

スマホが脳や学力に与える影響

～ 自己管理能力を育てる学校・家庭での取組 ～

東北大学 応用認知神経科学センター
助教，博士(医学)

榊 浩平

2026年2月6日，文部科学省東館3階第一講堂



TOHOKU
UNIVERSITY

学力



標準学力検査

×

学習・生活習慣



勉強時間



睡眠時間

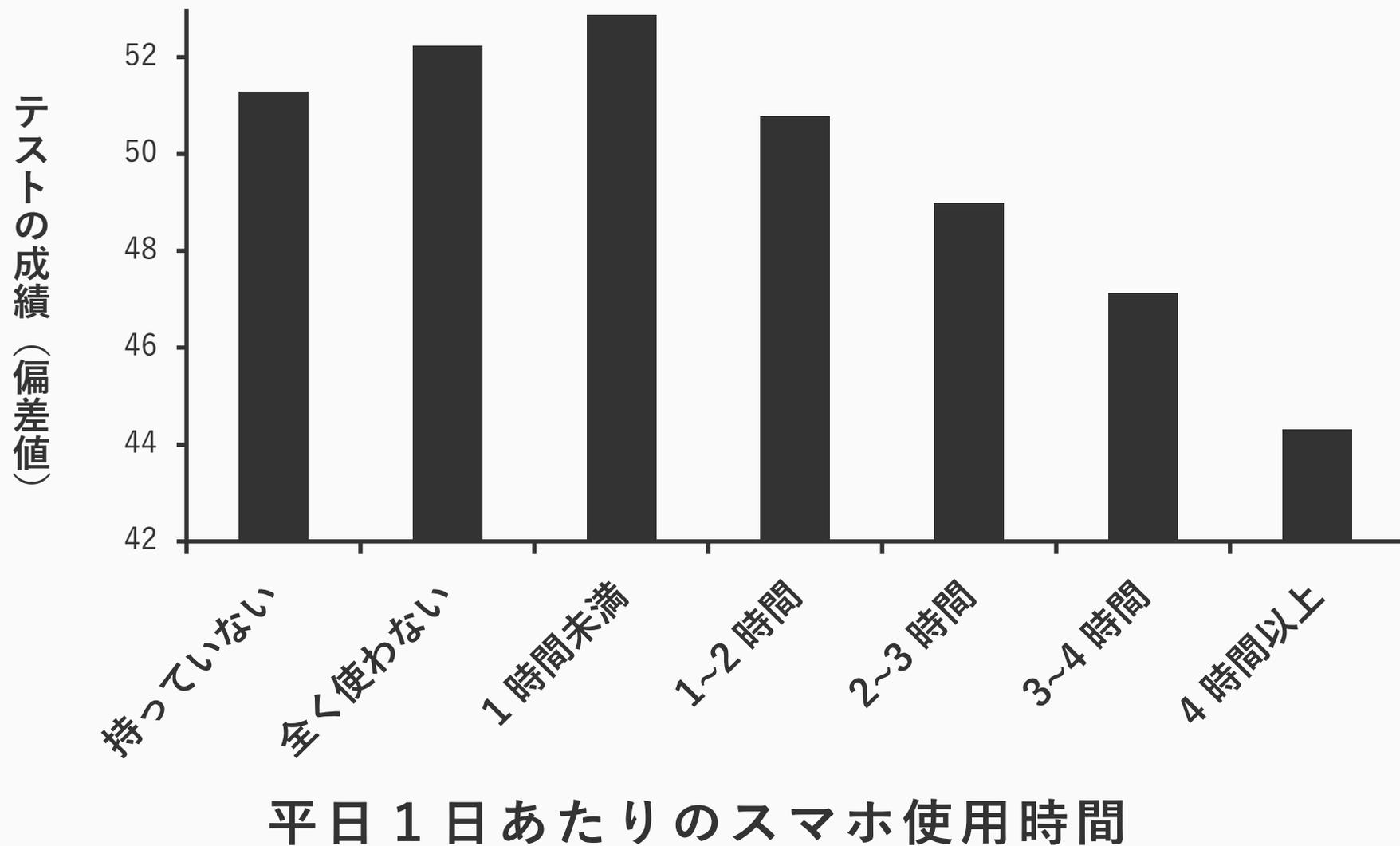


スマホ使用時間



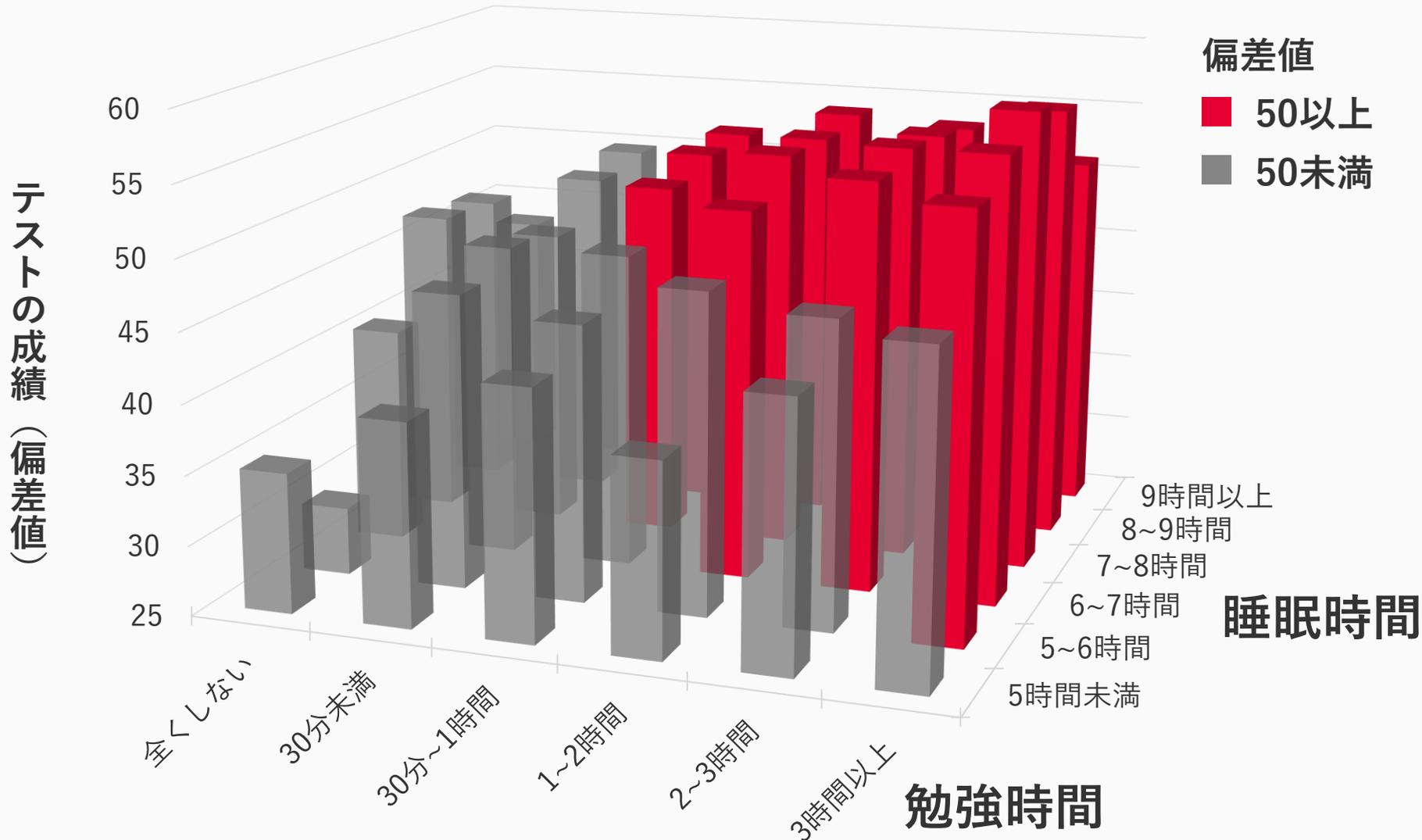
読書習慣

スマートフォンの使用時間と学力の関係



