



日本行動計量学会第52回大会

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-

2024/09/13

株式会社NTTドコモ モバイル社会研究所 小島誠也
東京大学名誉教授 飽戸弘

ネットの利用時間やコミュニケーション系メディアの利用時間は年々増加傾向ではあるが、その伸びは緩やかになりつつある。

モバイル機器でのネット利用時間も同様に、その伸びは緩やかになりつつある。（総務省, 2024）

⇒スマホ利用時間についても、その伸びは緩やかになりつつあると考えられる。

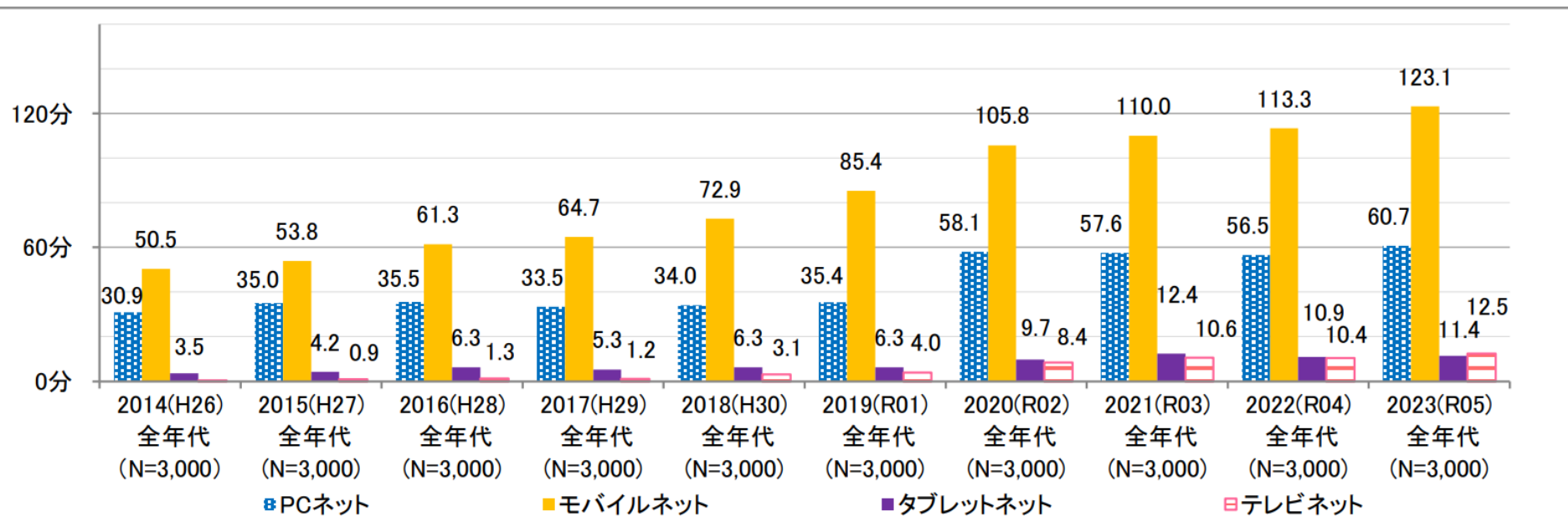


図 主な機器によるインターネット平均利用時間（全年代、平日）

総務省 (2024). 令和5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 報告書

多くの国で、スマートフォンの利用時間の伸びが緩やかになっている。

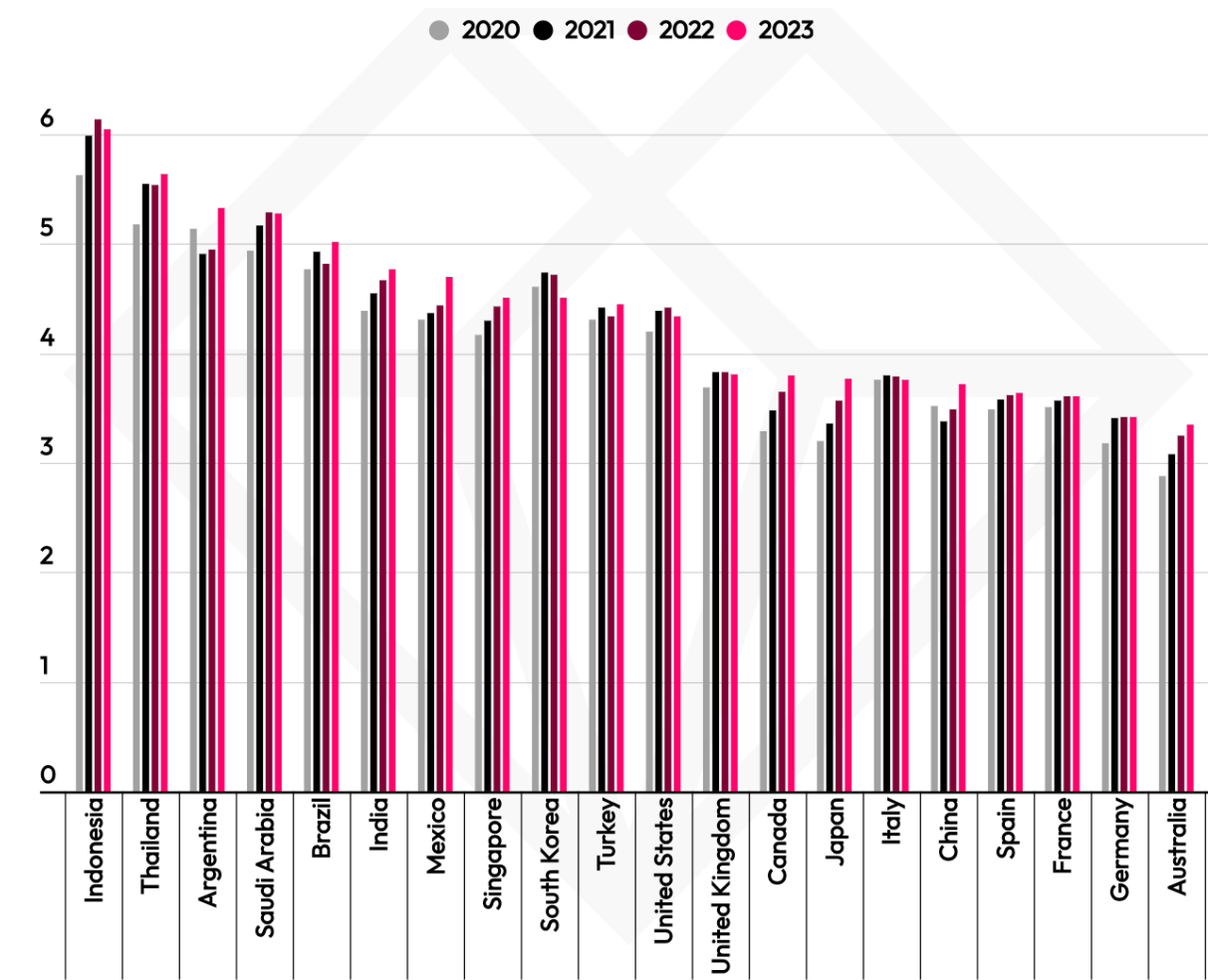


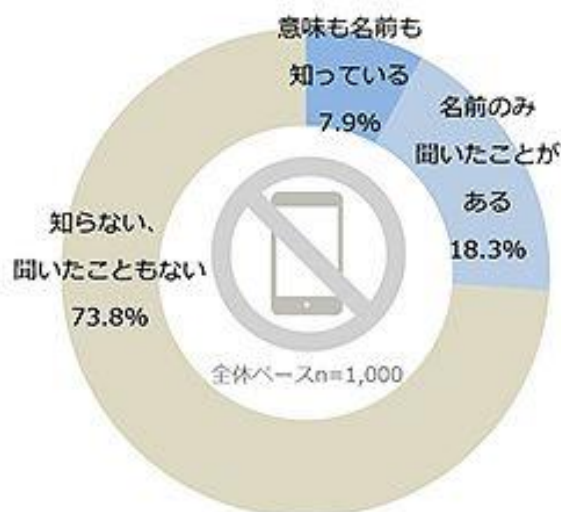
図 スマートフォンの1日の平均利用時間（国別）

Smart Insights (2024). Mobile marketing statistics compilation,

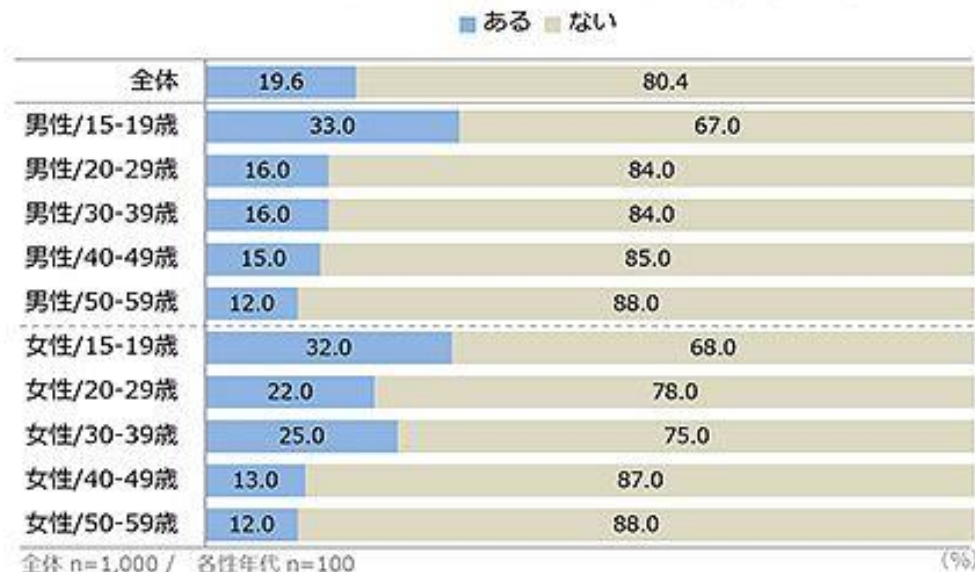
<https://www.smartinsights.com/mobile-marketing/mobile-marketing-analytics/mobile-marketing-statistics/>

- ・ストレス軽減などを目的とし、スマホなどのデジタルデバイスとの距離を置く「デジタルデトックス」という言葉が徐々に世の中に認知されてきている。
- ・デジタルデトックスの実践経験があるという人が全体の2割弱存在する。

<図2-1> デジタルデトックスの認知



<図2-2> デジタルデトックス実践経験の有無



株式会社クロス・マーケティング (2018). デジタルデトックスに関する調査,
<https://www.cross-m.co.jp/news/release/20181106/>

■ 先行研究：インターネットやスマホ利用時間の増減とほかの行為との関係

- 橋元(2009)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。
- 北村(2017)は、スマホの利用時間は、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を示した。

⇒これらの背景には、デジタルメディアの利用意識・ライフスタイルの変化が大きく影響していると考えられる。

■ 目的

ここ1,2年でのスマホ利用時間の増減と、各種サービス利用時間や生活時間の増減との関係を明らかにする。

■ 方法

数量化2類により、影響が大きい変数を明らかにする

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.

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.

