

**通勤総合研究所 11月20日(イイツーキン)の日にちなみ  
過去一年間の通勤調査の総まとめ発表****スマホの活用がスマートツーカーニストへの鍵!!  
～一年間でスマホ定期利用者、希望者も増加傾向と判明!!～**

「通勤総合研究所（通勤総研）」（URL：<http://tsukin-soken.jp/>）は、2017年11月20日（イイツーキン）にちなんで、通勤にまつわる様々な調査・研究結果を発信するリサーチ型メディアとして発足。様々な団体・研究機関と共同で、通勤と決済にまつわる様々な調査を発表しています。

第6弾となる今回は「いい通勤の日」を記念し、これまでの約一年間に行った通勤に関する調査の総まとめを発表いたします。「通勤時のスマホ活用で起きる良いことまとめ」として、スマートツーカーニストへの鍵となるスマホ活用の実態や、それによって起きる意外な効果について調査いたしました。

**通勤時のスマホ活用で起きる良いことまとめ サマリー****PART1 通勤時間の短縮！遅刻対策にも！**

- ①ICカード定期利用者が、スマホ定期利用にすると年間約**94.6分**の時間創出が可能に!!
- ②スマホの出現により、遅刻が減ったと思う人は**80%以上**！
- ③遅刻減少のポイントは「遅延情報」や「乗り換え案内」の**スマホアプリの有効利用**

**PART2 仕事のモチベーションや年収に影響！？**

- ①スマホ定期利用者はICカード定期利用者より、**仕事へのモチベーションと年収が高い**。
- ②山手線駅別調査では、**年収が高い駅はスマホ定期利用率も高い結果に**。

**PART3 荷物のスマホ化で通勤ストレス軽減！**

- ①通勤時にイライラを感じる年間の回数は、**荷物が重いと感じる人と感じない人とでは約120回の差**！
- ②荷物が重いと感じる人は、**90%以上が身体の不調を感じている**！
- ③荷物を減らすための工夫として、**通勤スタイルのスマホ化の流れが**！

**PART4 荷物のスマホ化で恋愛上手になれる！？**

- ①電車の中から恋がはじまったことがある人は、そうでない人より**荷物が約611g軽い**。
- ②通勤中に異性として気になる男性を見かけたことがある人は、そうでない人より**荷物が約298g軽い**。
- ③彼氏または夫がいる人は、そうでない人より**荷物が約1,267gも軽い**！

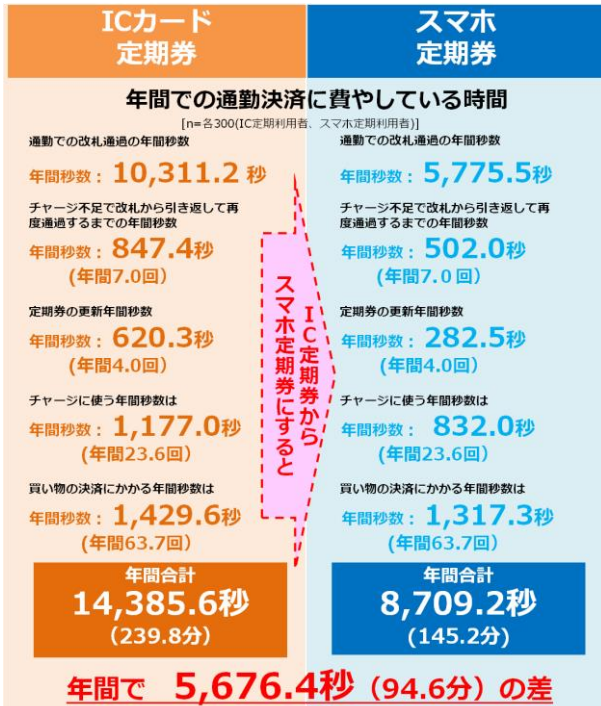
**PART5 スマホ定期利用者上昇中！便利さと時短が最大のメリット**

- ①スマホ定期所有率が**10.8%→13.9%に上昇**！
- ②ICカード定期からスマホ定期に変えたいと思う人は**12.7ポイントUP**！
- ③スマホ定期のメリットは便利さと時短が**TOPにランクイン**

