

「SNS利用による疲れやストレス」 に関する実態調査

2017年5月18日
株式会社ジャストシステム

『SNS利用による疲れやストレスに関する実態調査』

- 調査期間 : 2017年5月12日（金）～5月14日（日）
- 調査対象 : 10代～50代の男女1,005名

- ※ 調査方法は、株式会社ジャストシステムのセルフ型ネットリサーチ「Fastask（ファストアスク）」でのアンケート調査。
- ※ 本調査結果に記載された会社名、サービス名等は各社の登録商標もしくは商標です。

回答者属性 (n=1,005)

性別

	n	男性	女性
総数	1005	500	505
(%)	100.0%	49.8%	50.2%

年齢

	n	15歳未満	15歳～19歳	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳以上
総数	1005	0	147	222	222	212	202	0
(%)	100.0%	0.0%	14.6%	22.1%	22.1%	21.1%	20.1%	0.0%

地域

	n	北海道	東北地方	関東地方	中部地方	近畿地方	中国地方	四国地方	九州地方
総数	1005	36	69	369	143	220	45	28	95
(%)	100.0%	3.6%	6.9%	36.7%	14.2%	21.9%	4.5%	2.8%	9.5%

職業

	n	公務員	経営者・役員	会社員(事務系)	会社員(技術系)	会社員(その他)	自営業	自由業	専業主婦(主夫)	パート・アルバイト	学生	その他
総数	1005	45	11	119	148	190	25	18	99	106	198	46
(%)	100.0%	4.5%	1.1%	11.8%	14.7%	18.9%	2.5%	1.8%	9.9%	10.5%	19.7%	4.6%

各種SNSの利用状況

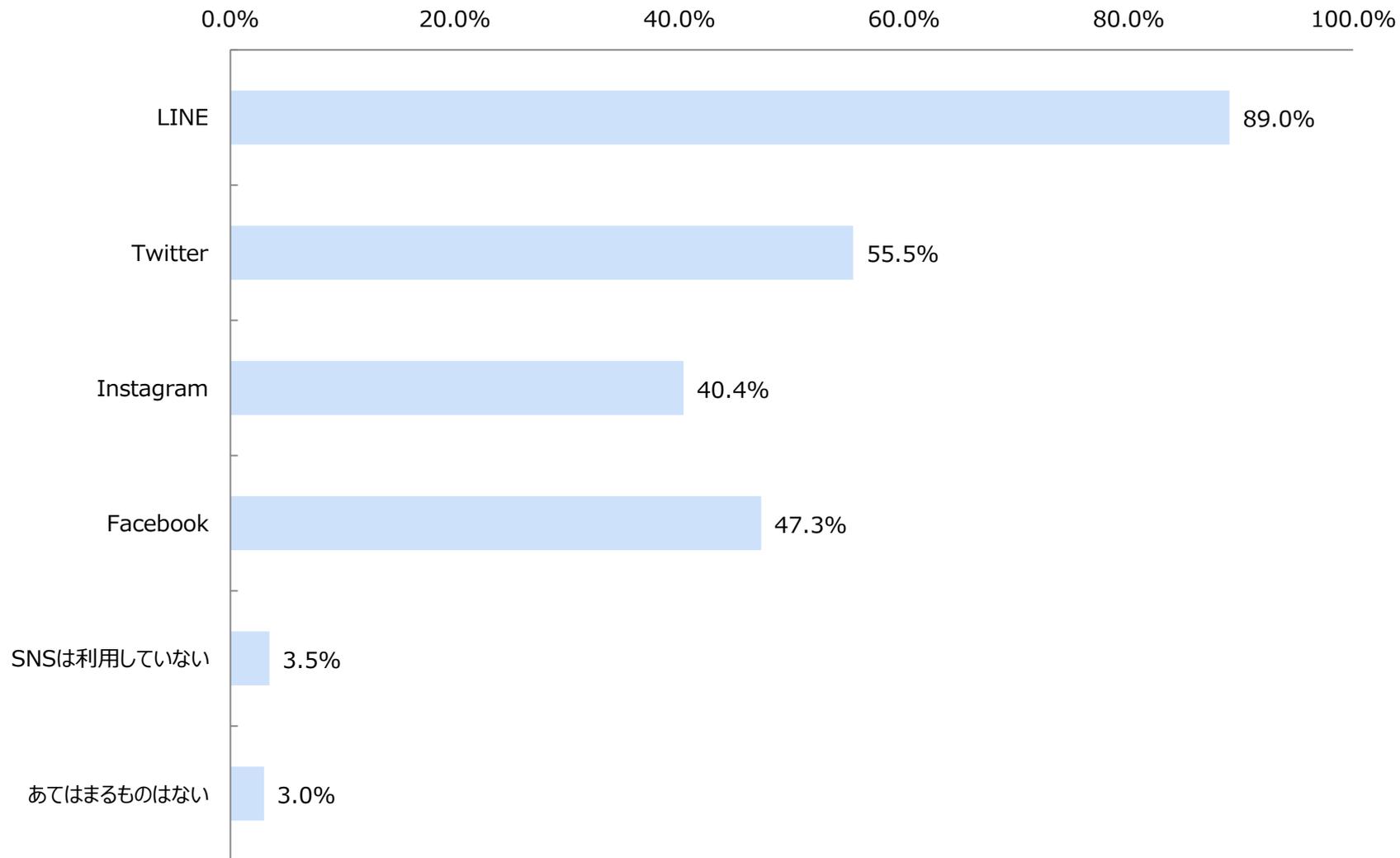
(n=1,005)

- Q1 下記のSNSについて、あなたが現在利用しているものをすべてお選びください。

		n	Q1					
			LINE	Twitter	Instagram	Facebook	SNSは利用していない	あてはまるものはない
全体		1005	89.0%	55.5%	40.4%	47.3%	3.5%	3.0%
年代	10代	147	93.2%	81.0%	55.1%	35.4%	0.7%	2.0%
	20代	222	88.7%	67.1%	48.2%	55.9%	3.2%	2.7%
	30代	222	89.6%	46.8%	40.1%	52.3%	3.2%	3.6%
	40代	212	87.7%	48.1%	31.6%	47.2%	3.3%	4.2%
	50代	202	86.6%	41.6%	30.7%	41.1%	6.4%	2.0%

各種SNSの利用状況

(n=1,005)



最も利用するSNS

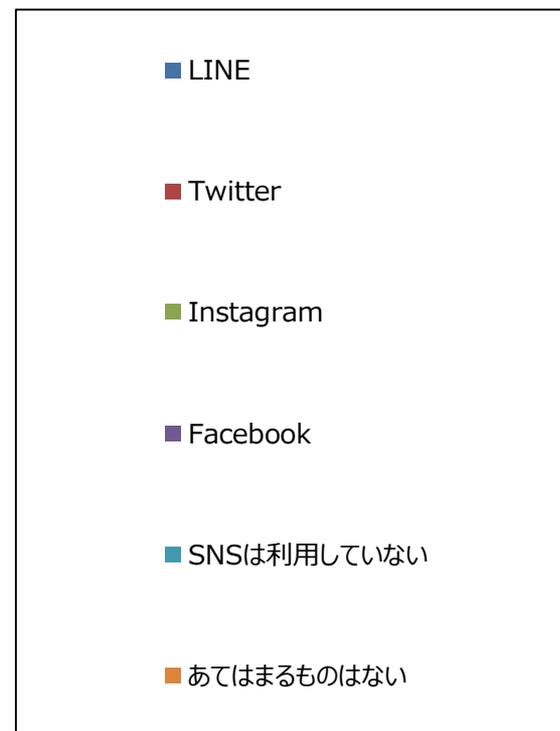
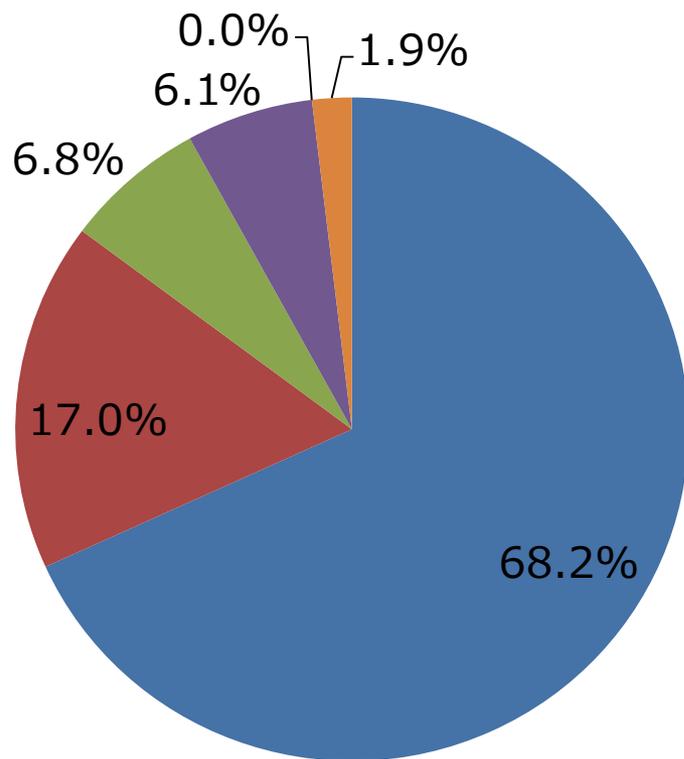
(Q1で「あてはまるものはない」以外を選んだ n=940)

- Q2 Q1で選んだSNSの中で、1日にもっとも多く起動するSNSをひとつお選びください。

		n	Q2					
			LINE	Twitter	Instagram	Facebook	SNSは利用していない	あてはまるものはない
全体		940	68.2%	17.0%	6.8%	6.1%	0.0%	1.9%
年代	10代	143	57.3%	33.6%	7.0%	0.7%	0.0%	1.4%
	20代	209	57.9%	26.3%	12.0%	2.4%	0.0%	1.4%
	30代	207	69.1%	9.7%	8.7%	8.7%	0.0%	3.9%
	40代	196	77.6%	9.2%	3.6%	8.7%	0.0%	1.0%
	50代	185	77.3%	10.3%	2.2%	8.6%	0.0%	1.6%

最も利用するSNS

(Q1で「あてはまるものはない」以外を選んだ n=940)



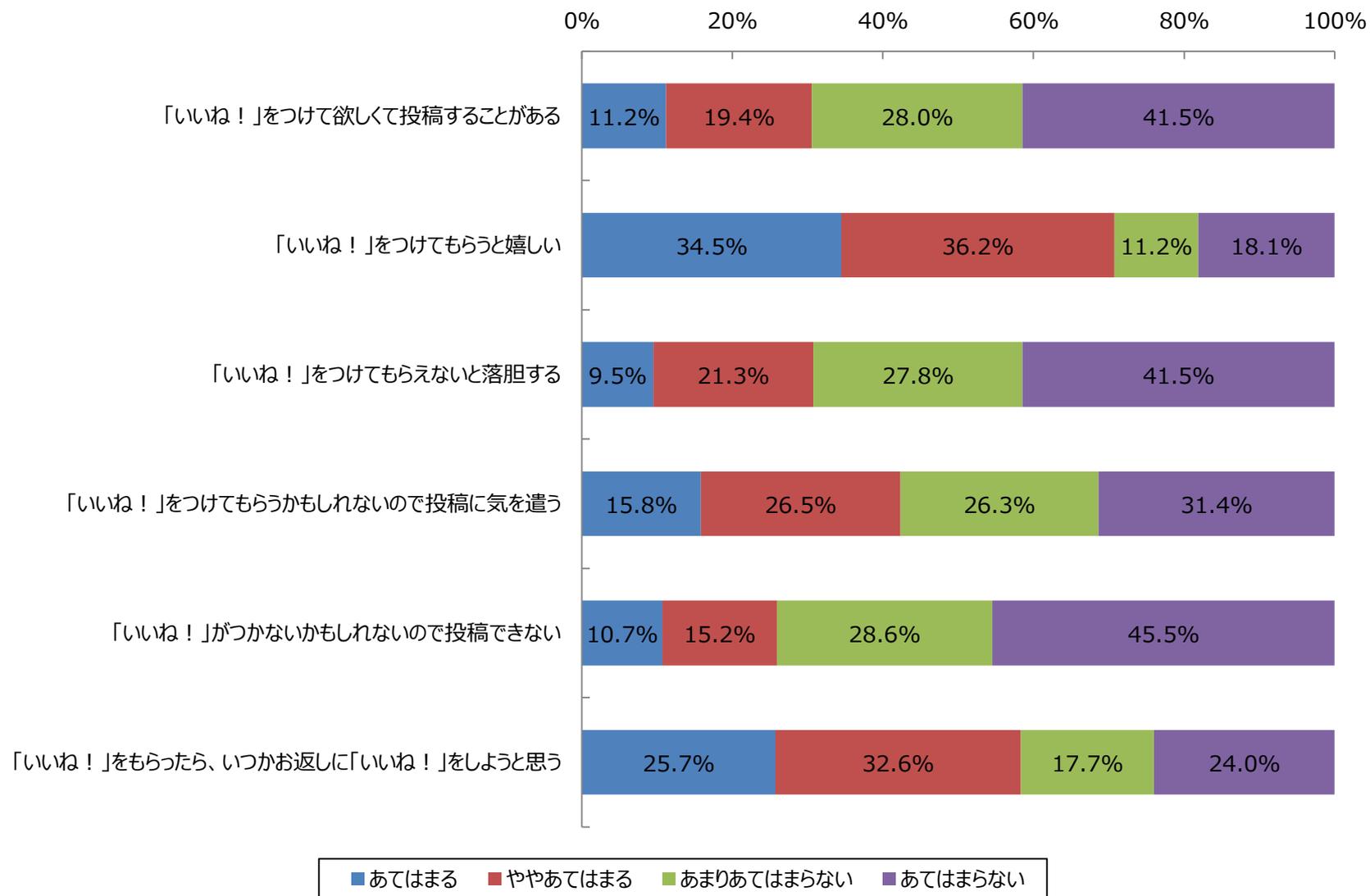
- Q3 Facebookの利用方法について、あなたの状況にあてはまるものをお選びください。

