

中国におけるスマートフォンの使用実態と学校・家庭における管理の現状

陳 斯 曼 表 真 美
(発達教育学研究科) (教育学科教授)

本研究は、中国の中学生におけるスマートフォン使用実態と、学校・家庭による管理の現状を明らかにすることを目的とする。蘇州・南京の中学生 207 名へのアンケート調査と、保護者 4 名・教員 3 名へのインタビューを通じて、学習・生活・心理面への影響や利用ルールを多角的に分析した。結果として、スマートフォンは学習補助などの肯定的効果を持つ一方、学習意欲低下や家庭内摩擦といった課題も確認された。多くの生徒は使用制限を前向きに受け入れているが、家庭内では認知のずれや対話不足がみられる。以上より、家庭と学校が連携し、生徒の意見を取り入れた協働的なルール形成と対話重視の教育的支援が重要であることが示唆された。

キーワード：スマートフォン、中学生、学校教育、家庭教育、ルール

1. 研究背景

(1) 中国におけるスマートフォン普及の動向

近年、スマートフォンは急速に普及し、青少年におけるインターネット利用の主要手段となっている。CNNIC (2024) が公表した「第 55 回中国インターネット発展状況統計報告」によれば、中国のモバイルネットユーザーはインターネット利用者のほぼ全体を占め、未成年者においてもインターネット利用はほぼ完全に普及している。

さらに、「第 5 回全国未成年者インターネット利用調査報告 (2023)」では、未成年者のインターネット普及率が高水準であり、都市部と農村部の格差も縮小していることが示されている。未成年者の主要な接続デバイスはスマートフォンであり、個人専用端末の保有も一般化している一方、デスクトップ PC の利用は減少傾向にある。

(2) 利用の特徴と使用時間

李月 (2023) は、中国の中学生の主な利用目的として、チャット (WeChat・QQ)、学習支援、ショート動画、ゲーム、音楽・小説などを挙げており、平日の放課後利用時間は 1~2 時間、休

日は 2~4 時間へと増加する傾向がある。また、性別による差異も認められ、女子生徒は学習、音楽鑑賞、SNS 閲覧、オンラインショッピングの利用率が高く、男子生徒はショート動画およびゲームの利用が相対的に高いことが報告されている。

さらに、「2021 年全国未成年者インターネット利用状況研究報告」では、中学生の SNS 利用率が未成年者全体の平均を大きく上回り、動画視聴、情報検索、オンラインショッピング等の利用も高頻度であることが示されている。特にファン活動への参加率が高く、一定割合の中学生がオンライン上で応援活動に参加している点も特徴である。

CNNIC (2020) の調査によれば、平日に 2 時間以上インターネットを利用する中学生は少数にとどまるが、休日には利用時間が延長し、学年の進行に伴って利用時間も増加する傾向が確認されている。

(3) 中学生期における特性

中学生期は思春期に位置づけられる重要な発達段階であり、心身の急速な成長とともに外的環境の影響を受けやすい。この時期の青少年は

新しい事物やデジタル技術に対して高い受容性を示す一方、自己制御能力や判断力は未成熟であり、同年代集団、インターネット情報、家庭教育方針などの影響を強く受けやすい。林崇徳（2018）は、中学生期を自己同一性形成の初期段階と位置づけ、抽象的・論理的思考が発達する一方で、仲間からの評価や社会的承認に対する感受性が高く、情緒の不安定さと外的刺激への感受性が増大する時期であると指摘している。

また、李小玲（2021）の研究では、中学生は小学生よりもスマートフォン使用頻度が高く、その動機として、人間関係の維持、情動調整、学業ストレスからの回避が挙げられている。これらの知見は、中学生期がデジタルメディアに対して依存的・感情的関与を示しやすい発達段階であることを示唆している。

(4) 中国の教育制度におけるスマートフォン管理

中国では、教育部（2021）が発表した「小中学生の携帯電話管理業務の強化に関する通知」により、小中学生の個人所有携帯電話の校内持ち込みは原則禁止とされ、学習目的や家庭上の特別事情がある場合に限り、保護者の書面申請を経て学校が一括管理する制度が導入された。授業中の使用は禁止されるとともに、情報リテラシー教育の実施が求められている。

さらに、「双减」政策の施行により、教育部は中学生の電子機器使用時間の管理、画面注視時間の制限、電子機器の授業利用の抑制を明確に規定した。加えて、2023年公布の「未成年者ネットワーク保護条例」により、学校はネット依存防止や安全な利用環境整備など、未成年者のネット利用管理に関する法的責務を負うこととなった。

(5) スマートフォンが学習行動および学業成績に与える影響

马博文（2018）の調査では、中学生が学校でスマートフォンを使用することは、学習や生活の利便性を高め、生徒の娯乐的ニーズにも対応する効果があるとされている。しかし、陳東（2016）は、授業中のスマートフォン使用が注意力散漫や学習効率低下を招く可能性を指摘し、

復習や課題の実施にも悪影響を及ぼすことがあると述べている。さらに、李蓓蕾（2024）は、スマートフォンの利用時間が長いほど学業成績が低下する傾向があると指摘しており、これは睡眠時間の減少、集中力低下、読書時間の圧迫と関連している。学習アプリやオンライン授業などの教育資源が存在するにもかかわらず、生徒の時間管理能力や目標意識の欠如により、多くの生徒は自主的・持続的な学習習慣を形成できず、代わりにショート動画やオンラインゲームなどの娯楽コンテンツに惹かれる傾向がある（陳東，2016）。このことは、スマートフォンが学習環境において「利便」と「妨害」の二面性を持つことを示している。

