



2024年11月25日
パーソルキャリア株式会社

Job 総研『2024年 スマホ使用の実態調査』を実施
危険体験 8割 日常化する歩きスマホに割れる“共感と非難”の声
～“無意識の過失”で罰則リスク “ながら”やめられない 3割～

転職サービス「doda」などを提供するパーソルキャリア株式会社が運営する調査機関『Job総研^(※1)』は、606人の社会人男女を対象に「2024年 スマホ使用の実態調査」を実施しました。本調査は、“ながらスマホ”の有無とその年代別割合や、“ながらスマホ”のタイミングと使用内容、また、歩きスマホ及び自転車走行中のスマホ使用の有無とその危険性、さらに歩きスマホへの無意識度合い、そして“ながらスマホ”をやめる意識などを調査したものです。



【“ながらスマホ”の危険性と規制】

2024年11月の道路交通法改正により、自転車走行中にスマートフォンを注視及び操作する、いわゆる“ながらスマホ”の罰則が強化されました。過去のJob総研調査^(※2)では、9割が歩きスマホをしており、内7割が危険を感じる体験をしたことがわかっており、“ながらスマホ”は自他共にリスクが大きいことが明らかになっています。このような状況で、実際にはたらく社会人のスマホ使用の実態は変化しているのでしょうか。

Job総研では606人の社会人男女を対象に、“ながらスマホ”の有無とその年代別割合や、“ながらスマホ”のタイミングと使用内容、また、歩きスマホ及び自転車走行中のスマホ使用の有無とその危険性、さらに歩きスマホへの無意識度合い、そして“ながらスマホ”をやめる意識などを調査した「2024年 スマホ使用の実態調査」を実施しました。

【調査概要】

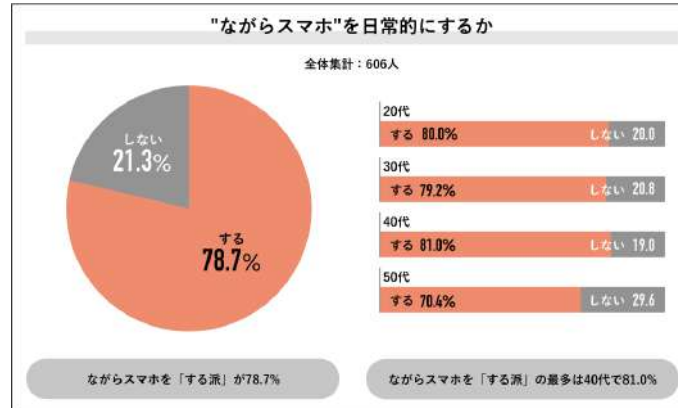
調査対象者 : 現在職を持つJobQ Town (ジョブキュータウン) 登録者
調査条件 : 全国/男女/20~50代
調査期間 : 2024年11月6日~11月11日
有効回答人数 : 606人
調査方法 : インターネット調査

【TOPICS】

- ・全体の78.7%が日常的に“ながらスマホ”を「する」 年代別では40代の“ながらスマホ”率が最多
- ・タイミングは「食事中・歩行中・寝る前」が上位 よく見るものは「SNS・メッセージ・動画」が上位
- ・全体の61.5%が歩きスマホを「する」 内64.6%が「無識的派」 自転車走行中は86.3%が「しない」
- ・危険を感じたことがある割合は「歩きスマホ」が85.3%、「自転車走行中」が89.1%
- ・“ながらスマホ”をする人の28.9%が「やめようと思わない」 背景に「スマホない環境に不安あり」が92.3%