# PART1 通勤時間の短縮！遅刻対策にも！

- ①ICカード定期利用者が、スマホ定期利用にすると年間約**94.6分**の時間創出が可能に!!
- ②スマホの出現により、遅刻が減ったと思う人は**80%以上**！
- ③遅刻減少のポイントは「遅延情報」や「乗り換え案内」の**スマホアプリの有効利用**

## ①ICカード定期利用者が、スマホ定期にすると年間約**94.6分**の時間創出が可能に!!



通勤総研では、第一弾調査として、首都圏の通勤者を対象に「通勤時間と決済」をテーマにした調査を実施しました。  
ICカード定期利用者とスマホ定期利用者で、通勤決済に費やしている時間についての比較を行ったところ、**IC定期利用者は、年間で14,385.6秒(239.8分)もの時間を通勤決済に費やしている**ことがわかりました。

IC定期利用者が、**スマホ定期を使用した場合、年間で5,676.4秒(94.6分)もの時間を創出**することができます。

各シーンでの年間秒数を比べてみても、通勤での改札通過場面では年間で4,535.8秒、定期券の更新の場面では年間で337.9秒、チャージをする場面では345.0秒もの差が出ました。

スマホ定期は様々な場面でIC定期より素早く行動できることがわかります。

←第一弾調査 通勤時間と決済調査より

## ②スマホの出現により、遅刻が減ったと思う人は**80%以上**！

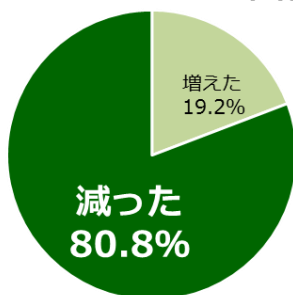
第四弾の調査にて、「通勤と遅刻」の関係を調査しました。通勤時の遅刻対策の鍵を探る中で、過去と現在での遅刻回数について調査したところ、10年前(※1)に比べて**遅刻が減ったと思う人は80.8%**にもなりました。

その理由は**スマホの有効活用がポイントという結果に!** スマホで遅延情報がすぐ調べられるようになったから(40.8%)、乗り換え検索ができるようになったから(31.2%)、スマホ定期の使用で簡単にチャージできるようになったから(16.1%)など、10年前(※1)にiPhoneが日本に上陸し、様々なモバイルサービスやアプリケーションを手軽に使えるようになり、スマホは遅刻対策に役立っていることが判明しました。

※1：2017年時点

**10年前に比べて、あなたの遅刻の回数は増えていると思いますか。減っていると思いますか。**

[SA] [n=500(40~50代)]



第四弾調査 通勤と遅刻の関係調査より

**遅刻が減った理由は何だと思いますか。**

[MA] [n=404(40~50代, 10年前より遅刻が減ったとおもう人)]

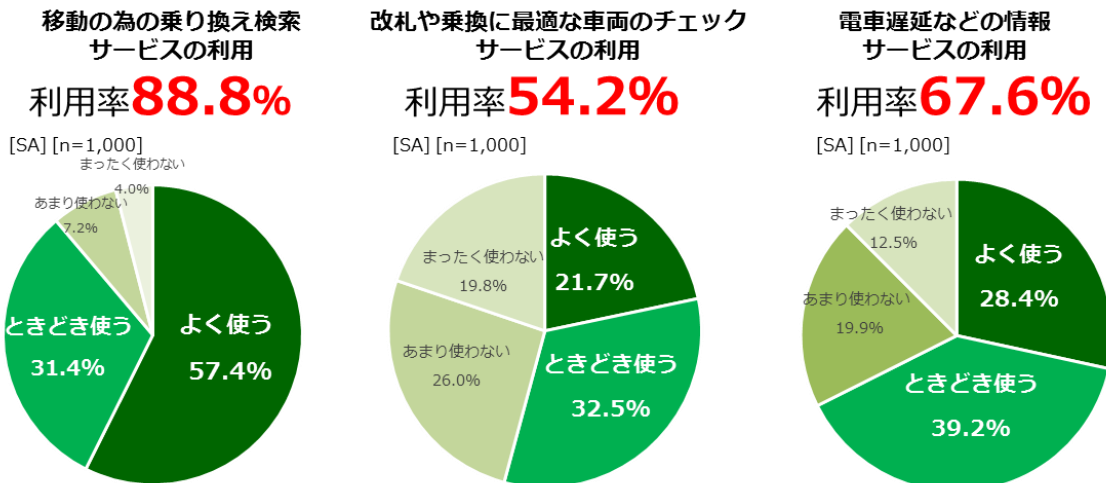
- 1位：スマホで遅延情報などを確認できるようになった (40.8%)**
- 2位：スマホですぐ乗り換え検索ができるようになった(31.2%)**
- 3位：スマホ定期の使用で簡単にチャージが可能になった(16.1%)**
- 4位：通勤時間帯を変えたから(15.1%)**
- 5位：鉄道の路線や駅が増えたから(8.9%)**

