



2026年5月18日
パーソルキャリア株式会社

**Job 総研『2026年 SNS利用の実態調査』を実施
依存6割 リスク実感も“意思だけでやめられない” 若年で顕著
～便利さが生んだ“デジタル拘束” 「成人も規制必要」7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』は、397人の社会人男女を対象に「2026年 SNS利用の実態調査」を実施しました。本調査では、SNSの利用目的やSNS依存の自覚、適切な利用有無と利用時に感じるリスクや意識していること、そして成人の利用規制の必要性などを年代別に調査したものです。



【未成年のSNS利用規制】

近年、SNSの普及により利便性が高まる一方、依存やトラブルといった課題も顕在化しています。こうした中、総務省は未成年の SNS 依存や有害コンテンツからの保護を目的とし、SNS 事業者に対して年齢確認の厳格化や利用制限を義務づける方針を固めました。一方で、多くの人が無意識の依存を自覚し、やめたくてもやめられない状態^(※1)であることや、未成年に限らず匿名性の高い環境下では罪悪感が薄れやすく、「ネット上の言動は制御が難しい」と感じている人が約8割いる^(※2) ことなどが、過去の Job 総研の調査で明らかになっています。SNSを取り巻く問題は年齢を問わず広がりを見せており、成人を含めた適切な利用のあり方が問われている中、社会人はSNSをどのように利用しているのでしょうか。

Job総研では397人の社会人男女を対象に、SNSの利用目的やSNS依存の自覚、適切な利用有無と利用時に感じるリスクや意識していること、そして成人の利用規制の必要性などを年代別に調査した「2026年 SNS利用の実態調査」を実施しました。

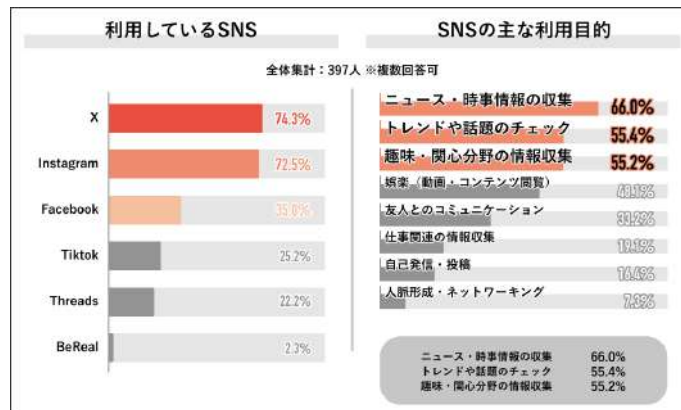
【調査概要】
 調査対象者：現在就業中のJobQ Town（ジョブキュータウン）登録者
 調査条件：全国／男女／20～50代
 調査期間：2026年4月22日～4月27日
 有効回答数：397人
 調査方法：インターネット調査

【TOPICS】

- ・利用しているSNSは「X」が最多 主な利用目的は「ニュース・時事情報の収集」が最多
- ・全体の64.0%がSNS依存の自覚が「ある」 20代で最多 やめられない理由は「情報収集に必要」が1位
- ・全体の81.6%SNS利用にリスクを「感じる」20代で最多 リスクは「個人情報の漏洩」「炎上」が上位
- ・適切だと思うSNSの利用方法は「個人情報の特定を防ぐ」 全体の80.9%がSNSを適切に利用「できている」
- ・全体の66.8%が成人のSNS利用に規制は「必要だと思う」 理由は「誹謗中傷や炎上を防ぐため」が最多