(6) スマートフォンが生活習慣および心理健康に与える影響

スマートフォンは学習だけでなく、中学生の生活リズムや心理健康にも影響を与える。李月（2023）の研究によれば、自宅で一人である際のスマートフォン使用が最も多く、その用途は学習、音楽鑑賞、物語の聴取などである。これは一定程度、学習と娯楽のニーズを満たし、心身の健全な発達に寄与する側面を示す。

しかし、中国青少年研究センター（2021）による「2020年全国未成年者インターネット利用状況研究報告」では、学業ストレスや対人関係の悩みに直面した中学生がスマートフォンに依存して感情を紛らわす傾向があり、依存や中毒に進行する可能性があることが指摘されている。

さらに、李倩（2025）は、過度なスマートフォン使用が睡眠不足や生活リズムの乱れを引き起こし、身体発育や精神状態に悪影響を与えると報告している。長時間の SNS やバーチャル空間利用は、社交回避、不安感、アイデンティティの混乱など心理的問題にも関連する。

また、張明麗（2024）は、中学生のスマートフォン依存が親の養育スタイルと密接に関係し、監督不足や情緒的コミュニケーションの欠如が主因であると指摘している。

(7) 学校・家庭・社会におけるスマートフォン管理の現状と課題

中学生のスマートフォン管理に関しては、学

校・家庭・社会の三者において一定の取り組みがなされているものの、現場では「法はあれど従わず」の状況が広く見られる(田漢族, 2024)。

学校は教育部の通知に基づき、制度的規制から思想教育までの措置を講じているが、生徒との間で「ねずみと猫の追いかけっこ」のような状態が生じ、管理が形骸化する例も少なくない(翁明旭, 2025)。

家庭では、保護者の監督方法の不適切さにより親子間の衝突が発生し、場合によっては問題性スマートフォン使用を助長することがある(姚倩, 2023)。

さらに、社会的な啓発・広報活動も、学生の内面的関心や行動変容には十分に作用していない。結果として、三者による管理措置は「断片的」で「機械的」と評価されることが多く、現行の管理は主に「抑止」と「制御」に偏っている(翁明旭, 2025)。

2. 研究目的

スマートフォンは現代青少年の学習・生活において不可欠なツールであり、その利便性や娯楽性を通じて学習活動や人間関係に影響を与える一方で、過度な使用は注意力の分散、学習効率の低下、心理的依存の深化などを招き、心身の健全な発達や学校生活に悪影響を及ぼす可能性が指摘されている。

前節で述べたように、中国では国家レベルでスマートフォン関連政策が整備されているものの、学校現場では禁止措置に偏りがちで、情報モラルやデジタル・リテラシーに関する体系的な教育は十分とは言えない。また、学校と家庭の連携不足により、管理や指導の効果は限定的であり、家庭教育におけるスマートフォン利用の管理・指導に関する実証的研究も乏しい。このような状況は、保護者が適切な対応方法を見いだせず、親子間の緊張や対立を生む要因となることもある。

以上を踏まえ、本研究は中国の中学生を対象に、スマートフォン使用の実態および学校・家庭における管理の現状を明らかにすることを目的とする。具体的には、学習・生活への影響、

学校における利用制限や教育、家庭での使用ルールを調査・分析し、学校および家庭が定めるスマートフォン使用ルールに対して中学生がどのような態度や認識を抱いているのかを検討する。

3. 研究方法

(1) アンケート調査の概要

本研究は、2025年8月23日から12月2日にかけて、中国南京市の2校および蘇州市の1校の中学生を対象に、オンラインで無記名自記式のアンケート調査を実施した。アンケート調査の配布およびデータ収集には、中国のオンライン調査ツールである「問巻星」を用いた。アンケート調査は全39項目で構成されており、生徒のスマートフォン使用の実態を多角的に把握することを目的としている。質問項目は以下の5項目について行った。

①スマートフォンの所有状況および使用時間
スマートフォンの所有の有無に加え、平日・週末・長期休暇における使用時間の分布について調査した。

②主な利用目的
学習、コミュニケーション(WeChat・QQなど)、娯楽(ゲーム、動画視聴など)といった主な利用目的について質問した。

③スマートフォン使用による影響
スマートフォン使用がもたらす肯定的影響(知識獲得、情報入手の利便性など)および否定的影響(注意力の分散、学習効率の低下、睡眠問題、ネットワーク安全上のリスクなど)を多面的に検討した。

④家庭・学校における利用管理の実態
家庭および学校によるスマートフォン利用管理の実態について調査を行った。

⑤利用管理規定に対する生徒の認識・態度
スマートフォン利用に関する家庭・学校の管理規定に対する生徒の認識、態度、ならびに困難感について検討した。

本調査では、有効回答数207件を回収した。調査対象者の基本属性について以下の一覧表に示す(表1)。

表1 調査対象の基本属性（n=207）

項目	区分	人数 (n)	割合(%)
学年	中学1年生	54	26.09
	中学2年生	83	40.10
	中学3年生	70	33.82
性別	男子	100	48.31
	女子	107	51.69
居住地	南京市	105	50.72
	蘇州市	102	49.28
スマートフォン所有状況	所有している	132	63.77
	所有していない	75	36.23

(2) インタビュー調査の概要

本研究は、2025年4月12日から7月6日まで、オンラインにより、南京市と蘇州市の中学校教師3名、および中学生の子どもを育てる保護者4名にインタビュー調査を実施した。インタビューの方法は、オンライン会議ツール「Tencent Meeting」を用いた半構造化インタビューである。インタビュー時間は平均して1人当たり33分間程度である。

