



2024年12月2日  
パーソルキャリア株式会社

Job 総研『2024年 スマホ依存の実態調査』を実施  
**無いと不安 9割 “無意識な依存”に自覚あり 健康被害も顕著**  
～スマホ社会が依存を加速 やめたい 8割も“抜けられない”現実～

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』は、606人の社会人男女を対象に「2024年 スマホ依存の実態調査」を実施しました。本調査は、スマホ依存度やその背景、1日の使用時間と触らずに我慢できる時間、また、スマホの使いすぎによる支障及び使いすぎを止める意識、さらにスマホがない環境への不安などを調査したものです。



### 【スマホの便利さと依存】

近年スマホ1つで完結できる生活が当たり前となっていますが、時に事故や健康への影響があることから“スマホ依存”が世界的に社会問題となっています。厚生労働省もネット依存の傾向に注目する中、2022年に実施したJob総研調査<sup>(※1)</sup>では、コロナ禍の影響で8割がスマホ依存に該当し、背景には“孤独感”が関係するなど、心の健康とも関連していることがわかっています。このように複数の面から生活必需品となったスマホに対する社会人の依存度合いやその影響はどのようなものになっ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、スマホ依存度やその背景、1日の使用時間と触らずに我慢できる時間、また、スマホの使いすぎによる支障及び使いすぎを止める意識、さらにスマホがない環境への不安などの実態を明らかにする「2024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 : 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

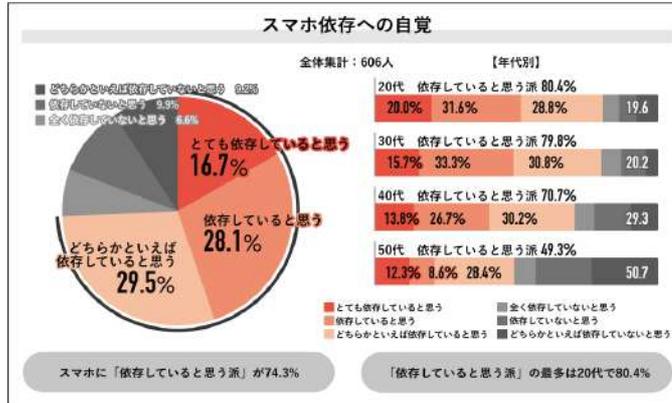
#### 【TOPICS】

- 全体の74.3%が「スマホに依存していると思う」 年代別では20代が最多 「無意識な時間経過」が自覚理由
- スマホ依存自覚者の1日の平均使用時間は264.7分 スマホを触らずに我慢できる平均時間は197.2分
- スマホ依存自覚者の75.4%が使いすぎによる日常生活への「支障あり」 睡眠・視力・集中力に影響あり
- スマホ依存自覚者の77.6%がスマホの使いすぎを「やめたい」 年代別では20代が最多
- スマホ依存自覚者の88.8%がスマホのない環境に「不安あり」 年代別では30代が最多

## 【スマホ依存への自覚】

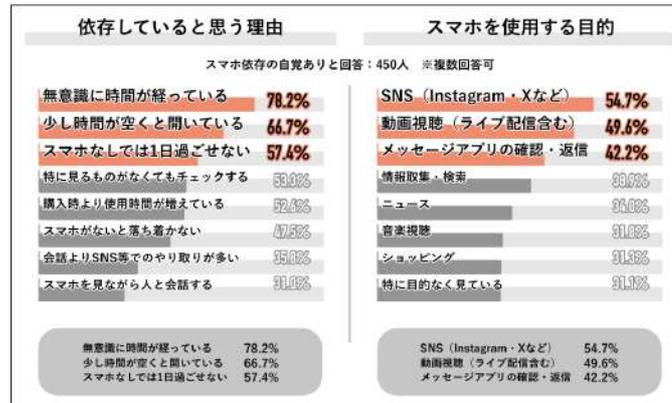
回答者全体の 606 人にスマホに依存にしているかを聞くと「依存していると思う派」が 74.3%で過半数を占め、内訳は「とても依存していると思う」16.7%、「依存していると思う」28.1%、「どちらかといえば依存していると思う」29.5%でした。年代別では 20 代の「依存していると思う派」が 80.4%で最多となり、次いで 30 代が 79.8%、40 代が 70.7%、50 代が 49.3%という結果になりました。

