

## Job総研による『2022年 スマホ依存の実態調査』を実施 8割がスマホ依存に該当 コロナの孤独に使用時間 1.5時間増 ～ デジタルネイティブ世代に顕著 “スマホなしでは生活できない”の声 ～

キャリアや就職・転職全般に関する研究や各種調査を行う機関『Job 総研<sup>(※1)</sup>』を運営する株式会社ライボ（本社:東京都渋谷区 代表取締役：小谷匠 以下「ライボ」）は、スマホを所有する2,215人の社会人男女を対象に「2022年 スマホ依存の実態調査」を実施しました。同調査はスマホの依存度や具体的な依存内容、1日のスマホ使用時間やコロナ禍との関連及び、具体的な使用目的などについて調査しました。



### 【スマホ依存の実態】

昨今米 Google をはじめとするテック企業がスマホ依存に対し自主規制に動き始めるなど、SNS やスマホゲームなどに規制強化の議論が活発化しています。過度なスマホ使用はコミュニケーションや人間関係、仕事や健康への影響を及ぼしかねない要因になることから、厚生労働省は専門家や関係省庁と議論を開くなど社会問題化しつつあります。またコロナ禍で増加した自宅時間や充実するオンラインコンテンツなどが影響し、近年スマホの使用時間は増加傾向にあることが予測できますが、実際にはどのような影響があるのでしょうか。

そこで Job 総研ではスマホを所有する社会人男女 2,215 人を対象に、スマホの依存度や具体的な依存内容、1日のスマホ使用時間やコロナ禍との関連及び、具体的な使用目的と目的別の使用時間などを調査した「2022年 スマホ依存の実態調査」を実施しました。

#### 【調査概要】

調査対象者	: 全国 / スマホ所有者 / 男女 / 18～59歳
調査条件	: 1年以内～10年以上勤務している社会人 20人～1000人以上規模の会社に所属
調査期間	: 2022年8月31日～9月5日
サンプル数	: 2,215人
調査方法	: インターネット調査

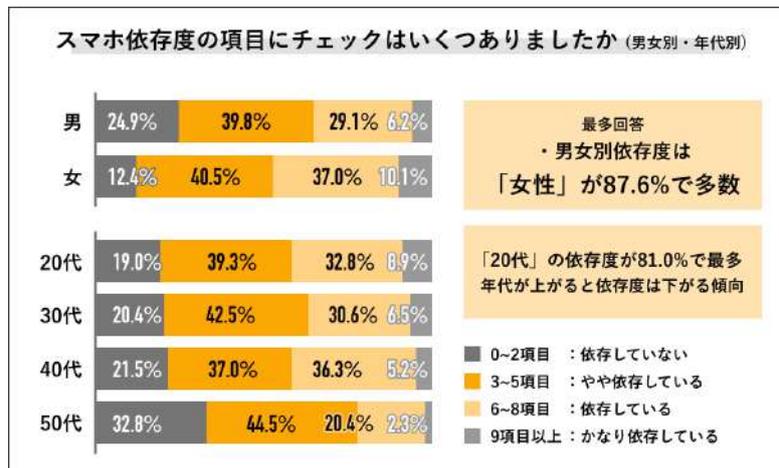
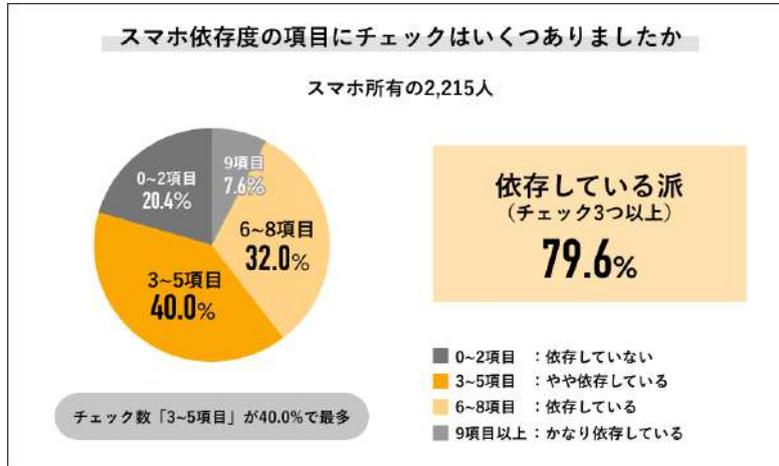
### 【TOPICS】

