



スマホ利用者のライフスタイル研究 I スマホ利用者の利用意識による分類とその特性

○小島 誠也（NTTドコモ モバイル社会研究所）
飽戸 弘（東京大学名誉教授）

1. 研究概要

- 背景

- スマホ利用率は年々上昇し、スマホ比率94.0%に到達（モバイル社会研究所, 2022）

- 問題

- スマホを使えていない
 - スマホを「利用していない」「ほとんど利用していない」理由として、「どのように使えばよいかわからないから」（39.2%）が上位第二位（内閣府, 2021）
- スマホを使いすぎてしまう
 - 若年層ほど、スマホ利用時に「時間を忘れて、夢中になってしまった」り、「使ったあと、時間をむだにしてしまった」と思う割合が高い（吉藤・渡辺, 2020）

- 目的

- スマホの利用意識に着目しスマホ利用者を特性ごとに分類することで、スマホとのよい付き合い方について考察する。

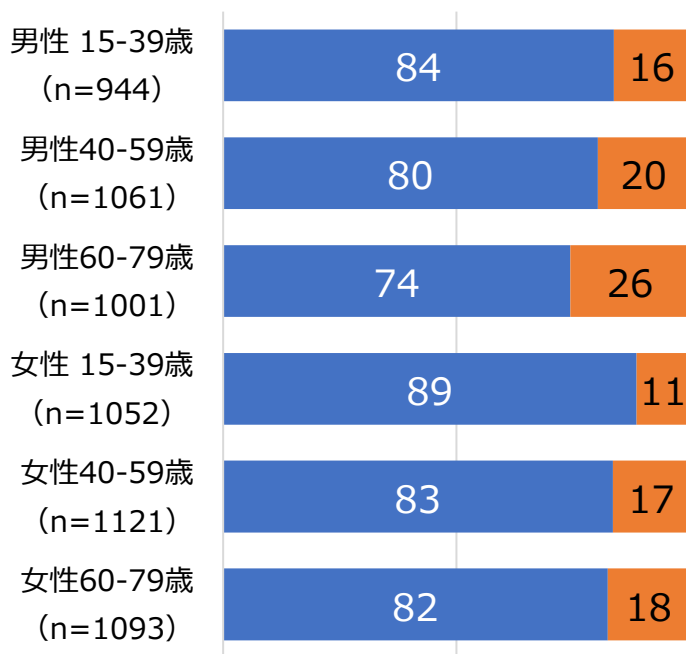
2. 調査概要

調査方法	Web調査法
調査対象	全国 15歳～79歳の男女
有効回答数	6,272
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。
調査時期	2022年2月

