

未成年SNS規制という世界的潮流

大臣官房総合政策課 調査員 古川 晃久／川野 祥太

本稿では、複数国で導入・検討が進む未成年のSNS利用禁止について考察する。

未成年のSNS利用禁止、世界的な動き

- ・2025年12月、オーストラリアにおいて、SNSでのいじめや性加害、有害コンテンツの視聴を防ぐ目的で、国家として初となる16歳未満のSNS利用を禁止する法律が施行された。
- ・未成年のSNS利用に係る規制は、オーストラリアだけでなく、複数国でも導入検討が加速している（図表1）。その背景には、オーストラリアのようないじめ防止の観点だけでなく、SNSが依存性の高いデザインとして設計されており、刺激的な動画とそれを閲覧したい衝動を利用者に与えることで、メンタルヘルスへの悪影響や自殺に追い込むリスクへの懸念もある（図表2）。
- ・OECD等の調査では、メンタルヘルスの悪化は医療費の増大だけでなく、社会的コストとして間接的に雇用率や生産性の低下に影響している（図表3）。
- ・近年、プラットフォーム任せでは現状を改善できないという認識が広まり、法的介入の必要性が議論されている。2026年3月には、米国カリフォルニア州でのSNS依存を巡る訴訟において、メタとグーグルは被害者に対し損害賠償の支払い義務があるとの判決が下されている（図表4）。こうした世界的潮流は、日本にとっても他人事ではなく、政策検討に向けた重要な示唆を含んでいると筆者は考える。

（図表1）未成年SNS利用規制の導入国・検討国

	国名
①導入済	オーストラリア、米国16州 (25/11時点)
②法案成立・導入予定	EU、フランス、デンマーク、スペイン、 ギリシャ、ノルウェー、イギリス、 インド、マレーシア

（図表3）メンタルヘルスと経済的損失

機関	概要
WHO	鬱病・不安障害による世界経済の生産性損失：約1兆ドル/年
OECD	医療費のほか、雇用喪失、労働参加率の低下等社会的コスト/GDPの最大4%

（出所）日本経済新聞、WHO、OECD、Bloomberg

（図表2）世界における世代別鬱病疾患者の割合

鬱病を持つ人の割合（年齢別、世界）			
age	2010	2023	2010→2023
70~	4.69%	5.36%	0.67% pt
65-69	4.74%	5.46%	0.72% pt
60-64	4.70%	5.40%	0.70% pt
55-59	4.68%	5.39%	0.71% pt
50-54	4.58%	5.33%	0.75% pt
45-49	4.47%	5.29%	0.82% pt
40-44	4.32%	5.28%	0.96% pt
35-39	4.16%	5.14%	0.98% pt
30-34	4.04%	5.00%	0.96% pt
25-29	3.89%	4.91%	1.02% pt
20-24	3.66%	4.78%	1.12% pt
15-19	3.50%	4.55%	1.05% pt

our world in dateを元に筆者作成
SNSが原因であるとは学術的に因果関係が証明されていないが、SNSが浸透し始めてきた頃と思われる2010年頃から2023年の期間で、未成年から若年層にかけての鬱病の増加率は他の世代より高くなっている。

（図表4）SNS依存を巡る米訴訟

経緯
20歳女性ケイリー氏が、幼少期から使用していたInstagramとYouTubeが原因で精神的被害を引き起こしたとしてメタとグーグルを提訴

陪審判決（2026/3/25 米カリフォルニア州ロサンゼルス州地裁）メタとグーグルは、未成年に危険を及ぼす可能性を認識しながら、警告や十分な対策を怠った過失があると、両社の責任を認定。賠償責任義務があると判断。（※両社は控訴の意向。同様の訴訟は米国で多数あり、引き続き多額の賠償リスクが生じる可能性が示唆される。）

争点の核心
コンテンツが設計か
原告側は、問題は投稿内容ではなく、無限スクロール、レコメンドアルゴリズム、依存を促す通知設計など、設計そのものにあると主張

SNS利用と脳発達・依存・感情形成への影響

- ・未成年の脳は外部刺激の影響を最も受けやすい時期にある。SNSの無限スクロールが与える強い刺激や「即時的な承認」（いいね機能など）は、子どもの脳の発達に大きな影響を及ぼし、依存症的な使用パターンを形成しやすいという見方もある（図表5）。
- ・依存が進行すれば、注意力や衝動制御の発達に偏りが生じ、学習や社会性にも長期的な影響を及ぼす可能性がある。現時点では学術的に因果関係が確定してはいないものの、SNSを視聴することによる他者との比較や過剰な承認欲求が、慢性的な不安感や孤独感、自己肯定感の低下等の心理的リスクを増大させる懸念も指摘されている。また、全米経済研究所のワーキングペーパーでは、若者のメンタルヘルスとスクリーンタイム（スマホ・SNS）に強い関係があることが示されている（図表6・7）。

