

## SNSで悩みを相談する人が約5割 気持ちが落ちる「五月病」の時期に音声SNSでコミュニケーションを！ ～音声配信アプリSpoonが「五月病」の時期に合わせユーザー調査を実施～

音声配信アプリ「Spoon」を展開する、株式会社Spoon Radio Japan（本社：東京都千代田区）は、五月病の時期を前に、Spoonユーザー7,771名に対し、「コミュニケーションにおける悩みとSpoonの利用」に関する調査（調査期間：2024年2月26日～2024年3月3日）を実施しました。

### 【五月病】コミュニケーションにおける「悩み」調査



約半数が  
現在悩みを抱えている！

半数以上が  
SNSで悩みを相談している！

#### 【調査背景】

学校や職場が変わることによる生活リズムの変化や、新しい人間関係の構築など、環境が大きく変わる4月を終えて、初めて迎える大型連休「ゴールデンウィーク」。連休が終わるころには、無気力・不安感・焦燥感などの気分に見舞われる「五月病」に悩まされる方が多くなります。

そんな「五月病」の対処法として、「家族や友人に悩みを話す」、「音楽を聴いたり、読書をしたりする」、「睡眠の質を確保する」、「バランスの良い食事を意識する」、「身体を動かす」などが挙げられます。

顔を出さない音声コミュニケーションプラットフォームであるSpoonは、五月病になりやすい時期を前に、ユーザー7,771名に「コミュニケーションにおける悩みとSpoonの利用」に関する調査を実施しました。

今回の調査では、全体の約半数にあたる47%が「現在悩みがある」と回答しました。また、「SNSで悩みを相談している」方は全体の52%にのぼることが明らかになりました。

Spoonの利用実態では、「自宅での一人の時間」、「寝る前」に「コミュニケーションを楽しむ」ために配信・視聴する人が多く、「落ち着きたい」、「安心したい」時に利用する人も多いことが判明しました。

## 【調査概要】

調査主体：Spoon Radio Japan

対象：Spoonを利用している男性3252名、4,123名、無回答396名（計7,771名）

実施期間：2024年2月26日～2024年3月3日

実施方法：アプリ内アンケート

### 調査サマリー

#### TOPICS①

今、悩みや孤独を感じている人は全体の約半数

#### TOPICS②

家族や友達に相談するより、SNSで発信をしたりSNSの友達に相談をしている人が多い

#### TOPICS③

Spoonをよく利用するタイミングは「自宅で一人の時間」、「寝る前の時間」が8割

また、「楽しみたい」時にSpoonを利用する人が最も多く、「落ち着きたい」時に利用する人も多数

#### TOPICS④

Spoonを「自分らしくいられる場所」と捉えている人が最多

#### TOPICS⑤

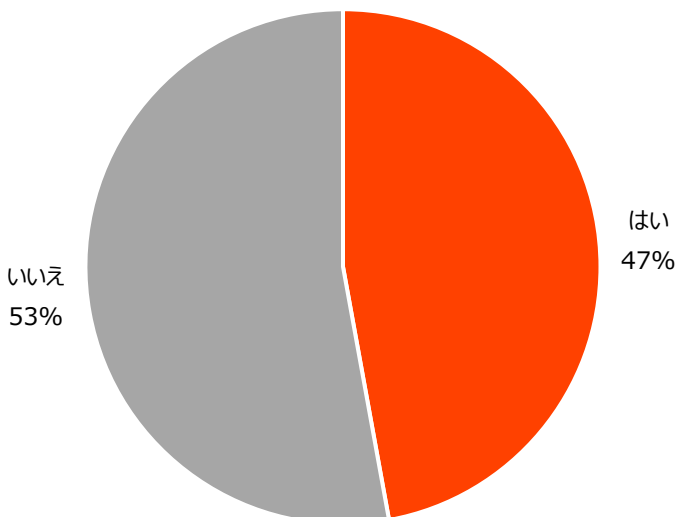
音声配信アプリSpoonを利用する理由は、リスナーにとっては「リアルタイムで気軽にコミュニケーションが取れる」から、DJにとっては「顔を出さずに配信でき、自分に合ったコミュニティが作りやすいため、自分の居場所になる」から

#### TOPICS①

今、悩みや孤独を感じている人は全体の約半数

「今、悩みや孤独を感じているか」を問う質問に対し、7,771名のうち3,663名が「はい」と回答。全体の約半数にあたる47%が悩みや孤独を感じて過ごしていることが分かりました。