スマホ使用・勉強・睡眠時間と学力の関係

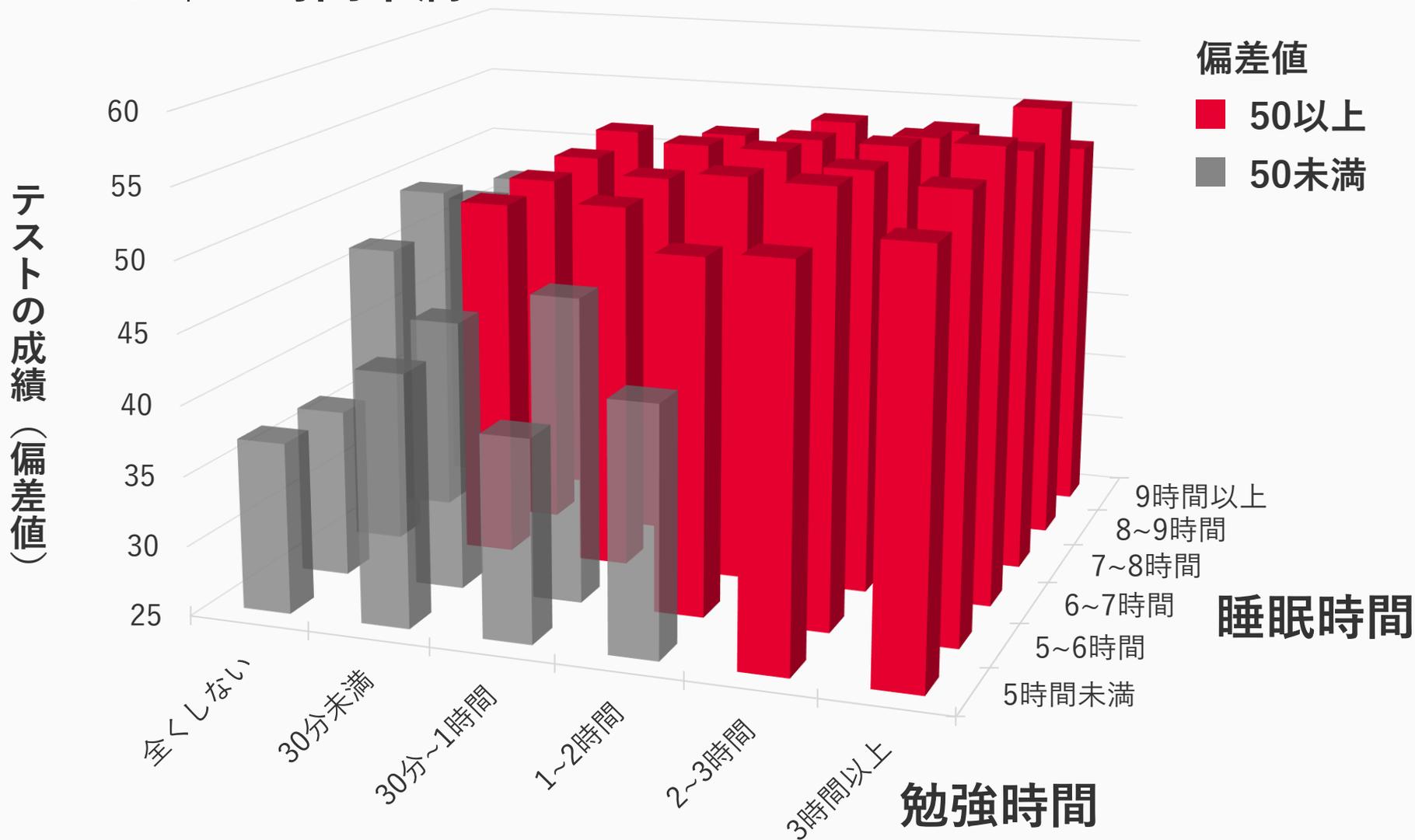
スマホ | 全く使用しない



対象：29年度 小5～中3 (40,817名) のうち、平日にスマホ等を全く使用しない群 (4,798名, 11.8%)

