

※本リリースにおける情報解禁は【3月11日(金)0:00】以降とさせていただきます。

## **SNSでの「リア充」疲れの実態が明らかに！**

**Facebook ユーザーの6割強が他人の「リア充投稿」にイラッ！**

**イラッとしながらも 2.8 割盛りのリア充投稿の経験あり！**

**みんなが求めるのは「そこそこリア充」ぐらいが丁度いい！？**

**～ 「SNS投稿のリア充疲れ」&「リア充盛り」に関する調査結果発表 ～**

株式会社タイムカレント(東京都中央区)は、スマートフォンを所有し、Facebook に個人アカウントを開設・利用している20代～40代の有職者を対象に「SNS投稿のリア充盛り」や「リア充疲れ」に関する実態調査を実施、合計655名の回答結果を集計しました。SNSが一般的なコミュニケーションツールとして定着していく反面、「SNS疲れ」を感じている利用者の比率も相応に高いことは様々な調査結果から明らかになっています。その理由は、自分の投稿に対する周囲の反応が気になってしまったり、常にチェックをしていないと不安になってしまうといった、利用者自身のSNS依存によるものや、他人の「リア充投稿」にうんざりしてしまったり、苦手な人や知らない人からの友達申請に煩わしさを感じてしまうといった、他人の投稿内容に対する嫌悪感やSNS利用への疲弊などさまざまな様です。この調査では、SNS上のコミュニケーションにおけるストレスとして定着しつつある「リア充投稿」にフォーカスし、利用者がSNS上で投稿される「リア充」投稿に対して感じていることや、自分自身がSNS上でやっている「リア充」投稿などについて確認しました。

### **| アンケート調査実施概要**

調査方法	インターネット調査
有効回答数	655名 (男性:49.9%、女性:50.1%)
調査日	2016年2月24日～2月25日
調査エリア	全国(日本国内)
年齢	20代:33.0%、30代:34.0%、40代:33.0%
特別条件①	有職者(※派遣社員・契約社員、正社員、会社役員・経営者、個人事業主・フリーランス)
特別条件②	スマートフォン所有者
特別条件③	Facebook ユーザー(※個人でアカウントを開設・利用している)

### **|| 調査リリースダウンロード先**

FAX配信によって調査データ表が潰れている場合がございますので、詳細は下記URLをご査収ください。

<http://times-current.co.jp/todays/t-vol-17> ※パスワード: vol.17

### Ⅲ 主な調査結果・主旨

#### 1) Facebook ユーザーの 4 割強が、「Facebook 疲れ」を感じたことがある。

##### その理由の第一位は、『他人の「リア充」投稿にうんざり』

Facebook ユーザーに「Facebook を使用していて「疲れてしまう」「休みたい」もしくは「やめたい」と思ったことがあるか」聞いたところ、43.7%が「ある」という結果に。(図 1)

更に、その理由を聞いたところ、第一位は「他人の「リア充」投稿にうんざりしてしまう」(40.2%)が圧倒的に高く、第二位「タイムラインに入ってくる情報のチェックが追いつかない」(29.4%)・第三位「常にチェックをしていないと不安になる」(24.5%)を引き離す結果になった。(図 2)