調査方法	Web調査法
調査対象	全国 15歳～79歳の男女
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者を調査。調査結果からスマホ所有者比率に比例して再割付を実施。
有効回答数	5,719
調査時期	2024年2月

■ 目的変数

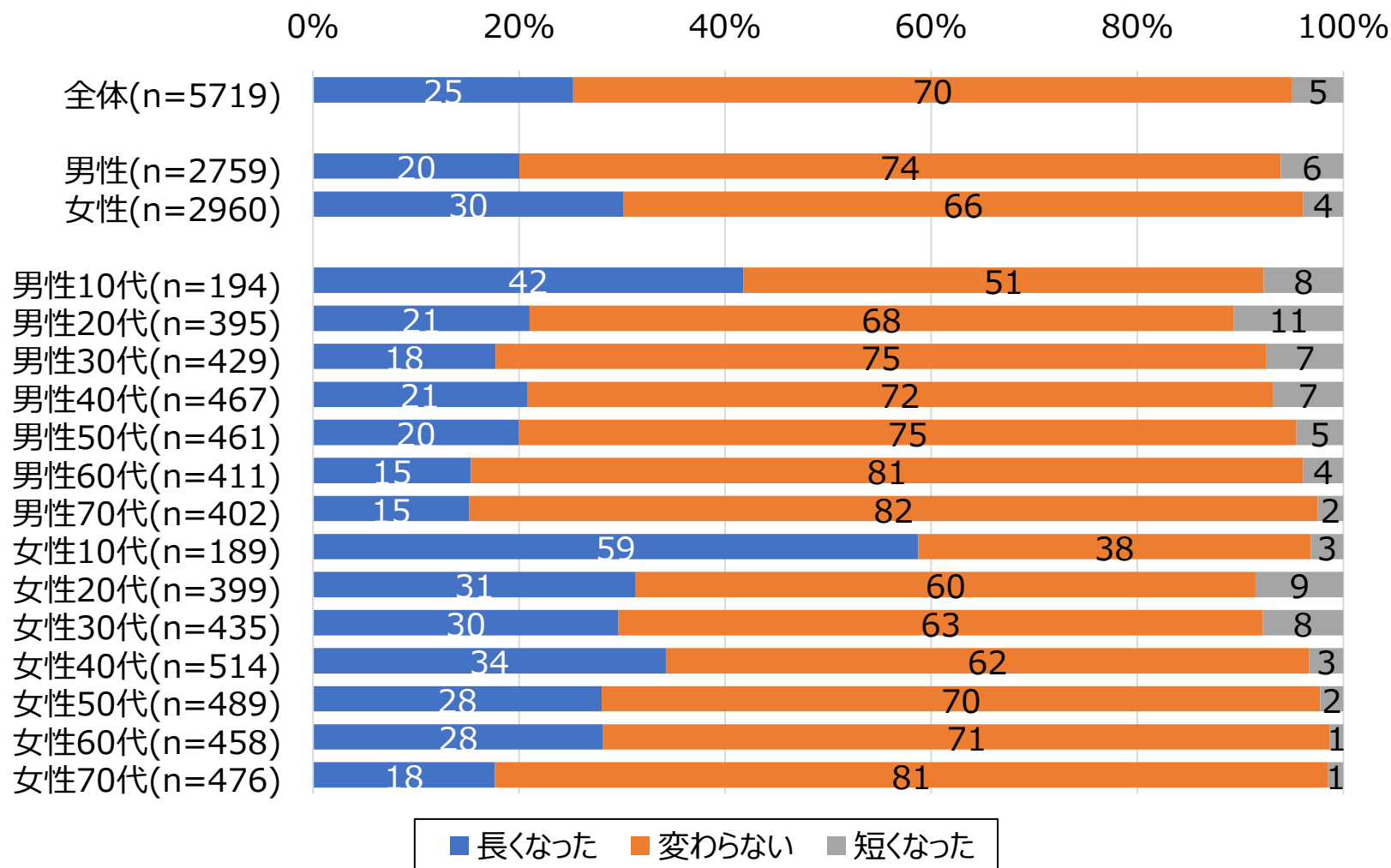
ここ1,2年でのスマートフォンの利用時間の変化
(1. 長くなった、 2. 変わらない、 3. 短くなった)

■ 説明変数

ここ1,2年での下記に示すものに費やす時間の変化
(1. 長くなった、 2. 変わらない、 3. 短くなった)

1. ネット動画の視聴時間
2. テレビの視聴時間
3. SNSの利用時間
4. 仕事、学校の時間
5. 家事、育児の時間
6. 家族との時間
7. 友人との時間
8. 趣味・娯楽・レジャー
9. 睡眠の時間