（図表5）SNSの長時間利用が陥る脳の状態

思春期：身体や認知機能、正確が大きく変化する重要な発達段階

← 長時間利用 SNS

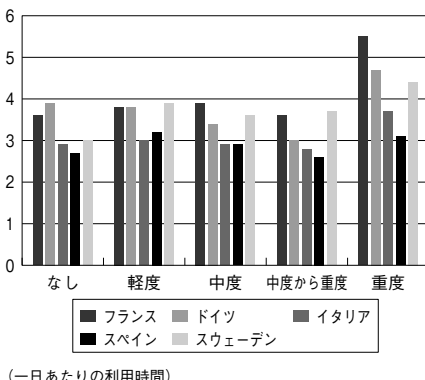
英ユニバーシティ・カレッジ・ロンドンの研究者らによる、インターネット中毒と診断された10～19歳237人を対象にした脳スキャンによる調査によると、以下のことが観測された。

- ・安静時に活性化される脳の部位では活動の増加と減少いずれも観測された
- ・能動的思考に関係する部位では脳の領域間の相互作用を示す機能的結合が全体的に減少

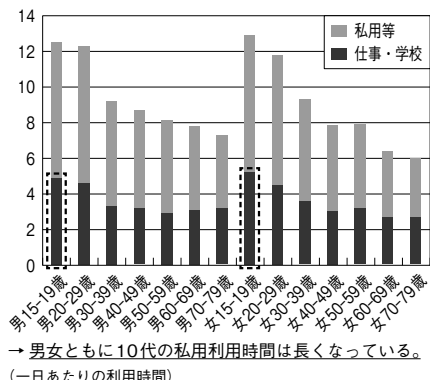
研究者らによると、こうした状態は
薬物使用 ギャンブル依存症
で生じるものと類似しているという。

（出所）Forbes JAPAN、全米経済研究所（NBER）

（図表6）うつ病とスクリーンタイムの関係



（図表7）インターネット利用時間の実態(2024)



オーストラリアの事例と規制の実効性に関する議論

- ・世界に先駆けたオーストラリアにおける規制（図表8）は、年齢確認を法的義務とし、依存を生む設計そのものを問題視する観点から、SNS事業者に全面的に責任を課す。罰則が高額であることから、企業に対応を促すものと考えられる。
- ・だが、歴史を振り返ると、社会的需要が存在するものに対して禁止法令の制定、或いはそれに類した体制の構築を試みたことはあるが、実効性の担保という観点から形骸化していった事例は多い（図表9）。
- ・オーストラリアのような未成年のSNS利用規制を検討する際は、実効性の担保に加え、制限強度と範囲を考慮する必要がある。例えば、保護者の同意を条件とする場合、その同意をいかに確実に取得するかという手法の問題や、家庭の教育方針によって制限の度合いに大きな差が生じる点に留意すべきである。また、夜間利用や通知制限といった一部制限措置を講じる際も、年齢確認の精度をどう高めるか、あるいは限定的な制限で十分な効果が得られるのかといった多角的な視点での検討が不可欠である（図表10）。

（図表8）オーストラリアにおける規制の概要

対象年齢：16歳未満の未成年者
規制内容：16歳未満のSNSアカウント作成・保持禁止（親の同意による例外は一切ない）
対象となるサービス：SNS機能（投稿・相互交流・リンク）を持つサービスが対象
 例）Instagram, Facebook, Threads, TikTok, Snapchat, YouTube, X（旧Twitter）など
 ※単純なメッセージアプリなどは原則除外
 ※将来の新サービスも大臣指定で追加可能。
執行機関：eSafety Commissioner（オンライン安全規制当局）。プライバシー面はOAIC（情報保護当局）が監督
規制の主体：子どもや親ではなく、SNS事業者が全面的に責任を負う。
事業者に課される義務：合理的な措置を講じ、16歳未満のアカウント作成維持を防ぐ義務（手段例：AIや行動履歴による年齢推定、生体情報・書類確認（任意）※技術は法律で指定されていない）
罰則：義務違反の場合は最大4,950万豪ドル（約34億円）の罰金

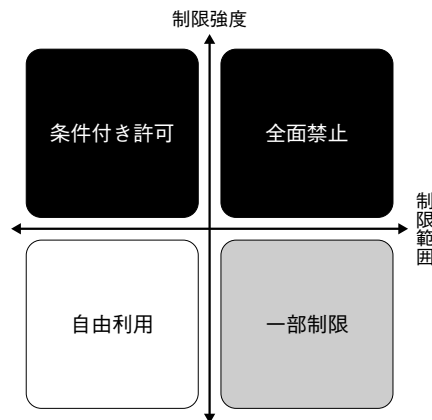
（図表9）実効性が十分に担保されず形骸化した事例

禁酒法
 米国で1920年から1933年に施行された法令。消費のためのアルコールの製造・販売・輸送が禁止されたが、結果的には違法な酒の流通などにつながり、ギャングなどの資金源になったことから廃止された。

