

【調査リリース】

SNS利用者の半数以上が人間関係によるSNS疲れを実感 SNSデトックスや利用中止を検討した人は約6割に及ぶ

株式会社Tier(本社:東京都港区、代表取締役:藪内健吾)は、20代~40代の男女1,000人を対象に、SNS利用に関するアンケート調査を実施いたしました。

▼調査サマリー

01

SNS利用者のうち**半数以上**が
SNS疲れを感じていると回答

02

SNS疲れの主な原因は**人間関係**によるもので、
約6割の人が、SNSデトックスを検討した経験あり

03

SNSが生活の一部となっていることにより
SNSデトックスに失敗する人が**6割以上**

04

SNSで見た時に最も癒されるカテゴリは**動物**

※SNSデトックスとは
SNSの利用をやめたり、一定の期間SNSから距離を置くこと

summary

▼調査概要

調査対象:Freeasyに登録している10代~40代の男女会員

調査方法:WEB回答

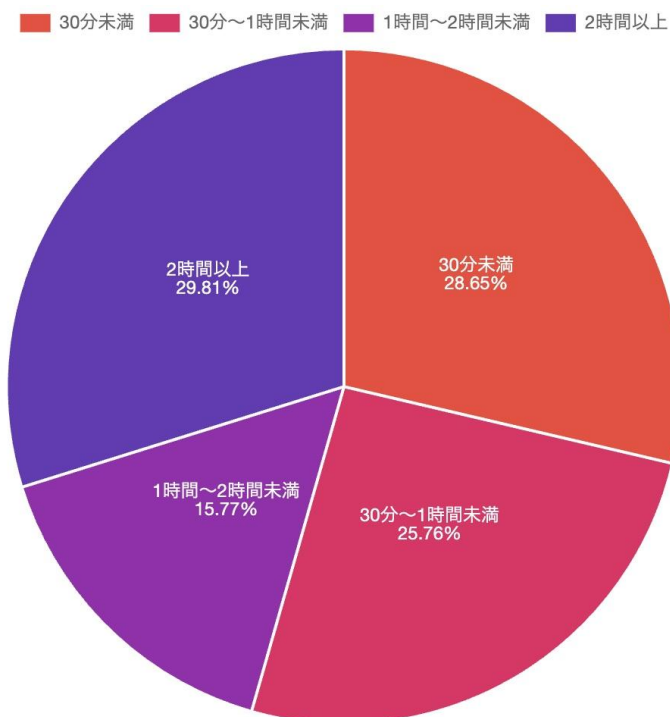
調査期間:2022年11月18日~2022年11月23日

調査人数:1,000人

調査会社:アイブリッジ株式会社

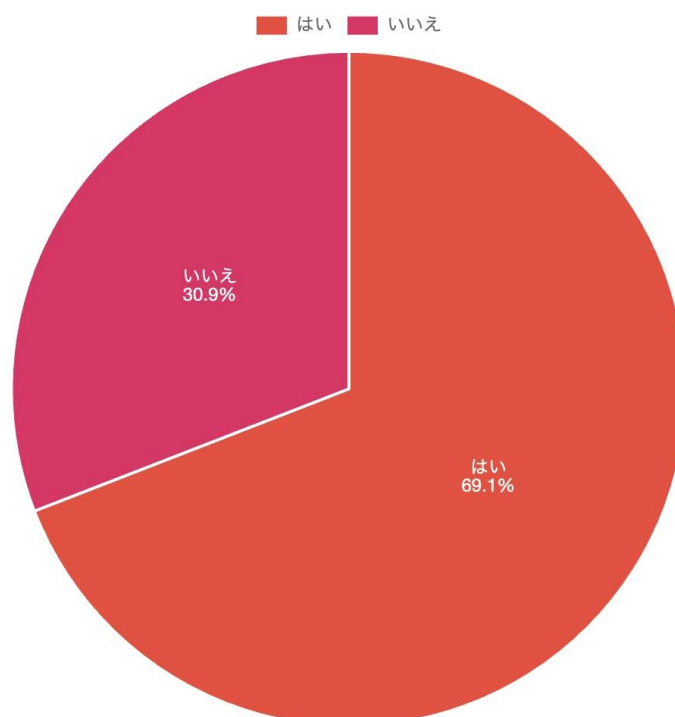
■約7割の人がSNSを日頃から利用している

「Q1.あなたは、普段からSNSを利用しますか」と質問したところ、「はい」が69.1%、「いいえ」が30.9%という結果になりました。



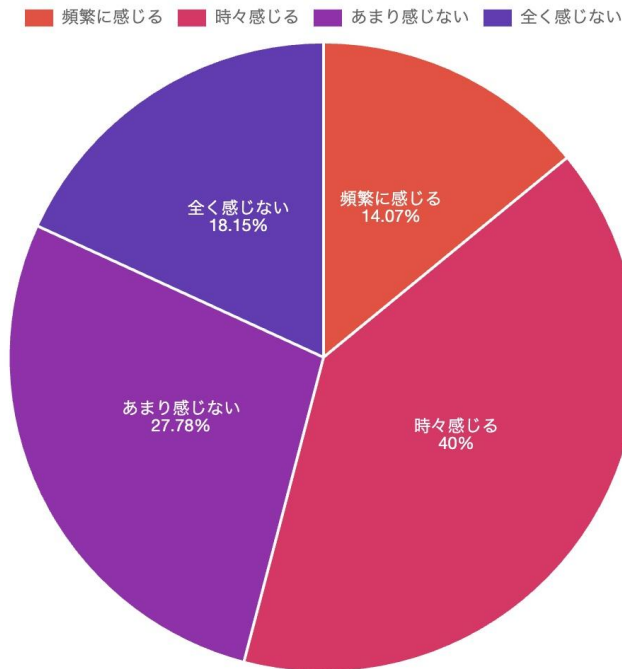
■1日に30分以上SNSを利用している人は約7割

Q1で「はい」と回答した方に、「Q2.あなたはSNSを1日にどのくらいの時間利用しますか」と質問したところ、「30分未満」が28.65%、「30分～1時間未満」が25.76%、「1時間～2時間未満」が15.77%、「2時間以上」が29.81%という結果になりました。