スマホ使用・勉強・睡眠時間と学力の関係

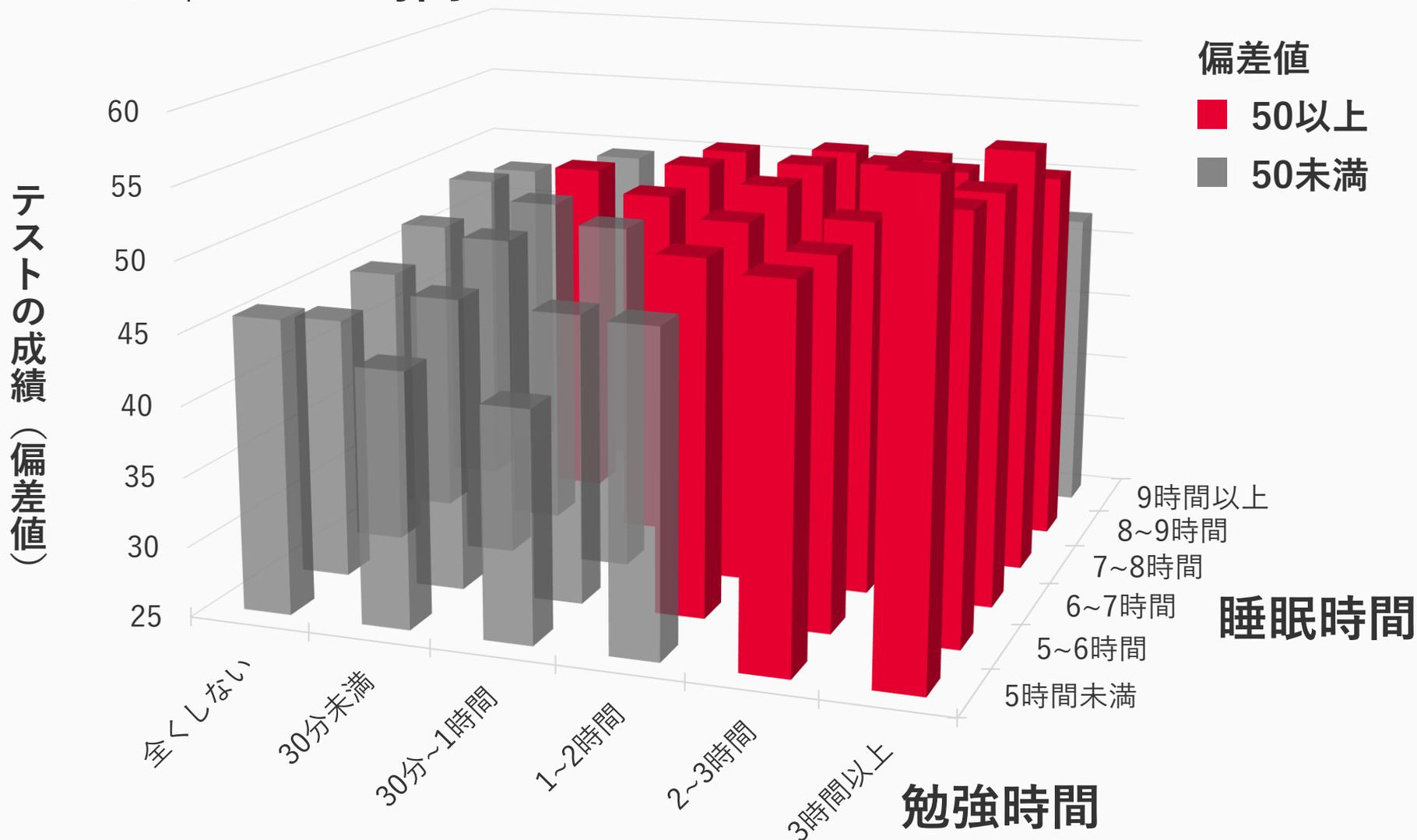
スマホ | 1時間未満



対象：29年度 小5～中3 (40,817名) のうち、平日のスマホ等使用時間 1 時間未満の群 (9,622名, 23.6%)