- ・スマホ依存度チェック<sup>(※2)</sup>で「依存している」に該当したのは79.6%
- ・依存していると思う理由は「スマホを見ているうちに無意識に時間が経っている」が75.3%で最多
- ・全体の78.8%がコロナ禍を境に「スマホ時間が増えた」と回答 「孤独感を埋めるため」が顕著
- ・コロナ前のスマホ使用の平均時間は212分に対しコロナ禍では294分と82分増加している
- ・スマホ使用の目的は「コミュニケーション」が87.1%で最多 最長使用時間は「動画視聴」で156分

## 【スマホ依存度チェック】

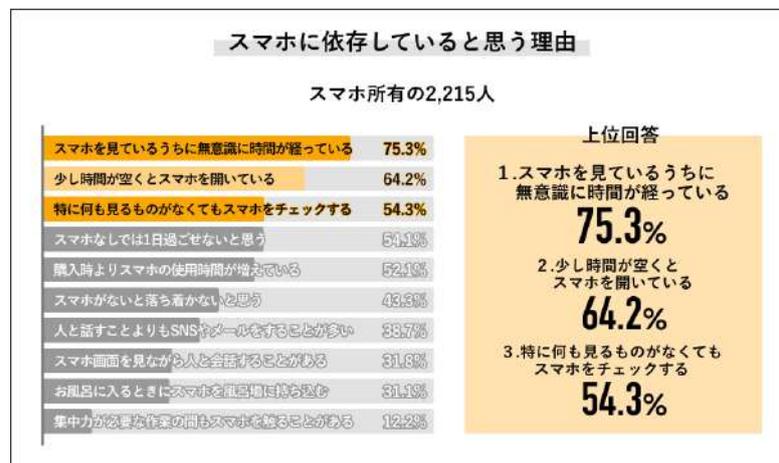
自身のスマホ依存度をチェック表<sup>(※2)</sup>にて回答してもらい、そのチェック項目数によって依存度を出した結果、「やや依存している」20.4%、「依存している」40.5%、「かなり依存している」7.6%を合算した79.6%が“依存している派”に該当する結果になりました。

これを男女別で見ると、男性のスマホ依存度は75.1%に対し、女性は87.6%で12.5ポイント女性が高い結果になりました。更に年代別では20代が81.0%で最も高く、次いで30代・40代・50代と年代が上がるにつれ依存度が下がる傾向が見られました。



## 【依存していると思う理由】

自身がスマホに依存していると思う理由で最も多かったのは「スマホを見ているうちに無意識に時間が経っている」が75.3%で最多回答になり、次いで「少し時間が空くとスマホを開いている」が64.2%、「特に見るものがなくてもスマホをチェックする」54.3%、「スマホなしでは1日過ごせないと思う」54.1%、「購入時よりスマホの使用時間が増えている」52.1%で上位5つの回答結果になりました。(スマホ依存度チェック表<sup>(※2)</sup>にてチェックが多かったものを依存理由として集計しています)