20-70代の大部分（6-8割）が「変わらない」と回答
 全体の1/4程度が「長くなった」、5%程度が「短くなった」と回答

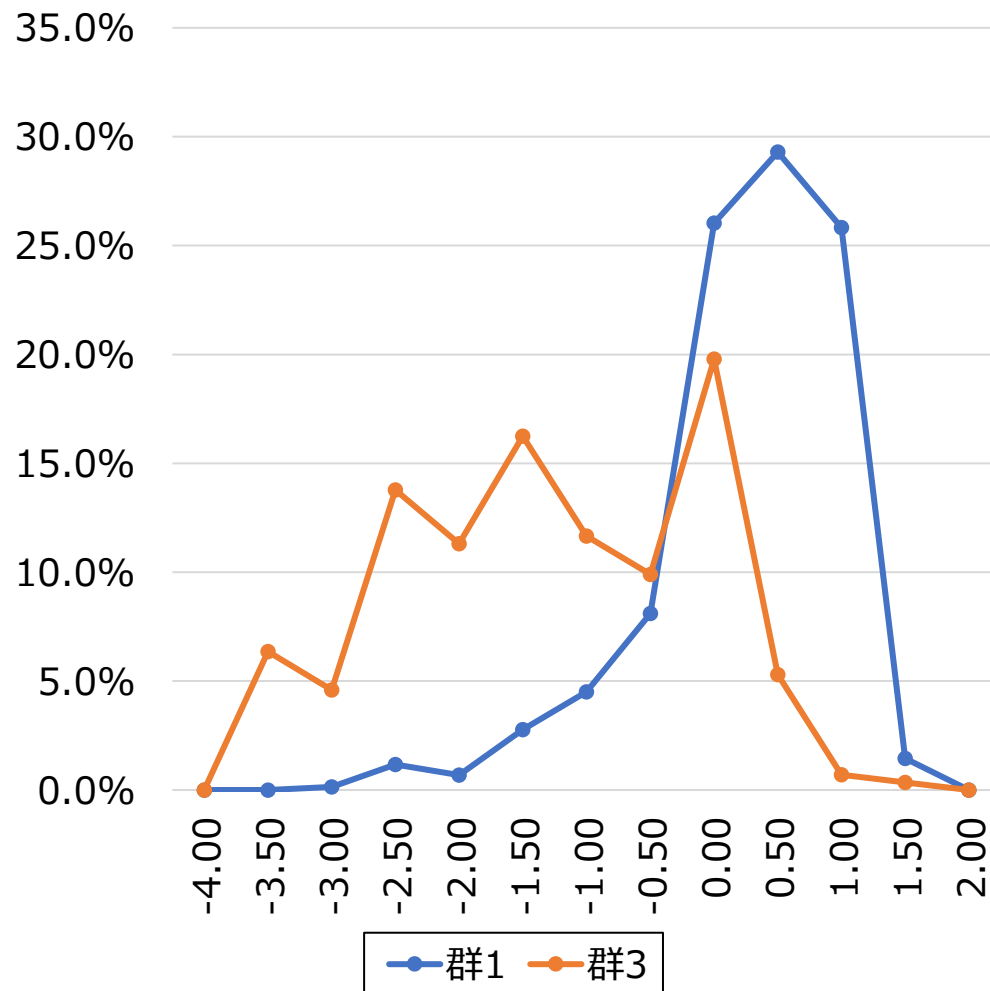


「長くなった(n=1,444)」と「短くなった(n=283)」の2群について数量化2類を実施

平均と標準偏差（群別）

	平均	分散	標準偏差
群1 長くなった	0.254	0.544	0.738
群3 短くなった	-1.296	1.316	1.147
全体	0.000	1.000	1.000

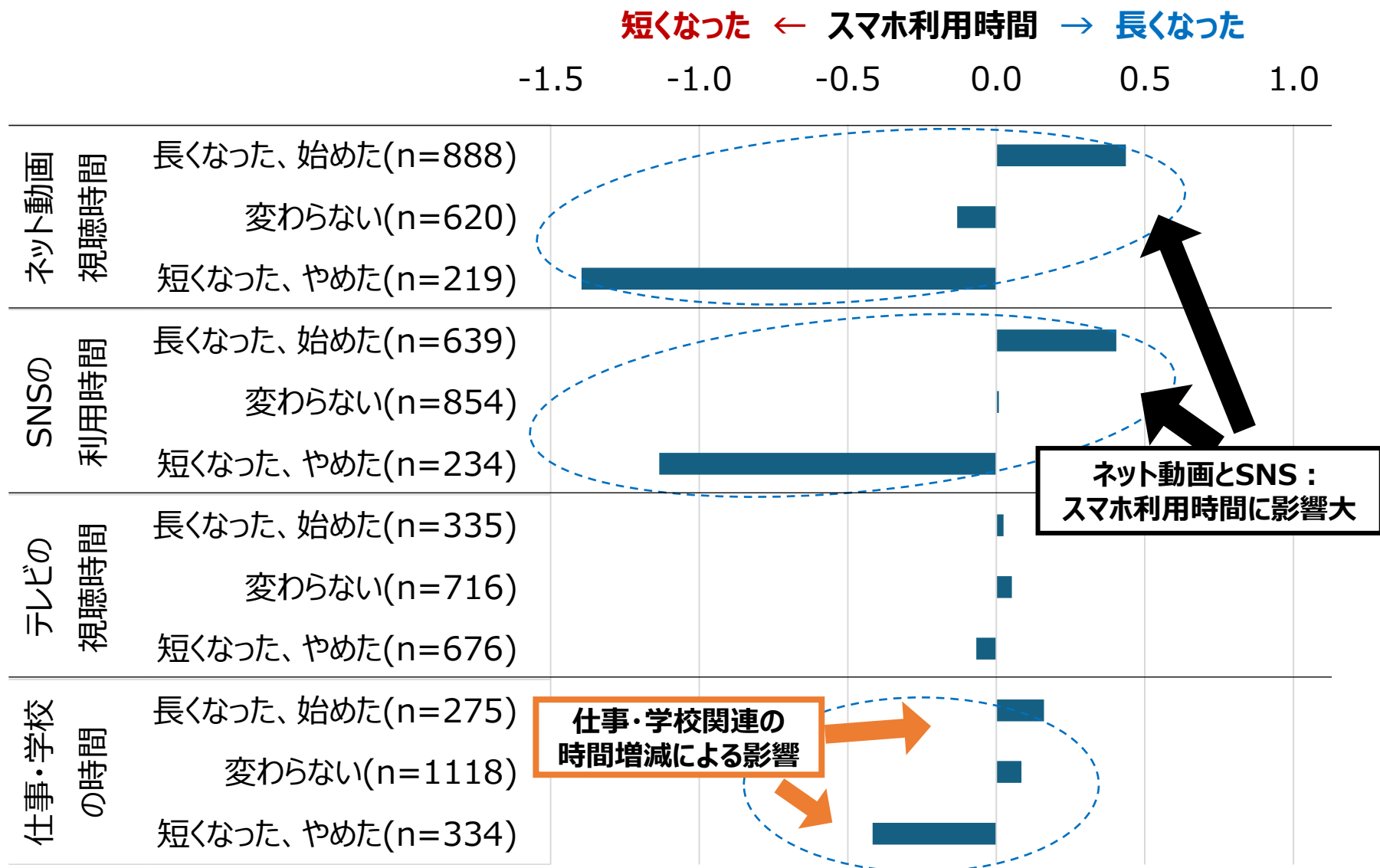
相関比(η^2)	0.329
p値	0.000
判定	[**]



「ネット動画視聴」、「SNS」、「仕事・学校」の順で、スマホの利用時間に対する影響が大きい。
「睡眠時間」「テレビの視聴時間」「家族との時間」は、スマホ利用時間に対する影響が小さい。