第四弾調査 通勤と遅刻の関係調査より

## ③遅刻減少のポイントは「遅延情報」や「乗り換え案内」のスマホアプリの有効利用

前項の「遅刻が減った理由」で1位～3位はスマホの活用が上位にランクインしていましたが、具体的な各種サービスの利用率も調査しました。**乗り換え検索は約9割の人が、電車遅延サービス利用が約7割と**、高い比率で移動を効率化する各種サービスを利用していることが分かります。

### 移動をより効率化する各種モバイルサービス・アプリの利用率

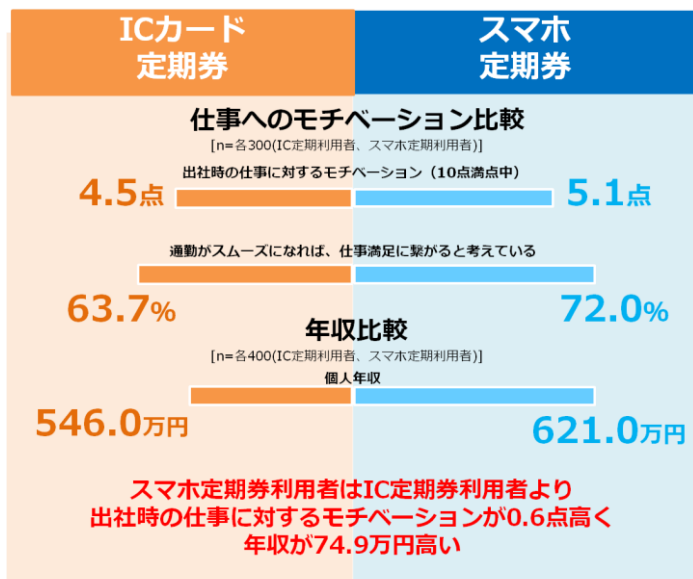


第四弾調査 通勤と遅刻の関係調査より

## PART2 仕事のモチベーションや年収に影響!?

- ①スマホ定期利用者はICカード定期利用者より、仕事へのモチベーションと年収が高い。
- ②山手線駅別調査では、年収が高い駅はスマホ定期利用率も高い結果に。

### ①スマホ定期利用者はICカード定期利用者より、仕事へのモチベーションと年収が高い。



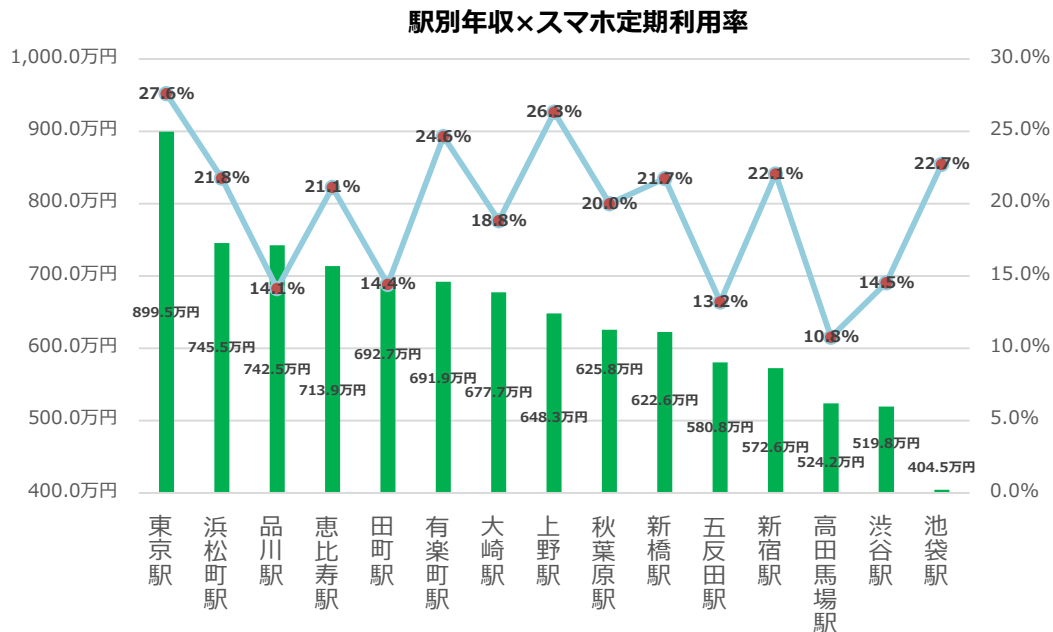
PART1①で紹介した第一弾の「通勤時間と決済の関係」調査では、ICカード定期利用者とスマホ定期利用者で、仕事へのモチベーションや年収についての比較調査を行いました。