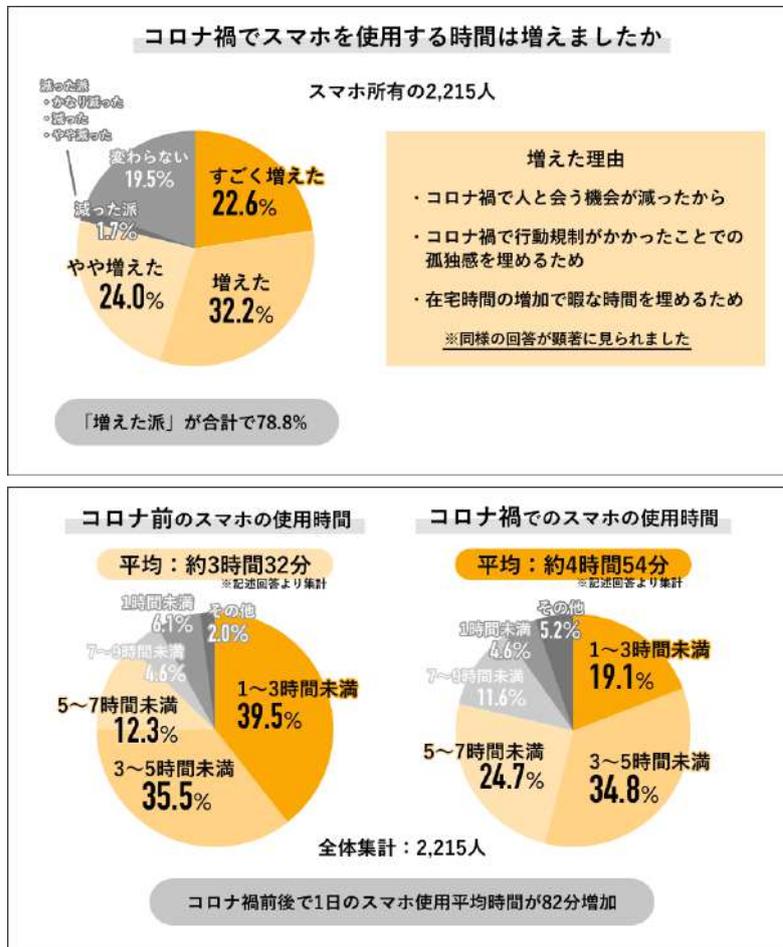


※更に詳細な集計データは別紙の「2022年 スマホ依存の実態調査 報告書」をご参照ください<sup>(※3)</sup>

## 【コロナ禍前後のスマホ使用時間】

コロナ禍前後でスマホを使用する時間に増減があったかについて聞くと、「すごく増えた」22.6%、「増えた」32.2%、「やや増えた」24.0%を合算した、78.8%が“増えた派”の回答をしました。その理由は「コロナ禍で人と会う機会が減ったから」「コロナ禍の行動制限による孤独感を埋めるため」「在宅時間の増加で暇な時間を埋めるため」など“孤独感や暇を埋めるため”と同様の回答が顕著に見られました。

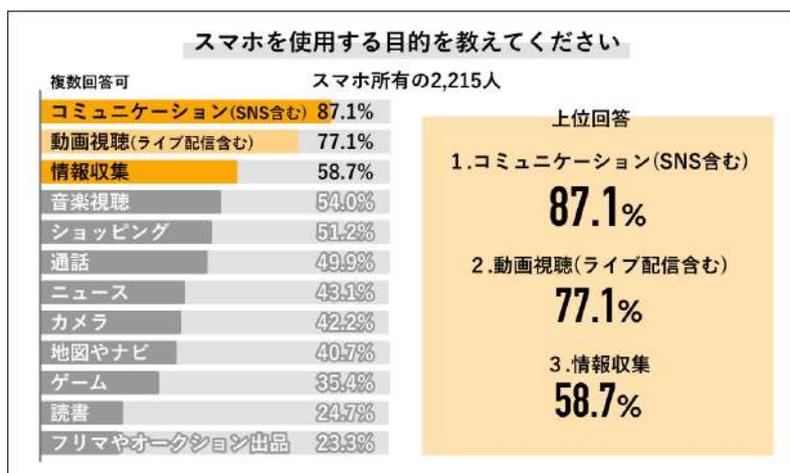
またコロナ禍前後のスマホ使用の増加時間を具体的に見ていくと、コロナ前では1日平均3時間32分（212分）に対してコロナ禍では1日平均4時間54分（294分）になり、全体で1時間22分（82分）スマホ使用時間が増加している結果になりました。1日の最長使用時間は18時間（1080分）でした。