スマホ使用・勉強・睡眠時間と学力の関係

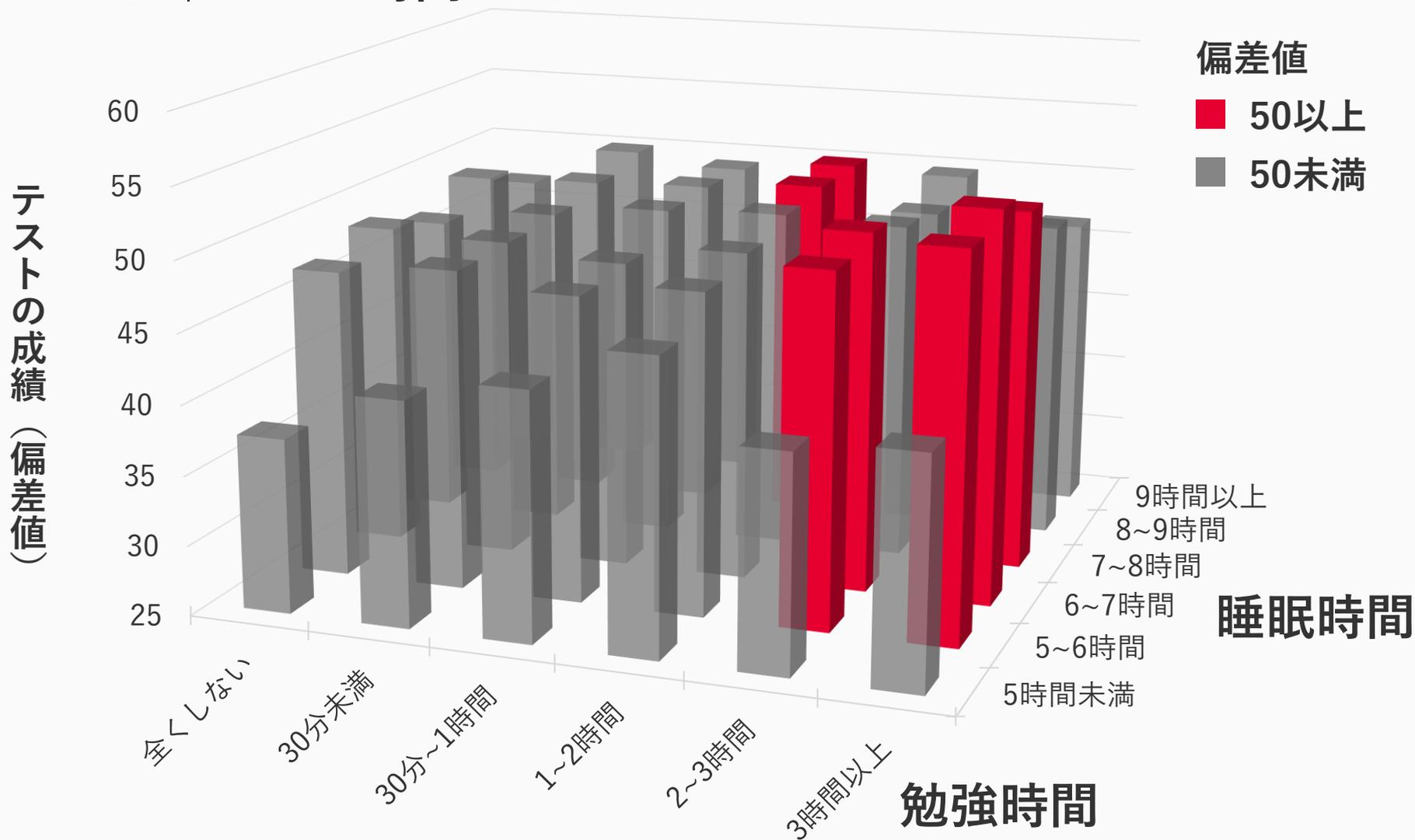
スマホ | 1～2時間



対象：29年度 小5～中3 (40,817名) のうち、平日のスマホ等使用時間 1～2 時間の群 (11,044名, 27.1%)