質問項目は以下の6項目について行った。

- ①調査対象の基本情報（年齢、子どもの年齢、学年、性別〔教員の場合は勤務状況、勤務歴〕）
- ②子どものスマートフォン利用状況（所有の有無、使用時間、主な利用目的）
- ③スマートフォン利用が学習および日常生活に与える影響（肯定的影響・否定的影響）
- ④スマートフォン利用に伴う問題点（依存傾向、集中力低下、健康面への影響など）
- ⑤家庭におけるスマートフォン利用への対策（利用ルールの設定、使用時間制限等）/学校（教員）によるスマートフォン利用に関する指導内容（教育方針、具体的な取り組み）

⑥スマートフォン利用に関する自由意見・要望

本研究におけるインタビュー対象の教員は、いずれも20代であり、教職経験年数は比較的短い。こうした調査対象者の設定について、以下の点を補足して説明する。

まず、中国の中学校教育においては、中学生のスマートフォン使用に関する管理は、学校が統一的に定めた規定に基づいて運用されており、関連する管理措置や教育内容も学校全体として計画・実施されている。そのため、教員個人の教職経験年数の長短が、スマートフォン管理の方法に与える影響は比較的限定的である。次に、スマートフォンに関する教育や指導は学校の方針に沿って行われるため、内容の一貫性が高く、若手教員であっても十分に実施可能である。

さらに、年長の教員と比較して、若手教員はスマートフォンやデジタルメディアに関する知識や感度が高く、生徒の利用実態における問題点を把握しやすいと考えられる。

その結果、スマートフォン使用に関する課題に対して、より具体的かつ的確な指導や助言を行うことが可能である。

以上の理由から、本研究において若手教員をインタビュー対象としたことには、一定の妥当性および研究上の意義があるといえる。

調査対象者の基本情報は以下の一覧表の通りである（表2、3）。表への記載順はインタビューを実施した時系列に従っている。なお、個人情報保護のため勤務校所在地は市のみの記載とし、個人を特定し得るデータは全て伏字に変換するものとする。

インタビューは全てオンラインで実施し、Tencent Meeting のレコーディング機能を用いて録音した。そのうえで翻訳して逐語録を作成した。

その後、逐語録を整理して、帰納的分析法を用いて中核的な内容を抽出する。その上で、逐語録の内容を「インタビュー項目—調査対象者—中核的な内容—代表的発言」という構造に基づいて分類・整理し、表として作成した。

表 2 調査対象（教師）の基本情報

調査日	対象者	年代	勤務校所在地	調査時の勤務状況	勤務歴	担当の科目	インタビュー時間
2025.04.12	w 先生	20 歳代	蘇州	2 年生担任	2 年	数学	37 分
2025.04.12	x 先生	20 歳代	南京	2 年生担任	2 年	歴史	37 分
2025.04.26	D 先生	20 歳代	南京	2 年生担任	2 年	英語	30 分

表 3 調査対象（保護者）の基本情報

調査日	対象者	年代	勤務所在地	子どもの学年	子どもの年齢	子どもの性別	インタビュー時間
2025.06.27	F さん	40 歳代	南京	2 年生	14 歳	男	40 分
2025.07.05	M さん	40 歳代	蘇州	3 年生	15 歳	女	30 分
2025.07.05	P さん	40 歳代	蘇州	3 年生	15 歳	女	28 分
2025.07.06	Z さん	30 歳代	蘇州	2 年生	14 歳	男	32 分

4. 研究結果

(1) アンケート調査の結果

1) スマートフォン使用実態

スマートフォンの使用時間（平日・週末・長期休暇における）については、「1=使用しない、2=1 時間未満、3=1~3 時間、4=3~5 時間、5=5 時間以上」の 5 件法で回答を求めた。分析にあたっては、平日・週末・長期休暇別に各時間区分における回答の割合（%）を算出し、使用時間の分布に基づいて使用傾向の比較を行った（表 4）。

表 4 平日・週末・長期休暇におけるスマートフォン使用時間の分布（n=207）

区別	平日	週末	長期休暇
使用しない	26.09%	9.18%	4.83%
1 時間未満	35.75%	16.43%	11.11%
1~3 時間	27.54%	41.55%	35.27%
3~5 時間	7.25%	21.74%	28.02%
5 時間以上	3.38%	11.11%	20.77%

結果として、平日・週末・長期休暇におけるスマートフォンの使用時間には明確な差が認められた。平日においては、「使用しない」

（26.09%）および「1 時間未満」（35.75%）の割合が高く、短時間利用が中心であることが示された。一方、週末では「1~3 時間」が 41.55%と最も高く、「3 時間以上」の割合も増加しており、中程度から長時間利用へと移行する傾向が確認された。さらに、長期休暇においては「3~5 時間」（28.02%）および「5 時間以上」（20.77%）の割合が顕著に高く、長時間利用が中心となる傾向がみられた。このように、使用時間の分布に基づく分析から、平日に比べて週末および長期休暇ではスマートフォンの使用時間が長くなる傾向が明確に示されており、全体として「平日<週末<長期休暇」という段階的な増加傾向が確認された。

スマートフォン使用による影響について、良い影響と悪い影響に分けて分析を行った。データを Microsoft Excel を用いて整理し、各質問項目について記述統計分析（回答頻度および割合の算出）を行った。なお、複数回答が可能な設問については、回答者数（n=207）を基準として割合を算出した。