3-1. 基礎集計

1. スマホを利用することは
自分のためになる

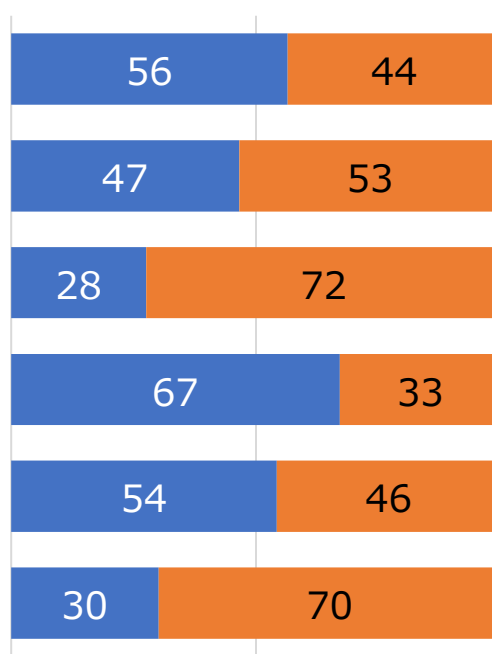
0 % 50 % 100 %



■ そう思う、まあそう思う
■ あまりそう思わない、そう思わない

2. スマホに振り回されてい
ると感じることもある

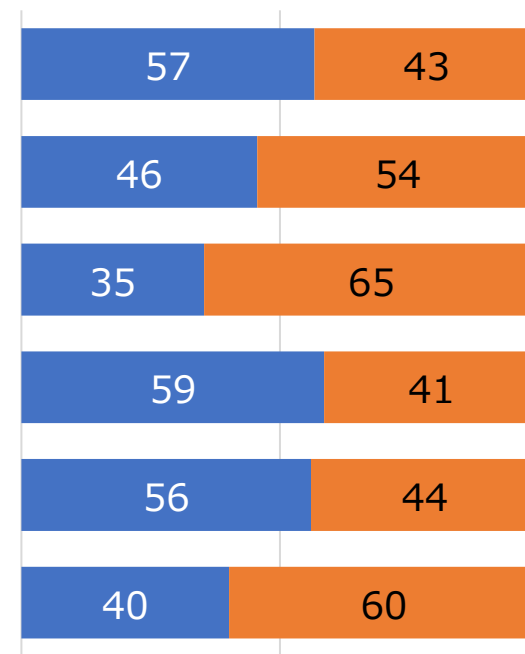
0 % 50 % 100 %



■ そう思う、まあそう思う
■ あまりそう思わない、そう思わない

3. 直接会って話すよりスマホ
でのコミュニケーションのほう
が気が楽だ

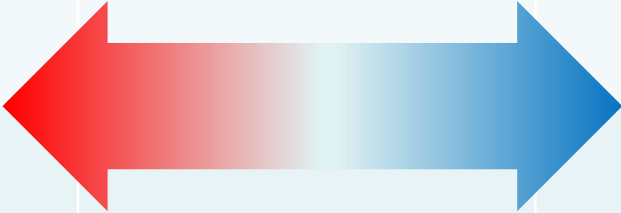
0 % 50 % 100 %



■ そう思う、まあそう思う
■ あまりそう思わない、そう思わない

3-4. 基礎集計まとめ

スマホの利用意識は年代により傾向に差があるものとそうでないものが存在

	若年層 15～39歳	中年層 40～59歳	高年層 60～79歳
ためになる	そう思う	そう思う	そう思う
振り回されている	そう思う (特に女性)		そう思わない
スマホのコミュニケーションは気が楽	そう思う (特に女性)		そう思わない