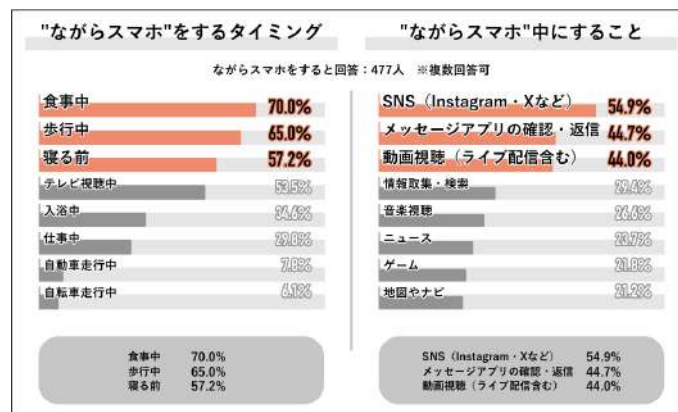
【“ながらスマホ”の有無】

回答者全体の606人に“ながらスマホ”を日常的にするかを聞くと「する派」が78.7%、「しない派」は21.3%でした。年代別では40代の「する派」が81.0%で最多となり、次いで20代が80.0%、30代が79.2%、50代が70.4%となりました。



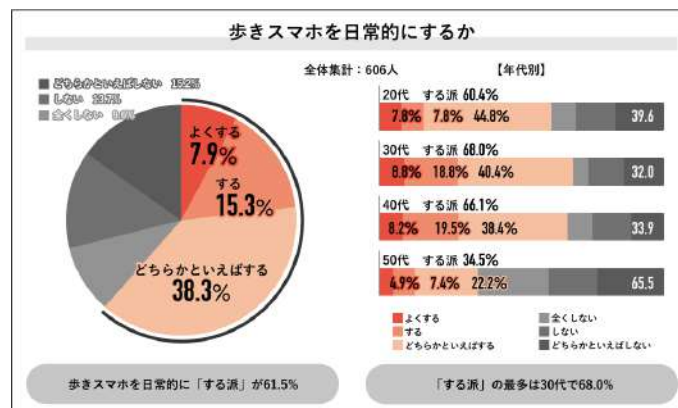
【“ながらスマホ”のタイミングと内容】

“ながらスマホ”をすると回答した477人にそのタイミングを聞くと「食事中」が70.0%で最多となり、次いで「歩行中」が65.0%、「寝る前」が57.2%でした。また、“ながらスマホ”中にすることを聞くと「SNS (Instagram・Xなど)」が54.9%で最多となり、次いで「メッセージアプリの確認・返信」が44.7%、「動画視聴 (ライブ配信含む)」が44.0%でした。



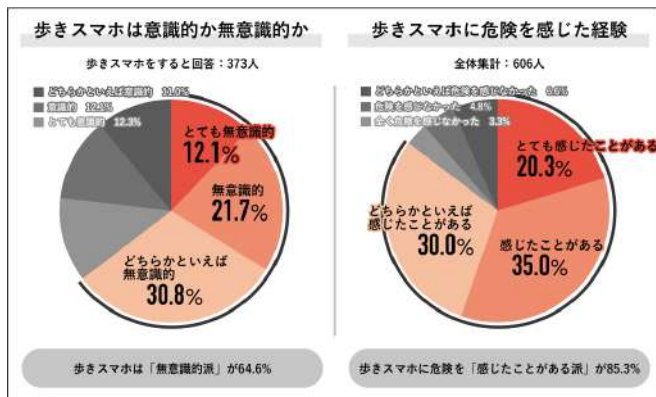
【歩きスマホの有無】

回答者全体の606人に歩きスマホを日常的にするかを聞くと「する派」が61.5%で過半数を占め、内訳は「よくする」7.9%、「する」15.3%、「どちらかといえばする」38.3%でした。年代別では30代の「する派」が68.0%で最多となり、次いで40代が66.1%、20代が60.4%、50代が34.5%となりました。