	n	Q3「いいね！」をつけて欲しくて投稿することがある				Q3「いいね！」をつけてもらうと嬉しい				Q3「いいね！」をつけてもらえないと落胆する				
		あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	
全体	475	11.2%	19.4%	28.0%	41.5%	34.5%	36.2%	11.2%	18.1%	9.5%	21.3%	27.8%	41.5%	
年代	10代	52	17.3%	25.0%	25.0%	32.7%	50.0%	17.3%	11.5%	21.2%	11.5%	21.2%	23.1%	44.2%
	20代	124	14.5%	25.0%	24.2%	36.3%	34.7%	42.7%	10.5%	12.1%	12.9%	28.2%	28.2%	30.6%
	30代	116	12.1%	12.9%	37.1%	37.9%	37.1%	35.3%	12.1%	15.5%	12.9%	19.8%	27.6%	39.7%
	40代	100	6.0%	17.0%	25.0%	52.0%	31.0%	38.0%	8.0%	23.0%	5.0%	12.0%	34.0%	49.0%
	50代	83	7.2%	19.3%	26.5%	47.0%	25.3%	37.3%	14.5%	22.9%	3.6%	24.1%	22.9%	49.4%

	n	Q3「いいね！」をつけてもらうかもしれないので投稿に気を遣う				Q3「いいね！」がつかないかもしれないので投稿できない				Q3「いいね！」をもらったら、いつかお返しに「いいね！」をしようと思う				
		あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	
全体	475	15.8%	26.5%	26.3%	31.4%	10.7%	15.2%	28.6%	45.5%	25.7%	32.6%	17.7%	24.0%	
年代	10代	52	19.2%	25.0%	19.2%	36.5%	13.5%	19.2%	25.0%	42.3%	26.9%	21.2%	23.1%	28.8%
	20代	124	20.2%	30.6%	23.4%	25.8%	15.3%	21.0%	27.4%	36.3%	25.0%	39.5%	14.5%	21.0%
	30代	116	16.4%	24.1%	31.0%	28.4%	9.5%	14.7%	31.0%	44.8%	25.9%	34.5%	19.0%	20.7%
	40代	100	12.0%	27.0%	25.0%	36.0%	8.0%	10.0%	29.0%	53.0%	27.0%	29.0%	21.0%	23.0%
	50代	83	10.8%	24.1%	30.1%	34.9%	7.2%	10.8%	28.9%	53.0%	24.1%	31.3%	13.3%	31.3%

Facebookの利用方法

(Facebookを現在利用している n=475)



Facebookの利用でストレスを感じるか

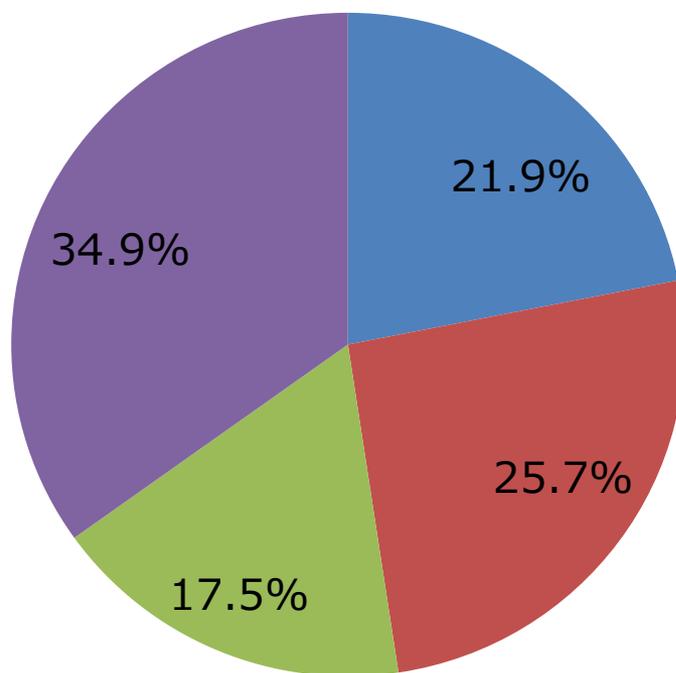
(Facebookを現在利用している n=475)

- Q4 あなたはFacebookを利用して何らかのストレスを感じたことはありますか？

		n	Q4			
			ある	ときどきある	まれにある	ない
全体		475	21.9%	25.7%	17.5%	34.9%
年代	10代	52	17.3%	17.3%	11.5%	53.8%
	20代	124	24.2%	26.6%	20.2%	29.0%
	30代	116	21.6%	32.8%	19.8%	25.9%
	40代	100	24.0%	22.0%	14.0%	40.0%
	50代	83	19.3%	24.1%	18.1%	38.6%

Facebookの利用でストレスを感じるか

(Facebookを現在利用している n=475)



■ ある ■ ときどきある ■ まれにある ■ ない

Facebookの利用で感じるストレス

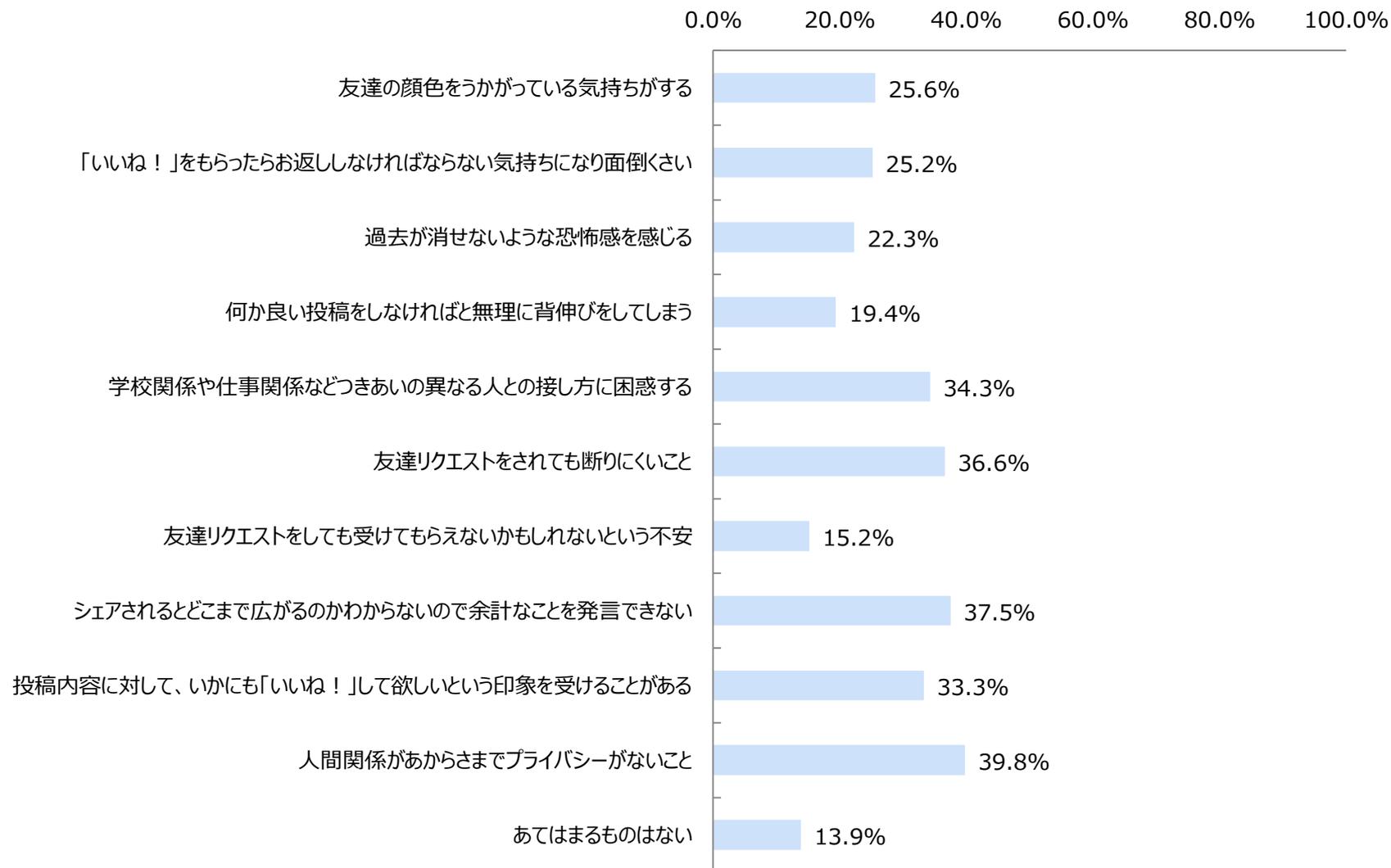
(Facebookの利用でストレスを感じる n=309)

- Q5 あなたがFacebookを利用して感じるストレスについて、あてはまるものをすべてお選びください。

		Q5											
		n	友達の顔色をうかがっている気持ちがすぎる	「いいね！」をもらったらお返ししなければならぬ気持ちになり面倒くさい	過去が消せないような恐怖感を感じる	何か良い投稿をしなればと無理に背伸びをしてしまう	学校関係や仕事関係などつきあいの異なる人との接し方に困惑する	友達リクエストをされても断りにくいこと	友達リクエストを受けてもらえないかもしれない不安	シェアされるどこまで広がるかわからないので余計なことを発言できない	投稿内容に対して、いかにも「いいね！」して欲しいという印象を受けることがある	人間関係があらさまでプライバシーがないこと	あてはまるものはない
	全体	309	25.6%	25.2%	22.3%	19.4%	34.3%	36.6%	15.2%	37.5%	33.3%	39.8%	13.9%
年代	10代	24	33.3%	37.5%	20.8%	29.2%	37.5%	37.5%	29.2%	50.0%	41.7%	41.7%	16.7%
	20代	88	29.5%	22.7%	20.5%	19.3%	40.9%	37.5%	17.0%	29.5%	36.4%	40.9%	14.8%
	30代	86	22.1%	30.2%	22.1%	20.9%	33.7%	33.7%	12.8%	34.9%	34.9%	29.1%	18.6%
	40代	60	25.0%	16.7%	26.7%	10.0%	31.7%	45.0%	11.7%	38.3%	35.0%	48.3%	11.7%
	50代	51	21.6%	25.5%	21.6%	23.5%	25.5%	29.4%	13.7%	49.0%	19.6%	45.1%	5.9%

