

スマートフォン利用時間の増減の要因

-ICT利用のライフスタイル研究-

○小島 誠也¹、飽戸 弘²

¹NTT ドコモ モバイル社会研究所、²東京大学名誉教授

1 はじめに

近年、スマートフォンの所有率と利用時間が増加している。総務省の調査によると、令和4年のモバイル機器の利用者における平日と休日のインターネット利用時間はそれぞれ平均113.3分、139.7分となっており、経年での増加傾向がみられる。しかし、この増加は一様ではなく、利用者によっては利用時間が減少している場合もある。この現象の一例として「デジタルデトックス」という動きが挙げられる(Oxford Learner's Dictionaries, 2024)。また、橋元の研究(2009)では、自宅でのPCを通じたインターネット利用時間が増える一方で、テレビ視聴時間が減少していく可能性を示唆していた。北村の研究(2017)では、スマートフォンの利用時間は、在宅時間や自由時間、仕事や勉強などの社会的拘束時間が長いほど増加することが示された。これらの背景には、デジタルメディアの利用意識・趨勢が大きく影響していると考えられる。本論文では、ここ1~2年のスマートフォン利用時間の変動に焦点を当て、その増減に影響を及ぼす要因を分析する。この分析を通じて、現代のスマートフォンの使用パターンとライフスタイルとの関係を探る。

2 調査概要

調査時期：2024年2月、調査対象：全国15~79歳男女、サンプル数：5,719

調査方法：Web調査、標本抽出方法：QUOTA SAMPLING、性別・年齢(5歳刻み)・都道府県のセグメントで日本の人口分布に比例して割付しスマホ所有率を調査。調査結果からスマホ所有者比率に比例して割付を実施。

3 分析方法

本研究では、近年1~2年の間におけるスマートフォンの利用時間の変動に焦点を当てる。回答者には、ここ1~2年の間にスマートフォンの利用時間が「長くなった」「変わらない」「短くなった」の3つの選択肢で回答してもらい、その中から「長くなった」と「短くなった」の2つの群に注目して、利用時間の変化に影響を与えた要因を探る。分析では、各種デジタルサービスの利用状況や生活時間の変化を説明変数として取り入れ、これらを「長くなった、使い始めた」「変わらない」「短くなった、使用をやめた」という3分類で扱う。これらの説明変数に基づき、数量化II類による分析を用いて、スマートフォンの利用時間が長くなった群と短くなった群を識別し、どの要因が利用時間の増減に大きく寄与しているかを明らかにする。このアプローチにより、ス

スマートフォン利用の背後にある要因を理解し、デジタルメディアの利用影響を分析する。

4 分析結果

4-1 基礎集計

近年 1～2 年間のスマートフォン利用時間に関する設問では、概ね全利用者の 25%が利用時間が増加したと回答し、5%が減少したと述べている。性別で見ると、女性は 30%が利用時間増を報告し、男性は 20%に留まった。年齢層別では、10 代の利用時間増加が顕著で、特に 10 代の女性は半数以上が増加したと回答。逆に、20 代から 30 代では利用時間が減少した割合が相対的に多く見られ、20 代男性では約 10%が利用時間の減少を経験している。