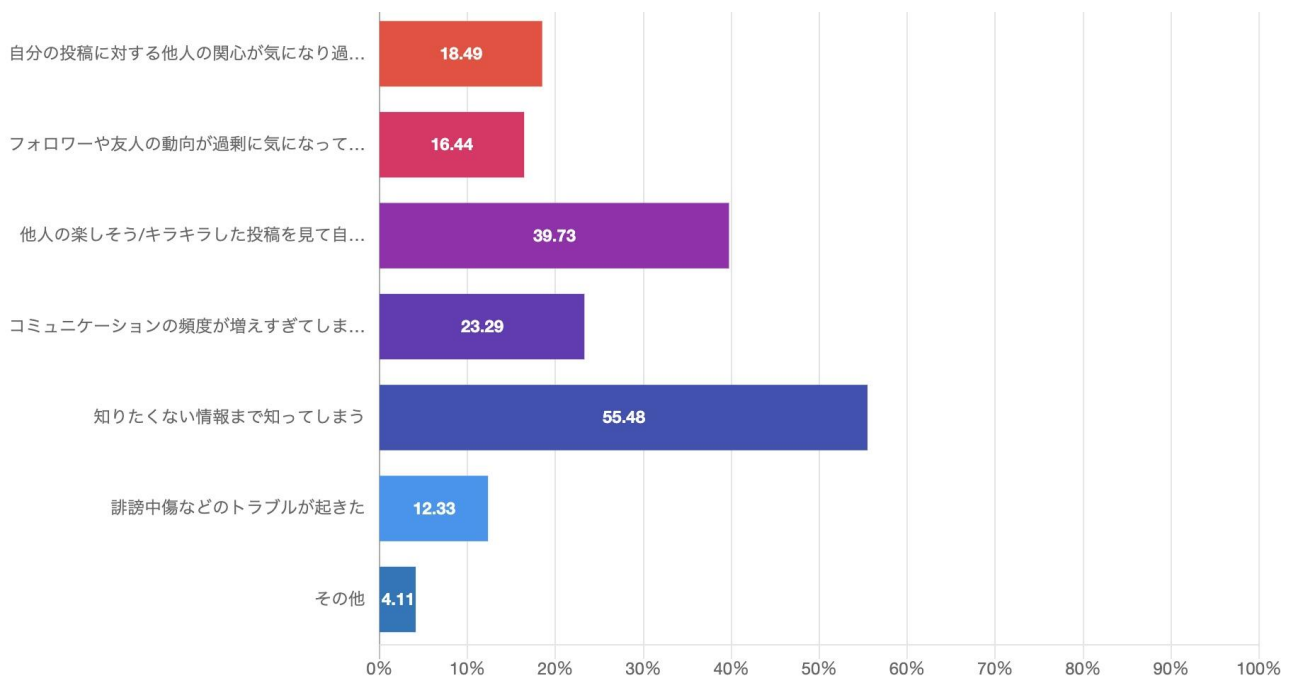
■SNS利用者の半数以上が、SNS疲れを感じている

「Q3.あなたは、SNSを日頃利用する中で、ストレスや疲れを感じたことはありますか」と質問したところ、「頻繁に感じる」が14.07%、「時々感じる」が40%という結果になりました。



■SNS疲れは、人間関係が主な原因の1つ

Q3で「頻繁に感じる」「時々感じる」と回答した方に、「Q4.あなたが日頃SNSでストレスや疲れを感じる主な原因やきっかけはなんですか(3つまで選択可)」と質問したところ、最も多かったのは「知りたくない情報まで知ってしまう」で55.48%、次に「他人の楽しそう/キラキラした投稿を見て自分と比較してしまう」が39.73%、「コミュニケーションの頻度が増えすぎてしまう」が23.29%という結果になりました。