スマートフォン使用後の肯定的変化については、多くの生徒がその有用性を認識していることが示された。「新しいスキルの習得ができた」

「新しい知識を学ぶことができた」と回答した生徒はいずれも 72.46%（150名）に達し、学習支援ツールとしての役割が顕著であった。

また、「ストレスを解消することができた」と回答した生徒も 142名（68.60%）と多く、情緒面における肯定的側面も確認された。さらに、「親や親戚、友人と連絡することができた」（139名）、「ニュース、天気、交通情報などその他の情報を知ることができた」（131名）など、日常生活の利便性向上に関する項目も高い割合を示した。「どれにも当てはまらない」と回答した生徒は 4.83%（10名）にとどまり、スマートフォンの正の影響が大多数の生徒に及んでいることがうかがえる（図1）。

スマートフォン使用に伴う負の影響として、「運動が減った」を挙げた生徒が最も多く、34.30%（71名）に上った。一方で、「どれにも当てはまらない」と回答した生徒も 84名（40.58%）存在し、スマートフォンの影響には

個人差があることが示された。

項目別に見ると、「対面よりも SNS を使うことに慣れた」は 50名（24.15%）、「勉強への集中力が減少した」は 41名（19.81%）であり、学習態度や対人関係の在り方に一定の影響が及んでいる可能性がうかがえる。また、「使用できないとイライラした」（28名）や「スマートフォンがないと退屈で不安」（36名）といった情緒面に関する項目も一定数確認されたが、その割合はいずれも 2割未満であった。さらに、「友人よりスマートフォンが楽しい」「現実生活から逃避した」と回答した生徒はいずれも 16名（7.73%）と比較的少数にとどまった（図2）。

これらの結果から、スマートフォン使用による負の影響は一部の生徒に集中して現れており、特に身体活動の減少や対人交流様式の変化として認識されていることが明らかとなった。

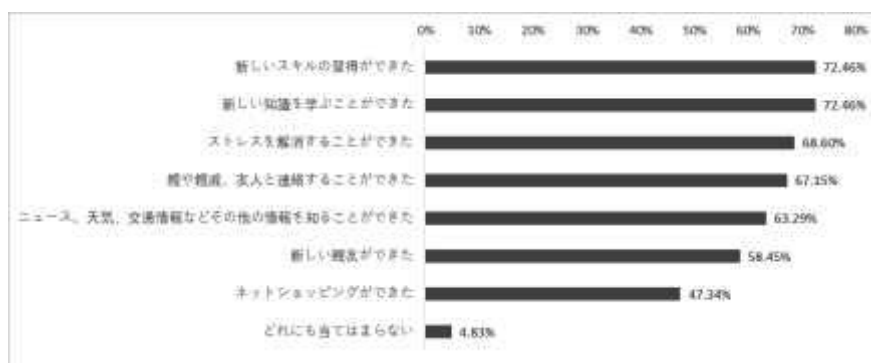


図1 スマートフォン使用による影響（n=207、複数回答）

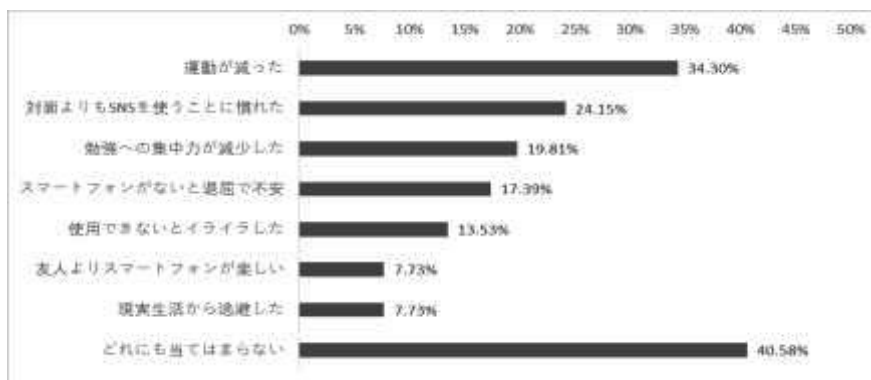


図2 スマートフォン使用による影響（n=207、複数回答）

2) スマートフォン使用ルール

まず、家庭については、70.53% (146 件) の家庭がスマートフォン利用に関するルールを設けており、使用時間の制限や学習中の使用禁止などが確認された。他方、29.47% (61 件) の家庭には明確なルールがなく、一定の管理不足が見られた (図 3)。次に、学校では、89.37% (185 件) の生徒は学校のスマートフォン利用規定が「ある」と回答し、家庭より高い規定の普及率が示された。これは、教育機関が生徒のスマートフォン利用に対して強い関心と管理意識を有していることを示している。両者を比較すると、学校の管理規定はより広く浸透しているのに対し、家庭の管理は相対的に弱いことが分かる。

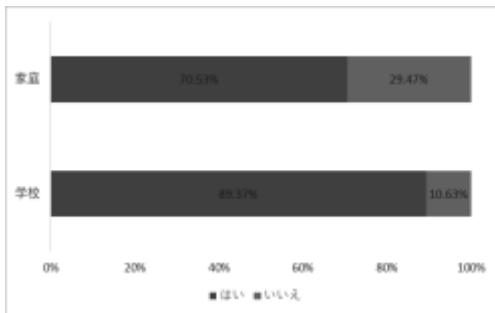


図 3 スマートフォンの使用に関するルール

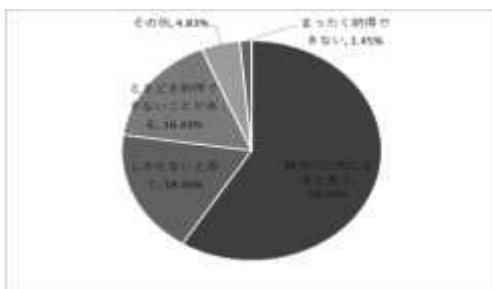


図 4 使用制限に対する態度



図 5 家庭内スマートフォン使用規定の有無と使用制限に対する態度 (クロス集計)