※回答者には、本リリース P5 に記載の「スマホ依存度チェック表」を元に回答してもらい、チェック数による依存度も算出しています



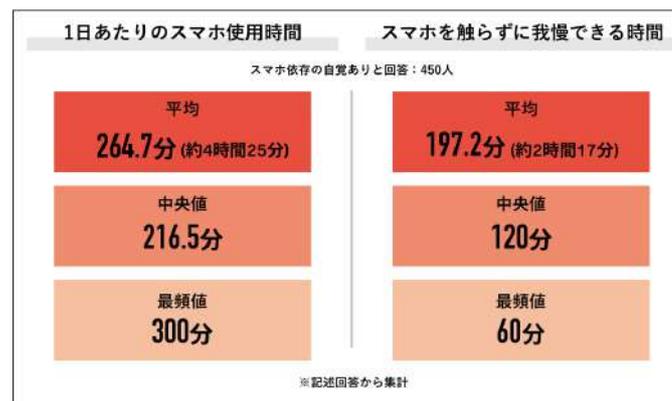
## 【スマホ依存の背景】

スマホ依存の自覚ありと回答した 450 人にその理由を聞くと「無意識に時間が経っている」が 78.2%で最多となり、次いで「少し時間が空くと開いてしまう」が 66.7%、「スマホなしでは 1 日過ごせない」が 57.4%でした。また、スマホを使用する目的を聞くと「SNS」が 54.7%で最多となり、次いで「動画視聴」が 49.6%、「メッセージアプリの確認・返信」が 42.2%でした。



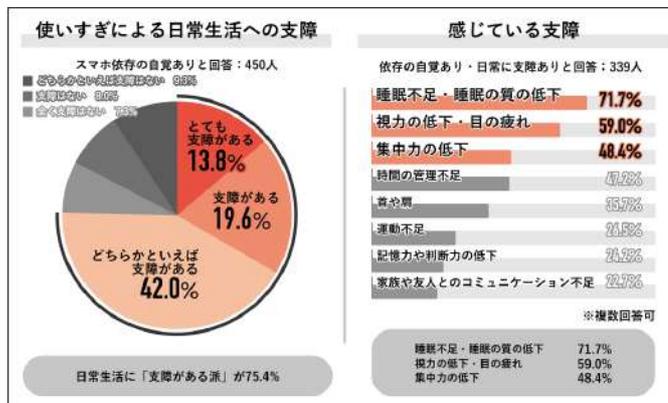
## 【スマホ使用時間と我慢可能な時間】

スマホ依存の自覚ありと回答した 450 人に 1 日のスマホ使用時間を聞くと、平均が 264.7 分（約 4 時間 25 分）、中央値が 216.5 分、最頻値は 300 分でした。また、スマホを触らずに我慢できる時間を聞くと、平均が 197.2 分（約 2 時間 17 分）、中央値が 120 分、最頻値は 60 分でした。



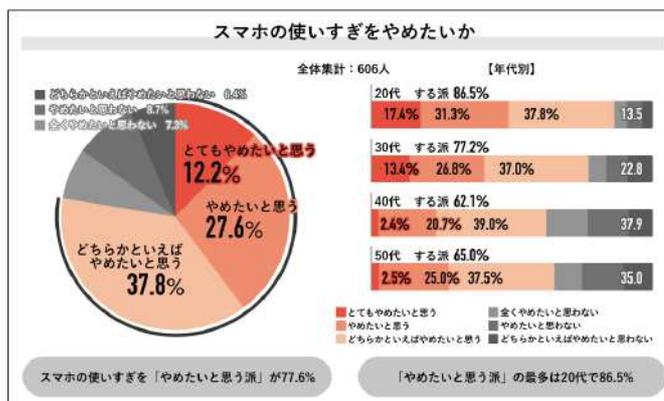
## 【使いすぎによる支障】

スマホ依存の自覚ありと回答した450人にスマホの使いすぎによる日常生活への支障有無を聞くと「支障がある派」が75.4%で過半数を占め、内訳は「とても支障がある」13.8%、「支障がある」19.6%、「どちらかといえば支障がある」42.0%でした。支障ありと回答した339人に具体的な支障を聞くと「睡眠不足・睡眠の質の低下」が71.7%で最多となり、次いで「視力の低下・目の疲れ」が59.0%、「集中力の低下」が48.4%でした。