Facebookの利用で感じるストレス

(Facebookの利用でストレスを感じる n=309)



Facebookでストレスを感じた際の行動

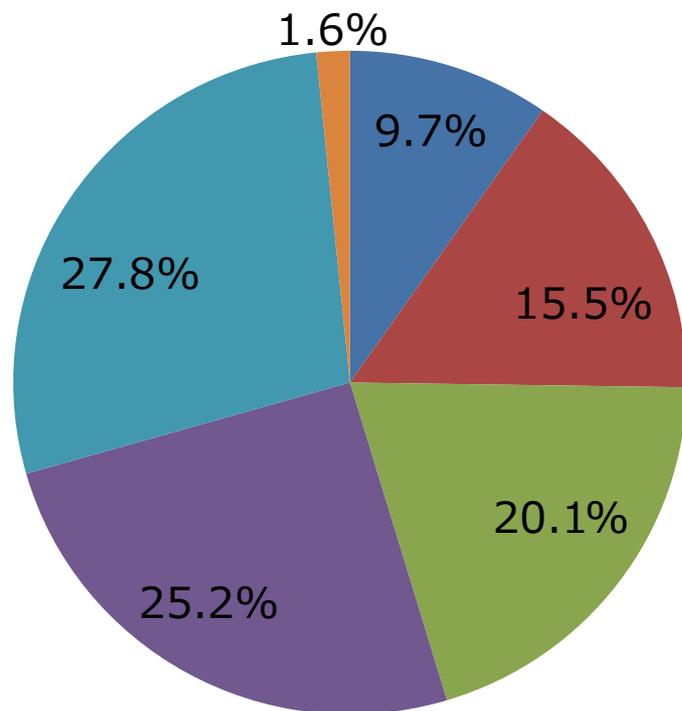
(Facebookの利用でストレスを感じる n=309)

- Q6 あなたは、Facebook上で友達になったひとの投稿にストレスを感じた場合、どのような行動をとりますか？最もあてはまるものをお選びください。

		Q6						
		n	友達から削除することが多い	友達から削除はしないがフォローをやめることが多い	投稿を非表示にすることが多い	よっぽどストレスを感じない限り、友達もフォローも続けるし、投稿も非表示にしない	とくになにもしない	あてはまるものはない
全体		309	9.7%	15.5%	20.1%	25.2%	27.8%	1.6%
年代	10代	24	4.2%	16.7%	25.0%	20.8%	33.3%	0.0%
	20代	88	20.5%	13.6%	22.7%	25.0%	18.2%	0.0%
	30代	86	3.5%	12.8%	20.9%	27.9%	31.4%	3.5%
	40代	60	3.3%	15.0%	20.0%	28.3%	30.0%	3.3%
	50代	51	11.8%	23.5%	11.8%	19.6%	33.3%	0.0%

Facebookでストレスを感じた際の行動

(Facebookの利用でストレスを感じる n=309)



- 友達から削除することが多い
- 友達から削除はしないがフォローをやめることが多い
- 投稿を非表示にすることが多い
- よっぽどストレスを感じない限り、友達もフォローも続けるし、投稿も非表示にしない
- とくになにもしない
- あてはまるものはない

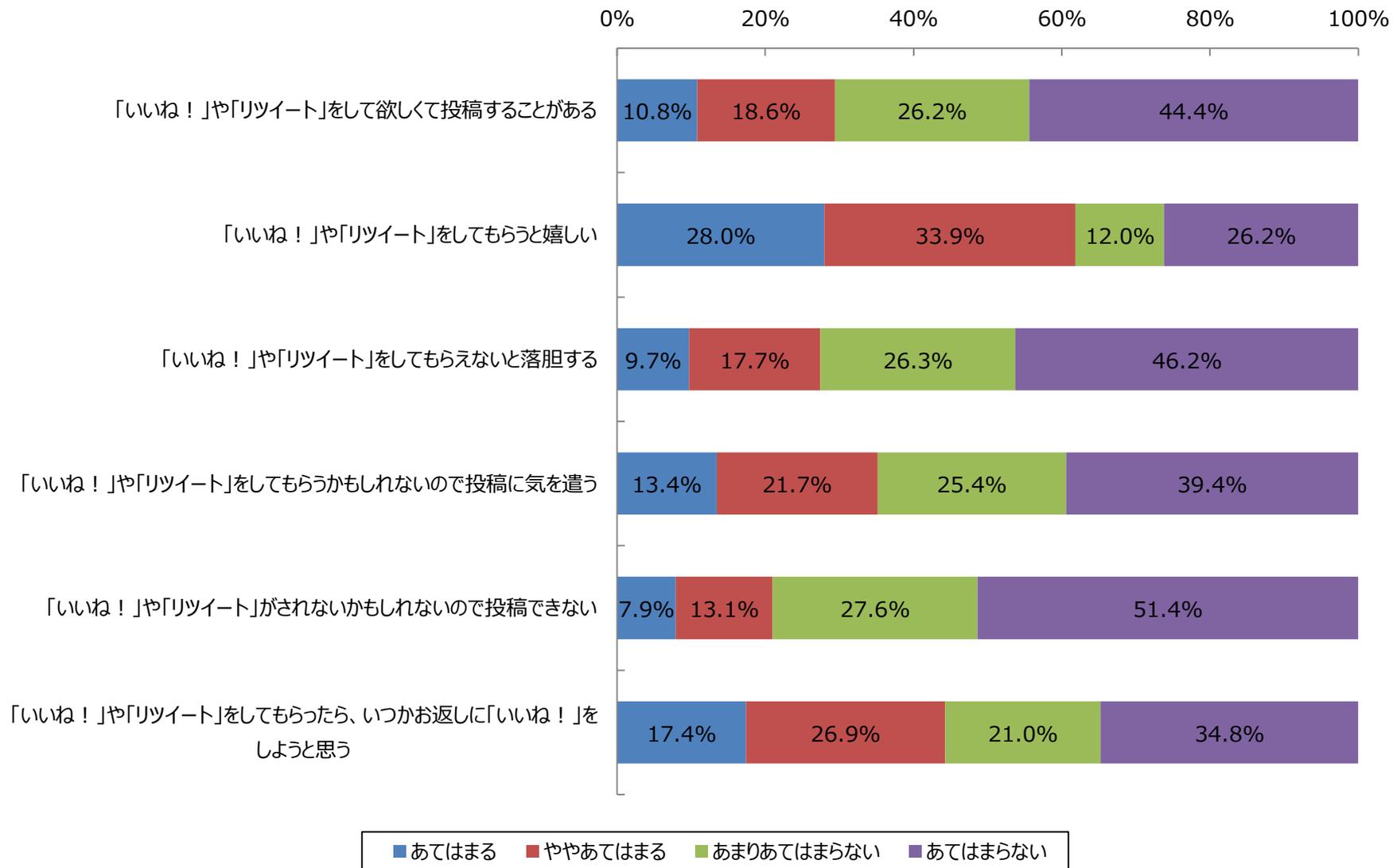
- Q7 Twitterの利用方法について、あなたの状況にあてはまるモノをお選びください。

	n	Q7「いいね！」や「リツイート」をして欲しくて投稿することがある				Q7「いいね！」や「リツイート」をしてもらえると嬉しい				Q7「いいね！」や「リツイート」をしてもらえないと落胆する			
		あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
全体	558	10.8%	18.6%	26.2%	44.4%	28.0%	33.9%	12.0%	26.2%	9.7%	17.7%	26.3%	46.2%
年代													
10代	119	21.0%	26.1%	31.9%	21.0%	50.4%	31.1%	8.4%	10.1%	18.5%	26.9%	28.6%	26.1%
20代	149	12.1%	25.5%	23.5%	38.9%	28.9%	42.3%	10.1%	18.8%	9.4%	21.5%	28.2%	40.9%
30代	104	9.6%	15.4%	22.1%	52.9%	25.0%	27.9%	13.5%	33.7%	7.7%	14.4%	28.8%	49.0%
40代	102	3.9%	6.9%	26.5%	62.7%	15.7%	28.4%	14.7%	41.2%	6.9%	10.8%	20.6%	61.8%
50代	84	3.6%	14.3%	27.4%	54.8%	13.1%	36.9%	15.5%	34.5%	3.6%	10.7%	23.8%	61.9%

	n	Q7「いいね！」や「リツイート」をしてもらうかもしれないので投稿に気を遣う				Q7「いいね！」や「リツイート」がされないかもしれないので投稿できない				Q7「いいね！」や「リツイート」をしてもらったら、いつかお返しに「いいね！」をしようと思う			
		あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
全体	558	13.4%	21.7%	25.4%	39.4%	7.9%	13.1%	27.6%	51.4%	17.4%	26.9%	21.0%	34.8%
年代													
10代	119	26.1%	28.6%	22.7%	22.7%	11.8%	19.3%	31.9%	37.0%	31.9%	26.9%	21.8%	19.3%
20代	149	14.1%	28.2%	28.9%	28.9%	6.7%	16.1%	30.9%	46.3%	15.4%	30.2%	23.5%	30.9%
30代	104	8.7%	11.5%	28.8%	51.0%	10.6%	10.6%	20.2%	58.7%	18.3%	21.2%	17.3%	43.3%
40代	102	5.9%	16.7%	22.5%	54.9%	5.9%	6.9%	24.5%	62.7%	8.8%	22.5%	23.5%	45.1%
50代	84	9.5%	19.0%	22.6%	48.8%	3.6%	9.5%	28.6%	58.3%	9.5%	33.3%	16.7%	40.5%

Twitterの利用方法

(Twitterを現在利用している n=558)



Twitterの利用でストレスを感じるか

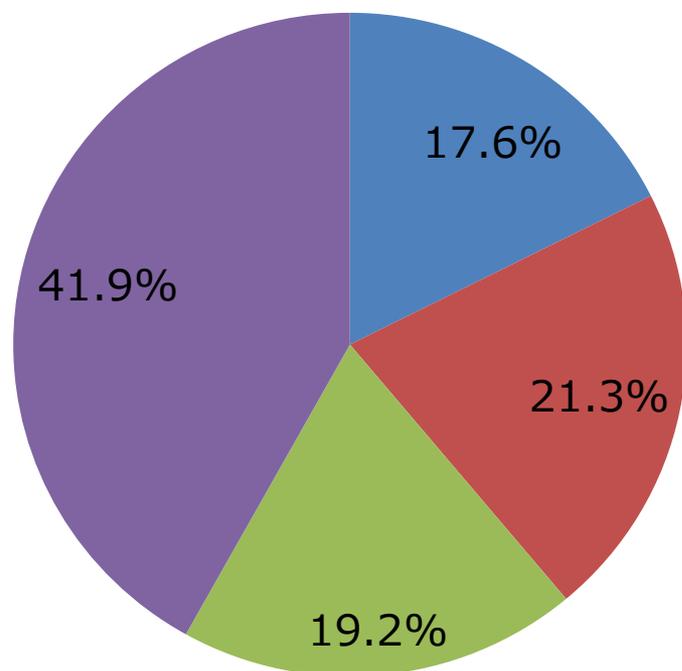
(Twitterを現在利用している n=558)

- Q8 あなたはTwitterを利用して何らかのストレスを感じたことはありますか？

		n	Q8			
			ある	ときどきある	まれにある	ない
全体		558	17.6%	21.3%	19.2%	41.9%
年代	10代	119	19.3%	29.4%	21.8%	29.4%
	20代	149	21.5%	27.5%	16.8%	34.2%
	30代	104	23.1%	11.5%	17.3%	48.1%
	40代	102	8.8%	18.6%	18.6%	53.9%
	50代	84	11.9%	14.3%	22.6%	51.2%

Twitterの利用でストレスを感じるか

(Twitterを現在利用している n=558)