中国における欧州WEBサービスへのアクセス禁止
 中国ではグレートファイアウォールと呼ばれる大規模検閲システムがあるとされている。これによって欧州発のFacebook, Instagram, XなどのSNSにアクセスできないが、VPNを利用することで、国外のサーバーを経由することでアクセスすることが可能になっており、一部形骸化していると考えられる。

米国でのポルノサイトアクセス時の年齢確認を定める法令
 米国のいくつかの州において、ポルノサイトにアクセスするためには年齢確認を実施することが法令によって定められたが、VPNによる他州経由のアクセスが可能であること、年齢確認を実施しない違法サイトも存在し、一部形骸化していると考えられる。

（図表10）制限範囲・制限強度の整理

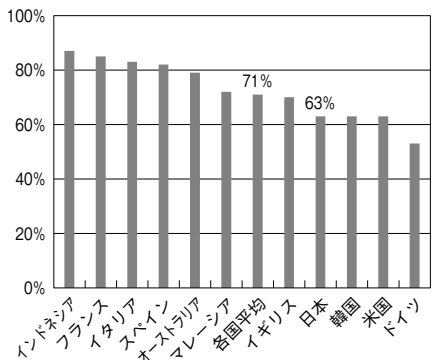


（出所）eSafety Commissioner, OAIC, Michael & Associates, TECHINASIA

日本における議論の状況

- ・オーストラリアによる規制導入を始め、世界各国で未成年SNS利用に関して、因果の確定性に限界があっても、SNSの依存を促す設計やメンタルヘルスの悪化等を踏まえた、何かしらの規制導入が検討されている。Ipsosによる調査では、未成年のSNS利用を禁止すべきか否かという問いに対し、日本の同意割合は各国平均よりも低く、慎重であることが見てとれる（図表11）。
- ・足元の日本における議論の状況を整理すると、2024年11月に子ども家庭庁で「インターネットの利用を巡る青少年の保護の在り方に関するワーキンググループ」(WG)が設置され、同WG内においてオーストラリアにおける規制の評価を行っており、2026年1月の同WGに属した専門家会議においても、オーストラリアにおける規制に関し意見が交わされた。賛成反対意見は様々であるが、足元の状況を鑑みるに、法改正による規制導入の可能性は否定されていないものの、依然として慎重姿勢であると思料される（図表12）。
- ・メンタルヘルス等の健康被害の中でも特に睡眠障がい为例に見てみると、2016年にランド研究所が試算した結果によれば睡眠不足によって生じる経済損失は年間約1,380億ドルにも及ぶといわれている（図表13）。SNSの利用は睡眠不足の一つの要因となりうることから、検討を進めることでこのような経済損失を減少させることも期待できるのではないと思われる。このような視点も含め、今後日本でも未成年のSNS利用にかかる議論が加速・拡大していく可能性がある。

（図表11）「14歳未満に対して学校内外でのSNS利用を禁止すべきか」各国の同意割合



Ipsosを元に筆者作成

（出所）Ipsos, 子ども家庭庁、テレビ朝日、RAND Corporation

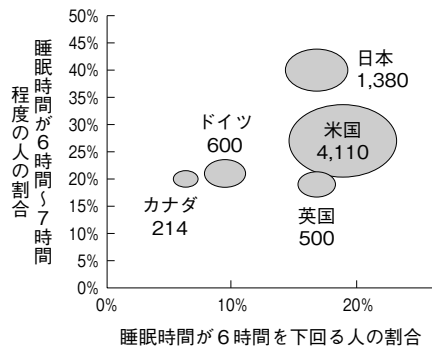
（図表12）日本政府における議論の状況

▶子ども家庭庁ワーキンググループの設置
 2024年11月に「インターネットの利用を巡る青少年の保護の在り方に関するワーキンググループ」設置
 →2026年1月には、子どものインターネット環境の在り方を議論する専門家会議の初会合にて、オーストラリアの規制に関しても意見が交わされた。
 賛成意見：豪州を参考に日本に適した規制を導入すべき
 反対意見：若者の居場所を奪う恐れもあり慎重さが大事

▶参議院本会議での代表質問（2026年2月）
 自民党上野通子参院副幹事長が、子どものSNS利用にかかる対策の検討について質問
 →高市首相「～中長期的な検討を要するものについては令和8年をめどに具体的な内容を取りまとめ参ります。」

足元の議論状況をみるに、法改正の可能性を否定していないものの、慎重姿勢を崩していない

（図表13）睡眠時間と年間経済損失（億ドル）



RAND Corporationの論文を元に筆者作成

（注）文中、意見に関する部分は全て筆者の私見である。