


**マイナビウーマン 「働く女性のマインド調査」を発表**
**アップする人より見る人の方が疲れてる!?**
**“投稿”よりも“閲覧”メインの人の方が約2倍“SNS疲れ”を実感!**
**～ SNS の投稿を控えるのは「彼氏匂わせ写真」～**

株式会社マイナビが運営する社会人女性向け情報サイト『マイナビウーマン』(<https://woman.mynavi.jp>)は、「第3回 働く女性のマインド調査」を発表しました。今回は、働く女性の「SNSの実態」について、『マイナビウーマン』会員の働く女性263人\*を対象に調査を実施しました。\*SNSをやっていると回答した女性

**◆調査結果のポイント◆**

- ① 他人の SNS にイラっとした経験は「投稿メインの人(33.7%)」より「閲覧メインの人(60.4%)」が多い結果に。
- ② “SNS疲れ”している割合も「投稿メインの人(23.1%)」より「閲覧メインの人(42.1%)」
- ③ 他人の目を気にして SNS 投稿を控えるのは「彼氏匂わせ写真」!

**～調査の背景～**

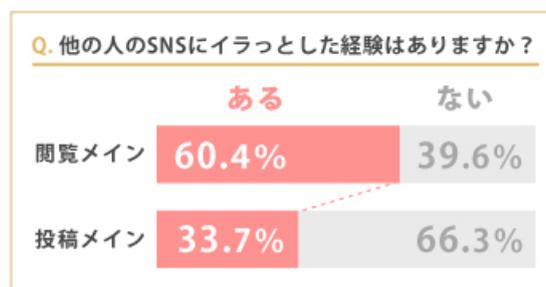
情報共有に便利な SNS。総務省の調査によると、今年の子な SNS の利用率は、前年の 66.5%から 71.2%に増加\*。一方、便利さの反面、友だちの投稿に嫉妬や不安を覚えるなど「SNS疲れ」というネガティブな感情も生み出しています。そこで今回は、「SNSを“閲覧メイン”で使っている人(＝閲覧メイン)」と「SNSを“投稿メイン”で使っている人(＝投稿メイン)」の意識の違いを調査しました。

\* 出典：総務省 情報通信政策研究所 2017年7月7日発表「平成28年情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査」報告書

**◆調査結果詳細◆**
**【①他人の SNS にイラっとした経験】**

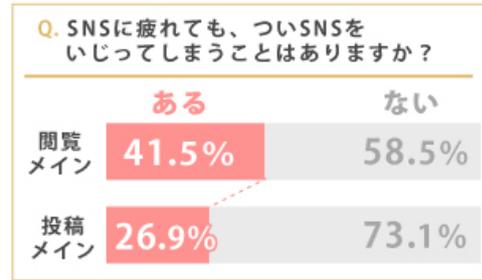
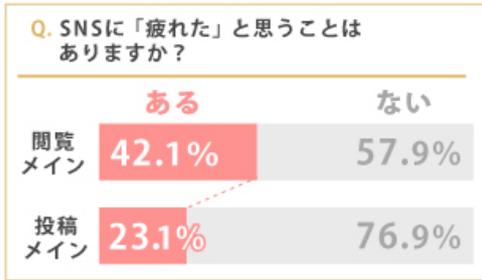
まず、SNS の使い方について、263 人のうち“閲覧メイン”と答えたのは 60.5%、“投稿メイン”と答えたのは 39.5%でした。

それぞれに、「他人の SNS にイラっとした経験があるか」を質問すると、「閲覧メイン」の人は 60.4%、「投稿メイン」の人は 33.7%が「イラっとしたことがある」と回答。「閲覧メイン」の人の方が、「投稿メイン」にしている人よりもイラっとした経験が多い結果となりました。


**【②SNS疲れ/疲れているけどいじってしまう】**

「SNS疲れしていますか？」という質問については、「閲覧メイン」の人は 42.1%、「投稿メイン」の人は 23.1%が「SNS疲れしている」と回答。

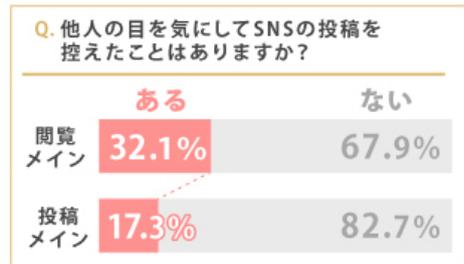
さらに、「閲覧メイン」の人の 41.5%、「投稿メイン」の人の 26.9%が「SNSに疲れてもつい SNS をいじってしまう」と回答しました。特に「閲覧メイン」の人にとっては、SNSに疲れていてもチェックがやめられないという状況が余計ストレスや疲れを生んでいるようです。



【③SNSで他人の目を気にして投稿を控えるのは「彼氏匂わせ写真」】

「他人の目を気にして SNS の投稿を控えたことがあるか」を質問すると、「控えたことがある」と答えたのは“閲覧メイン”の人の 32.1%、“投稿メイン”の人の 17.3%でした。

投稿を控えた写真について自由回答で質問したところ、彼氏と一緒にいることをそれとなく示す「彼氏匂わせ写真」という回答が多く見られました。



<「彼氏匂わせ写真」の投稿を控えたエピソード>

- 「美味しい食事を食べたので、載せようかと思ったが、一緒にいたのが彼氏だったため、リア充アピールみたいになりそうだと思ってやめた。」(23歳/金融・証券)
- 「彼とデートしてる時の食事を投稿しようとしたが、彼がちょっと写ってる写真だったので止めた。」(24歳/事務系専門職)
- 「USJに旅行に行って撮った写真が軒並み美人に撮れていた。投稿しようと思ったが、そもそも平日に休みが取れていることとか、彼氏と旅行に行っていることとかリア充感満載な内容に思えたので、投稿を控えた。」(35歳/事務系専門職)

◆まとめ◆

今回の調査から、SNSに投稿する際、他人の目が気になるという働く女性の姿が浮き彫りになりました。とりわけ“閲覧メイン”の人は、人の目を気にして投稿しづらくなり、その結果「投稿しないのに SNS 疲れ」を感じるようです。さらに、“投稿メイン”の人のほうが「自意識が高い」と思われがちですが、他人からどう見られるかという不安から、“閲覧メイン”の人のほうが意外と「自意識が高い」とも言えます。自分の生活の中にある「いいね!」の瞬間を“自分のために”切り取るツールとして使える人が、上手に SNS と付き合い合っている人なのかもしれません。

(マイナビウーマン編集部 桑野好絵)

<調査概要>

調査方法：インターネット調査 / 調査期間：2017年5月26日(金)～7月11日(火)  
 調査対象：マイナビウーマン会員(22～39歳の働く女性) / 回答者数：263人

<マイナビウーマンとは>

働く女性の恋愛と幸せな人生のガイド『マイナビウーマン』は、株式会社マイナビが運営する、女性総合サイトです。恋愛やトレンド情報、結婚・妊娠・出産など、人生の節目の悩みを解決するヒントをお届けしています。



本調査結果は、『マイナビウーマン』下記ページでも確認いただけます。

『マイナビウーマン』では、今後も働く女性のマインドを明らかにしてまいります。

URL：<https://woman.mynavi.jp/pr/>

【本調査に関するお問い合わせ先】

株式会社マイナビ ウーマン事業部 調査・管理部 佐藤  
 Tel：03-6267-4554 Fax：03-6267-4071 Email：[woman@mynavi.jp](mailto:woman@mynavi.jp)