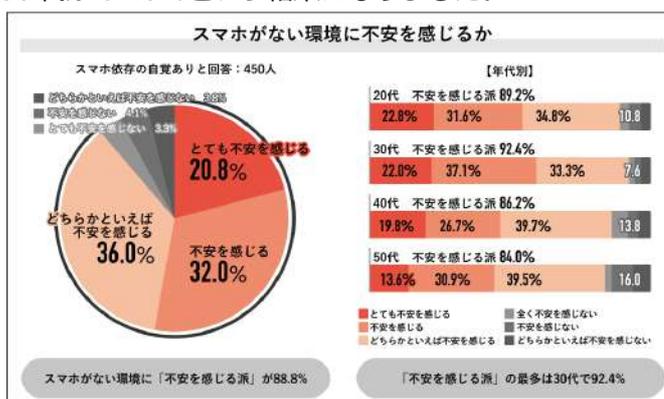
## 【使いすぎをやめる意識】

スマホ依存の自覚ありと回答した450人にスマホの使いすぎをやめたいと思うかを聞くと「やめたいと思う派」が77.6%で過半数を占め、内訳は「とてもやめたいと思う」12.2%、「やめたいと思う」27.6%、「どちらかといえばやめたいと思う」37.8%でした。年代別では20代の「やめたいと思う派」が86.5%で最多となり、次いで30代が77.2%、50代が65.0%、40代が62.1%という結果になりました。



## 【スマホがない環境への不安】

スマホ依存の自覚ありと回答した450人にスマホがない環境に不安を感じるかを聞くと「不安を感じる派」が88.8%で大多数を占め、内訳は「とても不安を感じる」20.8%、「不安を感じる」32.0%、「どちらかといえば不安を感じる」36.0%でした。年代別では30代の「不安を感じる派」が92.4%で最多となり、次いで20代が89.2%、40代が86.2%、50代が84.0%という結果になりました。



※更に詳細な集計データは別紙「2024年 スマホ依存の実態調査 報告書」をご参照ください(※2)

## 【回答者自由記述コメント】

スマホ依存から抜け出すことは難しい趣旨のコメントが多く集まりました。

- ・スマホ依存は深刻な問題なのでやめたいと思っているが、依存しているが故にやめられないのが現実
- ・日常に溶け込んでいて何をやるにもスマホが絡む。移動も決済もスマホがないと怖い
- ・スマホだけで生活が完結するので肌身離さず持ち歩いている。無くしたらとても焦る
- ・スマホ依存は生活の充実度や忙しさが関係する。ストレス社会が故のスマホ依存だと思う
- ・レシピや学習にもスマホを介することが多い。生活自体がスマホに依存しているので回避できない

※その他、スマホ依存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/28669>

## 【調査まとめ】

今回実施した「2024年 スマホ依存の実態調査」では、全体の7割が“スマホ依存”と回答し、コロナ禍に実施した調査結果よりも依存度は1割減少する結果となりました。無意識な時間経過や、時間があると開いてしまうことが自覚の背景として挙げられており、依存の自覚がある人の1日の使用時間は4時間25分に対して、スマホを触らず耐えられる時間は2時間17分と、使用時間の約半分となりました。使用時間に対する主な用途は、直近のJob総研調査<sup>(※3)</sup>でも顕著となったSNS利用や動画視聴が挙がっています。

依存の背景が明らかになった中、スマホの使いすぎにより7割が日常生活に支障を感じており、具体的には睡眠・視力・集中力など、主に健康面において影響が出ています。このように日常生活に支障があることもあり、8割がスマホの使いすぎを「やめたい」と考えているものの、スマホのない環境については9割が「不安」と回答しています。年代別では、20~30代のスマホ依存が目立っており、依存者が多い年代ほどスマホがない環境に不安を感じる傾向があるなど、依存度と不安度に相関性が見られる結果となりました。

スマホは現代の実生活において切っても切り離せないものとなっていることから、使用による無意識の操作や時間経過は必然的とも考えられます。しかし本調査で、スマホの使いすぎは健康以外に“不安”をもたらすなど、心身ともに影響を及ぼすことが改めてわかりました。比較的全世代がスマホのない環境に不安を覚えている結果からも、誰もが“スマホ依存”に陥りやすい可能性を理解しつつ、スマホとの“共存生活”を送っていく必要性が見られ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。

■<sup>(※1)</sup> 2022年 スマホ依存の実態調査（2022/9/12 公開済） <<https://jobsoken.jp/info/20220912/>>

■<sup>(※2)</sup> 2024年 スマホ依存の実態調査 報告書（本調査） <<https://job-q.me/articles/15696>>  
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

■<sup>(※3)</sup> 2024年 スマホ使用の実態調査（2024/11/25 公開済） <<https://jobsoken.jp/info/20241125/>>

## ■ ※スマホ依存度チェック表

### スマホ依存度チェック

- スマホを見ているうちに無意識に時間が経っている
- 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
- 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
- お風呂に入るときにスマホを風呂場に持ち込む
- スマホ画面を見ながら人と会話することがある
- 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
- スマホなしでは1日過ごせないと思う
- スマホがないと落ち着かないと思う
- 少し時間が空くとスマホを開いている
- 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

## ■ 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、- 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/](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](mailto: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