■ ある ■ ときどきある ■ まれにある ■ ない

Twitterの利用で感じるストレス

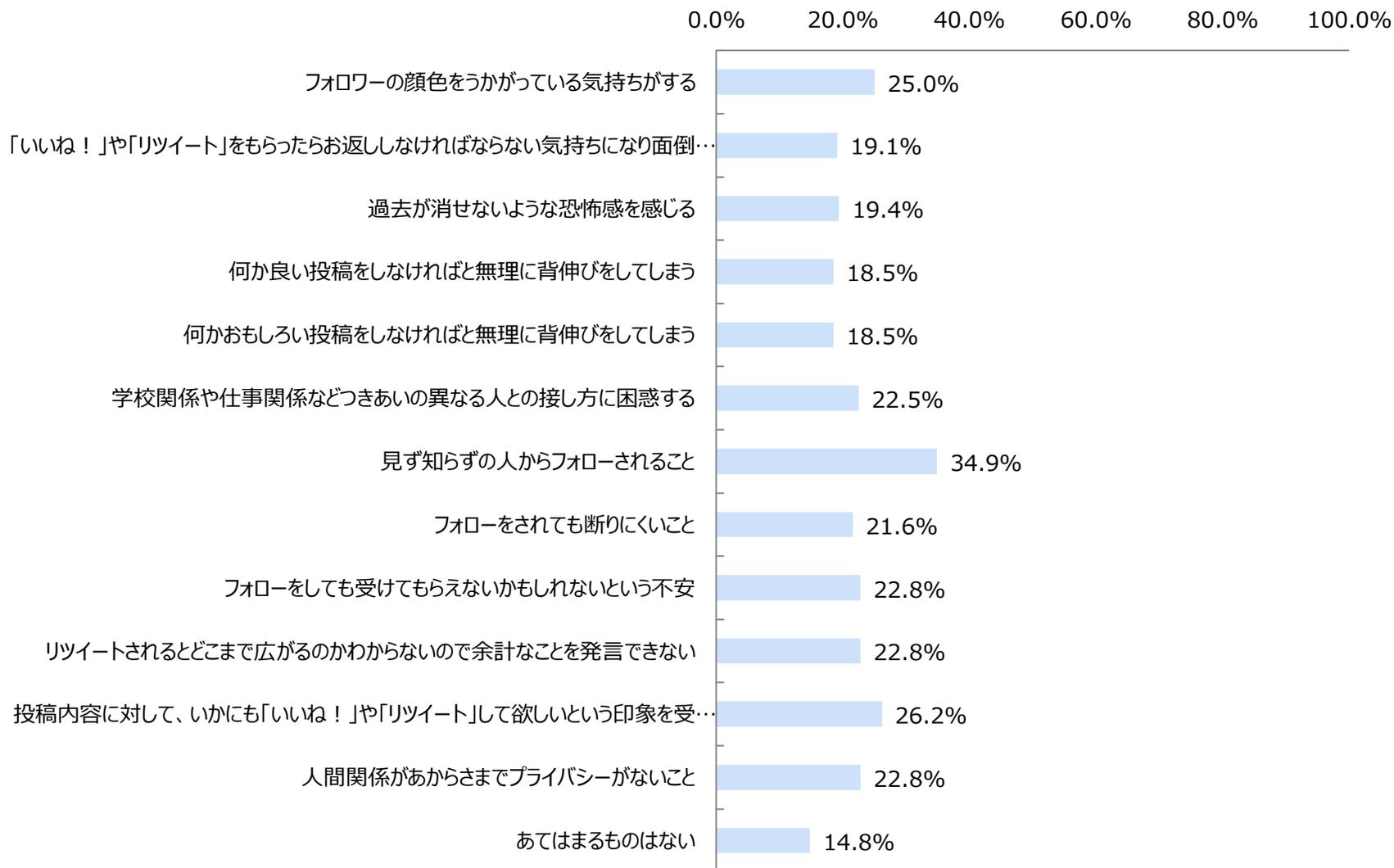
(Twitterの利用でストレスを感じる n=324)

- Q9 あなたがTwitterを利用して感じるストレスについて、あてはまるものをすべてお選びください。

		Q9													
		n	「いいね！」や「リツイート」をもらったらお返ししなければならぬ気持ちになり面倒くさい	過去の消せないような恐怖感を感じる	何か良い投稿をしなればと無理に背伸びをしてしまう	何かおもしろい投稿をしなればと無理に背伸びをしてしまう	学校関係や仕事関係などつきあいの異なる人との接し方に困惑する	見ず知らずの人からフォローされること	フォローをされても断りにくいこと	フォローしてもらえないかもしれない不安	リツイートされるときどこまで広がるのかわからないので余計なことを発言できない	投稿内容に対して、いかにも「いいね！」や「リツイート」して欲しいという印象を受けることがある	人間関係があからさまでプライバシーがないこと	あてはまるものはない	
	全体	324	25.0%	19.1%	19.4%	18.5%	18.5%	22.5%	34.9%	21.6%	22.8%	22.8%	26.2%	22.8%	14.8%
年代	10代	84	20.2%	16.7%	20.2%	17.9%	14.3%	22.6%	36.9%	17.9%	31.0%	22.6%	27.4%	25.0%	16.7%
	20代	98	33.7%	19.4%	22.4%	21.4%	21.4%	27.6%	35.7%	19.4%	25.5%	23.5%	29.6%	20.4%	14.3%
	30代	54	24.1%	20.4%	18.5%	22.2%	20.4%	24.1%	29.6%	27.8%	22.2%	18.5%	29.6%	24.1%	13.0%
	40代	47	19.1%	19.1%	23.4%	12.8%	19.1%	14.9%	36.2%	27.7%	10.6%	25.5%	23.4%	27.7%	17.0%
	50代	41	22.0%	22.0%	7.3%	14.6%	17.1%	17.1%	34.1%	19.5%	14.6%	24.4%	14.6%	17.1%	12.2%

Twitterの利用で感じるストレス

(Twitterの利用でストレスを感じる n=324)



Twitterでストレスを感じた際の行動

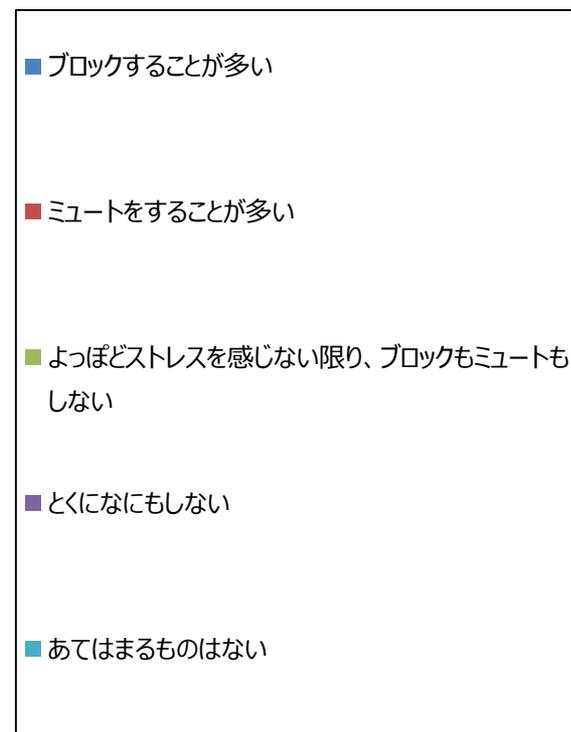
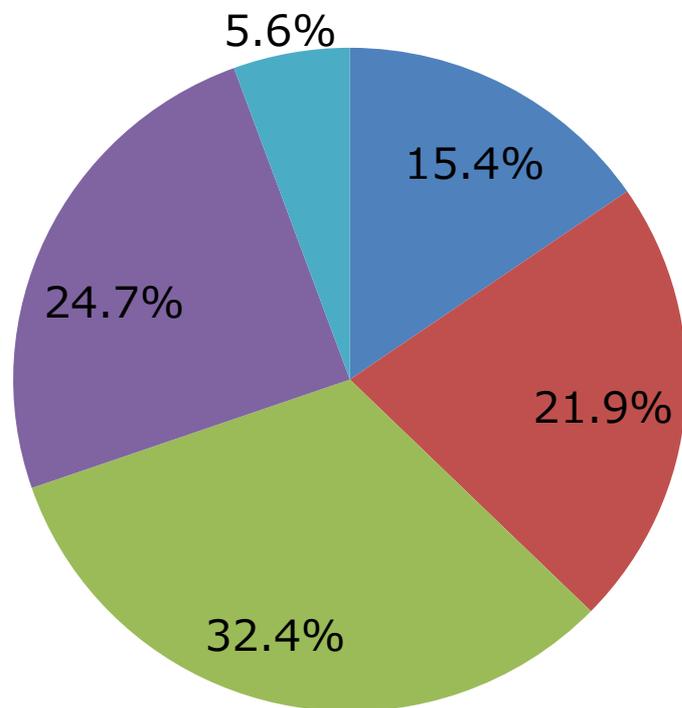
(Twitterの利用でストレスを感じる n=324)

- Q10 あなたは、Twitter上で友達になったひとの投稿にストレスを感じた場合、どのような行動をとりますか？最もあてはまるものをお選びください。

		n	Q10				
			ブロックすることが多い	ミュートをすることが多い	よっぽどストレスを感じない限り、ブロックもミュートもしない	とくになにもしない	あてはまるものはない
全体		324	15.4%	21.9%	32.4%	24.7%	5.6%
年代	10代	84	20.2%	20.2%	27.4%	28.6%	3.6%
	20代	98	16.3%	32.7%	29.6%	18.4%	3.1%
	30代	54	11.1%	22.2%	29.6%	27.8%	9.3%
	40代	47	12.8%	12.8%	40.4%	27.7%	6.4%
	50代	41	12.2%	9.8%	43.9%	24.4%	9.8%

Twitterでストレスを感じた際の行動

(Twitterの利用でストレスを感じる n=324)



- Q11 Instagramの利用方法について、あなたの状況にあてはまるモノをお選びください。

	n	Q11「いいね！」をして欲しくて投稿することがある				Q11「いいね！」をしてもらおうと嬉しい				Q11「いいね！」をしてもらえないと落胆する				
		あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	
全体	406	14.8%	20.7%	24.4%	40.1%	38.2%	28.1%	11.1%	22.7%	11.6%	22.7%	24.4%	41.4%	
年代	10代	81	19.8%	28.4%	24.7%	27.2%	55.6%	22.2%	8.6%	13.6%	18.5%	25.9%	30.9%	24.7%
	20代	107	20.6%	23.4%	27.1%	29.0%	39.3%	33.6%	10.3%	16.8%	15.0%	36.4%	17.8%	30.8%
	30代	89	13.5%	14.6%	28.1%	43.8%	33.7%	28.1%	14.6%	23.6%	11.2%	20.2%	24.7%	43.8%
	40代	67	4.5%	22.4%	22.4%	50.7%	34.3%	25.4%	11.9%	28.4%	4.5%	9.0%	29.9%	56.7%
	50代	62	11.3%	12.9%	16.1%	59.7%	24.2%	29.0%	9.7%	37.1%	4.8%	12.9%	21.0%	61.3%