※更に詳細な集計データは別紙の「2022年 スマホ依存の実態調査 報告書」をご参照ください(※3)

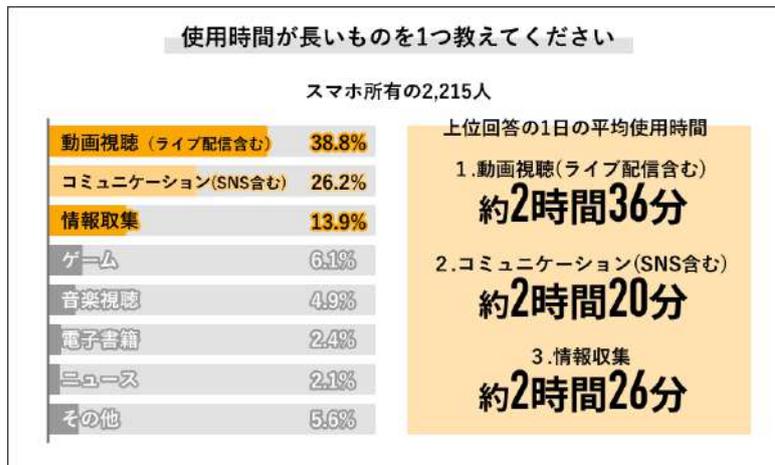
## 【スマホ使用の目的】

スマホを使用する目的では、「コミュニケーション（SNS含む）」が87.1%で最多になり、次いで「動画視聴（ライブ配信含む）」が77.1%、「情報収集」が58.7%、「音楽視聴」が54.0%、「ショッピング」が51.2%で上位5つの回答結果でした。最も低い回答だったのは23.3%の「フリマやオークション出品」でした。



## 【スマホで最も長時間使用するもの】

スマホで最も長時間使用するものを聞くと、「動画視聴（ライブ配信含む）」が38.8%で最多回答になり、1日の平気使用時間は2時間36分（156分）でした。次いで「コミュニケーション（SNS含む）」が26.2%、「情報収集」が13.9%で上位3つの回答でした。最も低い回答は「ニュースチェック」で2.1%でした。



## 【回答者コメント】

スマホ依存について否定派と肯定派のコメントがあり賛否両論の意見が寄せられました。

### 【否定派】

- ・スマホを家などに忘れてしまうと1日中落ち着かない
- ・無意識のうちにスマホ依存になっている気がする
- ・できるだけスマホから離れるようにしているが意識的でも難しい
- ・目的もなくスマホを見て無駄な時間を過ごさないようにしたいと思う
- ・視力低下にもつながるため使用時間を意識的に減らそうと思う

### 【肯定派】

- ・現代では生活のほとんどがスマホに詰まっているので「依存」というより「適応」が正しい
- ・プライベートで暇つぶしになるしストレス発散ができていますので依存を治すつもりはない
- ・確かに依存が多いとは思いますがなくてはならないものになってはいるので仕方ないと思う
- ・スマホは生きていく上でなくてはならない生活必需品になっているので仕方ない
- ・ゲームや動画など無駄な時間と思いきやコミュニケーションの一環になっている

※更に詳細な集計データは別紙の「2022年 スマホ依存の実態調査 報告書」をご参照ください<sup>(※3)</sup>

## 【調査まとめ】

この度実施した「2022年 スマホ依存の実態調査」では、依存度チェック表<sup>(※2)</sup>にて約8割が「スマホに依存している」に該当するチェック数で、年代別で最多チェック数だったのは「女性」、年代別では「20代」という回答結果から、デジタルネイティブ世代の20代で、主にSNS利用者が多い女性中心にスマホ依存の傾向が高いことがわかりました。また全体の8割が「コロナ禍前後で1日のスマホ使用時間が増えた」と回答し、その増加時間は平均で1時間22分（82分）でした。増加した主な理由としてコロナ禍での行動規制や、テレワークの普及等で自宅時間が増えたことが影響して、その孤独感や暇な時間を埋めるためにスマホの使用時間が増加していることも明らかになりました。

