コラム6

スマホは何をもたらすのか

――小中学生と高齢者に見る共通性と違い

NTT ドコモ モバイル社会研究所
水野 一成

1. スマホの普及――10年で1割が8割に

私はモバイル社会研究所において、長年にわたり「シニア」と「子ども」に関する調査を担当してきた。両者に共通していえる大きな変化は、スマートフォンの急速な普及である。

シニア調査を開始した2015年当時、60代のスマートフォン所有率は約3割、70代では1割程度にとどまっていた。スマートフォンを軸とした分析がどこまで可能か、手探りの状態で調査を立ち上げたことを今でも覚えている。

それから約10年が経過し、状況は大きく様変わりした。現在では60代の所有率は9割を超え、70代でも8割に達している[1]。シニアにとってもスマートフォンは特別な機器ではなく、日常生活に欠かせない存在となった。

一方、子どもにおいても同様の変化が見られる。2018年の調査開始時には、小学生高学年で約2割、中学生で約6割であったスマートフォン所有率は、わずか7年で大きく上昇した。現在では小学生高学年の約半数、中学生では約9割が所有している。初めてスマートフォンを持つ年齢も低年齢化が進み、女子では平均所有開始年齢が10歳を下回る状況にある[2][3]。

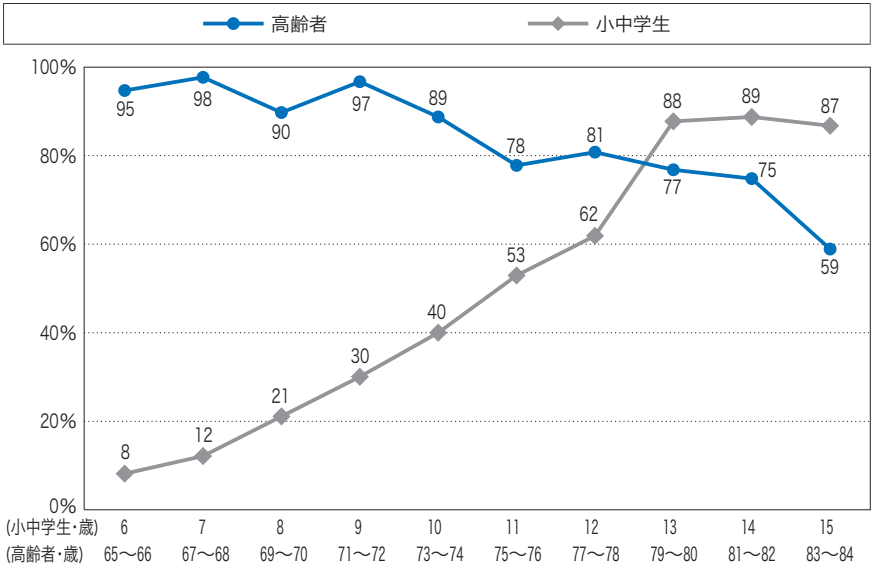
図表1には年代別のスマートフォン所有率を示したが、所有率が8割を超えるのはおおむね13歳(中学1年生)から78歳までの範囲である。すなわち、日本社会の広い年齢層においてスマートフォンが標準的な情報機器となっていること

がわかる。

さらに、子どもについてはGIGAスクール構想の進展も大きな影響を与えている。学校からタブレットやパソコンが貸与されるようになったことで、情報機器に触れる機会が増え、家庭におけるICT利用も拡大した[4]。