ICカード定期利用者よりスマホ定期利用者のほうが「出社時の仕事に対するモチベーション」は0.6点高く、また「通勤がスムーズになると、仕事満足に繋がると考えている」も8.3ポイント高いという結果が出ました。**スマホ定期利用者のほうが、通勤と仕事の連動性を重要視しており、モチベーションが高い傾向**にあることが見受けられます。

また、年収での比較もスマホ定期利用者のほうが74.9万円高く、**仕事へのモチベーションの高さが年収にも反映**されているのかもしれない。

## ②山手線駅別調査では、年収が高い駅はスマホ定期利用率も高い結果に。

第三弾の調査では「駅別通勤スタイルに関する調査」として山手線ユーザーの通勤者を対象として様々な調査を行いました。駅別の年収調査では、東京駅(899.5万円)や浜松町(745.5万円)、品川駅(742.5万円)がランクインしました。また、各駅ユーザーのスマホ定期利用率を掛け合わせると、**平均年収600万円以上の10駅中8駅がスマホ定期利用率20%以上と高い結果**になりました。この結果から、スマホ定期の利用は年収にも影響している可能性も考えられます。



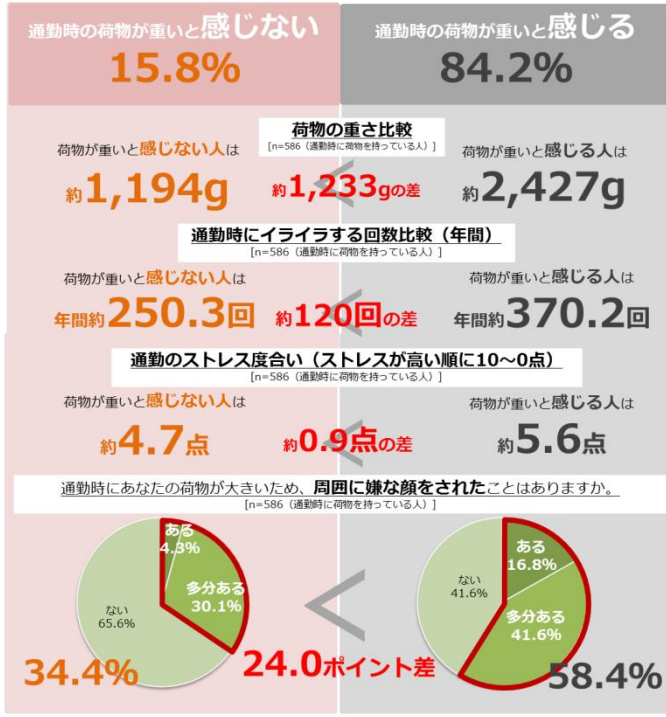
第三弾調査 駅別通勤スタイルに関する調査より



# PART3 荷物のスマホ化で通勤ストレス軽減！

- ①通勤時にイライラを感じる年間の回数は、荷物が重いと感じる人と感じない人とでは約120回の差！
- ②荷物が重いと感じる人は、90%以上が身体の不調を感じている！
- ③荷物を減らすための工夫として、通勤スタイルのスマホ化の流れが！

