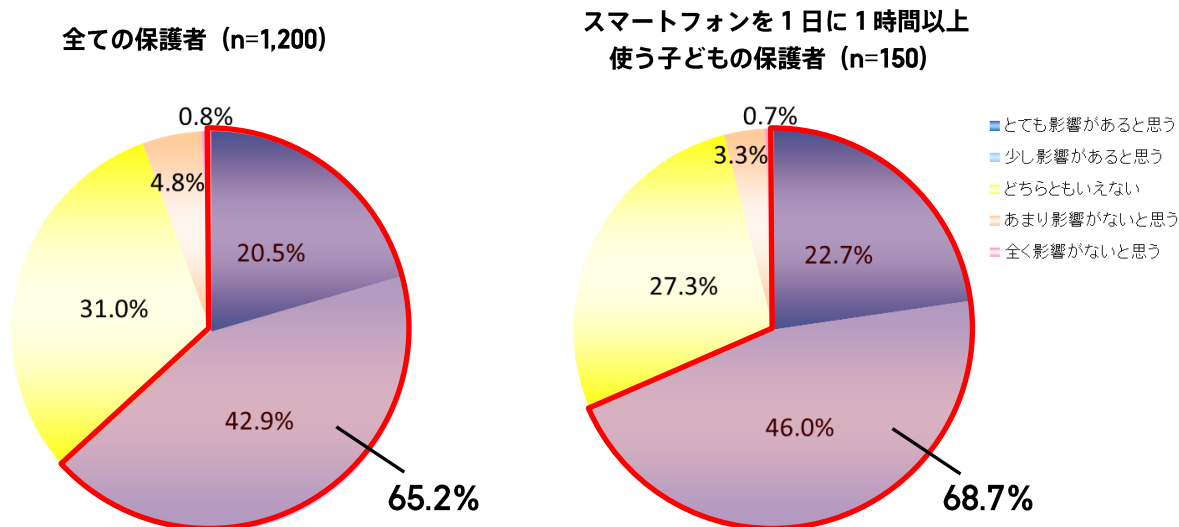
表4. デジタル機器の学習用ツールとしての活用状況



## 一方、約6割の保護者は子どもの健康を懸念

多くの保護者がICT教育の推進に期待を寄せる一方で、63.4%の保護者がデジタル機器の使用が子どもの健康に影響を与えていると考えています。この値は、中学生の子どもを持つ保護者で65.2%、スマートフォンを1日に1時間以上使う子供の保護者では68.7%とさらに高い割合でした(表5)。子どものデジタル機器の使用時間や頻度が高いほど、保護者の健康に対する懸念も高まっていることが伺えました。

表5. デジタル機器の使用は子供の健康に影響を与えますか？



## 「眼」や「睡眠」に影響があると考える保護者が多数、特にスマートフォンの使用が「睡眠」に影響あり

保護者が懸念するデジタル機器が子ども健康に与える影響として最も多かったのが「眼(視力低下、網膜障害など)」(88.8%)、次いで「姿勢の悪化」(64.3%)、「睡眠」(55.8%)でした(表6)。また、実際に子どもが訴えた影響として最も多かったのは「目の疲れや痛み」で、その値は4人に1にあたる26.0%に上りました。

睡眠への影響について44.5%の保護者が「デジタル機器の使用」によって子どもの睡眠時間が短くなったと回答しており、スマートフォンを1日1時間以上使用する子供の保護者では68.0%に上ります(表7)。さらに、87.8%の保護者がスマートフォンの使用により、「就寝時間が遅くなる」または「睡眠の質が下がる(寝つきが悪い、眠りがあさくなるなど)」と回答。多くの保護者が、スマートフォンが子どもの睡眠に与える影響に懸念を持っていることが示唆されました。