このように、ここ10年の変化は単なる「普及」にとどまらず、あらゆる世代で情報環境そのものを大きく変化させたといえるだろう。

図表1●スマホ所有率

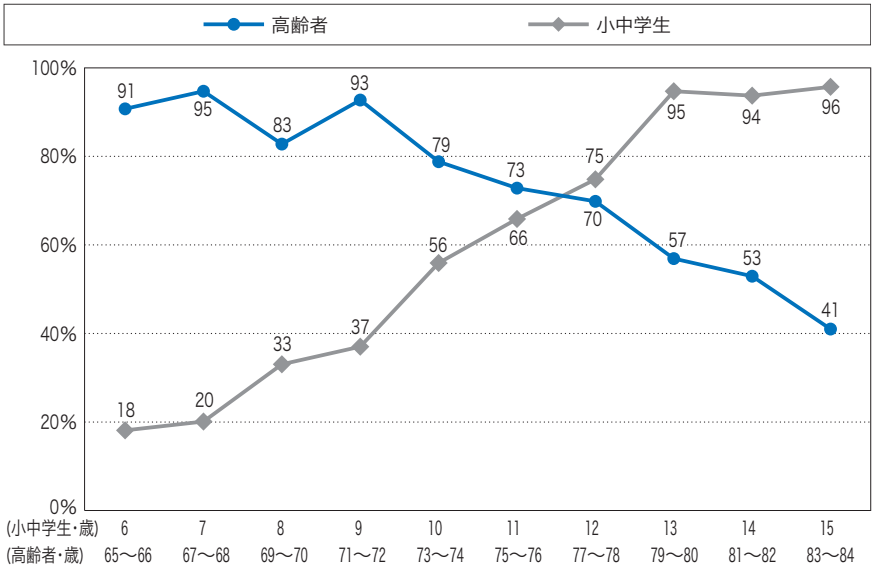


2. コミュニケーション——単なる連絡手段ではない

スマートフォンの普及は、コミュニケーションにも影響を与えている。**図表2**は、LINEやInstagram、FacebookなどのSNSの利用率(いずれか1つ以上を利用)を示したものである。12歳(小6)以上78歳以下では、7割以上がSNSを利用している。

SNSの利用による変化として、後期高齢者では、利用頻度が高いほど孤独感が低い傾向が確認されている。加齢により対面での交流が難しくなる中で、SNSなどの非対面コミュニケーションが交流維持を支え、孤独感の抑制に寄与している可能性がある[5]。

図表2●SNS利用率



小中学生においても、SNS利用時間が適度(1日2〜3時間)の層でウェルビーイングが最も高い傾向が見られた。ただし、過度な利用ではその傾向は弱まる可能性がある[6]。

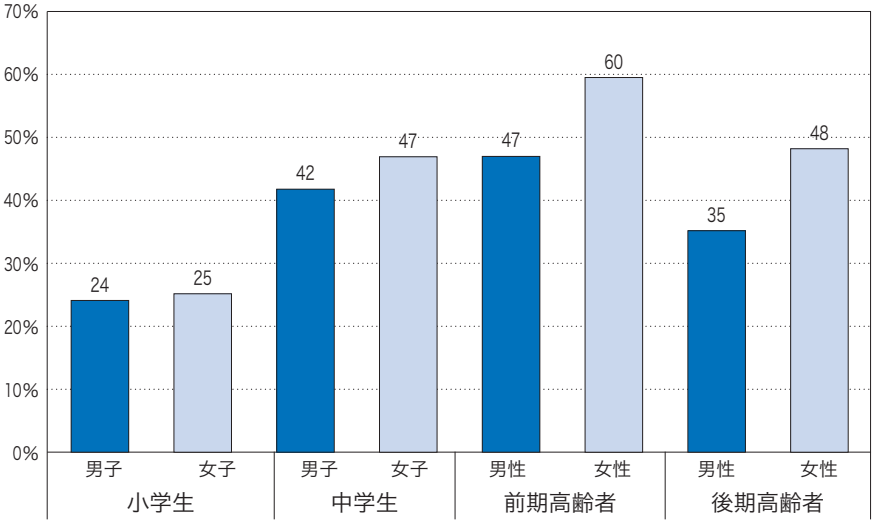
さらに、ICTを用いたコミュニケーションは単なる連絡手段にとどまらず、人間関係の質にも影響を与えている。特に、既存の人間関係が深まったと感じる割合は、高齢者・中学生ともに半数前後と高く、女性でその傾向が顕著である(**図表3**)。