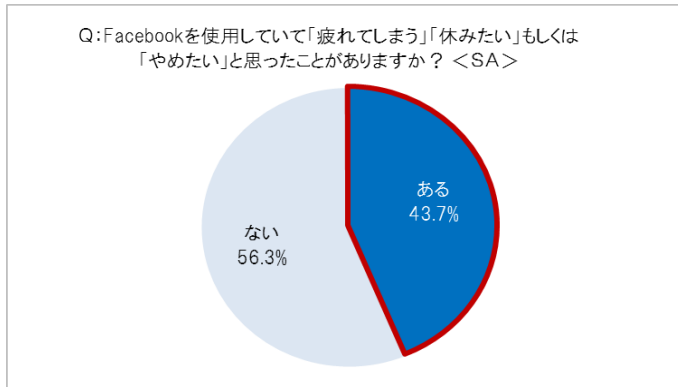


図 1 N=655

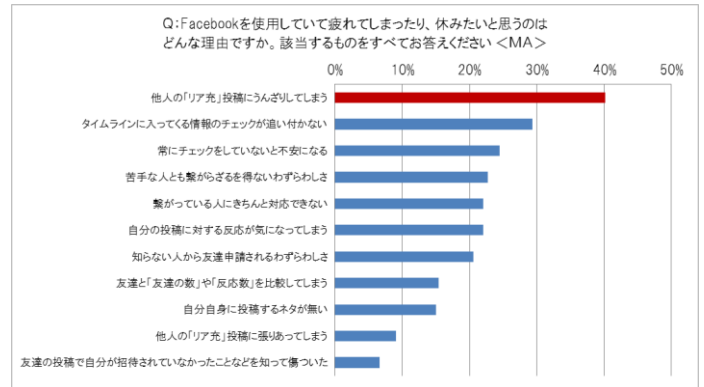


図 2 N=286

#### 2) 6 割強が「イラっとすることがある」、他人の「リア充」投稿の実態。

Facebook 疲れの要因となっている「リア充」投稿に対して、「友達や知り合いの「リア充投稿」を見てイラっとすることはあるか」聞いたところ、62.4%が「ある」という結果に。(図 3)

実際に、「リア充投稿でアップされている写真と聞いて、どのような写真をイメージするか」と聞いたところ、「友達の多さをアピールした写真」や「セレブチックを強調した写真」「盛り上がってる感」を強調した写真」など、ちょっとアピールの強い、「盛った」写真が上位に挙げられた。(図 4)

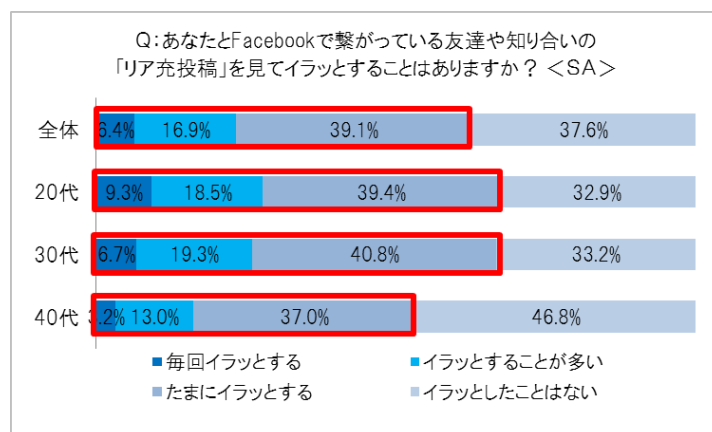


図 3 N=655

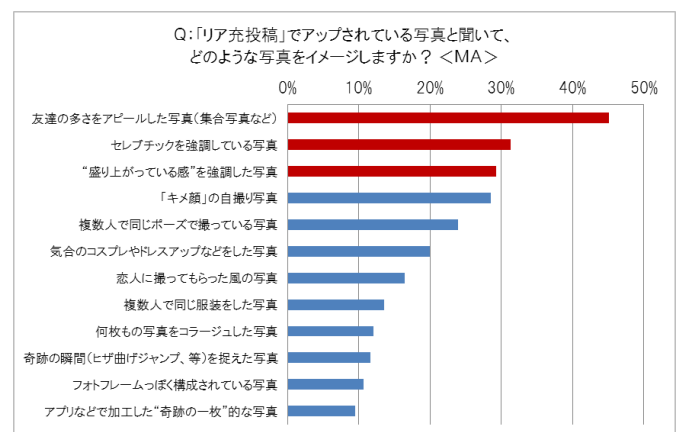


図 4 N=655

#### 3) とはいえ、自分でもやってしまう「盛った」写真投稿。経験者は約半数。

##### 平均<盛り度>は、『2.8 割盛り』。

こうした「リア充」投稿について、今度は自分自身の投稿に関して聞いてみると、盛った経験のある人は全体で 54.2%にも上った。(図 5)

更に、盛った経験のある人に「何割くらい盛っているか」を聞いたところ、「2割」と答える人が最も多く(40.4%)、全体平均として「2.8割盛り」という結果になった。(図6)