スマホ利用意識の差に関係する因子を分析

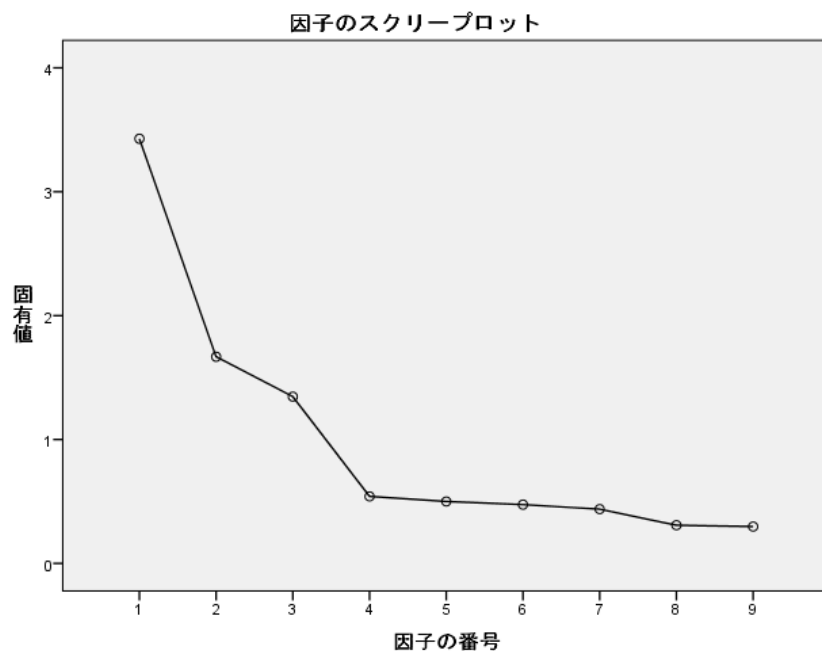
4-2. 因子分析結果

スマホ利用意識に関する9設問から3因子を析出

第一因子「活用」、第二因子「非リアル志向」、第三因子「使いすぎ」とする

設問 \ 因子	活用	非リアル志向	使いすぎ
スマートフォンは自分の生活を豊かにしている	0.84	0.11	0.14
スマートフォンを利用することは、自分のためになる	0.79	0.12	0.07
スマートフォンは自分にとってなくてはならない	0.63	0.14	0.32
直接会って話すより、スマートフォンでのコミュニケーションの方が楽しい	0.09	0.87	0.09
直接会って話すより、スマートフォンでのコミュニケーションの方が気持ちが伝わる	0.06	0.78	0.06
直接会って話すより、スマートフォンでのコミュニケーションの方が気が楽だ	0.23	0.61	0.16
スマートフォンの利用時間を減らしたほうが良いと思っている	0.11	0.03	0.74
スマートフォンに振り回されていると感じることがある	0.08	0.12	0.65
スマートフォンを使っていると時間を忘れる	0.36	0.17	0.59
寄与率(%)	21.4	20.3	16.5

因子抽出法: 主因子法、回転法: Kaiser の正規化を伴うバリマックス法



回転後の累積寄与率: 58.14%

5-1. クラスタ分析結果

・3因子からクラスタ分析を実施

⇒特徴の異なる5クラスタに分類

因子 \ クラスタ	1 非リアル 志向	2 使いすぎ	3 適正使用	4 無駄遣い	5 無関心
1. 活用	0.10	0.79	1.23	-0.50	-0.48
2. 非リアル志向	1.28	-0.81	-0.18	-0.22	-0.32
3. 使いすぎ	0.22	0.85	-0.65	0.56	-0.79
構成比 (%)	21.7%	14.1%	10.6%	24.1%	29.5%
N数	1362	882	666	1512	1850

5-2. 各クラスタの特徴

- 性別：
 - 使いすぎるのは女性が多い傾向
- 年代：
 - 「使いすぎ」は30代以下、「無関心」は60代以上が多い

		全体 平均	1. 非リアル志向 n=1,362	2. 使いすぎ n=882	3. 適正使用 n=666	4. 無駄遣い n=1,512	5. 無関心 n=1,850
性別	男性	47.9	48.4	34.5**	52.9**	45.0**	54.6**
	女性	52.1	51.6	65.5**	47.1**	55.0**	45.4**

年齢	15～39歳	31.8	43.5**	53.9**	34.5	32.2	11.5**
	40～59歳	34.8	33.6	31.5*	31.5	41.4**	33.0
	60～79歳	33.4	23.0**	14.6**	33.9	26.4**	55.5**

※*は5%、**は1%有意水準を満たす

5-2. 各クラスタの特徴

- 知人・友人との交流
 - 積極的なのは「使いすぎ」「適正使用」、消極的なのは「無駄遣い」「無関心」
- 休日のスマホ利用時間
 - 「適正使用」「使いすぎ」「非リアル志向」は長時間利用の傾向
 - 「無駄遣い」は毎日1～4時間の間が多い
 - 「無関心」は毎日1時間未満

		全体 平均	1. 非リアル志向 n=1,362	2. 使いすぎ n=882	3. 適正使用 n=666	4. 無駄遣い n=1,512	5. 無関心 n=1,850
友人 交流	行っている	9.0	9.3	15.6**	14.6**	6.2**	5.9**
	時々行う	21.2	22.6	24.7**	21.9	20.8	18.5**
	たまには行う	38.1	35.5*	36.8	33.5**	40.7*	39.9*
	行わない	31.8	32.6	22.8**	30.0	32.3	35.6**
利用 時間	毎日4時間以上	26.9	37.7**	47.4**	33.5**	26.9	6.8**
	毎日2～4時間程度	29.0	32.7**	34.4**	29.6	33.1**	20.1**
	毎日1～2時間程度	17.1	15.6	11.7**	16.8	20.6**	17.9
	毎日1時間未満	27.1	14.0**	6.6**	20.1**	19.4**	55.2**

※*は5%、**は1%有意水準を満たす

5-2. 各クラスタの特徴

● サービスの利用率

- 「適正使用」「使いすぎ」「非リアル志向」は多くのサービスを利用
- 「非リアル志向」はメールを好まず、情報検索も少ない
- 「無駄遣い」は情報検索やゲームにスマホを使っている