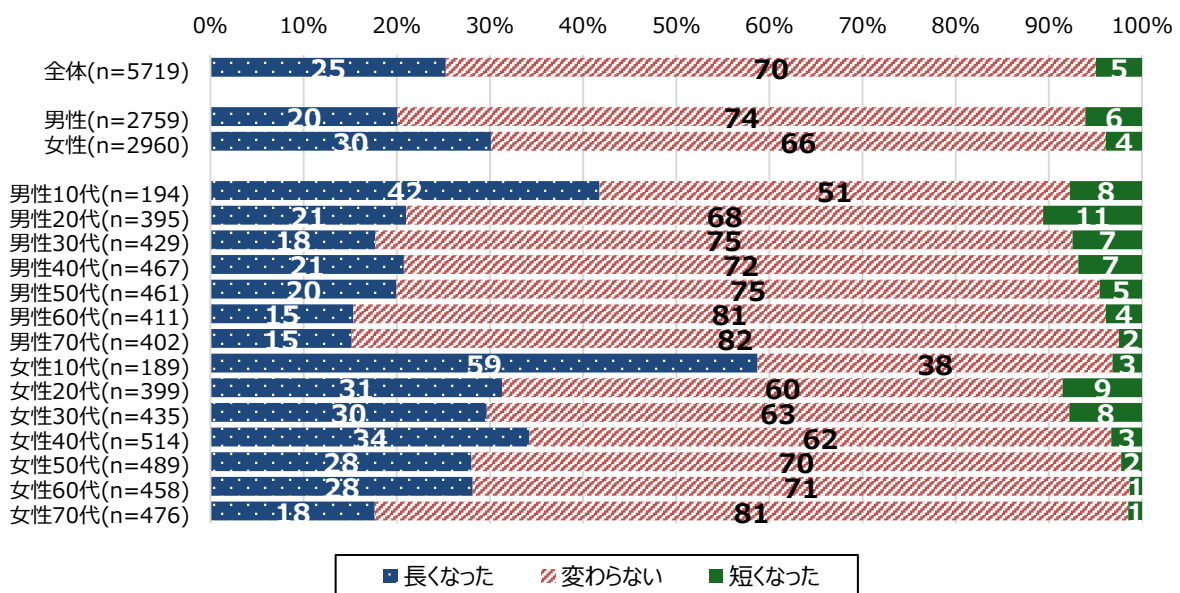


図 1 近年 1～2 年でのスマートフォンの利用時間の変化

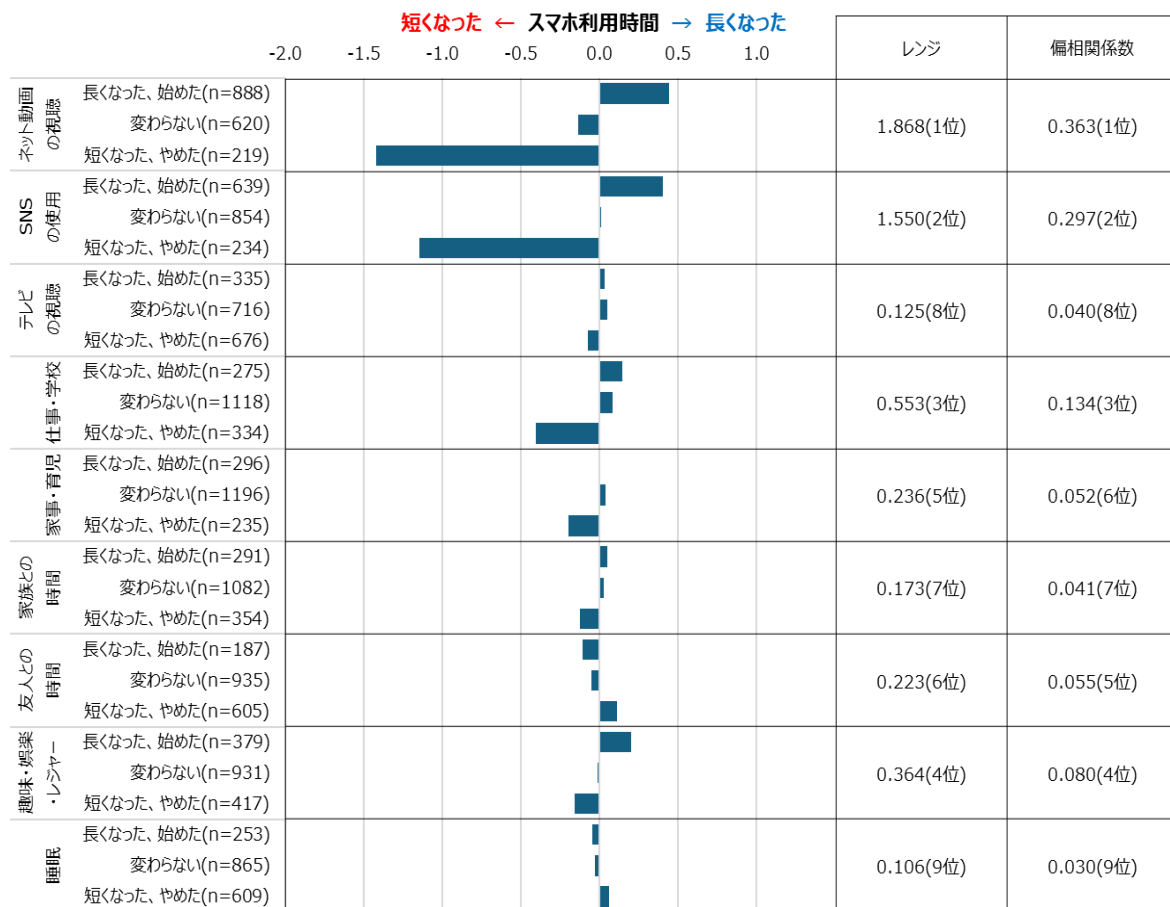
4-2 全年代を対象とした分析

数量化 II 類を用いて、利用時間の増減に関連する変数を分析した結果、相関比 η^2 は 0.329 であった。ネット動画の視聴時間、SNS の使用時間、仕事や学校の時間が増えるほどスマートフォン利用時間も増加する傾向にあり、特に動画視聴と SNS 使用の時間の増減が強く影響していることが明らかになった。睡眠時間やテレビ視聴時間の増減は利用時間の増減にはあまり影響を与えていない。スマートフォン利用時間と関連が強いと考えられる動画視聴時間と SNS 使用時間を説明変数から除外して再分析したところ、相関比 η^2 は 0.091 と低下した。このモデルにおいては、仕事・学校や趣味・娯楽・レジャーの時間の増減の影響が大きく、ともに時間の増加がスマートフォン利用時間の増加に影響している。

4-3 20 代から 30 代を対象とした分析

20 代から 30 代を対象に、動画視聴時間と SNS 使用時間を説明変数から除外して分析を行った結果、相関比 η^2 は 0.140 となり、全年齢層を対象にした分析よりも精度が向上した。この年齢