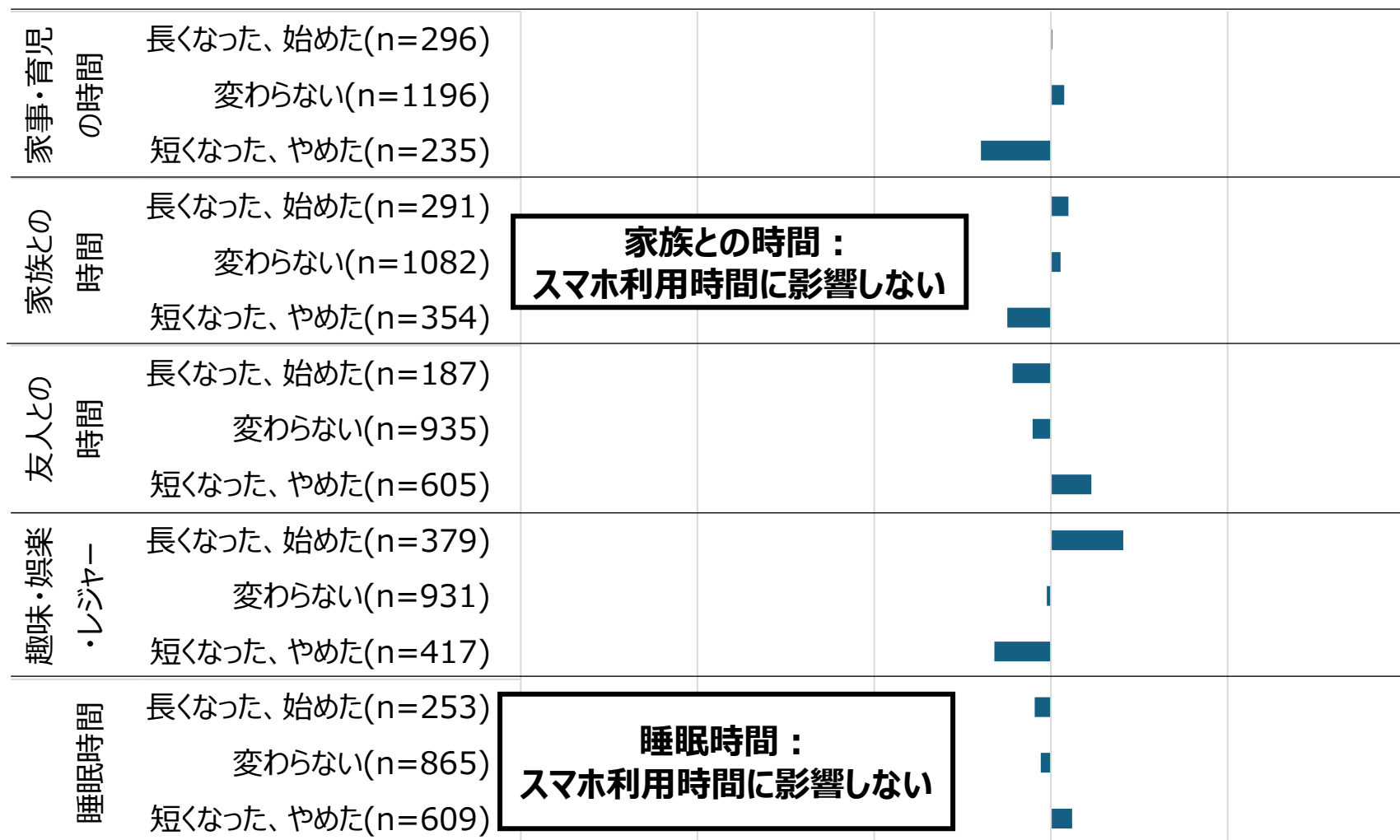
レンジ・目的変数とアイテムの相関係数

アイテム名	レンジ		偏相関係数	
ネット動画視聴時間	1.868	1位	0.363	1位
SNSの利用時間	1.550	2位	0.297	2位
テレビの視聴時間	0.125	8位	0.040	8位
仕事・学校の時間	0.553	3位	0.134	3位
家事・育児の時間	0.236	5位	0.052	6位
家族との時間	0.173	7位	0.041	7位
友人との時間	0.223	6位	0.055	5位
趣味・娯楽・レジャー	0.364	4位	0.080	4位
睡眠時間	0.106	9位	0.030	9位