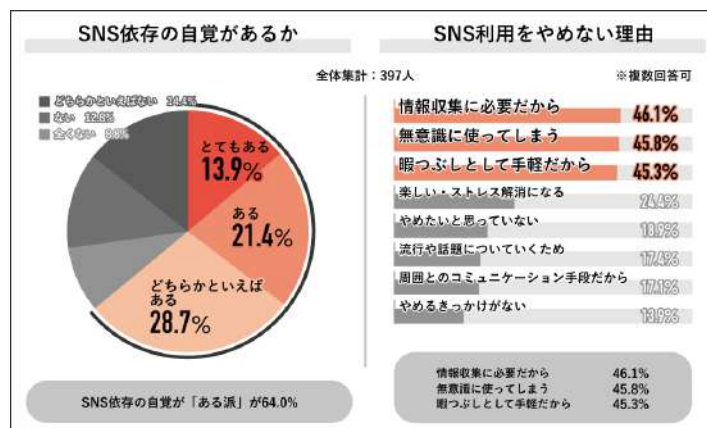
【SNSの利用目的】

回答者全体の397人に、利用しているSNSを聞くと、「X」が74.3%で最多となり、次いで「Instagram」が72.5%、「Facebook」が35.0%となりました。また、SNSの主な利用目的を聞くと、「ニュース・時事情報の収集」が66.0%で最多となり、次いで「トレンドや話題のチェック」が55.4%、「趣味・関心分野の情報収集」が55.2%となりました。



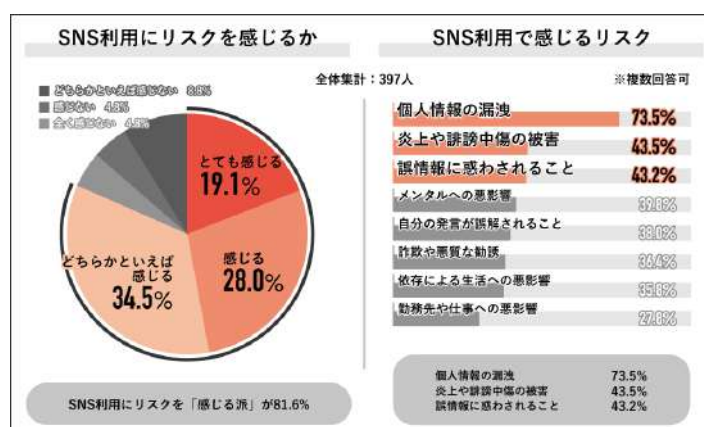
【SNS依存の自覚】

回答者全体の397人に、SNS依存の自覚があるかを聞くと、「ある派」が64.0%で過半数を占め、内訳は「とてもある」が13.9%、「ある」が21.4%、「どちらかといえばある」が28.7%でした。また、SNS利用をやめない理由を聞くと、「情報収集に必要だから」が46.1%で最多となり、次いで「無意識に使ってしまう」が45.8%、「暇つぶしとして手軽だから」が45.3%となりました。



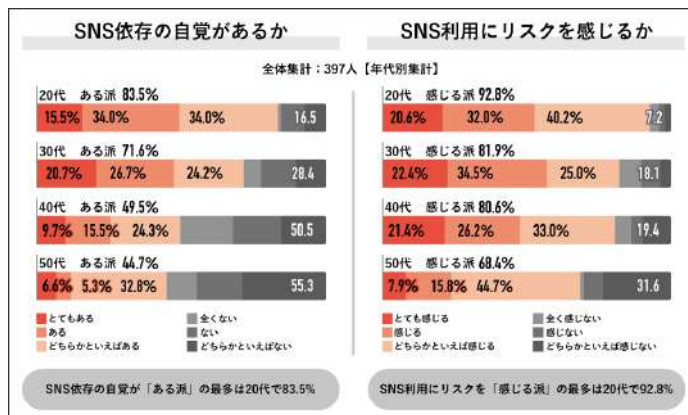
【SNS利用のリスク】

回答者全体の397人に、SNS利用にリスクを感じるかを聞くと、「感じる派」が81.6%で大多数を占め、内訳は「とても感じる」が19.1%、「感じる」が28.0%、「どちらかといえば感じる」が34.5%でした。SNS利用でリスクを感じると回答した324人にその内容を聞くと、「個人情報の漏洩」が73.5%で最多となり、次いで「炎上や誹謗中傷の被害」が43.5%、「誤情報に惑わされること」が43.2%となりました。



