大人のための情報モラル通信
SNS利用や動画視聴と学力の関係について

大人のための情報モラル通信は、子どもたちの安心・安全なインターネット利用に向けて、学校の先生方と保護者のみなさま、地域のみなさまに「大人としてできること」を考えていただくための資料です。

毎年４月に小学校６年生と中学校３年生に学力調査が行われています。その調査の中にはＳＮＳ等の利用に関する調査もあり、学力との関係性を見ることができます。

近年の調査結果では、ＳＮＳや動画の利用時間が長い児童生徒ほど、学力テストの正答率が低くなる傾向があり、見過ごせない状況となっています。

平日１日当たりのSNS・動画視聴時間が…

【30分未満の人】



国語：100点
数学：100点
英語：100点

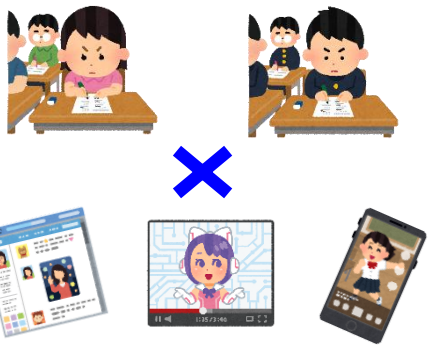
【４時間以上の人】



国語：81点
数学：70点
英語：85点

※ ※30分未満の平均点(中学生)を100点として換算した比較イメージです。

ＳＮＳ等と学力の関係性は？



平日の利用時間が30分未満の場合と４時間以上の層を比較すると、数学(算数)・国語・英語のいずれの結果でも、左のような差がついています※。

※令和８年度全国学力・学習状況調査の結果（概要/76P）より ⇒

一般的には「ＳＮＳ等の時間が増え、勉強時間が減った影響では」と考える人が多いのではないでしょうか。しかし、実際にはそれほど単純な話ではなさそうです。

★学力への影響は学習時間の減少だけが理由なのか★

たしかに、ＳＮＳや動画の利用時間が長くなることで**学習時間が減少**する可能性があります。他には、**睡眠不足**となって集中力や学習意欲の低下につながることも考えられます。

しかし、学習・睡眠時間だけでは説明できない可能性も指摘されています。それは、**長時間利用そのもの**が脳の働きに影響を及ぼしているという仮説です※。※東北大学加齢医学研究所による調査研究

学習・睡眠時間が同じでも、ネット利用時間の長いほうが成績が低い傾向があるという調査結果があります。様々な仮説がありますが、使い過ぎがよくないことは間違いなさそうです。



原因は不明だけど…
学力は下がりやすい

スマートフォンやＳＮＳ等はとても便利ですが、このような傾向を踏まえるとやはり長時間利用は避けたいものです。もちろん学力が全てではありませんが、特に夜遅くまでの利用は控え、各ご家庭で十分な睡眠時間を確保できる環境づくりを心がけましょう。

発行元：千葉県健康福祉部　こども・若者政策課