短くなった ← スマホ利用時間 → 長くなった

-1.5 -1.0 -0.5 0.0 0.5 1.0



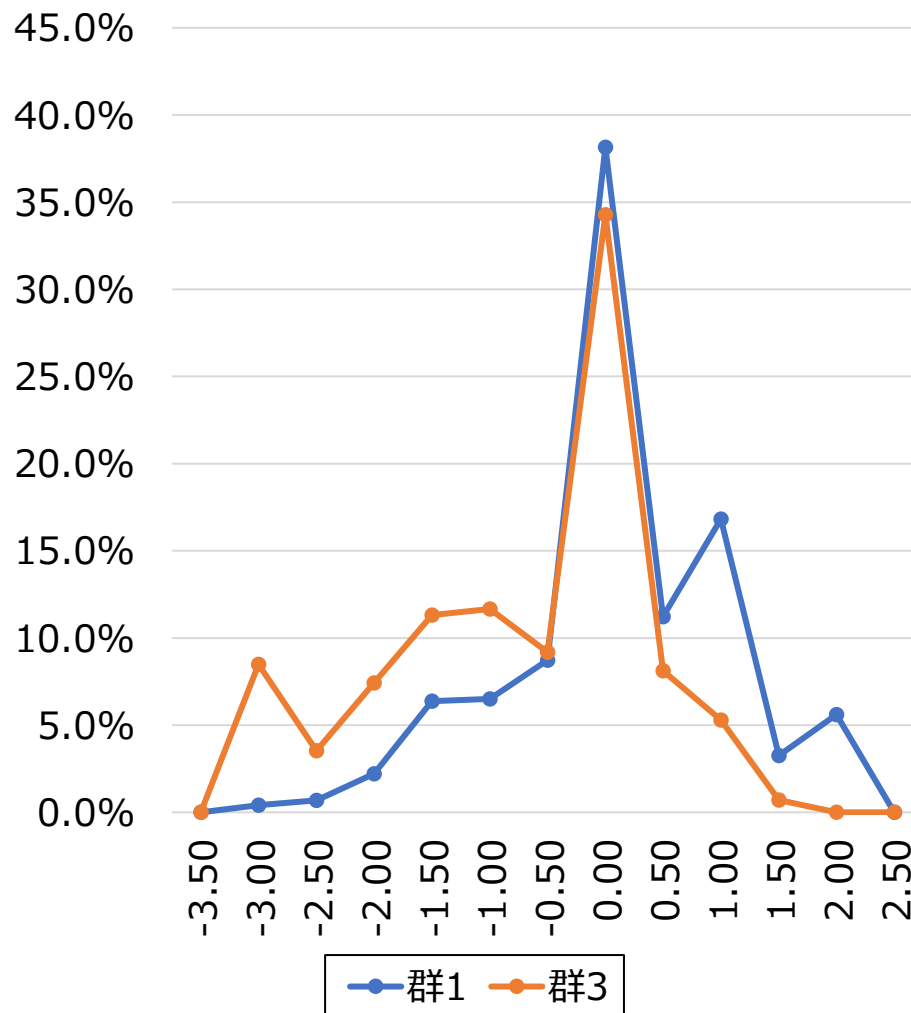
・「長くなった(n=1,444)」と「短くなった(n=283)」の2群について数量化2類を実施

平均と標準偏差（群別）

	平均	分散	標準偏差
群1 長くなった	0.134	0.858	0.926
群3 短くなった	-0.682	1.168	1.081
全体	0.000	1.000	1.000

相関比(η^2)	0.091
p値	0.000
判定	[**]

あまり特徴を捉えられてはいない



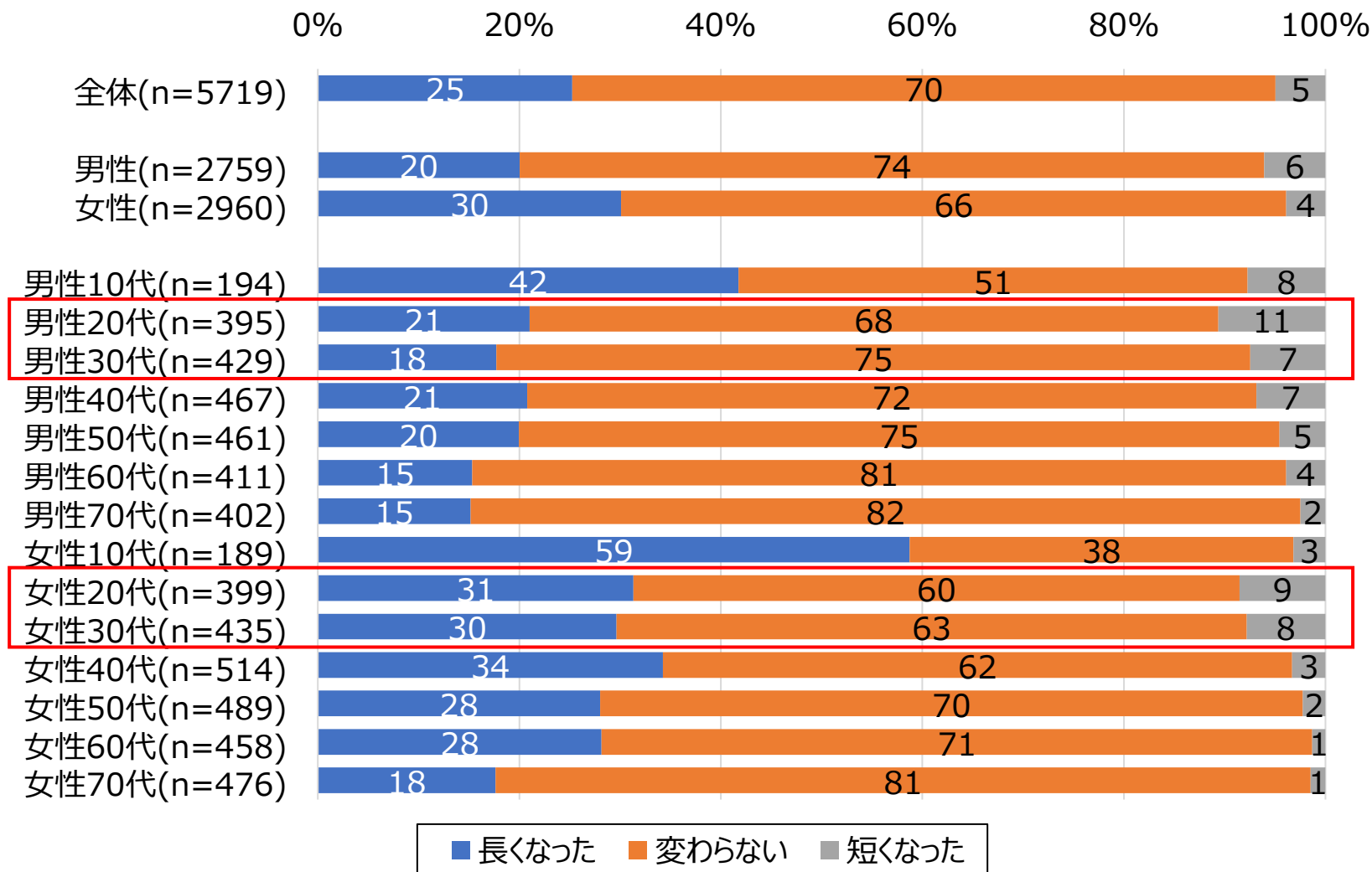
「仕事・学校」「趣味・娯楽・レジャー」がスマホの利用時間に対する影響が大きい。
「テレビの視聴」も影響が認められる。