## ①通勤時の「イライラ」年間回数は、荷物が重いと「感じる人」と「感じない人」では約120回の差！



第二弾の調査では、首都圏に通勤する女性を対象に「通勤時の荷物と恋愛」をテーマにした調査を実施しました。通勤時の荷物が重いと「感じる人」と、「感じない人」に分けて比較を行ったところ、**通勤時に荷物が重いと感じる人は、そうでない人より、実際に荷物が約1,233g重い**ことが分かりました。

さらに、通勤時にイライラする回数は、**荷物が重いと感じている人のほうが年間で約120回も多く、通勤時のストレスも1点近く高い**という結果になりました。

また、通勤時に荷物が重いと感じる人は、そうでない人より、「通勤時に自分の荷物が多くて周囲に嫌な顔をされた」経験が24ポイント多く、**荷物が重いことが、自分のみならず周囲にとってもストレスの原因となっている可能性**があります。

←第二弾調査 通勤時の荷物と恋愛調査

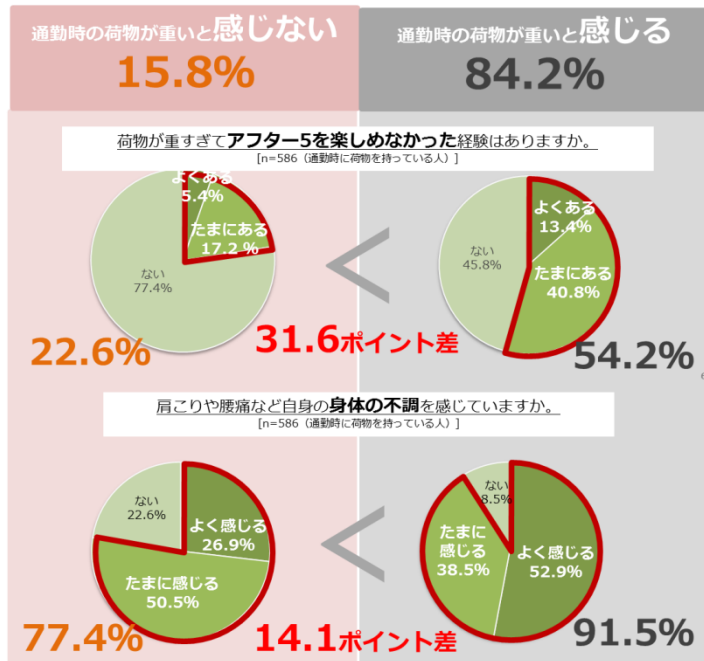
## ②荷物が重いと感じる人は、90%以上が身体の不調を感じている！

PART3①と同じく第二弾の調査からは、通勤時に荷物が重いと感じる人は、重いと感じない人より、「アフター5を楽しめなかったことがある」が31.6ポイント高く、「身体の不調を感じる」が14.1ポイント高いという結果になりました。

**「身体の不調を感じる」割合はなんと90%以上。**

ほとんどの人が、日常的に身体の調子の悪さを感じているようです。

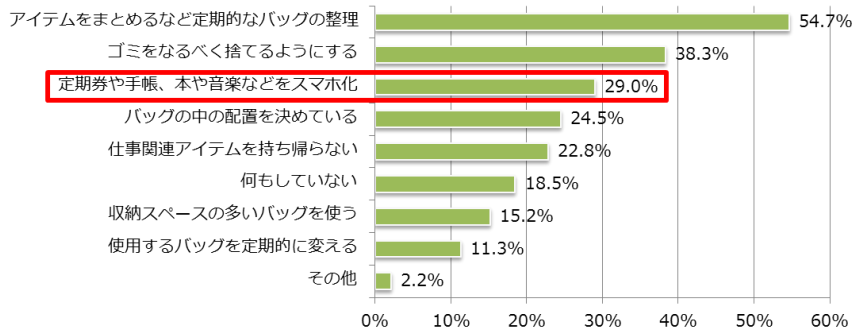
前項の「通勤時にイライラする回数」や「通勤時のストレス度合い」と合わせて考えてみても、**荷物が重いことが、心身ともに通勤時の負担になっていることが分かりました。**