まず、生徒全体の使用頻度に対する態度を見ると、生徒はスマートフォン使用制限に対して、全体として受容的かつ肯定的な傾向を示していることが確認された (図 4)。全体の 77.3% の生徒が何らかの形で使用制限を受け入れており、そのうち 58.94% は、制限を「自分のためになる」と肯定的に評価していた。その一方で、「ときどき納得できない」とする生徒も一定数存在したが、制限を全面的に受け入れられないと回答した生徒はごく少数にとどまっていた。

次に、家庭におけるスマートフォン使用規定の有無と、生徒の使用制限に対する態度との関連について、クロス集計およびカイ二乗検定を行った。その結果、家庭内規定の有無と態度選択との間には、有意水準 5% において統計的に有意な関連は認められなかった ($\chi^2 = 8.113$, $df = 4$, $p = .088$)。しかしながら、帯グラフ (図 5) から、家庭に使用規定がない生徒では、「自分のためになると思う」および「しかならないと思う」といった肯定的・受容的態度が全体の約 9 割を占めており、使用制限に対する受容傾向が高いことが確認された。他方、家庭に使用規定がある生徒においては、「自分のためになると思う」が最多である点は共通しているものの、「ときどき納得できない」と回答する割合が相対的に高く、態度分布に差異がみられた。

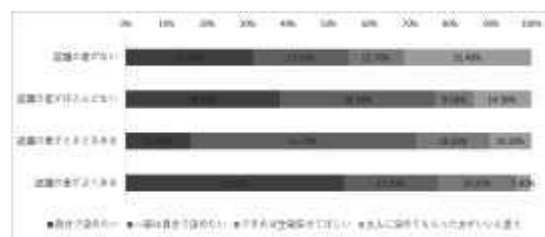


図 6 親子の認識差とルール策定意向に関するクロス集計表

次に、親子のスマートフォン利用に関する認識差、生徒の意見表明頻度、ルール策定意向、および家庭内における衝突頻度との関連について、クロス集計およびカイ二乗検定を用いて検討した。

まず、親子の認識差とルール策定意向 (スマ

ートフォンの使い方について、自分でルールを決めたいと思うか？）との関係について分析した結果、両変数の間には統計的に有意な関連が認められた ($\chi^2 = 36.716$, $df = 9$, $p < .001$)。認識差が大きいほど、生徒は大人主導のルール設定を受け入れにくく、自らルールを決定しようとする自律的志向が強まる傾向が確認された。また、認識差が中程度の場合には、親と共同でルールを決定しようとする協調的志向が優勢であり、認識差が小さい群では、大人に管理権限を委ねることへの抵抗感が相対的に低い傾向が示された。全体としては、「一部は自分で決めたい」とする共同管理志向が最も多く、完全な自律と完全な他律の中間的立場が主流であることが明らかとなった（図6）。

次に、認識差とスマートフォン利用をめぐる衝突頻度との関係についても、統計的に有意な関連が確認された ($\chi^2 = 109.966$, $df = 9$, $p < .001$)。クロス集計の結果から、認識差が小さい群では衝突がほとんど発生しない一方、認識差が中程度になると衝突が断続的に生じ、認識差が大きい群では衝突が常態化している状況が示された。これにより、認識差の拡大が家庭内対立の頻度増加と体系的に関連していることが明らかとなった（図7）。



図7 親子の認識差とスマートフォン利用をめぐる衝突頻度に関するクロス集計表

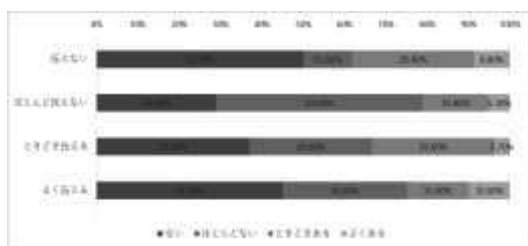


図8 生徒の意見表明頻度とスマートフォン利用をめぐる衝突頻度に関するクロス集計表

また、生徒の意見表明頻度とスマートフォン利用をめぐる衝突頻度との関係については、カイ二乗検定の結果、有意な関連が認められた ($\chi^2 = 19.593$, $df = 9$, $p = .021$)。ただし、クロス集計の分布からは、意見を多く伝える場合でも衝突が完全に回避されるわけではなく、また意見表明が少ない場合にも衝突が一定程度生じていることが確認された。すなわち、意見表明の頻度と衝突頻度との関係は一様ではなく、単純な増減関係にはないことが示された（図8）。

さらに、意見表明頻度とルール策定意向との関係について検討した結果、両変数の間には統計的に有意な関連は認められなかった ($\chi^2 = 12.621$, $df = 9$, $p = .181$)。この結果から、生徒がルール策定においてどの程度の自律性を求めるかは、日常的な意見表明の頻度のみでは説明できないことが明らかとなった。