レンジ・目的変数とアイテムの相関係数

アイテム名	レンジ		偏相関係数	
テレビの視聴時間	1.010	3位	0.114	3位
仕事・学校の時間	1.217	2位	0.144	1位
家事・育児の時間	0.998	4位	0.099	4位
家族との時間	0.387	5位	0.045	5位
友人との時間	0.031	7位	0.003	7位
趣味・娯楽・レジャー	1.323	1位	0.137	2位
睡眠時間	0.260	6位	0.040	6位

全年代を対象とした場合、「仕事・学校」「趣味・娯楽・レジャー」
「テレビの視聴時間」の増減がスマホ利用時間の増減に影響を与える。

20-30代は他の年代に比べ「短くなった」の割合が高い。
⇒20-30代にフォーカスして追加分析を実施。



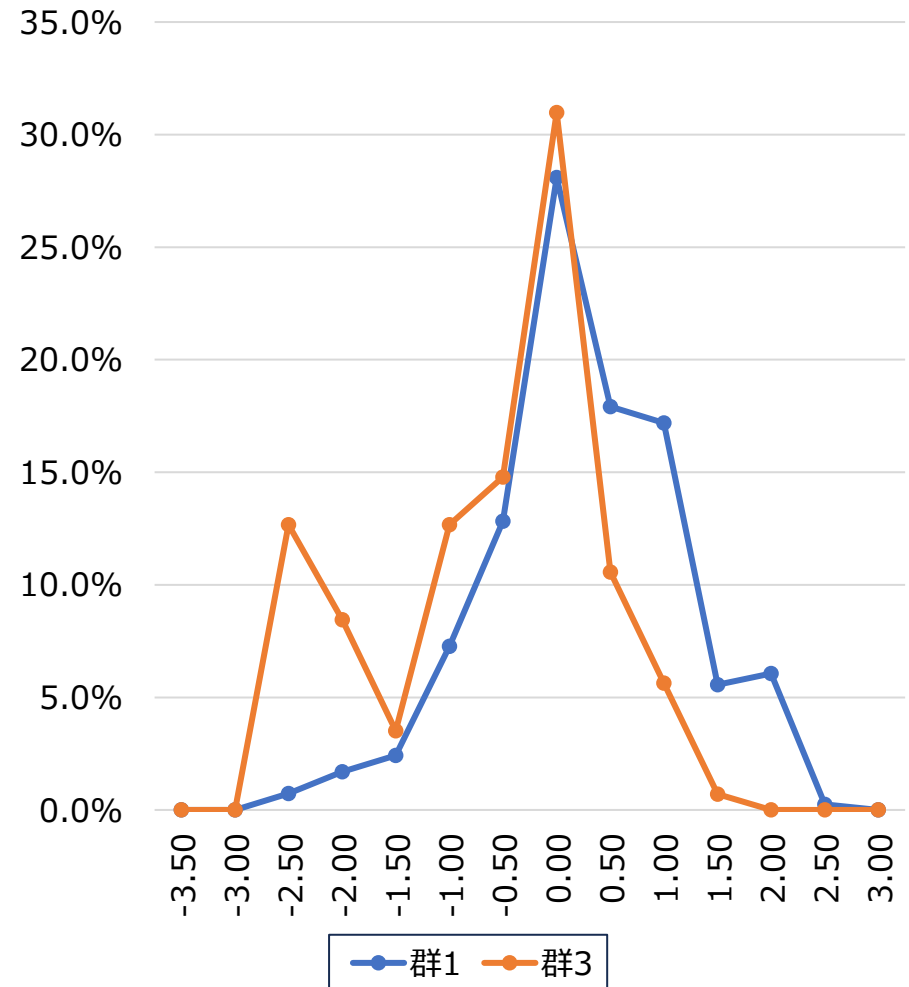
・「長くなった(n=413)」と「短くなった(n=142)」の2群について数量化2類を実施

平均と標準偏差（群別）

	平均	分散	標準偏差
群1	0.219	0.773	0.879
群3	-0.638	1.113	1.055
全体	0.000	1.000	1.000

相関比(η^2)	0.140
p値	0.000
判定	[**]

