

インターネットトラブルを防ぐために

発行：岩見沢市教育委員会 指導室 青少年センター

スクリーンタイム〔インターネット利用時間〕 一年間あたりでは？



*一日のインターネット利用時間 (こども家庭庁 2025年2月26日発表)

小学生(10歳以上) 3時間54分 中学生 5時間24分 高校生 6時間44分

*一年間(365日)あたりに換算すると

小学生(10歳以上) 約59日 中学生約82日 高校生約102日 利用

本当に時間を有効に使っているのでしょうか？ あなたのお子さんは？

Topic 1

「画面を見続けさせる罠」

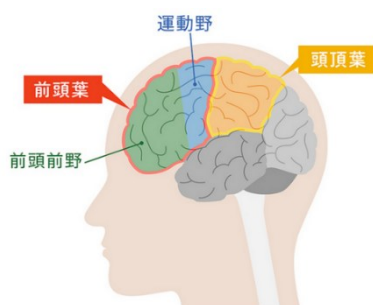
SNS・動画配信・ゲームなどの
「課金」や「広告」が収益源無意識で行動を誘導する設計
〔行動経済学の活用〕
〔無限スクロール・アルゴリズム〕ユーザーに、できるだけ長く頻繁に
「画面を見続けさせる罠」

Topic 2

「スマホは考える時間を奪う箱」

あらゆる欲望を数秒で満たす
〔SNS, ゲーム, 動画, メッセージ, ニュース〕指一本で終わりのない
自分好みの情報が次々と流れる
〔TikTok, Youtube ショート, Instagram リール〕考えなくてもいい、最適化された情報
「考える時間を奪う箱」

Topic 3

「勉強してもよく寝ても、スマホを
長時間使うと、台なしに」スマホの長時間
利用により、
「前頭前野」
(記憶・思考・
やる気・感情の
コントロールなど)
の機能が低下スマホの長時間利用は「学力」「体力」
「心身」をはじめ、子どもたちの脳の健全
な発達にも悪影響(Topic 3)を与えます。「SNS・動画配信・ゲーム・ニュースな
ど」には、人間の心理を利用した「罠」(Topic
1、2)がつくられています。私たち大人も含め、この便利なツール
〔スマホ〕を正しく使うための「家庭での
ルール作り」が、子どもたちの
未来をつくるカギとなります。

©2025 岩見沢市教育委員会 指導室 青少年センター TEL: 0126-35-5127

今まで発行した「保護者向け インターネット啓発リーフレット」は、
岩見沢市ホームページ [岩見沢市青少年センター](#) [検索](#) で検索
*「校外生活のめやす」もご覧いただけます。