

小学生と SNS アプリの利用年齢や影響について（保護者の皆さまへ）

1. はじめに

近年、スマートフォンやタブレットの普及により、小学生の間でも SNS アプリを利用するケースが増えています。しかし、多くの SNS には「対象年齢」が定められており、小学生は本来、利用対象外となっているサービスがほとんどです。本資料では、代表的な SNS アプリの利用年齢についてまとめました。

2. 主要 SNS アプリの対象年齢一覧

アプリ名	対象年齢	備考
Instagram	13 歳以上	13～17 歳は一部機能が制限されます
X (旧 Twitter)	13 歳以上	13 歳未満のアカウントは停止対象
TikTok	13 歳以上	13～15 歳は自動的に非公開設定
YouTube (通常アカウント)	13 歳以上	13 歳未満は YouTube Kids 推奨
LINE	12 歳以上	小学生の正規利用は高学年のみ
Discord	13 歳以上	国によっては 16 歳以上
Snapchat	13 歳以上	未成年は機能制限あり

3. なぜ「13 歳以上」が多いのか

SNS の多くが 13 歳以上を基準にしている理由は、国際的な法律で「13 歳未満の個人情報の扱いに厳しい制限がある」ためです。

OCOPPA (アメリカ)：13 歳未満の個人情報収集に保護者同意が必要

OGDPR (EU)：13～16 歳未満は保護者同意が必要

企業はリスクを避けるため、対象年齢を「13 歳以上」に設定しています。

4. 小学生の利用に関する注意点

- ・小学生が利用したがる SNS の多くは利用対象外
- ・対象年齢未満で登録するとアカウント停止の可能性
- ・トラブル（誹謗中傷・詐欺・出会い系誘導など）は年齢が低いほどリスクが高い
- ・家庭でのルールづくりがとても重要

近年、SNS 等を通じたトラブルが増え、本校でも事例として挙がっています。これらは、学校外発生するケースが多く、また小学生という発達段階や利用環境の違いもあり、学校のみで事実確認（携帯電話等の画面を確認することもできません）や解決を行うことが難しい状況です。

SNS 等に関しては、保護者の管理のもと利用するという性質上、各御家庭でルールを徹底していただくことがトラブル回避につながります。内容によっては、人間関係や学校生活に影響は及ぶ場合もあります。みんなが安心して気持ちよく生活できるようにするためにも各御家庭での見守りや指導の徹底をお願いします。

今後とも、子どもたちの健やかな成長のために、ご理解とご協力をお願いいたします。

5. 携帯電話・タブレットの使い過ぎが脳に与える影響

(1) 小学生の脳の特徴

【前提】小学生期（およそ6～12歳）は、前頭前野（考える・我慢する・集中する）記憶・言語・社会性に関わる領域が急速に発達する時期であり、この時期の脳は刺激の影響を非常に受けやすい。

(2) 使い過ぎによる主な脳への影響

① 集中力・注意力の低下。

長時間の動画視聴やゲームは、強い刺激が連続して入る。
その結果、授業・読書など「刺激の少ない活動」に集中しづらくなる。

② 前頭前野の発達の遅れ

前頭前野は、判断力自制心感情コントロールを担う。
MRIを用いた研究では、1日2時間以上のスマホ・タブレット使用3年以上継続した子どもほど、前頭前野を中心に発達が進みにくい傾向が報告されている。

③ 睡眠不足による間接的な脳への影響

就寝前の画面使用。

→ ブルーライトが睡眠ホルモン（メラトニン）を抑制。

睡眠の質が下がると：集中力低下、情緒不安定、記憶の定着不良につながる。

睡眠は脳の成長・回復に不可欠であり、影響は非常に大きい。

④ 感情・社会性への影響

長時間の個人スクリーン利用は、対面での会話や遊びの減少、共感力・感情調整力の発達機会の減少と関連があり、不安感・イライラ・衝動性が高まりやすいことも報告されている。

(3) 「完全に悪い」わけではない点（重要）

問題は「使用そのもの」ではなく「使用時間・内容・使い方」という点。

6. ご家庭へのお願い

- ・ SNS 利用は対象年齢を守ること
- ・ スマホ・タブレットの利用時間や場所を家庭内で話し合っ決めて決めること。
- ・ 困ったときに大人に相談できる環境づくり。
- ・ フィルタリングやペアレンタルコントロールの活用。

7. おわりに

SNS は便利で楽しい一方、子どもにとっては危険が大きい側面もあります。学校とご家庭が協力し、子どもたちが安全にデジタル機器を利用できる環境づくりを一緒に進めていければと思います。