全年代での結果よりは特徴を捉えられている

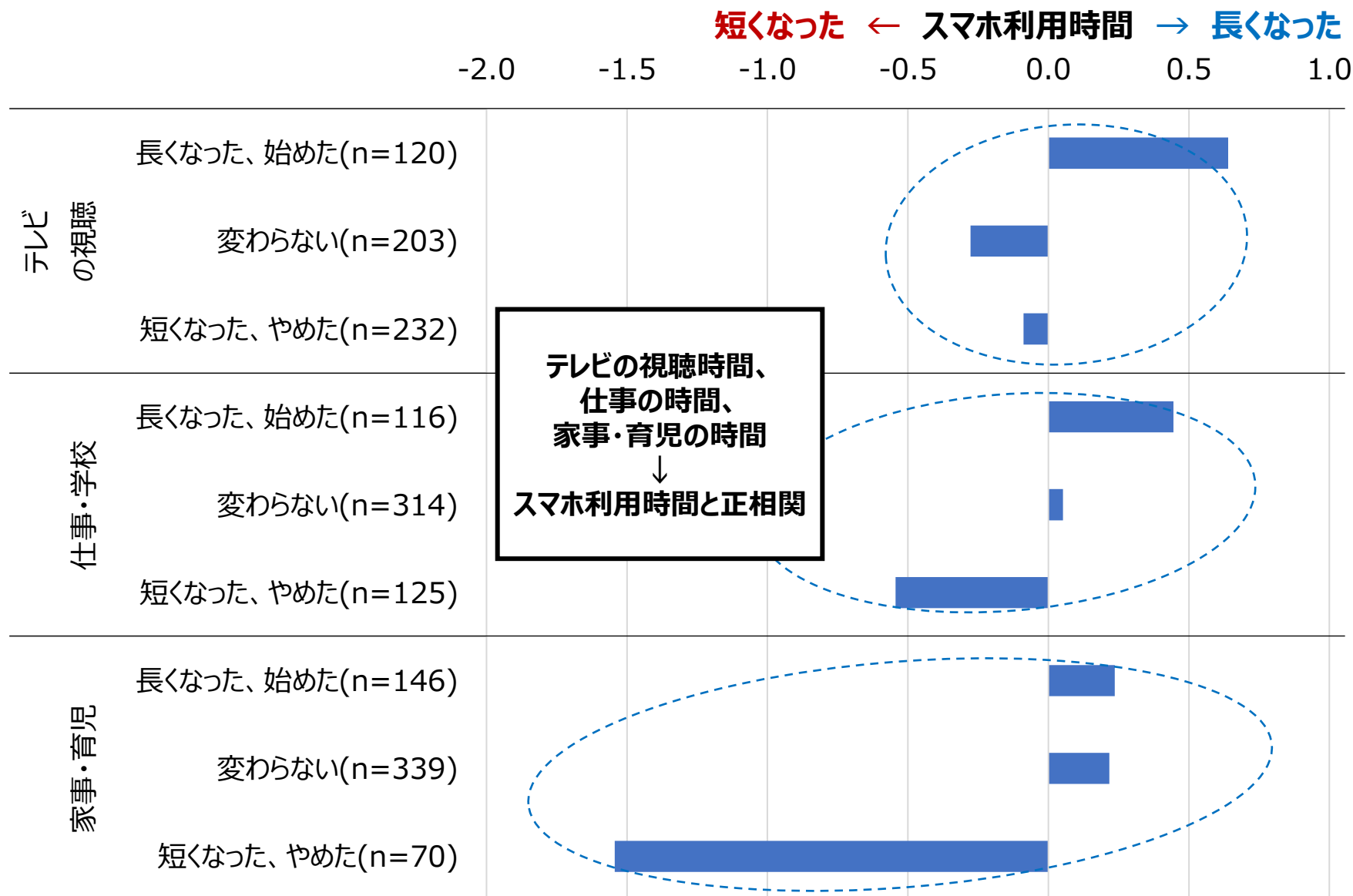


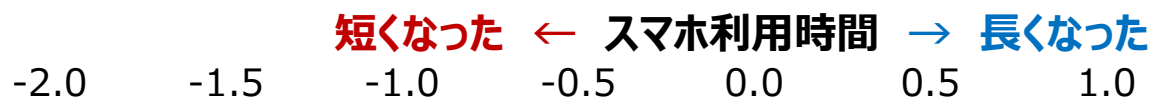
「家事・育児」「趣味・娯楽・レジャー」がスマホの利用時間に対する影響が大きい。
「テレビの視聴」「仕事・学校」も影響がある程度認められる。

レンジ・目的変数とアイテムの相関係数

アイテム名	レンジ		偏相関係数	
テレビの視聴時間	0.918	4位	0.135	3位
仕事・学校の時間	0.989	3位	0.129	4位
家事・育児の時間	1.780	1位	0.227	1位
家族との時間	0.366	5位	0.053	5位
友人との時間	0.290	7位	0.048	7位
趣味・娯楽・レジャー	1.167	2位	0.177	2位
睡眠時間	0.339	6位	0.049	6位

20代～30代を対象とした場合、「家事・育児」「趣味・娯楽・レジャー」の増減が特にスマホ利用時間の増減に影響を与える。





■結果

全年代：

「ネット動画視聴」「SNS」「仕事・学校」の順で、スマホの利用時間に対する影響が大きい。

全年代（ネット動画、SNSを除く項目）：

「仕事・学校」「趣味・娯楽・レジャー」の増減がスマホ利用時間の増減に影響を与える。

20-30代（ネット動画、SNSを除く項目）：

「家事・育児」「趣味・娯楽・レジャー」の増減が特にスマホ利用時間の増減に影響を与える。

■考察

- ・スマホに関連する項目（ネット動画、SNS）はスマホ利用時間に影響を大きく与える。
 - ・スマホ関連項目を除くと、仕事・学校や趣味・娯楽の影響が大きいですが、説明力は低下した。
 - ・20-30代に絞ると家事・育児や趣味・娯楽といったライフスタイルの変化の影響が大きい。
- ⇒総じて、**「趣味・娯楽」**の影響は大きい

⇒何かが増えたらスマホ利用時間が減るのではなく、何かが増えるとスマホ利用時間も増す。
活動量が高い（アクティブである）ほど、スマホ利用時間が増えると予測される。

■ 目的

スマホ利用時間の増減と、各種サービス利用時間や生活時間の増減との関係を明らかにする。

■ 結果

全年代：

「ネット動画視聴」「SNS」「仕事・学校」の順で、スマホの利用時間に対する影響が大きい。
「睡眠」「テレビの視聴時間」「家族との時間」は、スマホ利用時間に対する影響が小さい。

全年代（ネット動画、SNSを除く項目）：

「仕事・学校」「趣味・娯楽・レジャー」の増減がスマホ利用時間の増減に影響を与える。

20-30代（ネット動画、SNSを除く項目）：

「家事・育児」「趣味・娯楽・レジャー」の増減が特にスマホ利用時間の増減に影響を与える。

■ ディスカッション

- ・スマホに関連する項目（ネット動画、SNS）はスマホ利用時間に影響を大きく与える。
 - ・スマホ関連項目を除くと、仕事・学校や趣味・娯楽の影響が大きい、説明力は低下した。
 - ・20-30代に絞ると家事・育児や趣味・娯楽といったライフスタイルの変化の影響が大きい。
- ⇒**総じて、趣味・娯楽の影響は大きい**
- ⇒**何かが増えたらスマホ利用時間が減るのではなく、何かが増えるとスマホ利用時間も増す。**
- 活動量が高い（アクティブである）ほど、スマホ利用時間が増えると予測される。**