### 今、悩みや孤独感を感じていますか



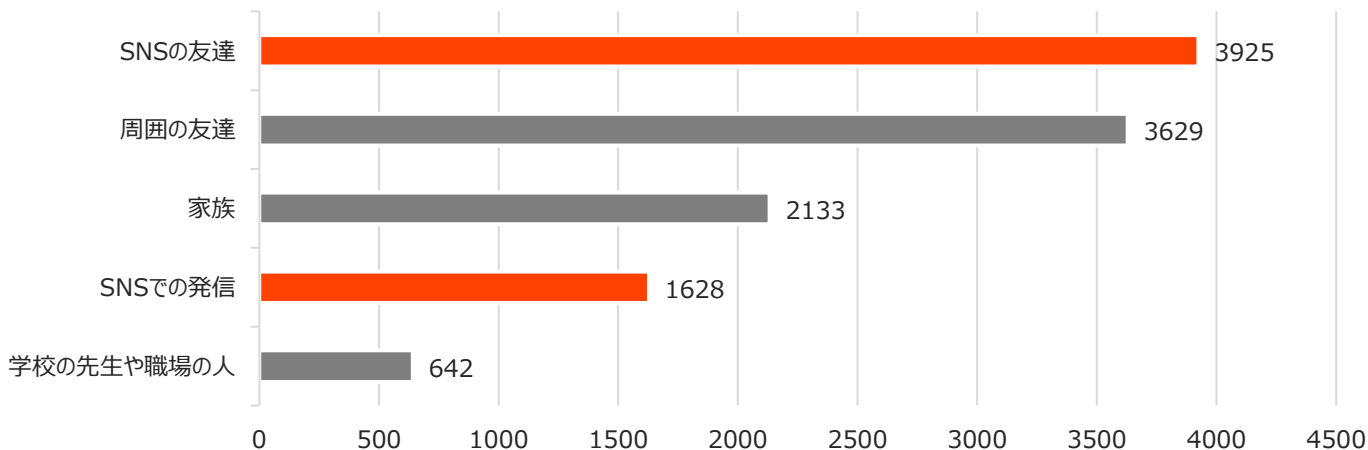
## TOPICS②

家族や友達に相談するより、SNSで発信をしたりSNSの友達に相談をしている人が多い

「悩みを誰に相談するか」という質問に対しては、「SNSの友達」が3,925回答で第1位に。次いで「周囲の友達」、「家族」という結果になりました。「SNSでの発信」も1,628回答集まり、全11,957回答のうち約52%を占める4,053名が「SNSの友達」もしくは「SNSでの配信」と回答しています。

### 悩みを誰に相談していますか

(複数選択可能)



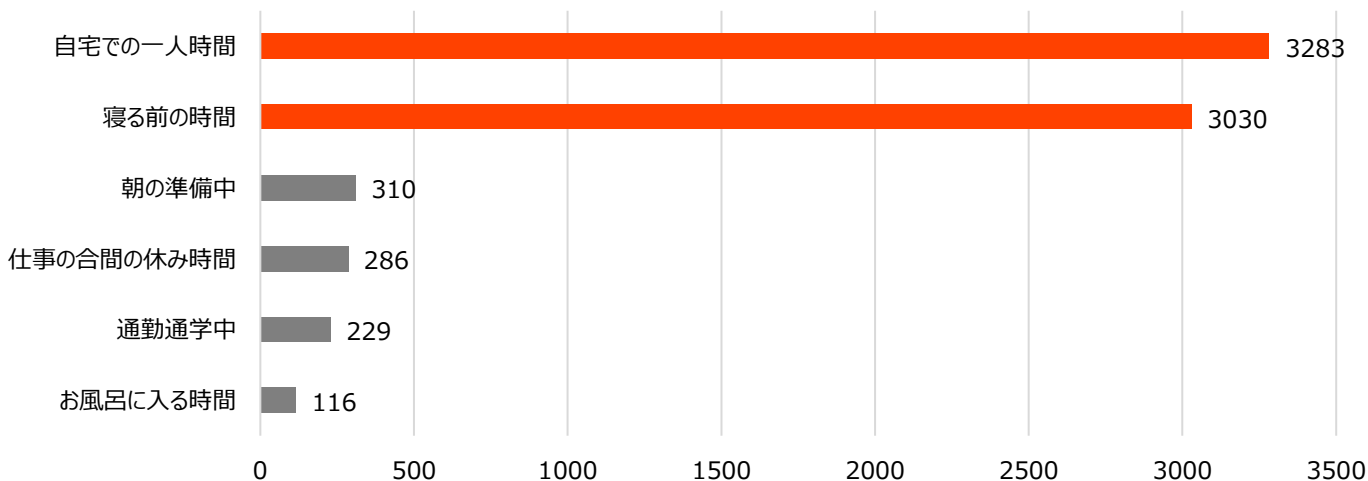
## TOPICS③

Spoonをよく利用するタイミングは「自宅で一人の時間」、「寝る前の時間」が8割

また、「楽しみたい」時にSpoonを利用する人が最も多く、「落ち着きたい」時に利用する人も多数

「Spoonを一番よく利用するタイミング」は7,771人のうち約42%の3,283人が「自宅で一人の時間」、約39%の3,030人が「寝る前の時間」ということが明らかになりました。