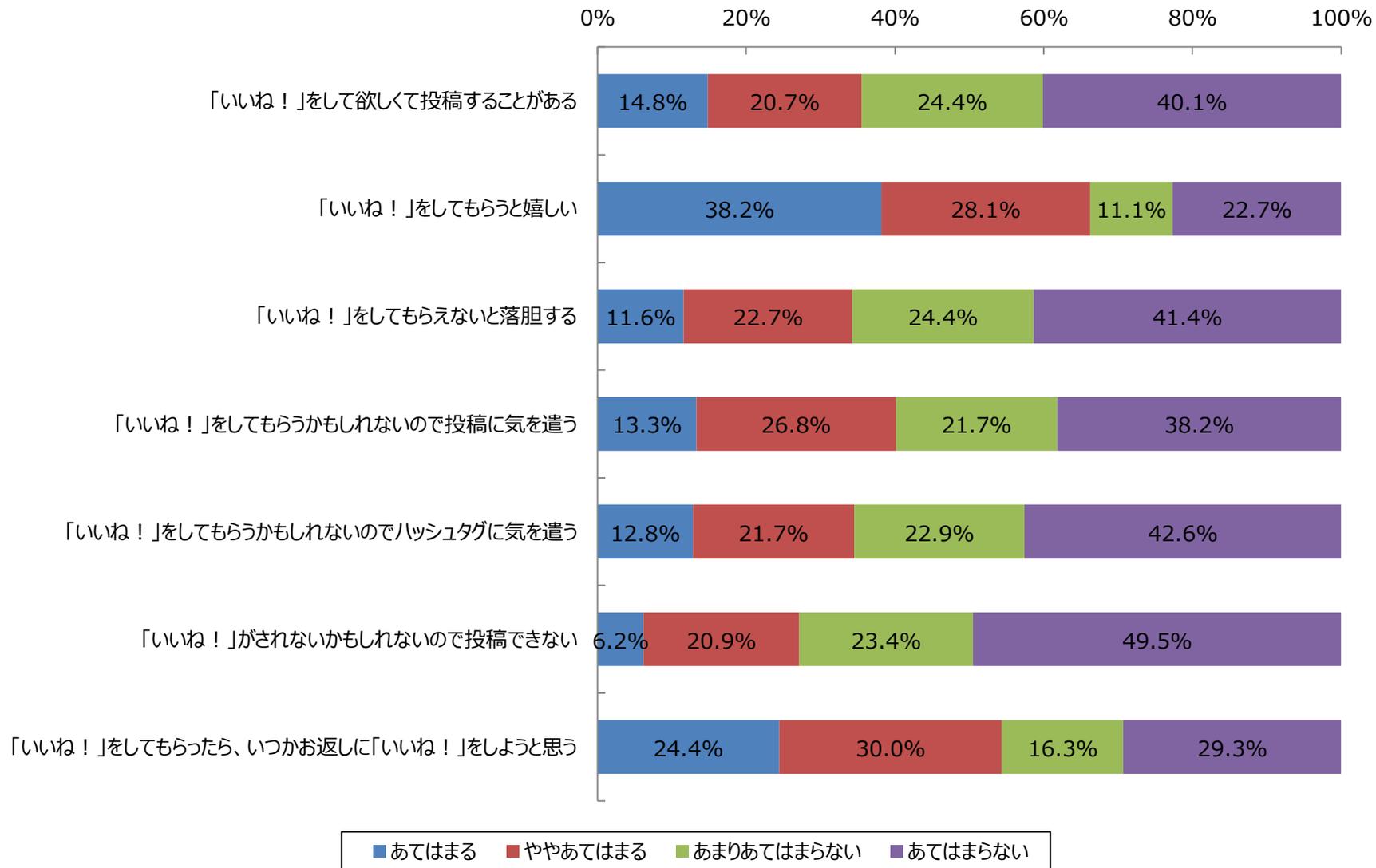
	n	Q11「いいね！」をしてもらうかもしれないので投稿に気を遣う				Q11「いいね！」をしてもらうかもしれないのでハッシュタグに気を遣う				Q11「いいね！」がされないかもしれないので投稿できない				
		あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	
全体	406	13.3%	26.8%	21.7%	38.2%	12.8%	21.7%	22.9%	42.6%	6.2%	20.9%	23.4%	49.5%	
年代	10代	81	21.0%	34.6%	22.2%	22.2%	14.8%	23.5%	30.9%	30.9%	8.6%	23.5%	27.2%	40.7%
	20代	107	13.1%	35.5%	21.5%	29.9%	20.6%	29.0%	17.8%	32.7%	8.4%	33.6%	22.4%	35.5%
	30代	89	13.5%	19.1%	24.7%	42.7%	12.4%	15.7%	28.1%	43.8%	5.6%	16.9%	27.0%	50.6%
	40代	67	7.5%	17.9%	22.4%	52.2%	6.0%	17.9%	20.9%	55.2%	1.5%	7.5%	22.4%	68.7%
	50代	62	9.7%	22.6%	16.1%	51.6%	4.8%	19.4%	16.1%	59.7%	4.8%	16.1%	16.1%	62.9%

- Q11 Instagramの利用方法について、あなたの状況にあてはまるモノをお選びください。

		n	Q11 「いいね！」をしてもらったら、いつかお返しに「いいね！」をしようと思う			
			あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
全体		406	24.4%	30.0%	16.3%	29.3%
年代	10代	81	32.1%	32.1%	18.5%	17.3%
	20代	107	25.2%	38.3%	16.8%	19.6%
	30代	89	27.0%	23.6%	16.9%	32.6%
	40代	67	20.9%	25.4%	13.4%	40.3%
	50代	62	12.9%	27.4%	14.5%	45.2%

Instagramの利用方法

(Instagramを現在利用している n=406)



Instagramの利用でストレスを感じるか

(Instagramを現在利用している n=406)

- Q12 あなたはInstagramを利用して何らかのストレスを感じたことはありますか？

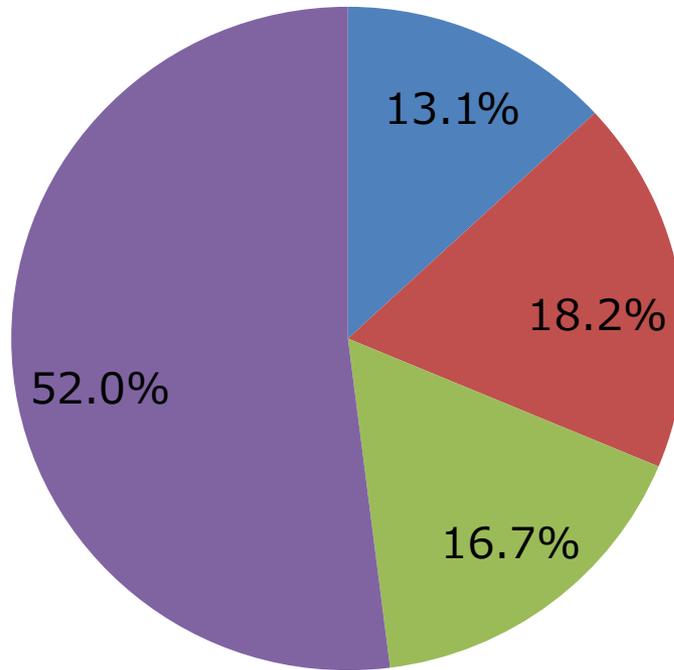
		n	Q12			
			ある	ときどきある	まれにある	ない
全体		406	13.1%	18.2%	16.7%	52.0%
年代	10代	81	13.6%	19.8%	21.0%	45.7%
	20代	107	19.6%	21.5%	15.9%	43.0%
	30代	89	11.2%	18.0%	20.2%	50.6%
	40代	67	9.0%	14.9%	9.0%	67.2%
	50代	62	8.1%	14.5%	16.1%	61.3%

Instagramの利用でストレスを感じるか

(Instagramを現在利用している n=406)



Marketing
Research Camp



■ ある ■ ときどきある ■ まれにある ■ ない

Instagramの利用で感じるストレス

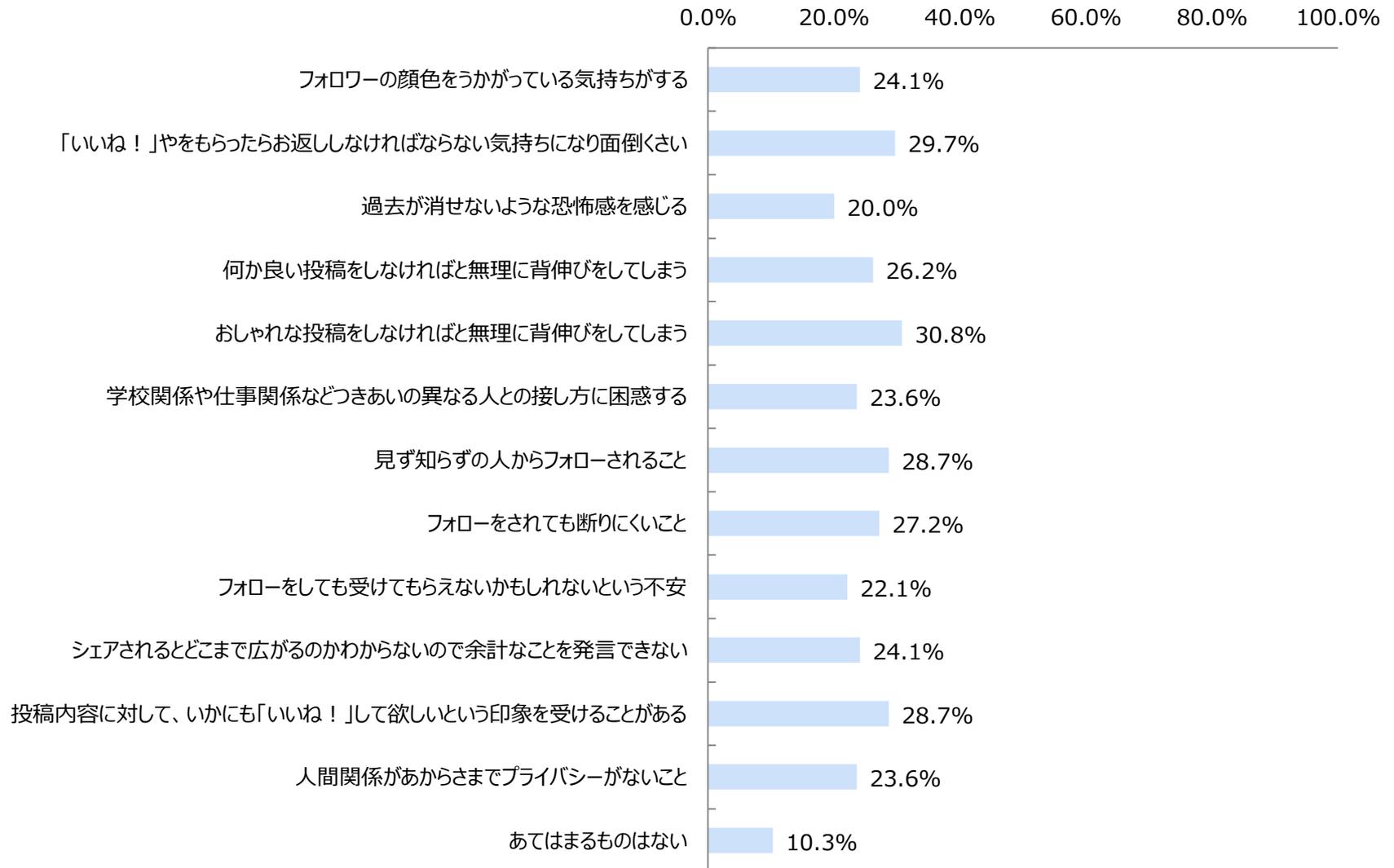
(Instagramの利用でストレスを感じる n=195)

- Q13 あなたがInstagramを利用して感じるストレスについて、あてはまるものをすべてお選びください。

I	n	Q13													
		フォロワーの 顔をうかがっている 気持ちがする	「いいね！」 やもらった らお返し なければな らない気持 ちになり面 倒くさい	過去が消せ ないような 恐怖感 を感じる	何か良い投 稿をしな ければと無 理に背伸び してしまう	おしゃれな 投稿をしな ければと無 理に背伸び してしまう	学校関係 や仕事関 係などつき あいの異な る人との接 し方に困惑 する	見ず知らず の人からフォ ローされるこ と	フォローをさ れても断り にくいこと	フォローをし ても受けて もらえないと いう不安	シェアされ るところまで 広がるのかわ からないの で余計なこ とを発言で きかない	投稿内容 に対して、 いかにも「い いね！」して 欲しいとい う印象を受 けることが ある	人間関係 がわからな いこと	あてはまる ものはない	
全体	195	24.1%	29.7%	20.0%	26.2%	30.8%	23.6%	28.7%	27.2%	22.1%	24.1%	28.7%	23.6%	10.3%	
年代	10代	44	18.2%	20.5%	20.5%	27.3%	31.8%	15.9%	27.3%	18.2%	27.3%	15.9%	31.8%	20.5%	6.8%
	20代	61	29.5%	32.8%	24.6%	31.1%	27.9%	29.5%	39.3%	36.1%	21.3%	29.5%	29.5%	32.8%	4.9%
	30代	44	27.3%	40.9%	22.7%	25.0%	36.4%	27.3%	29.5%	31.8%	25.0%	31.8%	31.8%	27.3%	13.6%
	40代	22	18.2%	27.3%	13.6%	22.7%	31.8%	22.7%	22.7%	22.7%	9.1%	27.3%	31.8%	18.2%	9.1%
	50代	24	20.8%	20.8%	8.3%	16.7%	25.0%	16.7%	8.3%	16.7%	20.8%	8.3%	12.5%	4.2%	25.0%

Instagramの利用で感じるストレス

(Instagramの利用でストレスを感じる n=195)