第二弾調査 通勤時の荷物と恋愛調査より→

### ③ 荷物を減らすための工夫として、通勤スタイルのスマホ化の流れが！

荷物を少なくするために工夫していることは何ですか。[MA][n=600]



←第二弾調査 通勤時の荷物と恋愛調査

前項で、荷物が重いと感じると、心身ともに負担が多いことが判明しました。そこで通勤総研では、PART3でこれまで紹介してきた第二弾「通勤時の荷物と恋愛」調査の中で、荷物を少なくするために工夫していることを調査しました。すると、1位：「バッグの整理」、2位：「ゴミを貯めない」に続いて、**3位には「定期券や手帳、本や音楽などをスマホ化する」**がランクイン。音楽はスマホでダウンロード、スケジュールはアプリで管理するスタイルはもはや定番となっています。最近では電子書籍も普及し、本を持ち歩く必要もなくなりつつあります。

また、2016年（10月）にはiPhoneでもSuicaを利用できるようになり、翌2017年11月には「モバイルSuica」の会員数が500万人を突破（JR東日本のプレスリリースより）するなど、**定期券をスマホ化する流れが確実にきているようです。**

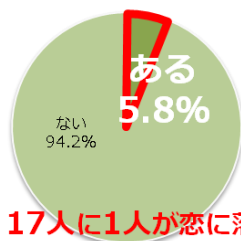
持ち物のスマホ化で荷物を軽くすることができれば、今感じているイライラや身体の不調が改善されるかもしれません。

## PART4 荷物のスマホ化で恋愛上手になれる！？

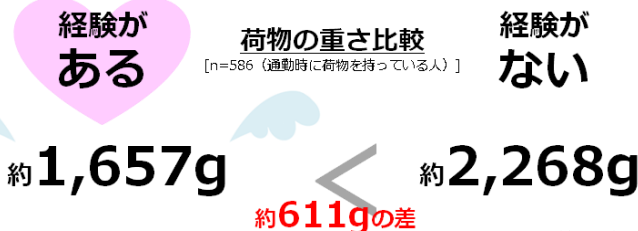
- ① 電車の中から恋がはじまったことがある人は、そうでない人より荷物が約611g軽い。
- ② 通勤中に異性として気になる男性を見かけたことがある人は、そうでない人より荷物が約298g軽い。
- ③ 彼氏または夫がいる人は、そうでない人より荷物が約1,267gも軽い！

### ① 電車の中から恋がはじまったことがある人は、そうでない人より荷物が約611g軽い。

今までに、通勤電車の中から**恋が始まった**経験はありますか。[SA][n=600]



17人に1人が恋に落ちた！



第二弾調査 通勤時の荷物と恋愛調査より

PART3でも取り上げた第二弾「通勤時の荷物と恋愛」調査では、通勤時の荷物が重いと“感じる人”と、“感じない人”に分けて比較を行い、荷物の重さによる恋愛への影響について調査しました。

今までに、通勤電車の中から恋が始まった経験の有無を調べた結果、**通勤電車から恋が始まった経験があると答えた人の割合は、17人に1人**という結果になりました。

荷物を重いと“感じる人”、“感じない人”で比較してみると、**通勤電車から恋愛が始まったことのある人は、そうでない人より荷物が約611g軽い**ことが判明しました。

## ②通勤中に気になる男性を見かけたことがある人は、そうでない人より荷物が約298g軽い。

通勤中に、異性として**気になる男性**に出会ったことがありますか。[SA][n=600]