スマホ使用の目的では「コミュニケーション」が最多回答で、最も長時間使用するのは「動画視聴」ということから、対面でのコミュニケーションが減り、コミュニケーション手段が「SNS」などデジタル中心になったことから、スマホを使用する時間が増加し、孤独感や暇な時間を埋められる「動画視聴」が最多回答になったと推測できます。自由記述コメントでは、現代においてスマホは生活必需品との位置付けで、「スマホに依存せざるを得ない」など同様の意見が目立ち、現代に適應するための手段としてスマホの使用時間増加は否めないといった見方もできる結果になりました。

ライブでは今後も就職・転職・働き方などに関連する様々な調査を実施し、リアルで透明度の高い情報を発信することで個が活躍する社会の実現を目指してまいります。

## 【※2】スマホ依存度チェック表】

スマホ依存度チェック	
<input type="checkbox"/> スマホを見ているうちに無意識に時間が経っている	
<input type="checkbox"/> 人と話すことよりもテキスト、SNS、メールをすることの方が多い	
<input type="checkbox"/> 特に用がなくてもスマホをチェックしていることがある	
<input type="checkbox"/> お風呂に入るときにスマホを風呂場に持ち込む	
<input type="checkbox"/> スマホ画面を見ながら人と会話することがある	
<input type="checkbox"/> 運転など集中力が必要な作業の間もスマホを触ることがある	
<input type="checkbox"/> スマホなしでは1日過ごせないと思う	
<input type="checkbox"/> スマホがないと落ち着かないと思う	
<input type="checkbox"/> 少し時間が空くとスマホを開いている	
<input type="checkbox"/> 購入時よりスマホの使用時間が増えている	

0~2項目	: 依存していない
3~5項目	: やや依存している
6~8項目	: 依存している
9項目以上	: かなり依存している

## 【※3】2022年 スマホ依存の実態調査 報告書】

報告書では同調査の属性や回答結果をより詳細にご確認いただけます

<https://job-q.me/articles/14040>

## 【※1】Job 総研について】

Job 総研は就職・転職やキャリア全般に関する研究や各種調査の実施により、市場の現状と未来を分析し、社会へ発信することで就転職関連市場に貢献する事を目的とし立ち上げられました。就職・転職・働き方・ランキング・働く女性など多数のジャンルで信頼できる情報を発信していくことにより、就転職活動に役立てていただくことや、キャリアに関する不安や悩みを解決する一助として“個が活躍する社会により良い選択の機会”を提供し就転職市場に貢献してまいります。

## 【JobQ について】

「あなたが知りたい“働く”は誰かが知っている」をコンセプトに運営する JobQ の累計登録者数は 35 万人を超え、キャリアや転職に関する情報交換と相談ができるサービスです。具体的な企業名を検索して、現役社員や元社員による口コミだけではなく、仕事全般に関する悩みや就職・転職への不安など漠然とした内容も含まれ、匿名によるユーザ同士でコミュニケーションを取りながら、より良い選択をつくる場になっています。

### ■JobQ“スマートフォン”に関する Q&A

<https://job-q.me/tags/22015>

## 【会社概要】

会社名 : 株式会社ライボ  
設立 : 2015年2月3日  
代表取締役 : 小谷 匠  
所在地 : 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1丁目19-9 第一暁ビル3階  
事業内容 : キャリアや転職に特化した匿名相談サービス「JobQ」の企画・開発・運営  
グループ会社 : 2019年3月1日 パーソルキャリア株式会社にグループイン  
ホームページ : <https://laibo.jp/>  
JobQ : <https://job-q.me/>

報道関係者様お問い合わせ先 株式会社ライボ 広報担当：堀 雅一  
Tel・Fax：03-6416-1760 携帯：080-4193-1810  
Mail：masakazu.hori@laibo.jp

※現在主にテレワークでの勤務形態をとっておりますので、誠に勝手ながらお問い合わせは携帯電話かメールにてお願い致します