Instagramでストレスを感じた際の行動

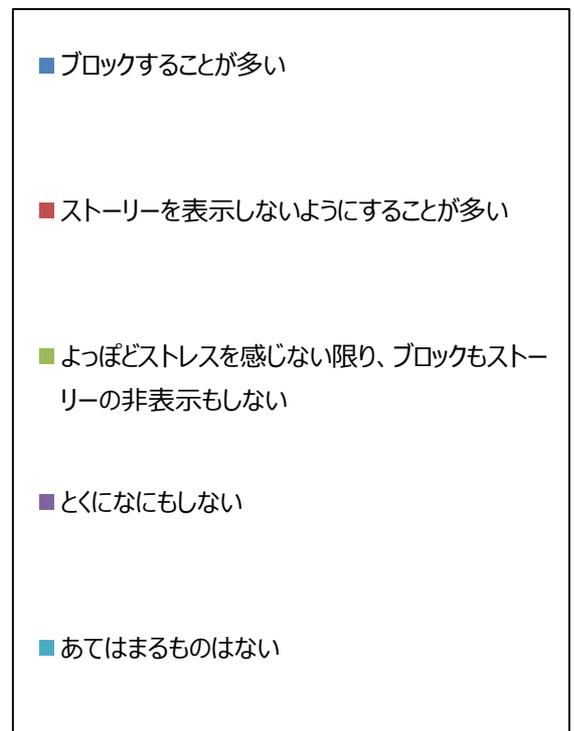
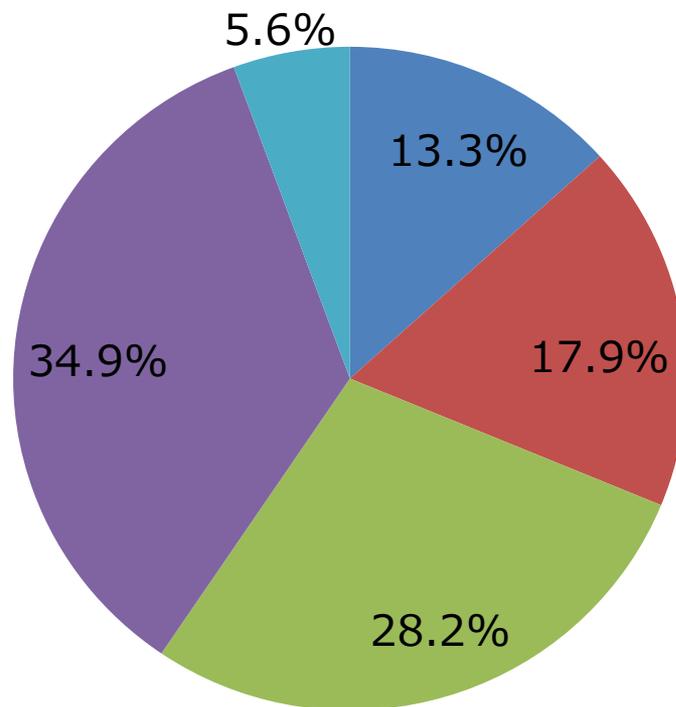
(Instagramの利用でストレスを感じる n=195)

- Q14 あなたは、Instagram上で友達になったひとの投稿にストレスを感じた場合、どのような行動をとりますか？最もあてはまるものをお選びください。

		n	Q14				
			ブロックすることが多い	ストーリーを表示しないことが多い	よっぽどストレスを感じない限り、ブロックもストーリーの非表示もしない	とくになにもしない	あてはまるものはない
全体		195	13.3%	17.9%	28.2%	34.9%	5.6%
年代	10代	44	9.1%	18.2%	25.0%	43.2%	4.5%
	20代	61	19.7%	23.0%	23.0%	31.1%	3.3%
	30代	44	9.1%	13.6%	38.6%	29.5%	9.1%
	40代	22	18.2%	22.7%	22.7%	31.8%	4.5%
	50代	24	8.3%	8.3%	33.3%	41.7%	8.3%

Instagramでストレスを感じた際の行動

(Instagramの利用でストレスを感じる n=195)



- Q15 LINEの使用方法について、あなたの状況にあてはまるモノをお選びください。

	n	Q15 既読が相手にわかるので返事をしなければ悪いと思ってしまう				Q15 既読がついていなくても相手から返事がないと不安に感じてしまう				Q15 LINEのトークに返事をしないと友達を失うのではと不安である				
		あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	
全体	894	20.1%	46.5%	19.1%	14.2%	12.3%	37.6%	32.2%	17.9%	6.0%	21.9%	38.3%	33.8%	
年代	10代	137	24.8%	39.4%	26.3%	9.5%	20.4%	38.7%	29.2%	11.7%	10.9%	23.4%	35.0%	30.7%
	20代	197	22.8%	45.2%	19.8%	12.2%	13.7%	39.6%	29.9%	16.8%	10.7%	29.4%	31.0%	28.9%
	30代	199	20.6%	40.7%	23.1%	15.6%	8.5%	42.7%	28.1%	20.6%	4.5%	20.1%	41.2%	34.2%
	40代	186	17.2%	53.8%	15.1%	14.0%	11.8%	32.8%	38.2%	17.2%	2.7%	16.1%	43.5%	37.6%
	50代	175	16.0%	52.6%	12.6%	18.9%	9.1%	33.7%	35.4%	21.7%	2.3%	20.6%	40.0%	37.1%

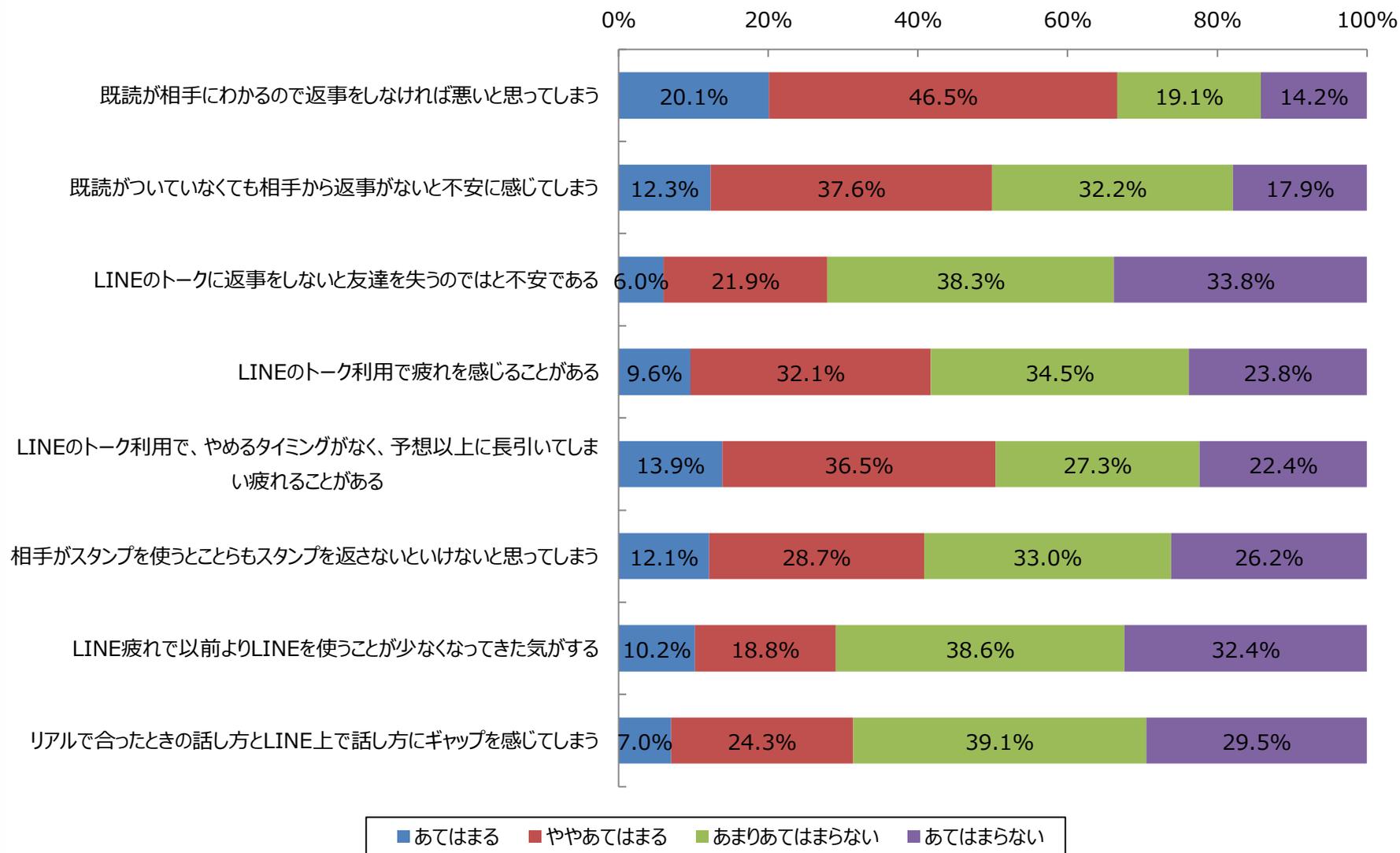
	n	Q15 LINEのトーク利用で疲れを感じることもある				Q15 LINEのトーク利用で、やめるタイミングがなく、予想以上に長引いてしまい疲れることがある				Q15 相手がスタンプを使うところもスタンプを返さないといけな思ってしまう				
		あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	
全体	894	9.6%	32.1%	34.5%	23.8%	13.9%	36.5%	27.3%	22.4%	12.1%	28.7%	33.0%	26.2%	
年代	10代	137	16.8%	38.7%	24.8%	19.7%	24.8%	37.2%	20.4%	17.5%	13.1%	27.0%	39.4%	20.4%
	20代	197	11.2%	33.0%	28.9%	26.9%	17.3%	40.6%	23.4%	18.8%	18.3%	23.9%	29.9%	27.9%
	30代	199	11.1%	28.6%	37.2%	23.1%	14.6%	30.2%	29.1%	26.1%	11.6%	29.1%	33.7%	25.6%
	40代	186	8.1%	25.3%	43.0%	23.7%	9.7%	37.1%	31.2%	22.0%	11.3%	30.1%	31.2%	27.4%
	50代	175	2.3%	37.1%	36.0%	24.6%	5.1%	37.7%	30.9%	26.3%	5.7%	33.7%	32.6%	28.0%

- Q15 LINEの利用方法について、あなたの状況にあてはまるモノをお選びください。

		n	Q15 LINE疲れで以前よりLINEを使うことが少なくなってきた気がする				Q15 リアルで合ったときの話し方とLINE上で話し方にギャップを感じてしまう			
			あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
全体		894	10.2%	18.8%	38.6%	32.4%	7.0%	24.3%	39.1%	29.5%
年代	10代	137	22.6%	23.4%	29.2%	24.8%	10.2%	38.0%	32.8%	19.0%
	20代	197	10.2%	24.4%	37.6%	27.9%	8.1%	30.5%	35.0%	26.4%
	30代	199	10.1%	17.1%	40.2%	32.7%	6.5%	21.6%	37.7%	34.2%
	40代	186	6.5%	13.4%	43.5%	36.6%	6.5%	15.1%	46.2%	32.3%
	50代	175	4.6%	16.6%	40.0%	38.9%	4.6%	19.4%	42.9%	33.1%

LINEの使用方法

(現在LINEを利用している n=894)



LINEの利用でストレスを感じるか

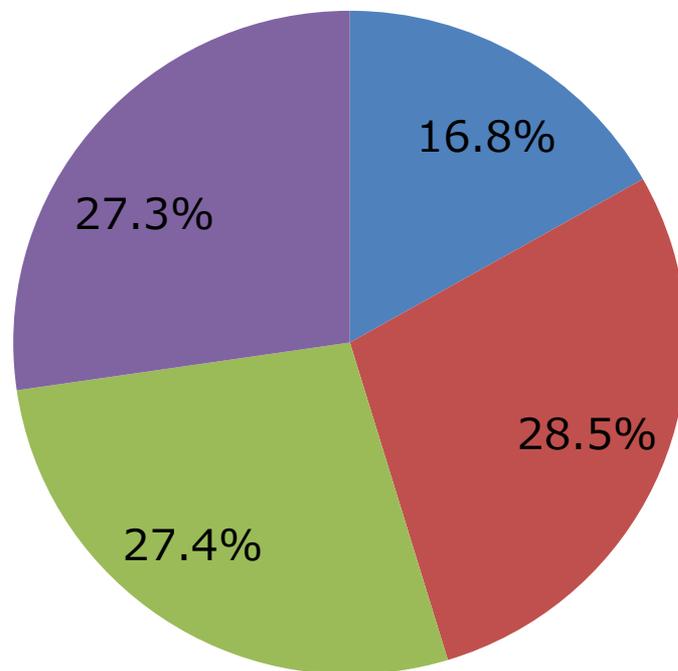
(現在LINEを利用している n=894)