表 1 スマートフォン利用時間の増減を目的変数とした数量化Ⅱ類の分析結果（全年代）



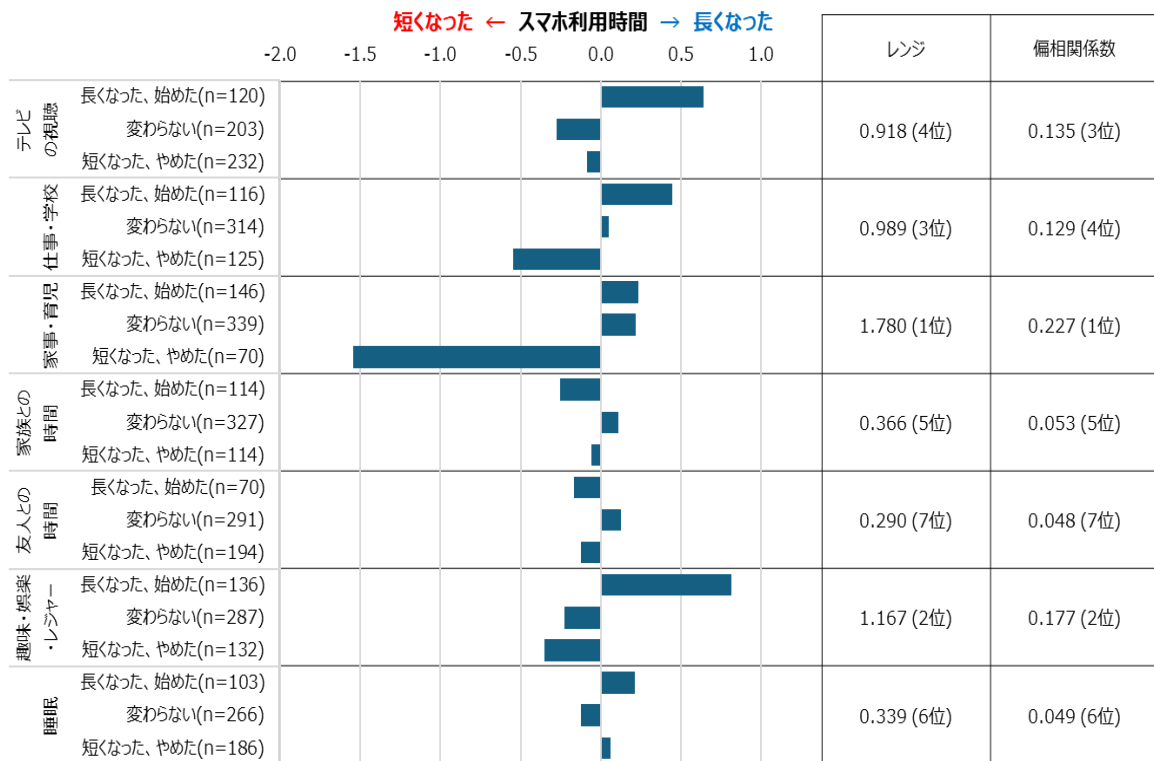
層では、家事や育児、趣味・娯楽・レジャー時間の増加がスマートフォン利用時間の増加と密接に関連していることがわかった。また、仕事や学校、テレビ視聴時間も利用時間増加に関連する要因として高い数値を示している。

5 考察

本研究の結果は、デジタルメディアの利用が個人の日常生活に及ぼす影響を明らかにしている。特に、ネット動画の視聴と SNS の利用がスマートフォンの利用時間の増加に大きく寄与しており、デジタルコンテンツの消費がスマートフォンによって行われていることが示唆された。また、仕事・学校、趣味・娯楽・レジャーなどに費やす時間の増加がスマートフォン利用時間の増加にも影響を与えていることが分かり、社会的な拘束時間においても、余暇活動の時間においても、その時間にスマートフォンが利用されていることが示唆される。

20 代から 30 代の層で見られるスマートフォン利用時間の減少は、生活スタイルの変化が主な要因である可能性がある。一方で、家事や育児の時間が増加するにつれてスマートフォン利用時間も増える傾向が見られ、全年代での結果と同様に、生活を営む上で必要な行為に費やす時間の増加に応じてスマートフォンを利用する機会の増加をもたらしていることを示している。

表 2 スマートフォン利用時間の増減を目的変数とした数量化Ⅱ類の分析結果（20 代-30 代）



本研究から、スマートフォンの利用が個人の生活に密接に結びついていることが確認されたが、その影響は利用者の年齢や生活環境によって異なる。スマートフォン利用の増加が他の活動時間を圧迫するのではなく、日常活動の効率化を支援している可能性がある。これは、スマートフォンが時間を奪う存在ではなく、むしろ多くの日常活動を効率的にこなすためのツールとして機能していることを示唆している。ただし、本研究では近年のスマートフォン利用時間の変化について主観的に回答を得たため、より精密な分析を行うためには追加調査が必要である。今後の研究により、スマートフォン利用の健全かつバランスの取れた方法をさらに深掘りし、その理解を促進することが期待される。

参考文献

- Oxford Dictionaries. (2024). Definition of digital detox noun from the Oxford Advanced Learner's Dictionary. https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/detox_1
- 北村智 (2017). 携帯電話・スマートフォン利用と日常生活における移動と多忙：日記式調査法とマルチレベル分析によるモバイルメディア研究. コミュニケーション科学, 46, 27-48.
- 総務省 (2022). 令和 4 年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査
- 橋元良明 (2009). メディア・カニバリズムに関する「在宅時間相応配分説」再考. 東京大学大学院情報学環情報学研究. 調査研究編, 25, 1-9.