第二弾調査 通勤時の荷物と恋愛調査より

PART4①と同じ第二弾調査の中で、「通勤中に異性として気になる男性に出会ったことがある」と答えた人は全体の32.7%という結果になりました。また、気になる男性に出会ったことがある人は、出会ったことがない人より**約298g、荷物が軽いということが分かりました。**

## ③彼氏または夫がいる人は、そうでない人より荷物が約1,267gも軽い！

今現在、**恋人またはパートナー**がいますか。[SA][n=600]



第二弾調査 通勤時の荷物と恋愛調査

さらに、現在恋人またはパートナーがいる人は、いない人と比較すると、**荷物が約1,267gも軽いという結果が出ました。恋愛上手は、荷物が軽い人が多い傾向**があることが伺えます。

### 【各調査概要】

#### <第一弾 調査概要>

調査タイトル：通勤時間と決済調査

調査対象：20～50代／一都三県在住／日常的に電車通勤をする有職者／男女800名

調査方法：インターネットアンケート調査 調査期間：2017年10月24日～10月27日

#### <第二弾 調査概要>

調査タイトル：通勤の荷物と恋愛調査

調査対象：20～50代／一都三県在住／日常的に電車通勤をする有職者／女性600名

調査方法：インターネットアンケート調査 調査期間：2017年11月2日～11月7日

#### <第三弾 調査概要>

調査タイトル：駅別通勤スタイルに関する調査

調査対象：20～50代／一都三県在住／日常的に電車通勤をする山手線ユーザー有職者／男女870名

調査方法：インターネットアンケート調査 調査期間：2017年11月17日～11月20日

#### <第四弾 調査概要>

調査タイトル：通勤と遅刻の関係調査

調査対象：20～50代／一都三県在住／日常的に電車通勤をする有職者 男女／1,000名

調査方法：インターネットアンケート調査 調査期間：2017年12月1日～12月5日

※調査結果の数値は小数点以下第二位を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

※調査結果をご紹介いただく際には「通勤総研調べ」と注釈を記載ください。

※第一弾「通勤時間と決済調査」発表時点での「モバイル定期」の表記は「スマホ定期」と同義です。

本リリースでは表記を「スマホ定期」に統一して記載しております。

## PART5 スマホ定期利用者上昇中！便利さと時短が最大のメリット

- ①スマホ定期所有率が**10.8%→13.9%**に上昇！
- ②ICカード定期からスマホ定期に変えたいと思う人は**12.7ポイントUP**！
- ③スマホ定期のメリットは便利さと時短がTOPにランクイン

### 2017年と2018年でどう変わった？ スマホ定期の所持率やスマホ定期変更希望者を調査！

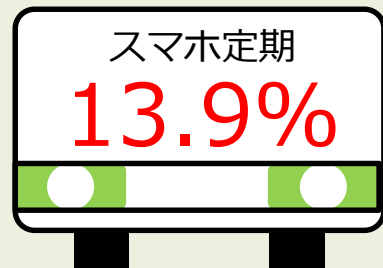
#### スマホ定期利用者 2017年調査

#### スマホ定期利用者 2018年調査

通勤時での**スマホ定期利用率**は？

[SA] [n=5,910※スクリーニング時点]  
第一弾調査 通勤時間と決済調査より

[SA] [n=10,092 ※スクリーニング時点]

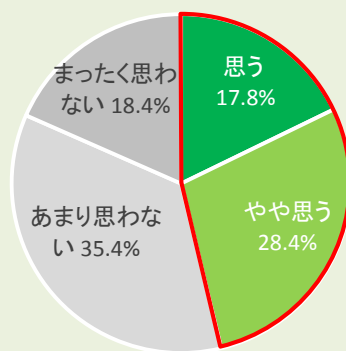
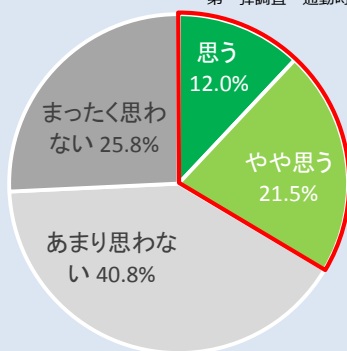


