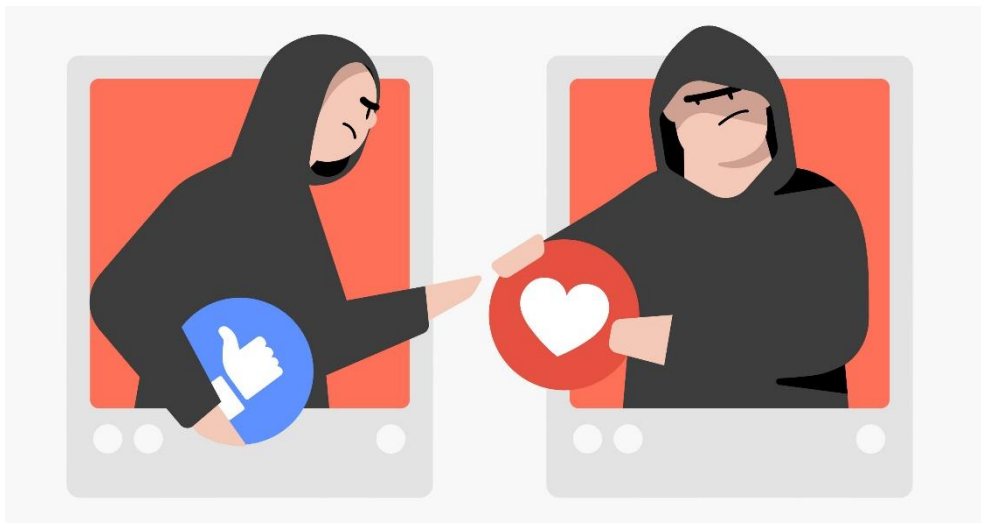


春の新生活が日本人の SNS 離れのきっかけに!?

NordVPN が「SNS のアカウント削除」に関する年間傾向を調査

～SNS を安全に利用するための 5 つの対策をご紹介します～

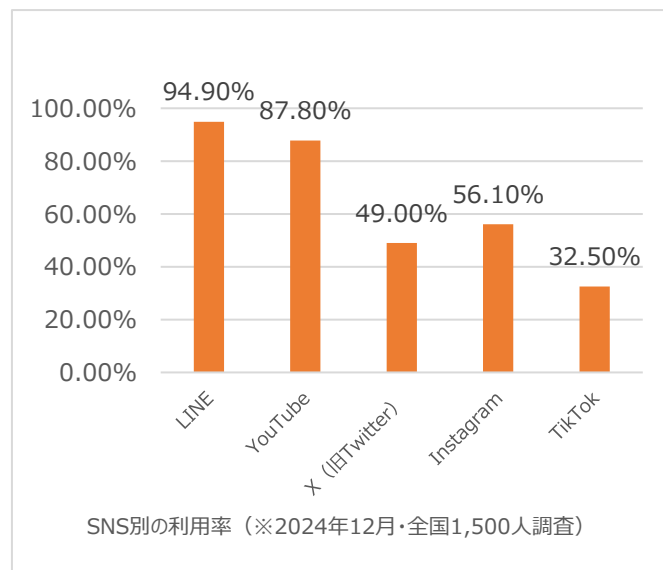
個人向けセキュリティサービスを提供する NordVPN(本社:オランダ・アムステルダム、日本代表:小原拓郎)は、SNS が日常生活の一部となった現代において、「SNS 疲れ」が顕在化している現状を受け、SNS のアカウント削除に関する調査を実施しました。また、SNS を安全に利用するための 5 つのセキュリティ対策をご紹介します。



■調査背景

SNS は日本国内で広く普及しており、[総務省](#)の調査によると、2023 年時点の SNS 利用者数は 1 億 580 万人に達しています。さらに、2028 年には 1 億 1,360 万人に拡大する見込みで、今後もその影響力は一層強まると予測されています。

一方、[NTT ドコモ モバイル社会研究所](#)の調査では、SNS 利用者の 6 割以上が「個人情報の悪用」、7 割近くが「投稿が原因によるトラブル」に不安を抱いており、高い普及率の裏側で、セキュリティリスクへの懸念が根強く存在している状況です。こうした背景を踏まえ、NordVPN は、日本における主要 SNS のアカウント削除について調査を行い、SNS 離れへの関心が年間を通じてどのように変化するかを分析しました。



■調査概要

NordVPN は、国内における主要 SNS の「アカウント削除」に関する Google 検索データを月別に調査しました。

調査期間:2024 年 3 月～2025 年 3 月

データソース:Ahrefs 提供の Google 検索ボリュームデータ

調査対象:国内の主要 SNS (Instagram、X、TikTok、LinkedIn、YouTube、Tinder)における「アカウント削除」に関する検索フレーズ