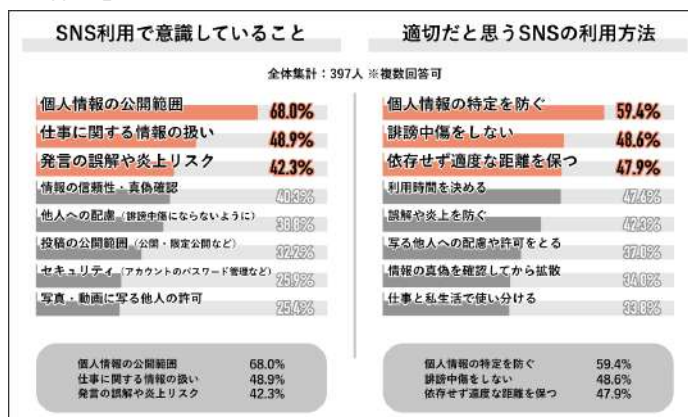
【年代別の依存・リスク実感】

SNS 依存の自覚が「ある派」の年代別では、20代が 83.5%で最多となり、次いで 30代が 71.6%、40代が 49.5%、50代が 44.7%と、若年層ほど依存を自覚している傾向となりました。また、SNS 利用にリスクを「感じる派」の年代別では、20代が 92.8%で最多となり、次いで 30代が 81.9%、40代が 80.6%、50代が 68.4%と、若年層ほどリスクを感じている傾向となりました。



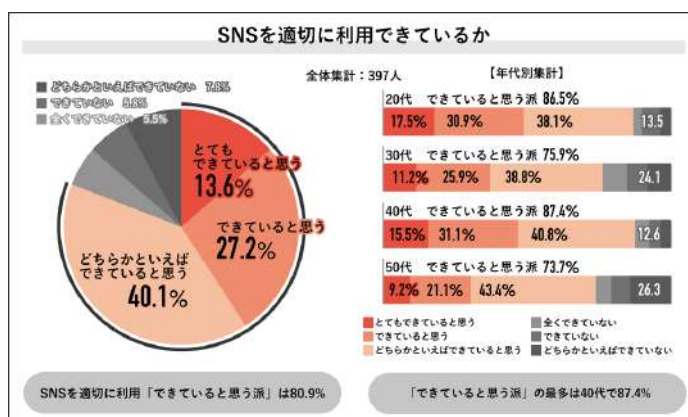
【SNS 利用で意識していること】

回答者全体の 397 人に、SNS 利用で意識していることを聞くと、「個人情報の公開範囲」が 68.0%で最多となり、次いで「仕事に関する情報の扱い」が 48.9%、「発言の誤解や炎上リスク」が 42.3%となりました。また、適切だと思う SNS の利用方法を聞くと、「個人情報の特定を防ぐ」が 59.4%で最多となり、次いで「誹謗中傷をしない」が 48.6%、「依存せず適度な距離を保つ」が 47.9%となりました。



【SNS を適切に利用できているか】

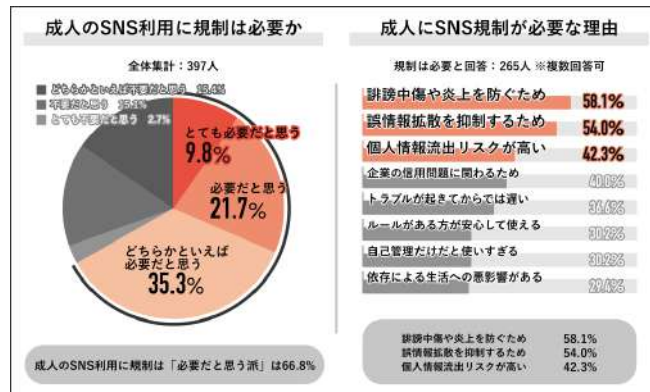
回答者全体の 397 人に、SNS を適切に利用できているかを聞くと、「できていると思う派」が 80.9%で大多数を占め、内訳は「とてもできていると思う」が 13.6%、「できていると思う」が 27.2%、「どちらかといえばできていると思う」が 40.1%でした。SNS を「適切に利用できている派」の年代別回答では、40代が 87.4%で最多となり、次いで 20代が 86.5%、30代が 75.9%、50代が 73.7%となりました。