表 6. デジタル機器が子どもの健康にどのような影響を与えますか？

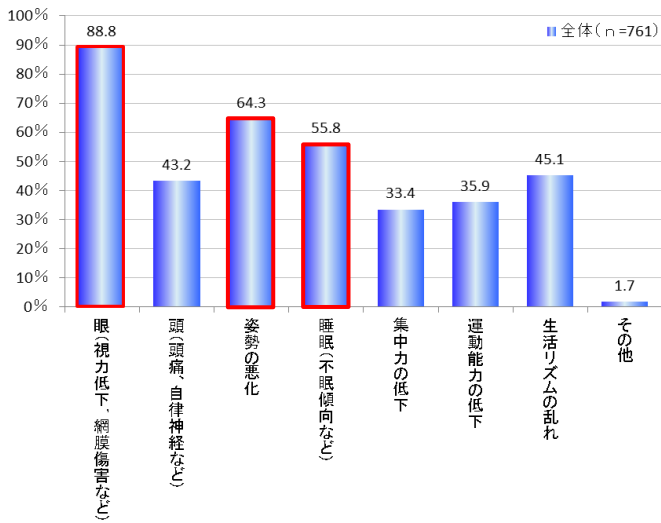
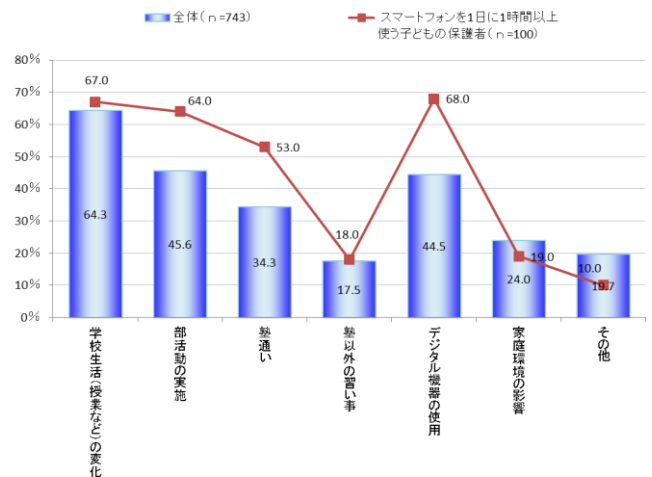


表 7. 子どもの睡眠時間が短くなった原因は何だと思いますか？



9割以上の保護者がブルーライトの存在を認知。7割が対策の必要性を実感

こうした中で、ブルーライトへの保護者の認知も非常に高いものとなっています。90.7%の保護者がブルーライトについて「知っている」もしくは「聞いたことがある」と回答。69.7%が「何らかのブルーライト対策が必要である」と考えています (表 8)。

また、デジタル機器が子どもの健康に与える影響への対策として、42.3%の保護者が「使用する時間に制限を設ける」、次いで41.6%が「ブルーライトから眼を保護するパソコン用メガネをかける」と回答しました (表 9)。さらに、パソコン用メガネの子どもへの利用意向についても62.3%が「現在使用中」もしくは「使用させたい」と回答。ブルーライトを、デジタル機器が子どもの健康に与える影響の要因として認識し、それに対する具体的対策を講じる意向まで明らかになりました。