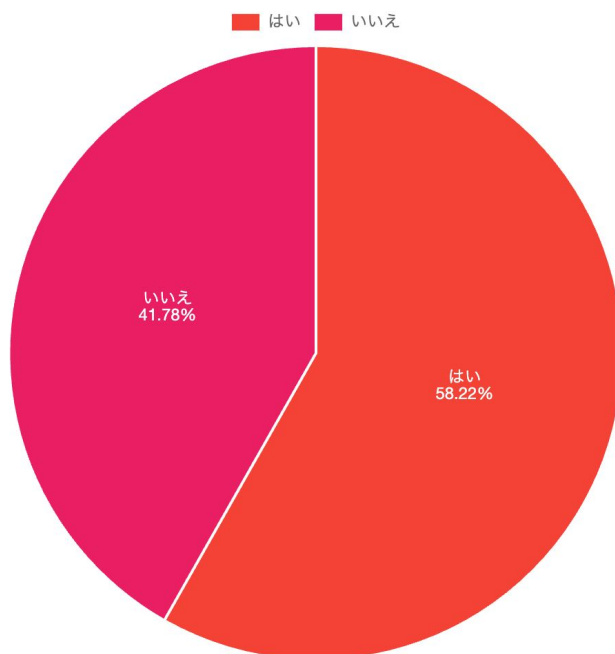


〈その他の意見〉

- ・誹謗中傷が目にする
- ・アドバイスを求められ、自分の思っていたものと違うと非難された

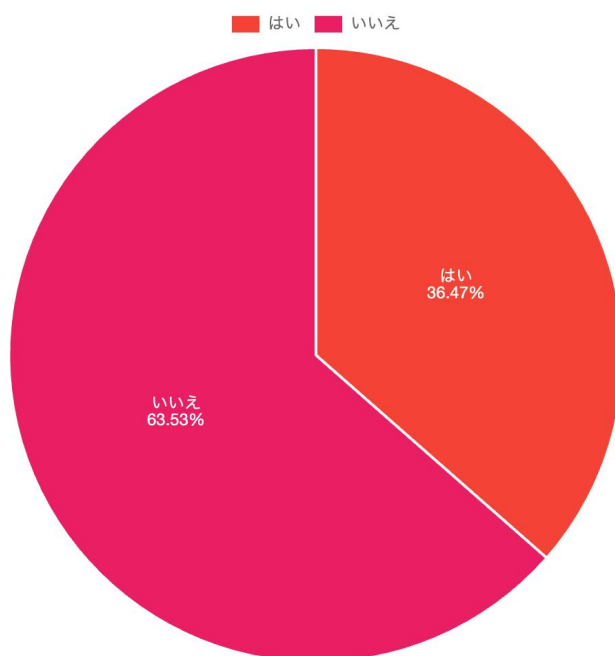
■約60%の人が、SNSデトックスを検討した経験あり

Q3で「頻繁に感じる」「時々感じる」と回答した方に、「Q5.SNS疲れが原因で、SNSの利用中止やSNSデトックスを検討したことはありますか」と質問したところ、「はい」が58.22%、「いいえ」が41.78%という結果になりました。



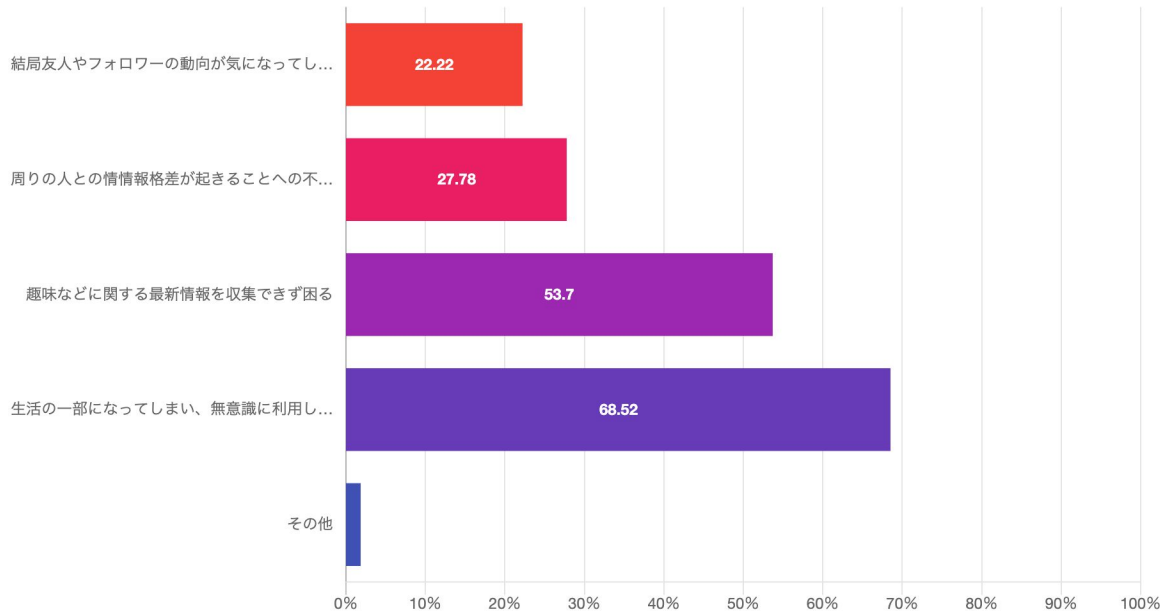
■SNSデトックスに成功した人はたったの3割

Q5で「はい」と回答した方に、「Q6.SNSデトックスは成功しましたか」と質問したところ、「はい」が36.47%、「いいえ」が63.53%という結果になりました。