調査キーワード:[SNS 名]+アカウント削除、[SNS 名]+退会方法、[SNS 名]+解約など

調査機関:NordVPN

■新生活の始まりに向けて、3 月～4 月にかけてアカウント削除の関心が急上昇

調査結果によると、SNS アカウント削除に関する検索は年間を通して 3 月が最も多く、月平均と比べて LinkedIn(+38.7%)、X(+28.1%)、TikTok(22.7%)、Instagram(20.0%)、YouTube(19.0%)の増加が見られました。3 月は卒業や入社、異動などライフステージの変化が多い時期であり、新生活や新年度のスタートをきっかけに、SNS の使い方を見直す人が増えていると予測されます。また 4 月も、YouTube や Instagram、X、Tinder などの SNS でアカウント削除に関する検索が高い水準を維持しており、「新生活の忙しさの中で、SNS との距離を取ろうとする人が一定数いる」ことがうかがえます。

■年末年始も「デジタルデトックス」のタイミングに

1 月にも、Instagram や Facebook でのアカウント削除に関する検索がやや増加し、X や TikTok、YouTube、LinkedIn では 6～11%の増加が見られました。新年の「デジタルデトックス」や目標設定の一環として、SNS の利用を見直す動きがあることを示しています。

■SNS のアカウント削除が求められている理由とは？

本調査より、SNS のアカウント削除を検討する背景には、主に以下の 2 つの傾向があることがわかりました。

① 生活の節目によるリセットのニーズ

- ・新生活を機に、SNS 上の人間関係や過去の投稿を整理したい
- ・年末年始の慌ただしさやオフライン志向から、一時的に SNS と距離を置きたい
- ・スクリーンタイムを減らし、日常生活やリアルな人間関係に集中したい

② セキュリティやプライバシーへの不安

- ・閲覧履歴に基づく広告にストレスを感じる
- ・過去の投稿が意図せず拡散されるリスクを懸念している
- ・個人情報の悪用やストーキング被害への不安
- ・SNS による過剰なデータ収集や追跡に不安や違和感を覚える

■NordVPN 最高技術責任者マリウス・ブリエディスが提案する「SNS を安全に利用するための 5 つの対策」

SNS を便利に利用したいと考える一方で、「セキュリティが不安」「プライバシーが守られるか心配」と感じる人も少なくありません。SNS をより安全に利用するための実践的な対策をご紹介します。

① 使わなくなったアカウントは削除する

長期間使っていない SNS アカウントでも、個人情報が残っていることがあります。今後使う予定がない SNS アカウントは、放置せず完全に削除しましょう。

② 投稿前に個人情報が含まれていないか確認する

住所や持ち物、身元が特定されるような情報や写真は投稿を控えましょう。ネットに一度公開された情報は、簡単にコピー・拡散・悪用される恐れがあります。特に位置情報の共有はリアルタイムで行わず、投稿後に限定するなどの工夫をしましょう。自身の安全を守るためにも重要です。

③ 登録時に過剰な個人情報を入力しない

SNS のアカウント作成時には、本籍地や正確な生年月日など、必要以上の個人情報を入力しないようにしましょう。

④ プライバシー規約を定期的に見直す

SNS は利用規約や設定が頻繁に変更されるため、数か月ごとにプライバシー設定や利用規約を見直し、自分の意向に合っているか確認する習慣をつけましょう。

⑤ 安全なインターネット接続を使う

カフェや駅などの公共 Wi-Fi は通信の傍受リスクがあります。SNS にログインする際は、信頼できるネット環境を使い、必要に応じて VPN で通信を暗号化することが安全です。

■NordVPN 最高技術責任者マリウス・ブリエディスのコメント

「日本では、SNS アカウントの削除は怒りや衝動的な判断によるものではなく、「意識的な見直し」として行われる傾向があります。新年度や年末年始といった節目は、自分のデジタル習慣を見直す絶好の機会です。SNS は人とのつながりを生む一方で、同時にストレスやプライバシー侵害などのリスクも伴います。そのため、心身の健康や時間、個人情報を守る手段として「SNS 削除」を選ぶ人が増えていると考えられます。」

■NordVPN について

NordVPN は、世界中で何百万人ものユーザーをもつ先進的な VPN サービスプロバイダーです。7,600 台以上のサーバーを 118 カ国で提供し、専用 IP や Double VPN、Onion Over VPN サーバーなど、多彩な機能を備え、トラッキングなしでオンラインプライバシーを強化します。主要機能の一つである「脅威対策 Pro」は、悪質なウェブサイトやトラッカー、広告のブロックに加え、マルウェアのスキャンが可能です。さらに、最新の製品であるグローバル eSIM サービス「Saily」を展開しています。「Saily」は海外旅行者向けに設計されており、現地で SIM カードを購入する必要がなく、簡単にデータ通信が利用可能です。

【会社概要】

会社名: NordVPN

本社: Fred. Roeskestraat 115 1076 EE Amsterdam, Netherlands

日本代表: 小原拓郎

NordVPN ウェブサイト: <https://nordvpn.com/ja/>

VPN について: <https://nordvpn.com/ja/what-is-a-vpn/>