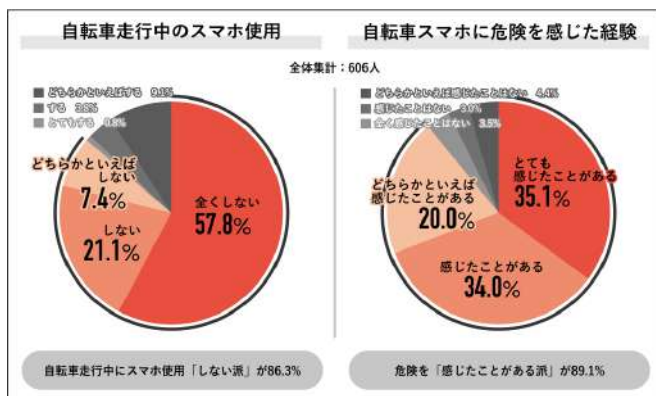
【歩きスマホの危険性】

歩きスマホをすると回答した373人に歩きスマホは無意識的に行っているかを聞くと「無意識的派」が64.6%で過半数を占め、内訳は「とても無意識的」12.1%、「無意識的」21.7%、「どちらかといえば無意識的」30.8%でした。回答者全体の606人に歩きスマホをしている人に危険を感じた経験を聞くと「感じたことがある派」が85.3%で大多数を占め、内訳は「とても感じたことがある」20.3%、「感じたことがある」35.0%、「どちらかといえば感じたことがある」30.0%でした。



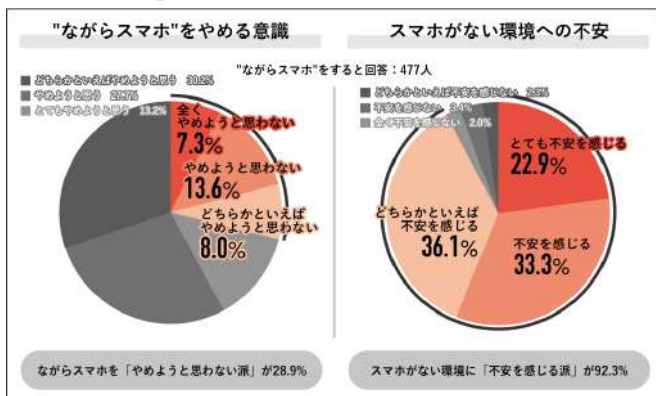
【自転車走行中のスマホ使用】

回答者全体の606人に自転車走行中スマホを使用するかを聞くと「しない派」が86.3%で大多数を占め、内訳は「全くしない」57.8%、「しない」21.1%、「どちらかといえばしない」7.4%でした。また、自転車走行中にスマホを使用する人に危険を感じた経験を聞くと「感じたことがある派」が89.1%で大多数を占め、内訳は「とても感じたことがある」35.1%、「感じたことがある」34.0%、「どちらかといえば感じたことがある」20.0%でした。



【“ながらスマホ”をやめる意識】

“ながらスマホ”をすると回答した477人に“ながらスマホ”をやめる意識を聞くと「やめようと思わない派」が28.9%となり、内訳は「全くやめようと思わない」7.3%、「やめようと思わない」13.6%、「どちらかといえばやめようと思わない」8.0%でした。また、スマホがない環境には「不安を感じる派」が92.3%で大多数を占め、内訳は「とても不安を感じる」22.9%、「不安を感じる」33.3%、「どちらかといえば不安を感じる」36.1%でした。



※更に詳細な集計データは別紙「2024年 スマホ使用の実態調査 報告書」をご参照ください(※3)

【回答者自由記述コメント】

“歩きスマホ”に対して賛否が分かれるコメントが多く見られました。

- ・歩きスマホは注意力や反応速度も落ちていて、前から人が歩いてきても気づいてない
- ・歩いている時に通知がきても後で確認すれば良いと思う。わざわざ歩きながらスマホを見て危険しかない
- ・前から来る歩きスマホをしている人にぶつかったことがあり迷惑だと思った。避けるのも難しい
- ・スマホに交通系 IC が入っているので、電車に乗る前は必然的に歩きスマホになってしまいます
- ・地図や乗換案内を見たいので歩きスマホをよくする。危ないのはわかるが、生活の一部になっているのは事実
- ・財布も含めて日常的に必要な機能が今やスマホには多く入っているので、歩きスマホは仕方ないのでは