約1年間で  
**3.1Pt上昇**

**ICカード定期からスマホ定期にしたい**と思う人は？

[SA] [n=400 通勤時にIC定期を利用している人]  
第一弾調査 通勤時間と決済調査より

[SA] [n=500 通勤時にIC定期を利用している人]



約1年間で  
**12.7Pt上昇**

**思う**  
**33.5%**

**思う**  
**46.2%**

通勤総研では、新たに第六弾調査として、2017年から2018年の1年間で、スマホ定期の利用者率の変化を調査しました。

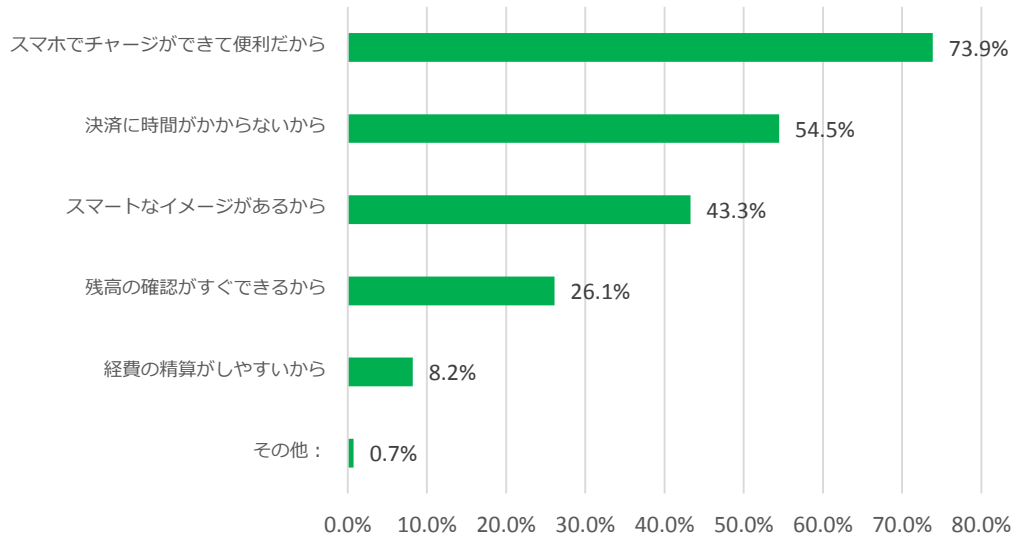
通勤時の**スマホ定期利用率は、PART1① とPART2①で紹介した第一弾調査時点である2017年の10.8%から、2018年は13.9%と3.1ポイント上昇**しています。

さらに、**ICカード定期からスマホ定期にしたいと思う人は12.7ポイント増加**し、2018年では約半数の人が、スマホ定期にしたいと考えていることが分かりました。



## ICカード定期からスマホ定期にしたいと思う理由は？

[MA] [n=134 ※IC定期からスマホ定期に変えたい人]



スマホ定期にしたい理由1位は「スマホでチャージができて便利だから」が73.9%、2位は「決済に時間がかからないから」54.5%、3位は「スマートなイメージがあるから」43.3%でした。PART1②③で紹介した第四弾「遅刻と通勤の関係」調査にて、遅刻が減った理由に“スマホの有効活用”が挙げられていたように、**スマホですぐ情報を調べたり、簡単にチャージができたりする「便利さ」がスマホ定期の最大のメリットと感じる人が多い**ようです。

また、PART1①とPART2①で紹介した第一弾「通勤時間と決済」調査では、スマホ定期利用者はIC定期利用者と比べて年間約94.6分の時間を創出できることが分かっています。時間の効率化ができる「時間のかからなさ」が、忙しい現代の通勤者にとっては不可欠なのかもしれません。加えて、**半数に迫る人が「スマートなイメージがある」と回答しており、スマホ定期は「スマートツキニスト」のマストアイテム**になっていると言えるでしょう。

### <第六弾 調査概要>

調査タイトル：通勤に関する調査

調査対象：20～50代／一都三県在住/有職者／男女1000名

調査方法：インターネットアンケート調査 調査期間：2018年11月15日～11月16日