3. リスク——小中学生は「親の関わり」、高齢者は「周りのサポート」

SNSの利用はウェルビーイングの向上に寄与する可能性がある一方で、「使えば幸福になる」と単純に言い切ることはできない側面もある。警察庁によれば、小学生のSNS利用を契機とした犯罪は増加傾向[7]にあり、利用のリスクも無視できない。

では、子どもが安心・安全にスマートフォンを利用するためには何が必要か。その1つが「親の関わり」である。たとえば、スマートフォン利用にあたって親子でルールを設定することがあげられるが、この際、親が一方的に押し付ける

図表3●スマホを使うことで人間関係が深まった（と感じる）



のではなく、話し合いを通じて合意形成することが重要である。また、フィルタリングなどのペアレンタルコントロールの活用も有効であり、特に発達段階にある小中学生にとって重要な支援手段といえる。

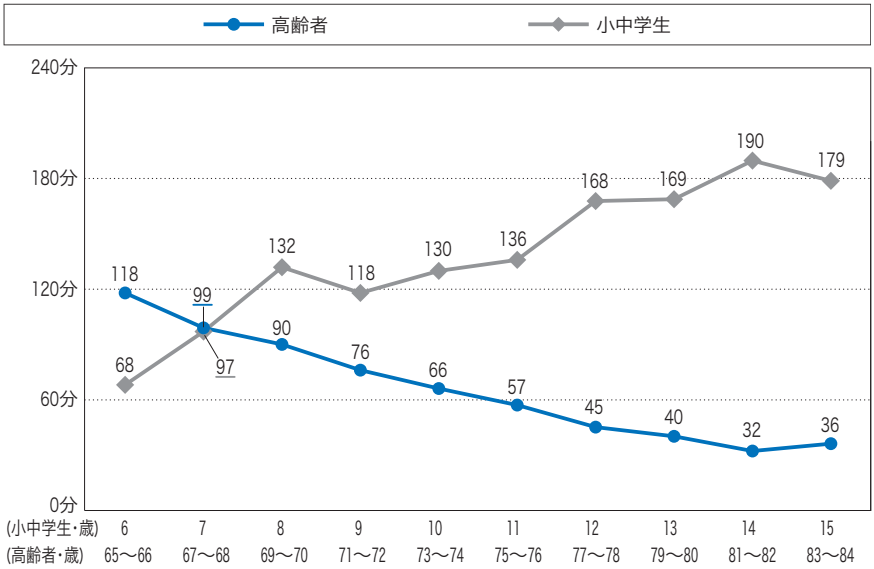
興味深い分析結果がある。子ども自身が「精神的に自立している」と親から認識されている場合でも、フィルタリングが行われていないと、インターネット利用終了時刻が同年代よりも遅くなる傾向[8]が確認されている。このことは、自己判断に任せるだけでは適切な利用が担保されにくいことを示唆している。

成長過程にある子どもに対して、どのように関わるべきか、容易な課題ではないが、重要なのは規制だけでなく、子どもの利用実態やスマートフォンの位置付けに共感しながら関与することである。

一方、高齢者については、小中学生とは異なり家庭や学校による一律の管理や教育が難しい。そのため個別の支援が求められるが、スマートフォン利用に関しては懸念も見られる。たとえば、基本的なセキュリティ対策である画面ロックの設定率は年齢とともに低下し、80代前半では約3割にとどまる[9]。

さらに、スマートフォンを所有していても十分に使いこなせていないケースも多い。**図表4**に示すように、75歳以上では1日平均利用時間が1時間未満となっ

図表4●1日のスマホ利用時間



ており、実質的にほとんど利用していない層や、従来型携帯電話と同様の使い方にとどまる層が含まれる。

このような情報格差(デジタルデバイド)を解消するためには、周囲の支援が不可欠である。家族や友人によるサポートに加え、企業や自治体、NPOが実施するスマートフォン教室などの活用を促進していくことが重要である。携帯事業者でスマホ教室を企画している担当者に聞くと「スマホが普及したとはいえまだまだ操作に不安を感じるお客様が多く、スマホ教室がデジタルデバイドの解消に一定の役割を果たしていると考えています」と話す。