	全体 平均	1. 非リアル志向 n=1,362	2. 使いすぎ n=882	3. 適正使用 n=666	4. 無駄遣い n=1,512	5. 無関心 n=1,850
電子メールの送受信	77.2	73.1**	79.5	80.3*	78.4	77.0
LINE等のコミュニケーションツール	84.9	87.1**	93.5**	90.1**	85.5	76.8**
情報検索・ニュースの閲覧	81.8	77.3**	89.9**	90.1**	83.9*	76.6**
ソーシャルメディア	48.4	58.1**	67.5**	59.5**	47.6	28.9**
ネットショッピング・フリマサービス	58.1	65.3**	77.6**	71.8**	60.3	37.0**
電子決済サービス	52.6	56.9**	64.1**	61.3**	52.8	40.6**
動画や音楽配信サービス	50.6	57.0**	73.6**	64.7**	50.9	29.5**
ゲーム	35.9	44.6**	46.8**	41.9**	38.6*	19.8**
健康に関連したサービス	25.7	27.5	35.5**	33.0**	24.3	18.2**
資格・勉強に関連したサービス	9.1	12.5**	17.9**	9.8	8.4	2.8**

※*は5%、**は1%有意水準を満たす

5-2. 各クラスの特徴

- SNSの利用時間（Twitter）
 - 「使いすぎ」「非リアル志向」は利用時間が長い傾向
 - 「適正使用」は利用割合は高いが、利用頻度は毎日1時間未満が多い
 - 「無関心」は利用頻度が少ない、もしくは利用していない割合が高い

	全体 平均	1. 非リアル志向 n=1,362	2. 使いすぎ n=882	3. 適正使用 n=666	4. 無駄遣い n=1,512	5. 無関心 n=1,850
毎日1時間以上	10.6	18.5**	15.8**	12.5	8.9**	3.2**
毎日1時間未満	21.7	25.5**	27.0**	24.8*	22.6	14.5**
週に数回程度	9.2	10.6*	10.8	10.5	8.4	7.7**
月に数回以下	6.2	6.2	7.0	6.3	5.9	5.9
利用していない	52.3	39.2**	39.5**	45.9**	54.3	68.6**

※*は5%、**は1%有意水準を満たす

- 各クラスタについて以下の特性を確認
 - 非リアル志向： 若年層が多く、メールや情報検索よりもSNSを使う。
 - 使いすぎ： 若い女性が多く、多種のサービスを利用し、SNSの利用時間も長い。
 - 適正使用： 多種のサービスを利用し、友人とのリアルな交流も多い。
 - 無駄遣い： 中年女性が多く、サービスの利用が少なく、情報検索などに時間を費やす。
 - 無関心： 高年男性が多く、ほとんどサービスを利用していない。
- スマホとのよい付き合い方の一考察
 - **「適正使用」クラスタは、多種多様なサービスを使いこなしつつ、人との交流にはSNSとリアルの場をバランスよく活用していることで、スマホとうまい付き合い方をしている。**
- 限界
 - あくまで回答者自身の主観による評価であり、客観的に良し悪しを評価したものではないため、絶対的な良し悪しを評価できるものではない。

- モバイル社会研究所 (2022). スマートフォン比率94%に：2010年は約4% ここ10年でいっきに普及 <https://www.moba-ken.jp/project/others/ownership20220414.html> (2022年4月14日)
- 内閣府 (2021). 情報通信機器の利活用に関する世論調査 https://survey.gov-online.go.jp/hutai/r02/r02-it_kikig.pdf (2021年1月29日)
- 館農勝 (2019). インターネット依存の新しいかたち—スマートフォン依存（スマホ依存）— 精神神経学雑誌, 121(7), 549-555.
- 吉藤昌代・渡辺洋子 (2020). 若年層のスマートフォンによるメディア利用行動と利用意識：「メディア利用の生活時間調査2018」から(2) 放送研究と調査, 70(1), 26-45.



スマホ利用者のライフスタイル研究 I スマホ利用者の利用意識による分類とその特性

○小島 誠也（NTTドコモ モバイル社会研究所）
飽戸 弘（東京大学名誉教授）