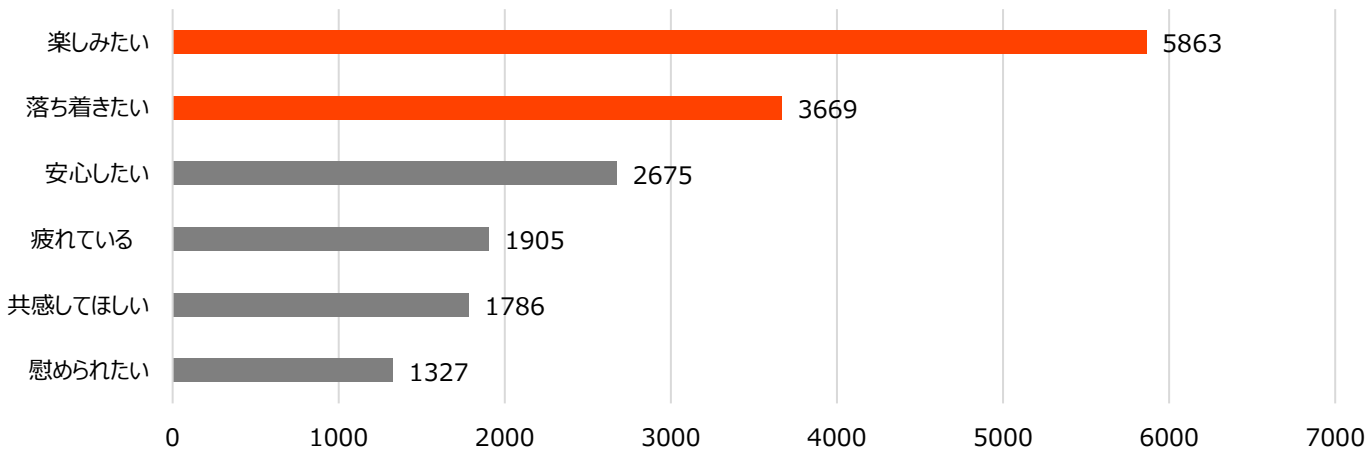
### Spoonを一番よく使うタイミングはいつですか



また、「Spoonをどのような心情の時に利用するか」という質問に対しては14,112回答のうち42%が「楽しみたい」と回答。「落ち着きたい」時に利用する人が26%、「安心したい」時に利用する人が19%であることが明らかになりました。その理由として、1位に「コミュニケーションを楽しみたいから」、2位に「寂しい・癒されたいから」という結果となりました。

## Spoonをどのような心情の時によく使いますか

(複数選択可能)



理由  
TOP3

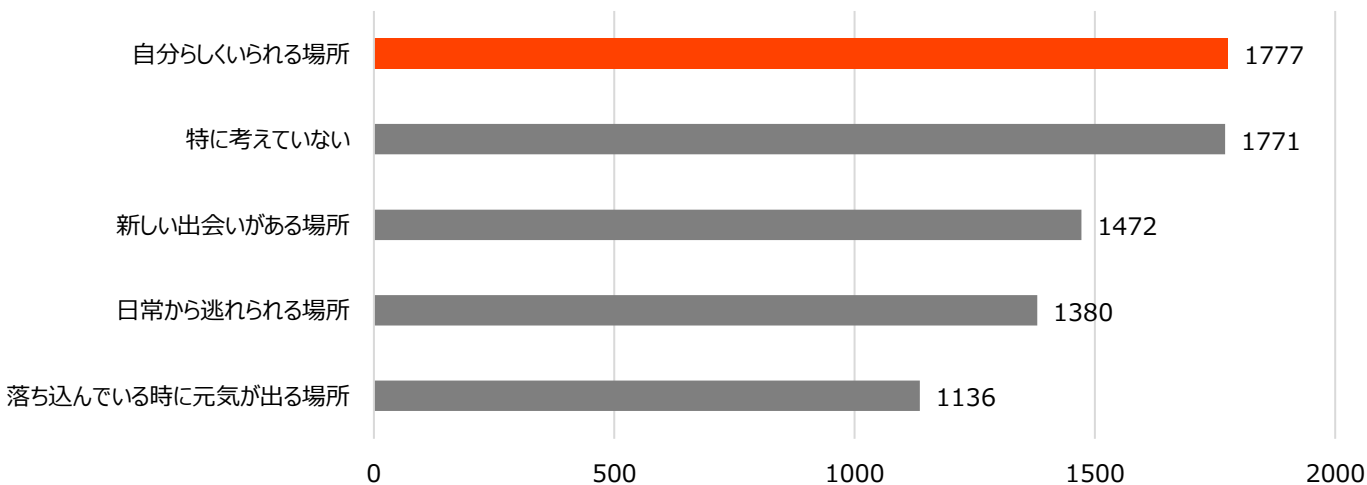
1位	コミュニケーションを楽しみたいから
2位	寂しい・癒されたいから
3位	暇つぶしになるから

