

子どものSNS利用を法律で制限すべきか？

2025年12月に、世界初の16歳未満のSNS利用を禁止する法律がオーストラリアで施行され、SNS運営会社に16歳未満はアカウントを作成できないような措置を義務付けられた。2026年2月にスペイン首相は16歳未満の子どもによるSNSの利用を禁止し、SNSを運営するプラットフォーム企業に対し、年齢確認システムの導入を義務づけるほか、違法コンテンツやヘイトスピーチなどを削除せずに放置した場合、経営陣に法的責任を求めると発表した。同様の法案がイギリスやフランスなど複数国でも検討されている。日本でも子どものSNS利用に関する法規制の議論が始まっており、2025年11月に発足したこども家庭庁のワーキンググループでの意見交換を踏まえて、本年夏頃に方向性が出される予定という。これらの法案は、SNSが子どもに悪影響を与えうる可能性を踏まえて検討されているのであるが、SNS使用が脳の発達に与える影響についての科学的見解には、十分なコンセンサスは得られていない。

1. SNSの特徴と行動に及ぼす影響

1990年代後半から社会インフラとして普及した初期のインターネット(Webサイト、電子メール、動画配信など)は、一方向の情報の流れであり、幾分の時間差があり、リアルタイムの情報交換はできなかったが、今のインターネット通信は格段に速度が上がり世界中の人とほぼ瞬時につながることができるようになり、対面での情報交換に近い形となった。この新世代の情報流通はWeb2.0あるいはソーシャルメディアと呼ばれ、双方向性と同時性を特徴とする。SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)は、インターネット上で人々が交流し、文章・写真・動画などを共有・発信できるサービスの総称であり、Facebook、X(旧Twitter)、Instagram、LINE、Tik Tok、You Tubeなどは、友人とのつながりだけでなく、趣味や関心を共有する新たなコミュニティ形成、企業の情報発信やマーケティングなど、個人・ビジネス両面で広く活用されている。SNSは若者層に急速に拡大し、最近では、SNS利用の問題点も指摘されるようになった。これまでの対面コミュニケーションと比較して、SNS(ソーシャルメディアによるコミュニケーション)の特徴は、①非同時性(テキストメッセージの作成に時間が必要(ビデオは例外))、②永久性(メッセージやコメントは永久に保存される)、③公衆性(多くの人に配信される)、④全世界性(地理的場所に無関係に拡散される)、⑤手掛かり欠如(表情など物理的手掛かりがない)、⑥計量可能性(検索回数や「いいね」のカウント数)、⑦ビジュアル性(画像やビデオの活用)をあげることができる。このような特徴を持つSNSを活用することにより、①体験の頻度と即時性が高まること、②体験の増幅と需要が高まること、③交流の質が変化すること、④代償的行為へのチャンスが高まること、⑤全く新しい行動をすることなどが、指摘されており、特に若者層において、SNSを上手に活用することによる行動変容が期待されているものの、その危険性を危惧する声も多い。

2. 子どものSNS利用と認知機能には相関がない

1万人以上の12-16歳の子どもについて、知能、空間認知、情報処理速度、数字処理能力などの認知機能とソーシャルメディアの使用頻度との関係を調べたが、SNS使用頻度、使用時間により、これらの認知機能は影響されていなかった(1)。

3. 子どものSNS利用によりメンタルヘルスへの悪影響は確認されない

マンチェスター大学の研究チームはSNSの影響を毎年調査した結果、顕著な影響は確認されなかったという結果を報告している(2)。

これまでの研究の多くは特定の時点の横断研究であり、子どもに対する長期的な影響を調査できていなかったことを踏まえて、本研究では、学校や自治体と共に「#BeeWell」という大規模な研究プロジェクトを発足させて、2万5000人以上の子どもに対するSNSの影響を3年間にわたって調査した。

この研究では同じ子どもを8年生(12～13歳)、9年生(13～14歳)、10年生(14～15歳)の3年度にわたって調査を実施した。SNSライトユーザーとSNSヘビーユーザーという異なるサンプル同士の比較だけでなく、同一子どものSNSやゲームに費やす時間が変化した際の影響をも調べて、経時的変化も細かく分析した。

その結果、SNSやゲームの使用と不安や気分の落ち込みといった内在化症状の間に有意な関連性は認められなかつ

た。また、男女ともに SNS の利用時間増加やゲームのプレイ時間増加がメンタルヘルスの悪化と関連していないことも確かめられた。また、SNS の受動的 / 能動的利用の違いについても検討し、受動的利用と能動的利用に分類してもメンタルヘルスの有意な要因とは言えないことが明らかにされた。このような結果から、著者らは、16 歳未満に対する SNS 利用禁止措置は間違いであり、ゲームやアプリの使用時間制限が長期的には 10 代の若者のメンタルヘルスに悪影響を与える可能性は低いことを主張している。むしろ、SNS やゲームの全面的な禁止は複雑な問題に対する安易な解決策を提示することで真のリスク要因を覆い隠してしまう可能性があるという警鐘を鳴らし、政策立案者に対して法案の慎重な検討を求めている。