- Q16 あなたはLINEを利用して、相手とのやりとりで何らかのストレスを感じたことはありますか？

		n	Q16			
			ある	ときどきある	まれにある	ない
全体		894	16.8%	28.5%	27.4%	27.3%
年代	10代	137	18.2%	37.2%	24.1%	20.4%
	20代	197	25.9%	31.5%	23.4%	19.3%
	30代	199	16.6%	28.1%	22.6%	32.7%
	40代	186	16.1%	19.9%	34.4%	29.6%
	50代	175	6.3%	28.0%	32.6%	33.1%

LINEの利用でストレスを感じるか

(現在LINEを利用している n=894)



■ ある ■ ときどきある ■ まれにある ■ ない

LINEでストレスを感じた際の行動

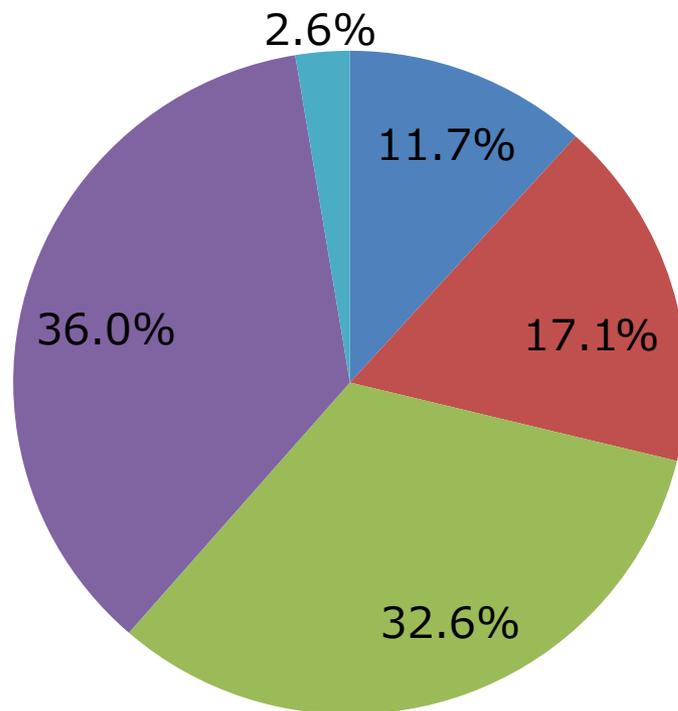
(LINEの利用でストレスを感じる n=650)

- Q17 あなたは、LINE上で友達になったひととのやりとりにストレスを感じた場合、どのような行動をとりますか？最もあてはまるものをお選びください。

		n	Q17				
			ブロックすることが多い	非表示にすることが多い	よっぽどストレスを感じない限り、ブロックも非表示もしない	とくになにもしない	あてはまるものはない
全体		650	11.7%	17.1%	32.6%	36.0%	2.6%
年代	10代	109	14.7%	14.7%	35.8%	33.9%	0.9%
	20代	159	15.7%	18.9%	28.9%	33.3%	3.1%
	30代	134	11.9%	22.4%	35.8%	27.6%	2.2%
	40代	131	8.4%	14.5%	32.8%	40.5%	3.8%
	50代	117	6.8%	13.7%	30.8%	46.2%	2.6%

LINEでストレスを感じた際の行動

(LINEの利用でストレスを感じる n=650)



- ブロックすることが多い
- 非表示にすることが多い
- よっぽどストレスを感じない限り、ブロックも非表示もしない
- とくになにもしない
- あてはまるものはない

SNS疲れを感じたことがあるか

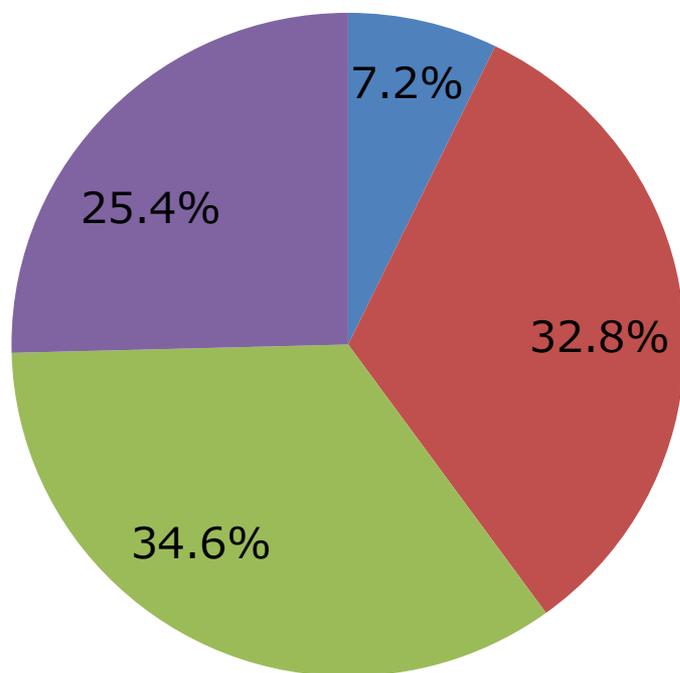
(Q1で「あてはまるものはない」以外を選んだ n=940)

- Q18 SNS上でのリアクションを気にするあまり、ストレスを感じてしまうことを「SNS疲れ」と言いますが、あなたは、今までSNSを利用して「SNS疲れ」を感じたことはありましたか？

		n	Q18			
			頻繁にあつた	ときどきあつた	あまりなかった	なかった
全体		940	7.2%	32.8%	34.6%	25.4%
年代	10代	143	11.9%	36.4%	32.2%	19.6%
	20代	209	11.0%	42.6%	26.8%	19.6%
	30代	207	6.3%	29.5%	37.7%	26.6%
	40代	196	5.6%	31.6%	38.3%	24.5%
	50代	185	2.2%	23.8%	37.8%	36.2%

SNS疲れを感じたことがあるか

(Q1で「あてはまるものはない」以外を選んだ n=940)



利用し始めの頃と比較したSNS疲れの頻度

(SNS疲れを感じたことがある n=376)



Marketing
Research Camp

- Q19 SNSを利用し始めた頃と比べた場合の、現在の「SNS疲れ」を感じる頻度について、あなたの状況にあてはまるものをお選びください。

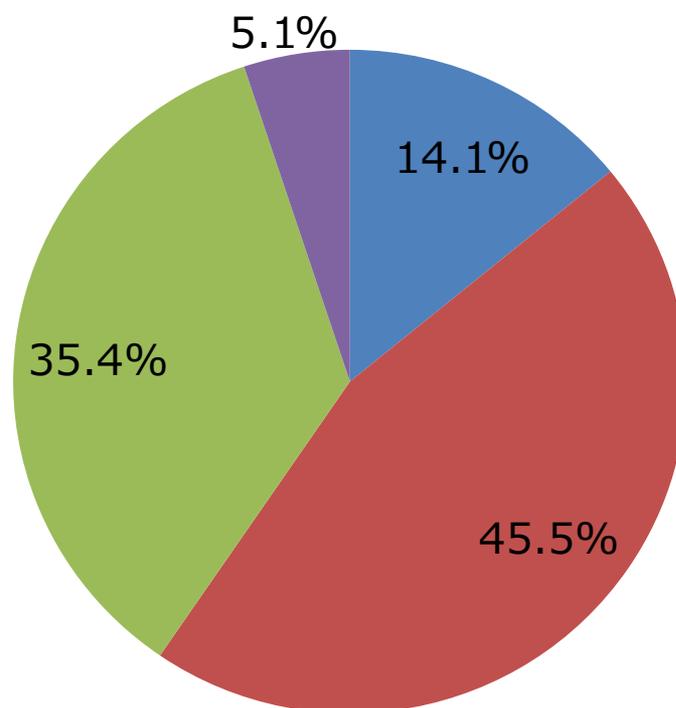
		n	Q19			
			かなり減ったと思う	やや減ったと思う	やや増えたと思う	かなり増えたと思う
全体		376	14.1%	45.5%	35.4%	5.1%
年代	10代	69	13.0%	37.7%	39.1%	10.1%
	20代	112	16.1%	41.1%	40.2%	2.7%
	30代	74	12.2%	56.8%	27.0%	4.1%
	40代	73	19.2%	39.7%	34.2%	6.8%
	50代	48	6.3%	58.3%	33.3%	2.1%

利用し始めの頃と比較したSNS疲れの頻度

(SNS疲れを感じたことがある n=376)



Marketing
Research Camp



■ かなり減ったと思う

■ やや減ったと思う

■ やや増えたと思う

■ かなり増えたと思う

SNS疲れを感じる事が減った理由

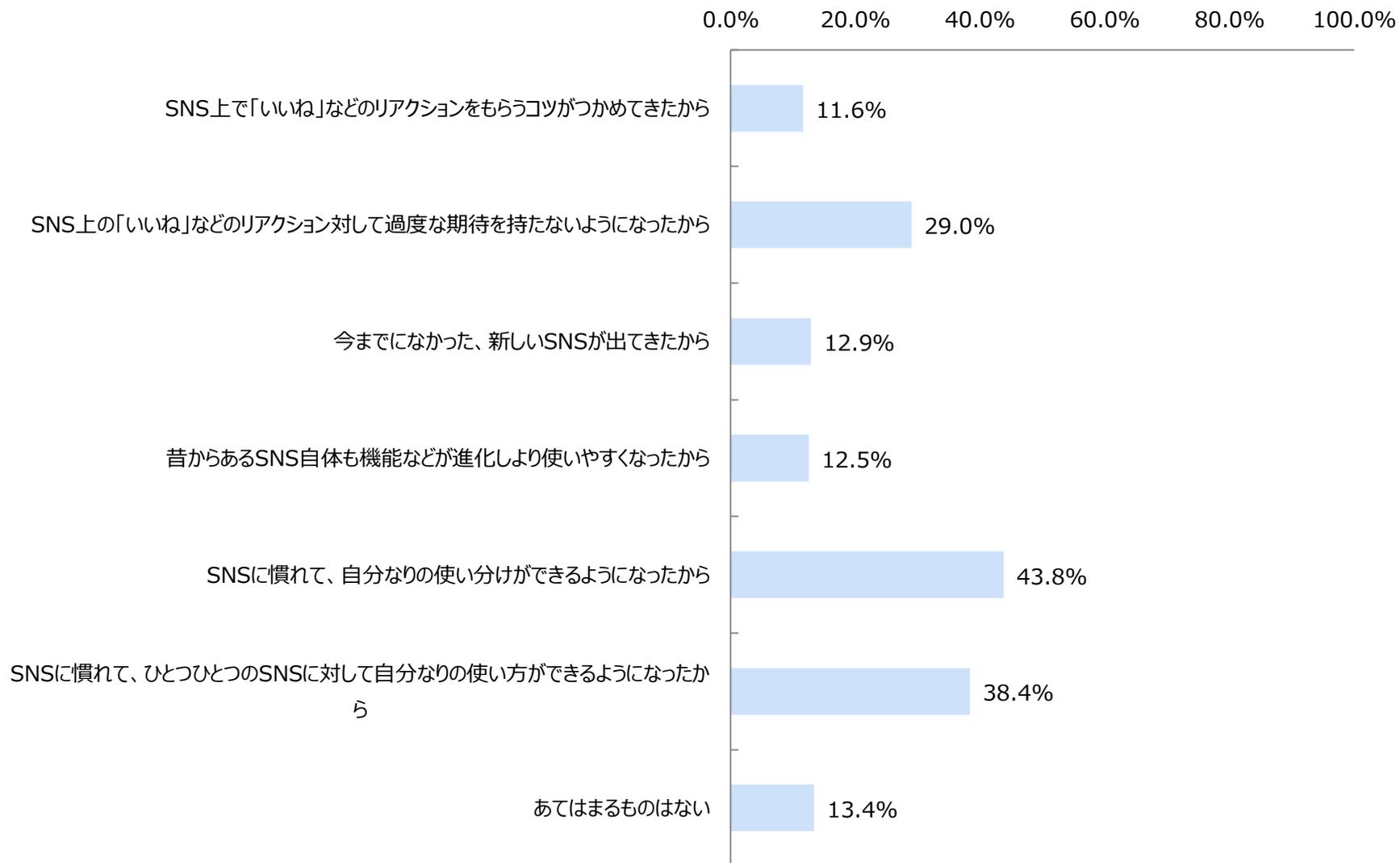
(SNS疲れを感じる事が減ったと思う n=224)