### TOPICS④

#### Spoonを「自分らしくいられる場所」と捉えている人が最多

「Spoonをどのような場所と感じているか」を問う質問に関しては、全体の7,771人のうち約23%が「自分らしくいられる場所」と捉えていることが明らかになりました。

## あなたにとってSpoonはどのような場所ですか



以上TOPICS①～TOPICS④より、SNSで悩み相談をしている人が多く、Spoonを「自宅で一人の時間」や「寝る前」に、「コミュニケーションを楽しむ」ために利用している人も多いことが分かりました。一方で、「落ち着きたい」、「安心したい」ということを求めている人もいることが明らかになりました。また、Spoonを「自分らしくいられる場所」として捉えている人も多くいることが分かりました。

では、なぜ音声配信アプリである「Spoon」を利用するのでしょうか。調査内でリスナーとDJそれぞれに、「音声配信アプリSpoonを利用する理由」について聞きました。

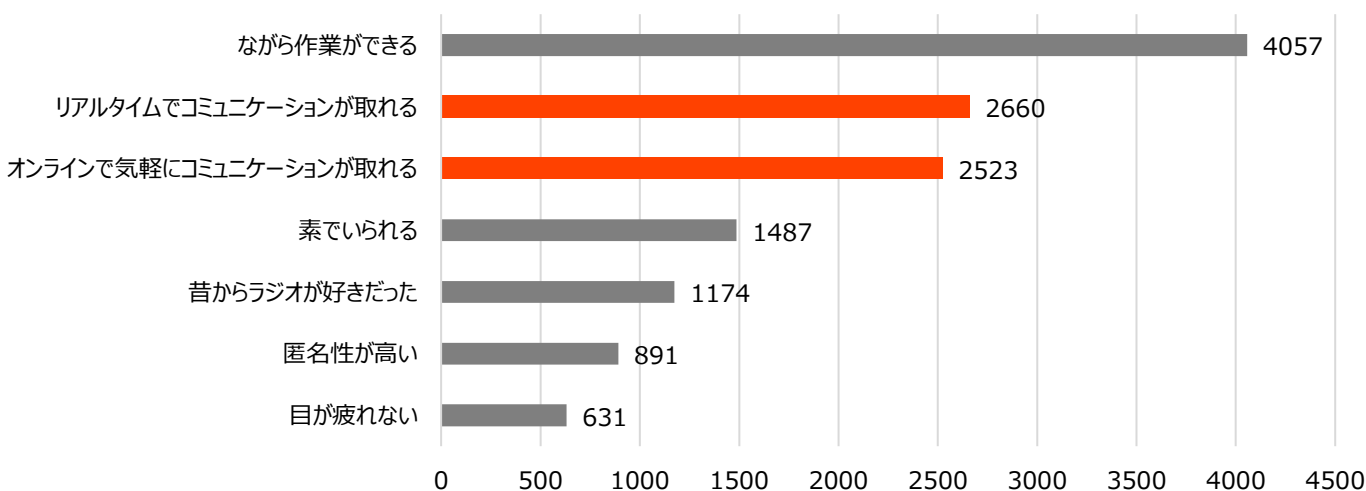
### TOPICS⑤

音声配信アプリSpoonを利用する理由は、リスナーにとっては「リアルタイムで気軽にコミュニケーションが取れる」から、DJにとっては「顔を出さずに配信でき、自分に合ったコミュニティが作りやすいため、自分の居場所になる」から