4. 生成AI——小中学生は「学習」、高齢者は「相談相手」

新たなサービスが広がる中で、特に注目されているのが生成AIの活用である。小中学生においては、生成AIを「学び」に取り入れることで、探究的な学習の深化が期待されている。一方で、「宿題を任せてしまう」といった懸念も存在する。文部科学省のガイドライン[10]にも示されているように、生成AIの仕組みを理解し、それを適切に活用する力を育成することが重要である。

高齢者においても、生成AIはさまざまな場面で有効に活用できる可能性があ

る。前述の通り、SNSなどの非対面交流は孤独感の低減に寄与することが示唆されているが、高齢になるにつれて交流機会が減少するケースも多い。こうした状況において、生成AIを話し相手や相談相手として活用することは1つの選択肢となり得る。

NPO法人デジタルライフサポーターズネットの理事長である友次進氏の著書[11]では、AIは「物知りで気の合う友人」と表現されている。また、AIに向き合う際には、正解を探すのではなく「一緒に考えてもらう」感覚で関わることが、親しみを高める上で重要であると指摘されている。さらに友次氏に話を聞くと「スマホ講座や相談の現場では、複雑な操作を覚えなくても自然な言葉で話しかけるだけで使える生成AIは、シニアにとって取り入れやすく、利用が広がりつつあると感じている。生成AIを入口に、デジタル技術やサービスへの心理的なハードルが下がり、他のデジタルサービスの利用にもつながっていく可能性がある」と述べていた。

以上のように、子どもと高齢者は、ともにスマートフォンの普及が進む対象である点では共通している。しかし、その利用環境や支援のあり方には違いが見られる。子どもには家庭や学校による関与が重要であり、高齢者には個別の支援や社会的サポートが求められる。

これまでの調査を通じて、スマートフォンやAIが単なる技術にとどまらず、人々の生活の質を高める可能性を持つことが明らかになってきた。今後も、これらの技術が誰にとっても「使うことで前向きな変化を感じられる存在」となるよう、その可能性を最大化することが求められる。同時に、このような変化を十分に享受できていない人々の特性にも着目し、“光と影”の両面から継続的に調査・分析を行っていく所存である。

注

1 本書第7章第1節 資料7-3「スマホ・ケータイ所有率の年次推移[年代別]」

2 本書第6章第1節 資料6-3「所有している携帯電話の種類の年次推移[学年別]」

3 本書第6章第1節 資料6-5「スマートフォンの所有開始年齢[性別]」

4 本書第6章第4節 資料6-39「家庭で所有するタブレット・パソコンの利用年次推移[学年別]」

5 水野一成・近藤勢津子(2025).「高齢者の中でSNSを多く利用する人の特性」. 第52回情報通信学会大会.

6 エミリー・ワインスタイン／キャリー・ジェームズ著，豊福晋平訳，水野一成解説(2025)．『スマホの中の子どもたち―デジタル社会で生き抜くために大人ができること』．日経BP，p.283.

7 警察庁「令和7年における少年非行及び子供の性被害の状況について」(2026年2月26日)
https://www.npa.go.jp/publications/statistics/safetylife/pdf_r7_syonenkohosiryo.pdf

8 水野一成・近藤勢津子(2026)．「『スマホのペアレンタル・コントロール』の設定と『精神的自立』を合わせて見た親と子の特性」．日本教育メディア学会2025年度第2回研究会.

9 モバイル社会研究所「シニアのセキュリティ対策」
https://www.moba-ken.jp/project/seniors/seniors20250724.html

10 文部科学省「生成AIの利用について」
https://www.mext.go.jp/a_menu/other/mext_02412.html

11 友次進(2026)．『4ステップでできる！　70歳からスマホ上手になれる本』．小学館，p.50-56.