スマホ使用・勉強・睡眠時間と学力の関係

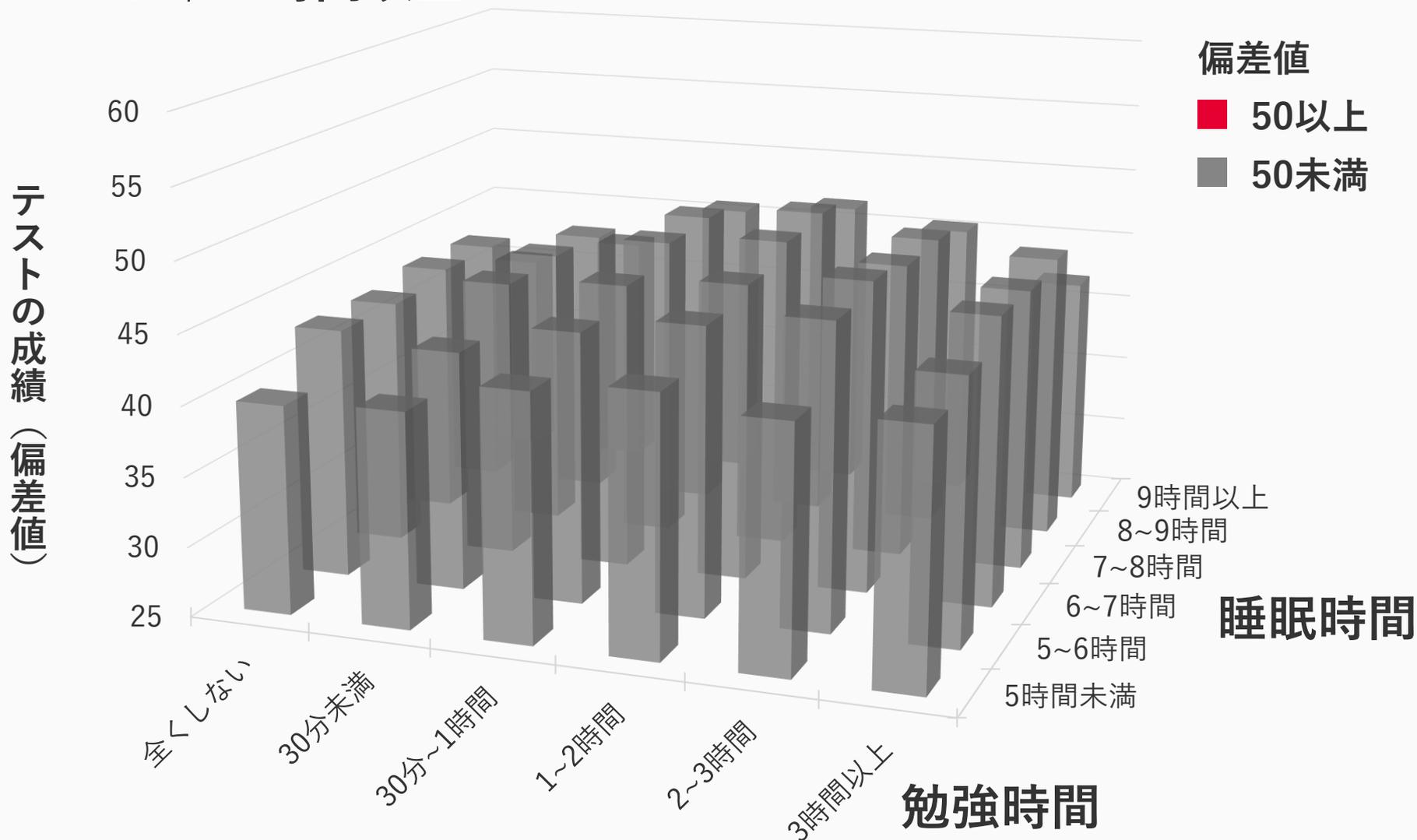
スマホ | 2～3時間



対象：29年度 小5～中3 (40,817名) のうち、平日のスマホ等使用時間 2～3 時間の群 (6,890名, 16.9%)