本研究で見出された新たな 2 つの知見があった。1 つは、ある年にゲームに費やす時間が長かった女子は、翌年に SNS に費やす時間が短くなるという知見であり、これは女子にとってゲームと SNS が限られた自由時間を奪い合う存在であることを示している可能性がある。2 つ目は、ある年に気分の落ち込みなどの症状レベルが高かった男子は、翌年にゲームをする頻度が減少したことであるが、これは男子にとって精神状態の悪化と趣味への興味喪失が関連している可能性を示している。本研究では、SNS やゲームの使用直後などの短期的な影響は調査されていないが、ネットいじめや有害コンテンツへの暴露といった問題が深刻な懸念事項であることは事実である。

4. SNS を使う 10 代の子どもの脳発達には決定的な違いが見られる

Telzer らは、脳が急速に発達する時期である 12~15 歳の中学生の脳 MRI を継続的に調べて、SNS の使用度合いにより脳発達に顕著な違いが見られたことを報告している (3)。

研究チームは、ノースカロライナ州の田舎の中学校で 6~7 年生 (日本の小学 6 年生と中学 1 年生に相当) の多様な人種的バックグラウンドを持つ 169 人の生徒を調査した。フェイスブック、インスタグラム、スナップチャットのフィードをどれくらいの頻度で確認しているかを尋ね、頻度別に生徒を分類した。

その結果、SNS 使用には 12 歳で特徴的なパターンができていた。SNS を習慣的に使用している生徒は、フィードを 1 日に 15 回以上確認していると回答した。中程度に使用している生徒の 1 日の確認回数は 1~14 回であり、SNS 使用が習慣化していない生徒は 1 日に 1 回未満だった。

被験者には約 1 年おきに脳全体の MRI スキャンを計 3 回行った。スキャンは、「成功すれば仲間が笑顔を見せて失敗すれば睨んでくる」という報酬と罰が与えられるコンピューターゲームをプレイ課題中に行われた。SNS を頻繁にチェックしている子どもたちでは、ゲームプレイ中に脳の 3 つの領域で活動の高まりが見られた。賞金を得たり、リスクの高い行動に出たりといった経験に応答する報酬処理回路、環境の中で目立つものを見つける特徴抽出に関わる脳領域、調整と制御に関わる前頭前皮質の 3 つであった。この結果は SNS を頻繁にチェックしながら育つ 10 代の子どものは、そうでない子どもと比べて、仲間の反応に過敏になることを示すと考えられる結果であった。

12 歳ごろに SNS のフィードを習慣的にチェックしていた子どもたちは、仲間からの社会的報酬に対する感受性が時間とともに強まっていた。反対に SNS 使用が比較的少なかった子どもたちでは逆の傾向が見られた。

SNS 使用と関連した脳機能の変化を数年にわたって捉えた初めての研究であるが、この研究には重要な限界もある。思春期は社会的な人間関係が拡大していく時期であるため、もともと仲間との結びつきを強める傾向にあった子どもが SNS をより頻繁に使うようになり、それが脳の発達傾向の違いとなって表れた可能性もあり、SNS が脳を変容させているという因果関係は主張できない。一方、SNS を習慣的にチェックしている子どもは脳の応答の仕方に著しい変化が見られるため、大人になってからも続く長期的な影響をもたらす、その後の脳の発達条件を左右する可能性もある。

本論文が示していることは、人生のある時点における SNS 使用が脳発達に影響するということであるが、影響がどれくらいなのか、その影響が良いものなのか悪いものなのかは解らない。SNS 以外のさまざまな要因が脳の変化に影響を与えた可能性もある。社交性の高い子どもは、そもそも SNS を頻繁にチェックする傾向が強いため、今回の研究は社交性の発達過程を観察しただけかもしれない。

しかしながら、SNS に対する感受性には個人差があることを示す研究成果であり、頻繁に SNS を確認する傾向を生み出す神経学的状態を持つ人々がいるのは事実であろう。私たちは皆同じではなく、SNS による影響も皆同じという考えは捨てるべきであるという点は最低限の主張であろう。

文献

1. Stieger S, Wunderl S. Association between social media use and cognitive abilities; Results from a large scale study of adolescents. *Computers in Human Behavior* 135, 107358, 2022.

2. Cheng Q, Panayiotou M, Finseras TR et al. How do social media use, gaming frequency, and internalizing symptoms predict each other over time in early-to-middle adolescence? | *Journal of Public Health*, 1-11, 2025 | <https://academic.oup.com/jpubhealth/advance-article/doi/10.1093/pubmed/fdaf150/8371934>

3. Maza, M. T., Fox, K. A., Kwon, S.-J., Flannery, J. E., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. Association of habitual checking behaviors on social media with longitudinal functional brain development. *JAMA Pediatrics*, 177(2), 160-167, 2023.