(※3) プレスリリースに記載していない詳細の結果は JobQ Town から閲覧可能です

【成人の利用規制の必要性】

回答者全体の 397 人に、成人の SNS 利用に規制は必要かを聞くと、「必要だと思う派」は 66.8% で過半数を占め、内訳は「とても必要だと思う」が 9.8%、「必要だと思う」が 21.7%、「どちらかといえば必要だと思う」が 35.3% でした。規制は必要と回答した 265 人にその理由を聞くと、「誹謗中傷や炎上を防ぐため」が 58.1% で最多となり、次いで「誤情報拡散を抑制するため」が 54.0%、「個人情報流出リスクが高い」が 42.3% となりました。



【回答者自由記述コメント】

SNS 依存をリスクに感じている趣旨のコメントが集まりました。

- ・ 社会人にとって SNS はニュースを見るのに必須アイテムになっているので抜け出せない
- ・ 情報収集で SNS を利用しているだけなのに、見すぎてしまうと依存になるのだと思うと怖い
- ・ 簡単に使えるツールだからこそ、簡単に依存してしまうリスクがある点がよくないと思う
- ・ 年齢関係なく SNS 依存度が高過ぎるのが今後のリスクになっていくと思う
- ・ 依存しているからこそリテラシーがない投稿をする人が出てくるのかもしれないので規制は必要

【調査まとめ】

Job 総研が実施した「2026 年 SNS 利用の実態調査」では、SNS が情報収集インフラとして定着する一方で、依存やリスクと隣り合わせの存在であることがわかりました。特に「ニュース・時事情報の収集」が最多となったことから、SNS が単なる娯楽ではなく、社会の流れを掴み、生活に活かすための重要なツールとなっていることがうかがえます。一方で、8 割以上が SNS 利用にリスクを感じているものの、6 割以上が自身の SNS 依存を自覚しています。利用をやめられない理由としては、「情報収集に必要」「無意識に使う」などが挙がるものの、8 割は「適切に利用できている」と回答しています。また、「危険だとわかっていても使わざるを得ない」という依存の強さは、若年層ほど顕著に表れました。リスクや依存を認識しながらも利用し続けるのは、日常的なコミュニケーションやトレンド把握などにおいて SNS が情報インフラになっており、生活と切り離しにくい状態にあると言えるでしょう。また、利便性の高さが依存度にも大きく影響していると考えられることから、たとえ依存度を下げたいと思っても個人の意思だけでコントロールすることが難しくなっているのではないのでしょうか。つまり、利便性の高さが故に依存をもたらしている可能性があり、今後、個人の意思だけでコントロールすることが難しくなる可能性も考えられます。

そして、未成年だけでなく成人に対しても規制が必要だと、7 割が回答しています。特に誹謗中傷や誤情報拡散といった社会的影響の大きい問題への懸念が強く、SNS は「個人の問題」から「社会全体で向き合うべき課題」になっていることが改めてわかります。今後 SNS と適切な距離を保ちながら活用していくためには、単なる利用制限にとどまらず、リテラシー向上のための機会提供やプラットフォーム側の仕組み改善など、多角的なアプローチが求められていくと考え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 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」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。

■^(※1) Job 総研「2024年 スマホ依存の実態調査」(2024年12月公開)

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～
<https://jobsoken.jp/info/20241202/>

■^(※2) Job 総研「2023年 誹謗中傷の意識調査」(2023年11月公開)

“匿名環境”で罪悪感の低下 ネット社会に制御困難の声8割
～仕事のストレスで憂さ晴らしも4割が無意識で加害者側に～
<https://jobsoken.jp/info/20231107/>

■^(※3) Job 総研「2026年 SNS利用の実態調査」(本調査)

<https://job-q.me/articles/16336>

■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“SNS”に関するQ&A

<https://job-q.me/tags/100>

■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/

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・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