(2) インタビュー調査の結果

1) 先生へのインタビュー結果について

a. スマートフォン所有状況と使用実態の多様性

W先生とX先生の勤務する学校では、生徒の大半がスマートフォンあるいはタブレット端末を所有しており、使用に関しては平日夜間や週末に一定の制限を設けている家庭も存在するが、長期休暇中などには比較的自由的な利用が認められている。これに対し、D先生のクラスでは保護者による厳格な使用制限が行われているケースが多い。使用目的については、学習、チャット、ゲーム、ショート動画の視聴や制作など多様であり、オンライン授業、英語学習、家庭科的技能（料理等）、さらには声優練習といった創造的・教育的活動に活用する例も報告されている。

b. 学習・生活への良い影響

3名の教員は、スマートフォン使用によって一定の教育的・生活的利点が生じている点を認識している。たとえば、怪我などにより登校が困難な生徒がスマートフォンを通じてオンライン授業を受講し、課題提出を行うことで学習の継続が可能になったケースが挙げられる。さらに、自学自習において英語や数学の学習補助に利用されたり、時事的知識の習得、生活スキル

(例：料理)の向上、創造的活動(動画制作、音読練習等)にも活用されるなど、スマートフォンが学習支援ツールとして機能している側面も見受けられる。

c. 学習・生活への悪影響とリスク

その一方で、三者はいずれもスマートフォン使用が学習や生活に深刻な悪影響を及ぼす実態に警鐘を鳴らしている。とりわけ、依存傾向や学習意欲の低下が顕著であり、長時間のゲームやネット小説への没頭によって不登校や学力低下に繋がるケースが存在する。また、SNSやチャット機能を通じて、感情的混乱(うつ症状、自傷行為、自殺未遂)や人間関係トラブル(いじめ、暴言、小グループによる中傷など)が発生している。さらに、ネット恋愛や不適切な性的コンテンツへの接触、オンライン詐欺といった問題も報告されており、判断力の未発達な中学生にとってスマートフォンは潜在的なリスクを多く孕んだ存在となっている。

d. 学校における対応策

学校現場では、スマートフォンの校内持ち込みを原則禁止としており、違反者に対しては反省文の提出、保護者の署名、没収期間の設定などの対応が取られている。加えて、保護者への働きかけとして、平日の使用禁止や週末の使用時間の制限(1~2時間程度)が推奨されている。学級活動やホームルーム等では、正しいスマホの使い方、ネットリテラシー教育、スマートフォン依存防止やネットいじめ対策といった内容を含む指導が行われている。また、三者面談を通じて保護者と連携を図る取り組みも実施されているものの、これらの効果は一時的にとどまる傾向にあり、継続的な指導の難しさが課題として指摘されている。

e. 教員による課題認識と今後の課題

3名の教員はいずれも、スマートフォンの使用を完全に排除することが理想であるとしながらも、現代社会における情報機器の普及と教育的可能性を鑑み、一定の使用は不可避であると認識している。ただし、自己管理能力が未発達な中学生に対して無制限にスマートフォンを与えることは、大きなリスクを伴うとの懸念が示

された。実際、スマートフォン依存によって感情・行動面に偏りが生じる生徒が増加しており、家庭内での厳格な管理と教育的介入が不可欠である。教育現場としても、スマートフォンを単に「禁止対象」として捉えるのではなく、その影響について生徒自身が主体的に考える機会を提供し、適切な使い方を共に学ぶ教育的アプローチが求められている。

2) 保護者へのインタビュー結果について

a. 所有状況と使用実態の多様性

調査対象となった4家庭の子どもはいずれも自分専用のスマートフォンを所有しており、一部はタブレット端末も併用していた。所有のきっかけは連絡手段や学習目的であったが、現在では多くの時間が娯楽に費やされている。使用時間に関しては、Fさん・Mさん・Zさんの子どもは平日夜まで長時間利用し、週末もほぼ自由に使用している。これに対し、Pさんの家庭では管理が厳しく、平日は10分程度の娯楽利用にとどまり、週末もご褒美として約2時間に限られている。利用目的については、全員に学習アプリの活用が見られるものの、実際にはゲーム、チャット、動画視聴などの娯楽が中心になっており、とくにFさんの子どもは使用目的が完全に娯楽へと移行している様子がうかがえる。全体として、スマートフォンの個人所有が一般化するものの、管理の厳しさや利用実態には家庭ごとの差が大きく表れている。

b. 学習や生活への良い影響

スマートフォンの使用による良い影響として、Fさんは、一時的ながら学習動画や辞書アプリの活用、また連絡手段としての利便性を評価している。Mさんは、子どもが社会のニュースや時事問題に関心を示すようになり、思考力が育まれたと述べるとともに、アイドルの応援活動を通じて前向きな姿勢や精神的成長を得ている点を肯定的に捉えていた。Pさんも、分からない宿題を自ら検索し解決する姿勢を評価している。これに対し、Zさんはスマートフォン使用に良い影響を感じていないと回答しており、評価の差異が浮き彫りとなった。

c. 学習や生活への悪い影響

スマートフォンの使用により子どもたちには多方面で深刻な悪影響が見られている。Fさんの子どもはスマートフォンを持ってから成績が急落し、授業中の集中力も大きく低下した。生活リズムが乱れ、家庭内の会話も減少、ネットスラングの多用など行動面でも変化が見られた。さらに視力低下や極端なスマートフォン依存、学習意欲の著しい低下、家族関係の悪化も深刻である。Mさんの子どもも、学習中に頻りにスマートフォンを確認して集中できず、視力低下や推し関連のネガティブ情報による気分の落ち込みが指摘されている。Pさんの子どもは動画やアイドル情報への執着から学習が後回しになり、休日も塾や習い事を嫌がるようになっている。Zさんの家庭では成績低下に加えてゲーム依存が進行し、夜更かしや感情の不安定さ、命を引き合いに出して親を脅すなどの問題行動も見られる。これらの事例から、スマートフォンが子どもたちの学力・健康・精神状態・家庭環境に深刻な悪影響を与えていることが明らかとなった。