※その他、スマホ使用に関するコメントは「JobQ Town」にて確認いただけます。

<https://job-q.me/28729>

【調査まとめ】

今回実施した「2024年 スマホ使用の実態調査」では、全体の8割が“ながらスマホ”を日常的にすると回答し、特に「食事中」や「歩行中」に、SNSや動画などのコンテンツ視聴や連絡を返している傾向にありました。上位に挙げられた歩行中のスマホ使用について、全体の8割が「危険を感じたことはある」にもかかわらず、全体の6割が「日常的にする」と回答し、内6割が「無識的に」操作していると回答しています。一方で、自転車走行中のスマホ利用率は2割と少ないものの、危険を感じた経験は9割に及び、歩きスマホよりも危険性が高いことがわかります。

このように危険性があるものの、“ながらスマホ”を「やめようと思わない派」は全体の3割存在し、その背景にはスマホがない環境への不安が関係していると考えられる結果となりました。

スマホは今や我々の生活において必需品となっていますが、2つ以上のことを同時に行う“ながらスマホ”は、意識が分散してしまう傾向があります。無意識の“ながらスマホ”は自他共に危険性が高いことから、食事中や歩行中は緊急性がない限り使用を控えたり、使用する際は周囲の状況に配慮したりと、個々人が今一度スマホの使用方法を見直す必要性が見える調査結果となりました。

「明日の常識を、ココから。」をコンセプトとする『Job 総研』では、世の中で当たり前とされている事を疑い、はたらき方に関連する様々な調査を実施してまいります。そして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に向けて貢献してまいります。



パーソルキャリア株式会社 はたらく未来図構想統括部
JobQ部 コミュニケーション戦略グループ Job 総研 PR 担当
高木 理子 (たかぎ りこ)

2020年からのインターンを経て2022年に新卒入社。コンテンツマーケティンググループ所属後、2023年に広報へ異動し“はたらく社会人や就活生”を中心に様々な観点から意識や行動などについて調査研究を実施するJob 総研にて調査研究を担当。Job 総研を通して「社会とつながる」を個人のビジョンに掲げ、市場の現状と未来を分析し、社会へ発信することではたらく社会人や就活生の選択機会に貢献する事を目的として活動している。

■^(※3) 2024年 スマホ使用の実態調査 報告書

報告書では同調査の属性やその他設問の回答結果をより詳細にご確認いただけます

<https://job-q.me/articles/15694>

■^(※2) 2022年 スマホ使用の実態調査 (2022年9月20日公開済)

<https://laibo.jp/info/20220920/>

■^(※1) Job 総研について < <https://job-q.me/categories/job-souken> >

『Job 総研』は今後もキャリアやはたらくに関する調査を続けるだけでなく、調査で拾いきれない「社会・企業・個人」3つの観点からの声を収集することで、これまで以上に確立した取組を行ってまいります。その手段として、アンケート調査によって明らかにした事実をもとに、はたらく現場でのリアルな疑問を収集し、それに対する個人の回答も収集します。そして世の中で当たり前とされている事を疑い、明日の常識をココから見つけられるコンテンツとしての情報発信をしてまいります。

■ JobQ Town について < <https://job-q.me/> >

「あなたが知りたい”はたらく”は誰かが知っている」をコンセプトに運営するJobQ Townの累計登録者数は40万人を超え、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 Town “スマートフォン”に関する Q&A

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

■ パーソルキャリア株式会社について < <https://www.persol-career.co.jp/> >

パーソルキャリア株式会社は、**一人々に「はたらく」を自分のものにする力を**をミッションとし、転職サービス「doda」やハイクラス転職サービス「doda X」を通じて人材紹介、求人広告、新卒採用支援などを提供しています。2022年5月にはプロフェッショナル人材の総合活用支援ブランド「HiPro」を立ち上げ、副業・フリーランス領域にも本格参入。グループの総力をあげて、これまで以上に個人の「はたらく」にフォーカスした社会価値の創出に努め、社会課題に正面から向き合い、すべての「はたらく」が笑顔につながる社会の実現を目指します。

当社のミッションについて：https://www.persol-career.co.jp/mission_value/

報道関係者様お問い合わせ先 パーソルキャリア株式会社 JobQ部 PR担当：高木 理子

Tel・Fax：03-6757-4266 携帯：070-3180-4798

Mail：pr-contact@persol.co.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