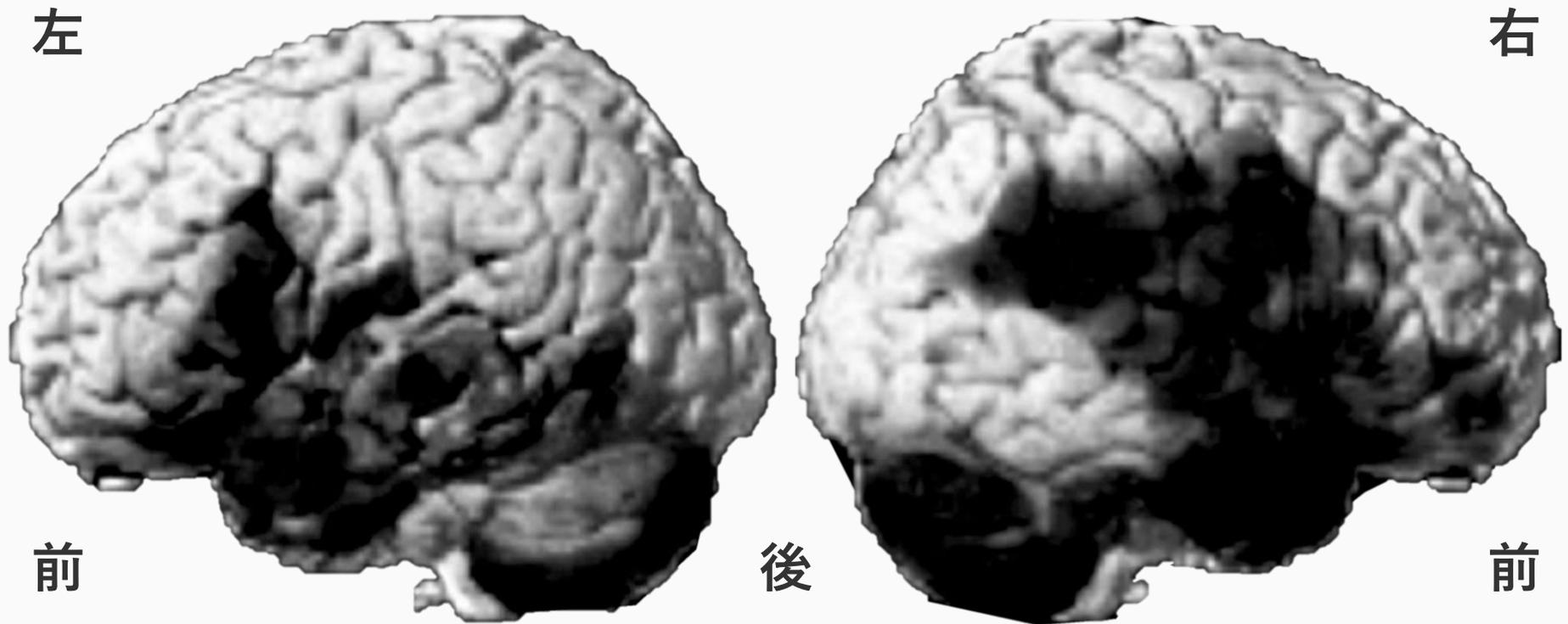
スマホ使用・勉強・睡眠時間と学力の関係

スマホ | 3時間以上



対象：29年度 小5～中3 (40,817名) のうち、平日のスマホ等使用時間 3 時間以上の群 (8,463名, 20.7%)

インターネット使用と脳の発達の関係

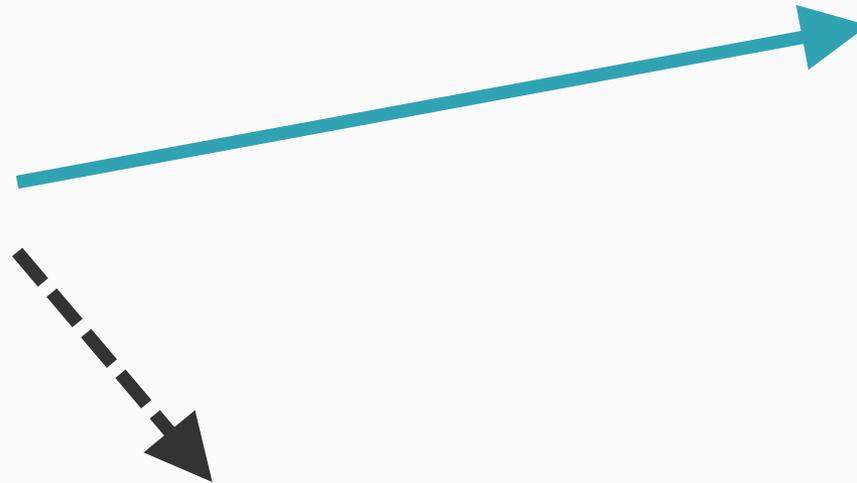


健常小児 223 名 (5.7~18.4 歳) を約 3 年間追跡した結果、スマホ等インターネット接続機器の使用頻度が高い子どもほど発達に悪影響が見られた脳領域 (Takeuchi et al., 2018)

自己管理能力を育てるスマホ依存改善プログラム



スマホ等使用
1時間以上



スマホ等使用
1時間未満



親や教師が言っても
素直に聞かない…

子どもたちで話し合い、学校のルールを決める



- ① スマホのリスクを知る
- ② 学級で話し合う
- ③ 学校のルールを決める
- ④ 委員会で取組を考える
- ⑤ 定期的に振り返る



ゲームの長時間使用が課題の対象校

平日にゲーム「4時間以上」の割合（全国学習状況調査，小6）

【2022】

約 2 倍



対象校の課題であったゲームの長時間使用が激減！

平日にゲーム「4時間以上」の割合（全国学習状況調査，小6）

【2024】

約 $\frac{1}{2}$ 倍



子どものルールではなく、家族のルールを決める



- ① スマホのリスクを知る
- ② 家族で話し合う
- ③ 家族のルールを決める
- ④ 2週間チャレンジ
- ⑤ 振り返り

時間・体験・感情を共有し、子育てを楽しみましょう！