表 8. ブルーライトへの対策意向

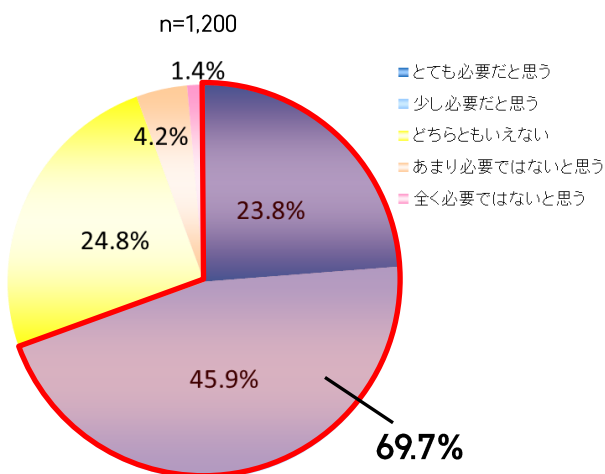
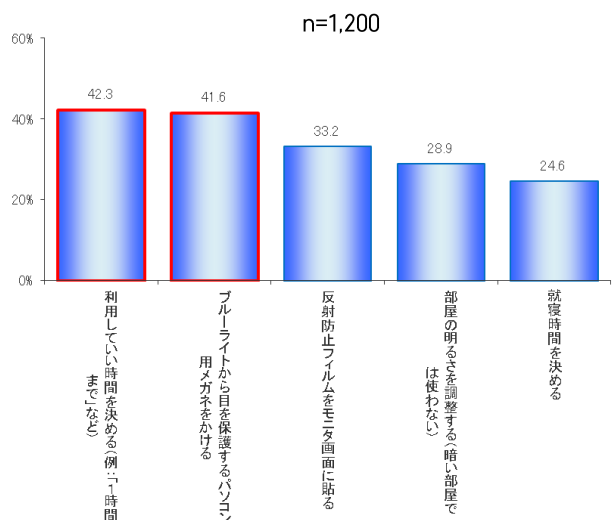


表 9. デジタル機器による影響へ具体的対策



## 有識者のコメント

### デジタル機器に囲まれた現代の子どもたちの眼を、ブルーライトから守ってあげてください

今回の調査結果からも伺える通り、幼い頃からデジタル機器に親しむ子どもたちの数は確実に増えており、子どもたちの眼も昼夜を問わずブルーライトに曝されていると言えます。

眼の中でレンズの役割を果たす「水晶体」が透明なため、大人以上にブルーライトの影響を受けやすいと言えます。自然の中では、太陽光に含まれるブルーライトが目から脳に伝わり、体を目覚めさせる作用があります。太陽が沈みブルーライトがなくなると、体は眠る体制となります。ブルーライトは人のサーカディアンリズム（概日リズム）を司る光なのです。就寝前にブルーライトを浴びることは体内時計を狂わせ、睡眠にも悪影響を与える可能性があります。

保護者の方には、ブルーライトについて正しくご理解いただきし、夜間はブルーライトをさけるライフスタイルをとりいれてほしいと思います。



慶應義塾大学医学部 眼科学教室  
坪田 一男 先生

## 参考情報

### JINSでは「光の授業」を通して子どもたちが光について学ぶ場を提供しています

ブルーライトや屋外での紫外線など、さまざまな「光」に取り囲まれている現代社会。そんな身近な「光」について、小学生がもっと興味を持って学んで欲しいという思いから、JINSでは毎年、出張親子実験教室「光の授業」を全国で開催しています。開催回数は2012年のスタートからこれまで全5回開催、光にまつわるユニークな実験授業を通して、身近な「光」のメカニズムやブルーライトから眼を守ることの大切さを伝えてきました。

JINSではこれからも、保護者の方、そして何より子供たち自身に光に興味を持ってもらうことで、ブルーライトから子どもたちの眼を守ることへの社会的な関心と理解の向上に努めています。

#### 【これまでの光の授業開催校】

- 第1回 東京都杉並区立和田小学校
- 第2回 大阪府藤井寺市 私立 四天王寺学園小学校
- 第3回 京都府京都市 私立 京都聖母学院小学校
- 第4回 大阪府高槻市 私立 関西大学初等部
- 第5回 京都府京都市 私立 立命館小学校



<第5回 光の授業の様様>

#### 当リリースに関するお問合せ先

(株) ジェイアイエヌ 広報担当 渡辺・官野  
TEL : 03-5275-7401 / FAX : 03-5275-7402 / Mail to : [pr@jin-co.com](mailto:pr@jin-co.com)  
JINS PR 事務局<(株)サニーサイドアップ内> 担当 小林・飯島  
TEL : 03-6894-3200 / FAX : 03-5413-3050 / Mail to : [jins@ssu.co.jp](mailto:jins@ssu.co.jp)