他人の「リア充」投稿に対してイラッとしてしまう一方で、自分でもつい「盛ってしまう」というジレンマが浮き彫りになった。

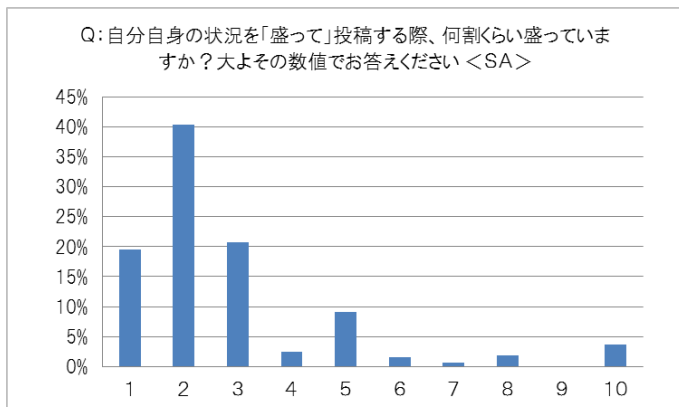
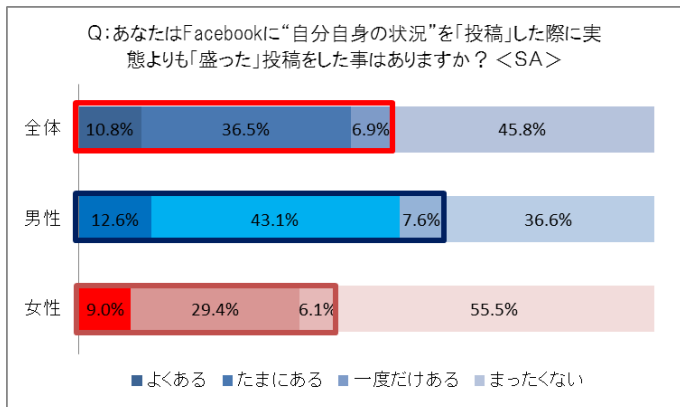


図5 N=507

図6 N=275

#### 4) イラッとするし、自分でもやってしまう「リア充」投稿。

**結局、自分にとって最も心地良いのは「そこそこリア充(リア充度 50%)」に。**

最後に、「あなたにとって心地の良い「リア充度合」とはどんなものか」を聞いたところ、5段階評価の中央である「リア充度 50%:そこそこ「リア充」と言える状態」と答えた人が約半数(45.5%)に上った。(図7)

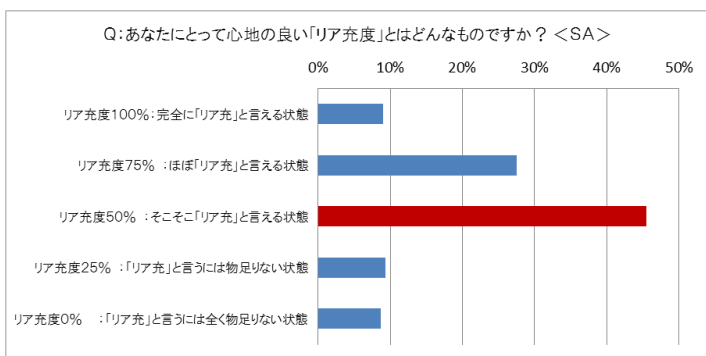


図7 N=655

### Ⅲ 調査結果のまとめ

- 1) Facebook ユーザーの 4 割強が「Facebook 疲れ」を感じている。要因の第一位は、『他人の「リア充」投稿にうんざり』。
- 2) 他人の「リア充」投稿に対して、6 割強が「イラッとすることがある」。
- 3) 「リア充写真」に多いアピールTOP3=「友達の多さ」「セレブチック感」「盛り上がってる感」
- 4) 約半数が自分でも「盛った」写真投稿をしたことがある。平均の「盛り度合いは、『2.8割盛り』。
- 5) 自分にとって最も心地良いのは「そこそこリア充(リア充度 50%)」という状態。

多くの方が他人のリア充投稿に疲れて、Facebook をやめたいと思うことがあるにもかかわらず、自分が投稿する際には自分を良く見せようと盛った投稿をしているという矛盾した心理状態が明らかになりました。自分にとっての心地よいリア充度が「そこそこリア充(リア充度50%)」と多くの方が考えているのは、リア充投稿を見たり、自分がしなければならない「リア充疲れ」という状態にうんざりしていることを表しているのではないのでしょうか？

#### 【リリースに関するお問い合わせ先】

株式会社タイムカレント ニュースリリース担当: 鎮目・宇野

TEL: 03-5859-5096 FAX: 03-5859-5091 Mail: [info@times-current.co.jp](mailto:info@times-current.co.jp)

Web: <http://www.times-current.co.jp>