リスナーにとっては全体の12,423回答のうち約41%にあたる5,183回答が「コミュニケーション」関連の回答。DJに関しては「顔を出さなくてよい」とが、全体の5,605回答の約30%にあたる1,685回答あったほか、「自分の居場所になる」、「自分に合ったコミュニティが作りやすい」という回答が約31%でした。

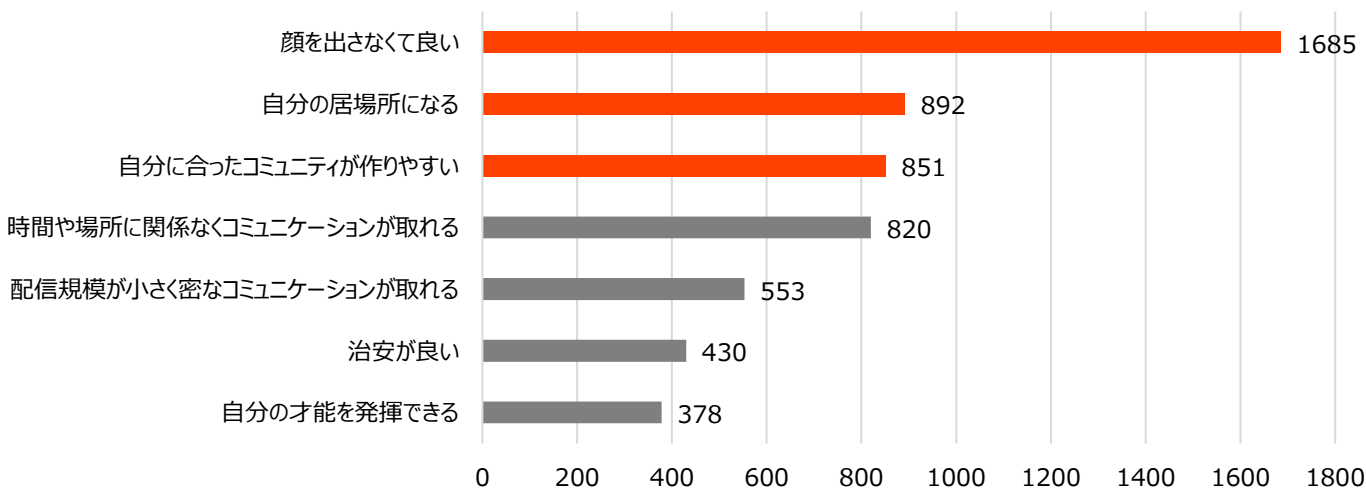
## 音声配信サービスを使用する理由を教えてください

(リスナーのみ回答/複数回答可能)



## 他に配信アプリがある中でSpoonで配信をしている理由を教えてください

(DJのみ回答/複数選択可能)



音声配信アプリSpoonを利用する理由として、「コミュニケーションが取れる」、「自分に合ったコミュニティが作れ、自分の居場所になる」という人が多いことが明らかになり、「コミュニケーション」を楽しんでいる方が多くいることが分かります。

また、「顔を出さなくてよい」という音声配信特有の匿名性が高いという特徴もあり、家族や友達などに話づらい内容でも気軽に相談できる環境であるため、「自分の居場所」と捉えている人が多いことが分かりました。

5月上旬に「五月病」になる方が多い中、日常生活から離れた場所にコミュニティを持ちたい方も多くいます。音声配信アプリ Spoonは顔を出さず配信でき、コミュニティ規模が小さいため、匿名で自分に合ったコミュニティを作ることができます。Spoonを使って声によるコミュニケーションを取り、気持ちの沈む五月病の時期を楽しく乗り越えましょう。

Spoonは、多くの方が気軽に楽しく声でコミュニケーションが取れる場を提供できるよう、新たな企画展開やプラットフォームの整備を進めてまいります。

## Spoonについて



必要なのは「声」だけ！新感覚音声配信アプリ「Spoon」

スプーンは、全世界累計3000万インストールを突破、スマートフォン1台で誰でも簡単に顔出しをせずに声だけで配信できるアプリです。

雑談、悩み相談、本格ラジオ、声劇、歌ってみた、ASMRなど多様なテーマとカテゴリで、スプナー（ユーザー）同士が「声」でコミュニケーションをしています。

アプリダウンロードURL：<https://www.spooncast.net/jp>

公式X：[https://twitter.com/Spoon\\_\\_Japan](https://twitter.com/Spoon__Japan)

### 【株式会社Spoon Radio Japanについて】

本社所在地：〒100-0005

東京都千代田区丸の内 1-6-5 丸の内北口ビル 9F

代表取締役 崔 赫宰

URL：<https://company.spoonradio.co/jp/>