d.家庭における対応策

各家庭ではスマートフォンの使い方に関する何らかのルールが設けられており、特に夜間の利用制限や、使用時間の上限設定が見られた。Fさんの家庭では、成績低下をきっかけにルールを設けたが、強い反発があり、完全な管理は難しいと感じている。そのため、現在は本人と相談しながら使用時間を決め、リビングでの使用を促している。Pさんの家庭でも、娯楽のための使用は平日10分程度に制限され、学習を終えた後のご褒美として使用を認めるなどの工夫がなされている。ただし子どもが「友達も自由に使っている」と主張することで、自由使用を試みるも、結果的にうまくいかなかった。Zさんの家庭では、当初は平日の使用を禁止していたが、子どもの強い反発と家庭内での意見の違い（父親は自由派、母親は管理派）により、最終的には子どもの自由管理を認める形に変更された。一方、Mさんの家庭では、基本的に自主管理を重視し、子どもを大人として扱う姿勢が取られており、子どももそのルールを素直に受

け入れている。

e.家庭における対応策に対する子どもの反応

子どもの反応は家庭ごとに異なる。FさんやZさんの子どもは、自由に使っている友人と比べて不公平感を訴えるなど強い反発を示したが、Pさんの子どもは最初こそ不満を抱きながらも、次第にルールを受け入れつつある。これに対し、Mさんのように自主管理を促す家庭では、比較的良好な関係が維持されている。

学校との連携に関しては、FさんとPさんは教師に相談や協力を求めたが、いずれも効果は限定的だった。また、MさんとZさんは学校からの支援は特に受けていなかった。以上のように、保護者の方々はスマートフォン利用に関して様々な試行錯誤を重ねており、子どもの性格や家庭環境、親の価値観によって対応の仕方が大きく異なることが明らかとなった。また、学校との連携の効果も限定的であることから、家庭と学校のより継続的かつ協調的な取り組みが求められる。

f.保護者の自由意見

4人の保護者のインタビューからは、スマートフォン利用に対する考え方や対応が家庭ごとに異なるものの、共通する課題も浮かび上がっている。Fさんは、早期に依存に気づけず子どもの学力や健康に悪影響が出たことを後悔しており、使用状況の見守りや指導の不足を反省している。Mさんは、スマートフォンを子どもの成長の一助ととらえ、自主性を尊重しつつ、親の過度な干渉は逆効果になると指摘している。Pさんは、現代社会ではスマートフォンを完全に排除するのは非現実的であるとしつつも、子どもには自己管理が難しいため、親が一定のルールで使用をコントロールすべきと考えている。Zさんは、父母間で方針が一致しない中でのルール作りの難しさや、スマートフォン依存による学習意欲の低下、家庭内のトラブルなど深刻な影響を訴え、対応方法が分からず苦慮している。これらの声からは、家庭ごとに異なる価値観や状況の中で、保護者がスマートフォンとの適切な距離を模索しながら対応している実態が明らかとなった。

5. 考察

本研究は、中国の中学生を対象にアンケート調査および教員・保護者へのインタビューを通じて、スマートフォン使用実態と家庭・学校における管理状況を多角的に検討した。

まず、スマートフォン使用時間の分析から、平日よりも週末・長期休暇に使用時間が延長する傾向が確認された。この傾向は、学校生活における時間的制約が使用行動に大きく影響することを示すものであり、先行研究における「自由時間の増加に伴うスクリーンタイムの延長」と整合的である(李月, 2023, CNNIC, 2020)。さらに、使用目的においては、学習支援や情報取得、娯楽、SNS利用といった多様な行動が観察され、生徒によるスマートフォンの利便性の認識が明らかとなった。一方で、身体活動の減少や集中力低下、対人関係の変化などの否定的影響も限定的ながら見られ、使用が生活習慣や心理健康に及ぼす潜在的リスクを示唆した。

次に、依存傾向の分析では、インタビューから家庭内でスマートフォン依存の兆候がある生徒の存在が示され、親の監督不足や情緒的コミュニケーションの不十分さが主因となる場合があることが確認された(張明麗, 2024)。アンケート結果でも、一部生徒は長時間の利用やSNS・動画視聴に偏っており、学業や生活リズムへの影響が生じていた。これは、李倩(2025)が指摘する過度使用による睡眠不足や精神状態への影響と一致するが、本研究では特に家庭内の認識差が依存傾向を強める要因として作用する可能性が示された点が特徴的である。

家庭内葛藤の観点では、親子間のスマートフォン使用に関する認識差が、家庭内衝突の頻度や生徒のルール策定意向と有意に関連していた。認識差が大きい場合、生徒は自律的にルールを決定したい意向が強まる一方、家庭内衝突が常態化する傾向が確認された。これは、単なる使用時間やルールの有無よりも、親子間の価値観やリスク認識の共有度合いが家庭内関係に与える影響が大きいことを示しており、従来の「ルール厳格化が管理効果を高める」という見解とは異なる知見である。

自律性の観点では、生徒の意見表明頻度とルール策定意向の間には明確な相関は見られなかったが、意見表明の有無よりも、親子間の認識共有や関係性の質が自律的ルール策定意向に影響することが明らかとなった。すなわち、自己決定の実現は単なる発言機会よりも、対話を通じた理解の共有に依存することが示唆された。この点は、中学生期における自己同一性形成や抽象的思考の発達に伴う自律志向の形成過程と整合的であり(林崇徳, 2018)、発達心理学的観点からの理解を補強するものである。