- Q20 あなたが、「SNS疲れ」を感じる事が減った理由について、あてはまるものをすべてお選びください。

		Q20							
		n	SNS上で「いいね」などのリアクションをもらうコツがつかめてきたから	SNS上の「いいね」などのリアクションに対して過度な期待を持たないようになったから	今までになかった、新しいSNSが出てきたから	昔からあるSNS自体も機能などが進化しやすくなったから	SNSに慣れて、自分なりの使い分けができたから	SNSに慣れて、ひとつひとつのSNSに対して自分なりの使い方ができるようになったから	あてはまるものはない
全体		224	11.6%	29.0%	12.9%	12.5%	43.8%	38.4%	13.4%
年代	10代	35	11.4%	34.3%	8.6%	17.1%	40.0%	40.0%	5.7%
	20代	64	18.8%	31.3%	21.9%	18.8%	42.2%	37.5%	15.6%
	30代	51	11.8%	27.5%	15.7%	13.7%	43.1%	51.0%	13.7%
	40代	43	7.0%	23.3%	2.3%	7.0%	51.2%	30.2%	14.0%
	50代	31	3.2%	29.0%	9.7%	0.0%	41.9%	29.0%	16.1%

SNS疲れを感じる事が減った理由

(SNS疲れを感じる事が減ったと思う n=224)



SNS疲れで利用頻度が減ったSNS

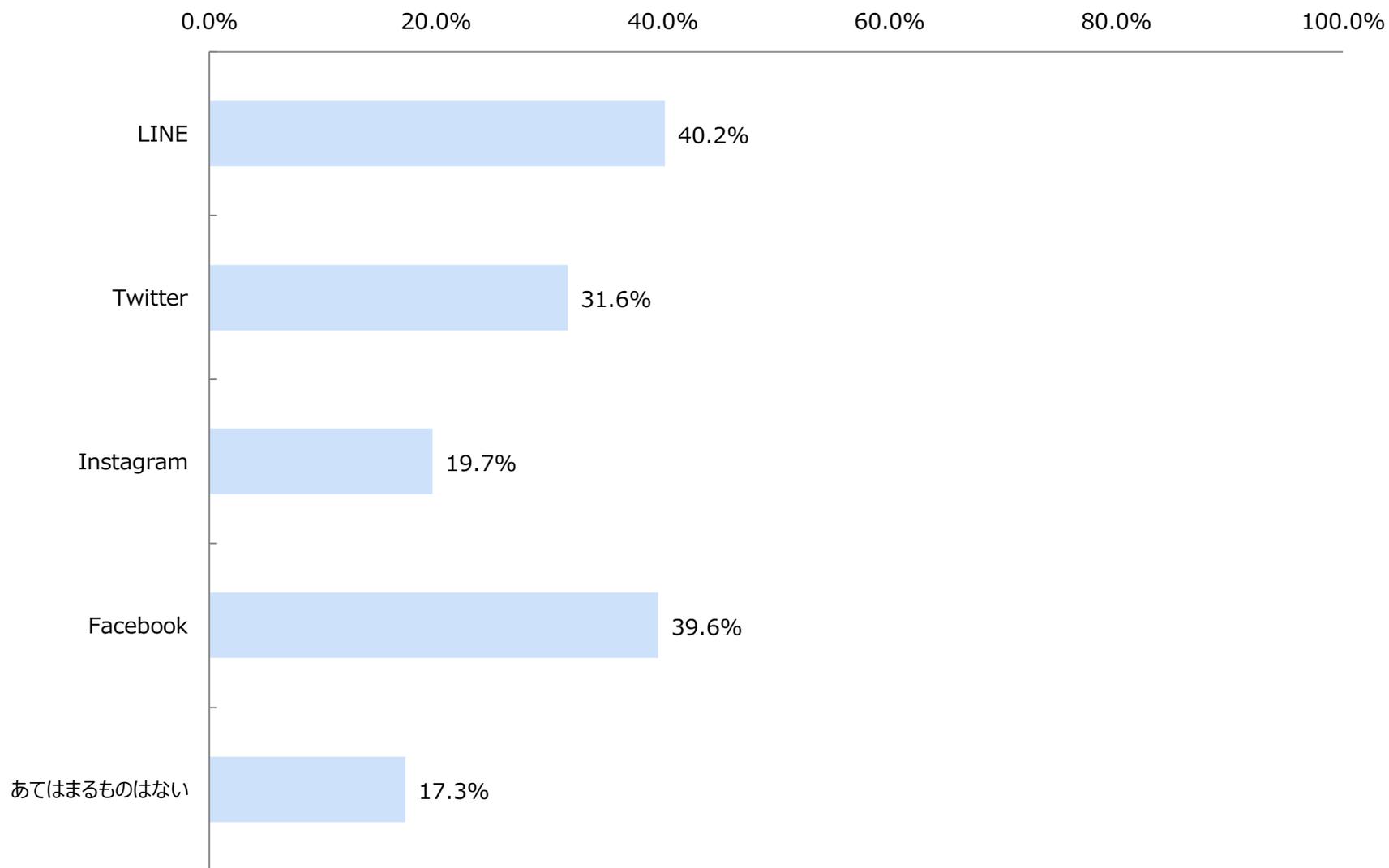
(SNS疲れを感じたことがある n=376)

- Q21 「SNS疲れ」を感じたことによって、1年前と比べて利用頻度が減ったSNSについて、あてはまるものをすべてお選びください。

		n	Q21				
			LINE	Twitter	Instagram	Facebook	あてはまるものはない
全体		376	40.2%	31.6%	19.7%	39.6%	17.3%
年代	10代	69	47.8%	43.5%	20.3%	24.6%	10.1%
	20代	112	41.1%	35.7%	24.1%	48.2%	13.4%
	30代	74	41.9%	27.0%	21.6%	47.3%	17.6%
	40代	73	28.8%	24.7%	15.1%	35.6%	28.8%
	50代	48	41.7%	22.9%	12.5%	35.4%	18.8%

SNS疲れで利用頻度が減ったSNS

(SNS疲れを感じたことがある n=376)



SNS疲れで利用頻度が増えたSNS

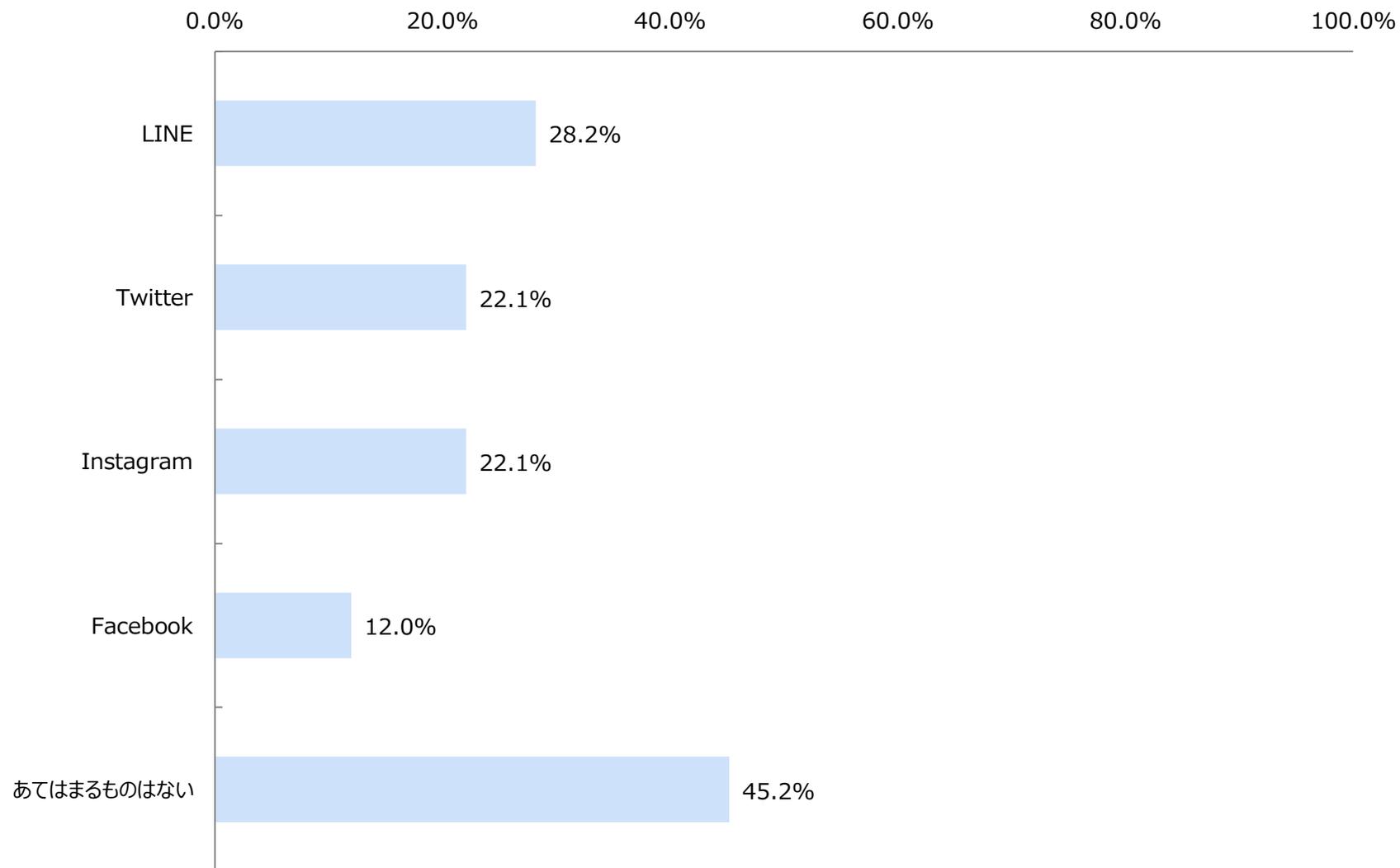
(SNS疲れを感じたことがある n=376)

- Q22 他のSNSで「SNS疲れ」を感じた影響によって、むしろ利用頻度が増えたSNSについて、あてはまるものをすべてお選びください。

		n	Q22				
			LINE	Twitter	Instagram	Facebook	あてはまるものはない
全体		376	28.2%	22.1%	22.1%	12.0%	45.2%
年代	10代	69	31.9%	42.0%	33.3%	14.5%	20.3%
	20代	112	30.4%	31.3%	28.6%	17.9%	34.8%
	30代	74	24.3%	13.5%	23.0%	9.5%	56.8%
	40代	73	27.4%	6.8%	8.2%	5.5%	63.0%
	50代	48	25.0%	8.3%	10.4%	8.3%	60.4%

SNS疲れで利用頻度が増えたSNS

(SNS疲れを感じたことがある n=376)



●セルフ×クラウド型ネットリサーチ「Fastask（ファストアスク）」

株式会社ジャストシステムの「Fastask（ファストアスク）」は、調査工程をクラウド化し、低価格（従来の約1/3）でスピーディーな調査を実現したセルフ型リサーチです。

【本調査】 1問1サンプル回収あたり
一律：**10円**（税別）

【スクリーニング調査】 2,000サンプル回収あたり
一律：**10,000円**（税別）



■ Fastaskに関するお問い合わせ

株式会社ジャストシステム
法人インフォメーションセンター
TEL:03-5324-7655
<https://www.fast-ask.com/>

**出現率調査を【無料】で承っております。
お気軽にご相談ください。**