SNSデトックスを試みる人は多いものの、やはり完全にSNSから離れるというのはハードルが高いようです。SNSデトックスができなかった理由を聞いたところ、以下のような結果となりました。

Q6で「いいえ」と回答した方に、「Q7.SNSデトックスができなかった理由を教えてください(いくつでも可)」と質問したところ、最も多かったのが「生活の一部になってしまい、無意識に利用してしまう」で68.52%、次いで「趣味などに関する最新情報を収集できず困る」が53.7%という結果になりました。



〈その他の意見〉

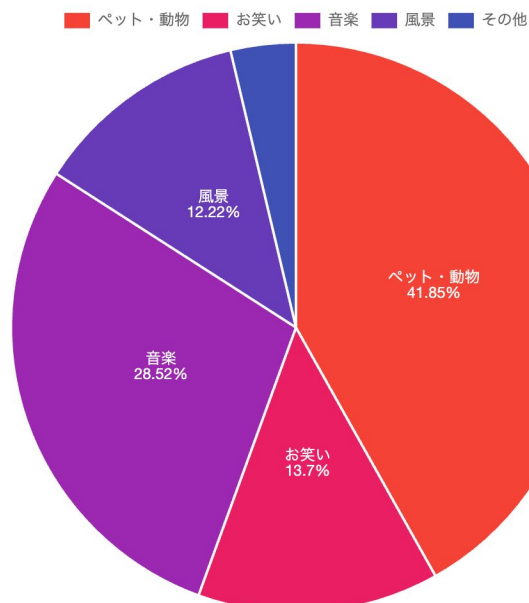
・アクセスしていなくても、お知らせがメールで来るから

SNSデトックスに失敗してしまった人の多くはSNSの利用が習慣化しており、無意識のうちにSNSを開いてしまうということが明らかになりました。

また、最近はSNSで様々なジャンルの情報を得ることができるため、SNSをやめてしまうと、今までのように趣味などに関する最新情報を得ることができなくなり困るという意見も多く見られました。

■SNSで最も癒されるカテゴリは動物

「Q8.SNSで見たときに最も癒されると思うカテゴリを選んでください」と質問したところ、「ペット・動物」が41.85%、「音楽」が28.52%、「お笑い」が13.7%という結果となりました。



▼まとめ

今回は、SNS利用の実態調査を行いました。日々SNSを利用する中で、多くの人が疲れやストレスを感じており、SNSデトックスや利用中止を試みた経験があることが分かりました。

しかし、SNSの利用が習慣になっていたり、情報を得られなくなったりするという不安から、現代社会においてSNSデトックスはハードルが高いということも明らかになりました。

無理にSNSの利用をやめるのではなく、SNSで癒されるようなコンテンツを見たり、ストレスが溜まりづらいSNSを利用してみたりするのも良いかもしれません。

▼動物に癒されたい全ての人へ『Tier』



「動物と人のより良い関係を築いていきたい。殺処分される動物をゼロにしたい。」そんな気持ちから動物専門の新SNS『Tier(ティア)』が誕生しました。

動物は好きだけれど今の環境では飼えなくて…。動物と一緒に快適な生活をするための情報が欲しい！飼うのはなかなか難しいけれど、毎日動物を眺めて癒された～い。そんな方々にも楽しんでいただきたいSNSです。

※これから追加予定の機能もございます。

【アプリダウンロード】

App Store (iPhone ユーザー) <https://itunes.apple.com/jp/app/id1618685756?mt=8>

Google Store (Android ユーザー) <https://play.google.com/store/apps/details?id=style.tier.app>

▼会社概要

会社名: 株式会社Tier

本社: 東京都港区芝3丁目40番4号

代表取締役: 藪内健吾

HP: <https://tier-family.co.jp/>

Instagram: https://www.instagram.com/tier_family_official/

Twitter: https://twitter.com/Tier_family

<報道関係者さまからのお問い合わせ先>

株式会社Tier 広報担当 半田 / TEL:03-3798-1779 MAIL:info@tier-family.co.jp