さらに、学校・家庭における管理方略の比較から、学校は制度的規定やネットリテラシー教育を重視するのに対し、保護者は家庭の価値観や状況に応じて試行錯誤的に対応している実態が明らかとなった。これにより、学校と家庭の連携は形式的・表面的にとどまり、長期的かつ継続的な支援の提供が困難な状況が浮かび上がった。この結果は、単純な禁止措置だけでは中学生のスマートフォン使用管理の課題解決には不十分であり、親子間対話や段階的自律支援を組み合わせた包括的アプローチの必要性を示唆している。

総じて、本研究は、中学生のスマートフォン使用制限に対する態度や行動が、単純な規制・自由の二分法では説明できず、家庭内ルール形成過程、親子関係の質、学校制度、さらには生徒の発達段階における自律性意識が相互に作用する中で形成されることが示唆された。また、家庭内における価値観やリスク認識の共有度合いが、生徒の受け止め方や家庭内関係に大きく影響することが明らかとなり、管理施策の評価や設計において重要な視点となる。

6. まとめと今後の課題

本研究により、中学生のスマートフォン使用は学習・生活を支える有用なツールである一方、依存、学力低下、家庭内葛藤といった問題を生じる場合があることが明らかとなった。特に、家庭内管理の成否はルールの厳しさだけでなく、親子間の認識共有や価値観の合意形成に大きく左右されることが示唆された。親子の認識差は、

自律的ルール決定志向を高めると同時に、家庭内衝突を増幅させる要因として機能しており、スマートフォン管理における重要な視点である。

今後は、家庭と学校が連携し、単なる使用制限にとどまらず、生徒自身がスマートフォンとの適切な向き合い方を考える機会を継続的に提供する必要がある。また、縦断的研究や介入的研究を通して、家庭・学校双方を対象とした実践的で持続可能な使用支援モデルの構築が求められる。特に、価値観共有や認識調整を中心とした段階的自律支援を組み合わせた包括的アプローチが、中学生の健全な発達と学習生活の両立に寄与することが期待される。

引用文献

- 陳東（2016）「探討初中生手機使用對學習的影響及對策」『課程教育研究・新教師教學』，2016(31)，pp.21-32.
- CNNIC（2020）「2019年全國未成年人網絡使用情況研究報告」 閱覽日：2024年9月15日
<https://www.cac.gov.cn/>
- CNNIC（2022）「2021年全國未成年人互聯網使用情況研究報告」 閱覽日：2024年8月3日
<https://f.sinaincg.cn/finance/3bfedf11/20221130/2021NianQuanGuoWeiChengNianRenHuLianWangShiYongQingKuangYanJiuBaoGao.pdf>
- CNNIC（2023）「第5次全國未成年人互聯網使用情況調查報告」 閱覽日：2024年8月3日
<https://qnzz.youth.cn/qckc/202312/P020231223672191910610.pdf>
- CNNIC（2024）「第55次中國互聯網發展狀況統計報告」 閱覽日：2025年3月1日
<https://www.cnnic.net.cn/NMediaFile/2025/0428/MAIN17458061595875K4FP1NEUO.pdf>
- 國務院（2023）「未成年人網絡保護條例」 閱覽日：2024年8月3日
https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202310/content_6911333.htm
- 李蓓蕾（2024）「青少年手機使用與學業發展的關係」『心理技術與應用』，12(8)，pp.492-503.
- 李倩（2025）「學生手機成癮與心理健康的關係及干預策略」『職業』，No.683(11)，pp.63-65.
- 李小玲・羅悅欣・楊麗敏（2021）「中小學生手機成癮傾向與學業拖延行為的關係及學段差異」『中小學心理健康教育』，2021(18)，pp.15-19.
- 李月・郭琦・袁榕蔓（2023）「義務教育階段學生手機使用及依賴現狀分析--以北京市某區義務教育階段學生為例」『中華家教』，2023(3)，pp.72-82.
- 林崇德（2018）『青少年心理學』北京師範大學出版社.
- 馬博文（2018）「論智慧型手機對中學生學習和生活的影響」『經貿實踐』，No.240(22)，pp.287-288.
- 翁明旭・喬雨晨（2025）「中學生手機管理的困境與對策分析」『安徽教育科研』，No.216(08)，pp.124-126.
- 田漢族・王全昆・鄒昌躍（2024）「中小學生手機管理的法理審視與對策思考」『上海教育科研』，No.441(02)，pp.36-41.
- 姚倩・陳祉妍・蔡濟民・方圓（2023）「心理逆反與問題性手機使用的關係：親子衝突的中介作用和限制干預的調節作用」『中國臨床心理學雜誌』，31(05)，pp.1204-1208.
- 中國青少年研究センター（2021）「2020年全國未成年人網絡使用情況研究報告」 閱覽日：2025年9月15日
https://www.yunbaogao.cn/index/partFile/1/cnnic/2021-12/1_22296.pdf
- 中華人民共和國教育部（2021）「關於加強中小學生手機管理工作的通知」 閱覽日：2024年9月15日
https://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s7053/202101/t20210126_511120.html
- 張明麗（2024）「兒童青少年手機使用與手機成癮行為及相關因素分析」『智慧健康』，10(9)，pp.25-28.

付記

本研究は、京都女子大学臨床研究審査委員会の審議を受け、承認された：許可番号 2024-36。