

■参考・引用

- <https://www.moba-ken.jp/project/lifestyle/20250929.html>
- <https://www.moba-ken.jp/project/lifestyle/20251009.html>
- https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/reference/reference01.html

■注意事項

本書に記載したすべての会社名、商品名、ブランド名は、各社の商標または登録商標です。

グラフの数値は表示単位によって四捨五入をしているため、内訳の数値を足し合わせた数が、合計値と一致しないことがあります。

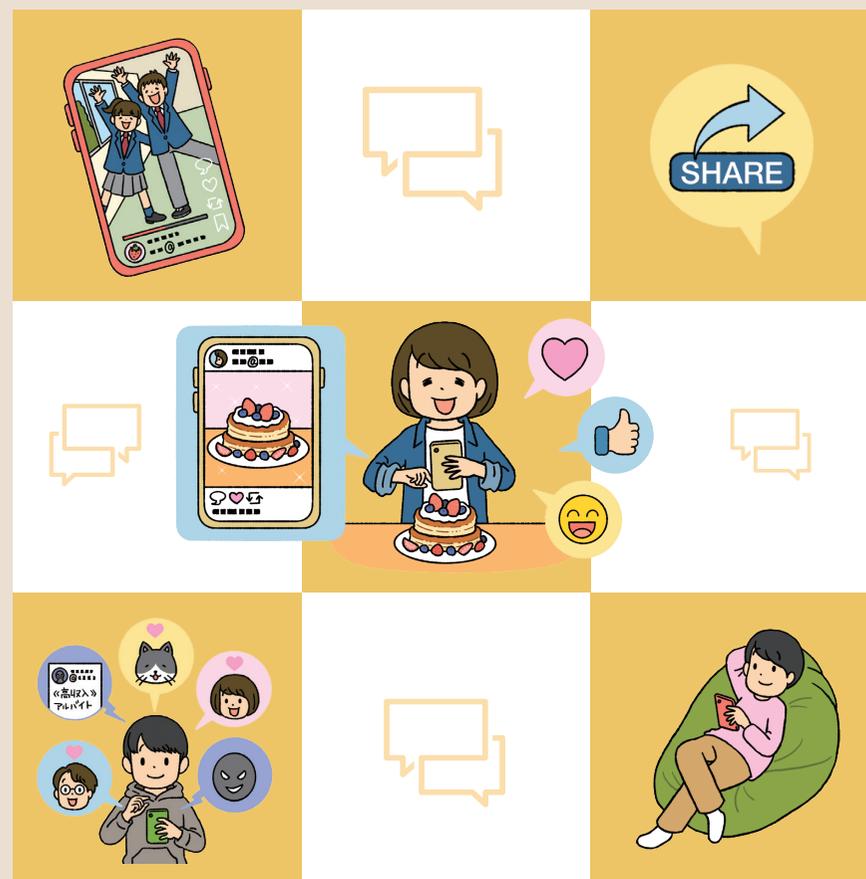
企画・発行 株式会社NTTドコモ モバイル社会研究所
eメール : msri-inq-ml@nttdocomo.com
Webサイト : <https://www.moba-ken.jp/>



2026年3月版

SNS利用に関する データブック

— SNSとうまく付き合うために —



株式会社NTTドコモ
モバイル社会研究所

データブックについて

概要

SNSは今や、私たちの生活に欠かせないインフラです。しかし、便利さの裏側で、無意識の長時間利用や予期せぬトラブルに直面する人も少なくありません。

本冊子は、15歳～59歳のSNS利用者4,000人を対象とした大規模調査の結果をまとめたものです。最新のデータから見える「SNS利用の実態」と、そこから導き出された「安全に楽しむための知恵」を凝縮しました。

みんながどんな風に使い、どんなことに困っているのか。そのリアルな数字をヒントに、SNSとの上手な付き合い方を探ってみてください。



目次

DATA 1	各種 SNS の利用頻度	P. 3
DATA 2	各種 SNS の発信頻度	P. 4
DATA 3	複数アカウントの利用状況	P. 5
DATA 4	SNS の利用目的	P. 6
DATA 5	SNS でのアクション	P. 7
DATA 6	「SNS を使うと幸福感が増す」と思う割合	P. 8
DATA 7	「思っていたより長い時間 SNS をしていることがある」と思う割合	P. 9
DATA 8	SNS に対して感じる良い面・悪い面	P. 10
DATA 9	SNS の投稿のうち信頼できる割合	P. 11
DATA 10	SNS のトラブル経験	P. 12
DATA 11	投資やバイト情報の投稿の目撃経験	P. 13
DATA 12	闇バイトの募集を見抜けるか	P. 14
【参考】	相談窓口のご案内	P. 15

調査概要

調査時期 : 2025年2月
 調査方法 : Web調査
 調査対象者 : 15～59歳・男女・SNS利用者*
 * X, Instagram, TikTok, Facebookのいずれかの利用者

回答数 : 4,031
 調査エリア : 全国



【参考】相談窓口のご案内

インターネット上の書き込みなどに関する相談・通報窓口のご案内

対面 電話 メール チャット SNS 左記マーク以外は各機関のWebフォームから相談



※上記機関以外に、一般的な情報セキュリティ（主にウイルスや不正アクセス）に関する技術的な相談に対してアドバイスを提供する窓口として IPA「情報セキュリティ安心相談窓口」があります。
 ※上記のほか、学校や地方公共団体にある相談窓口も活用してください。

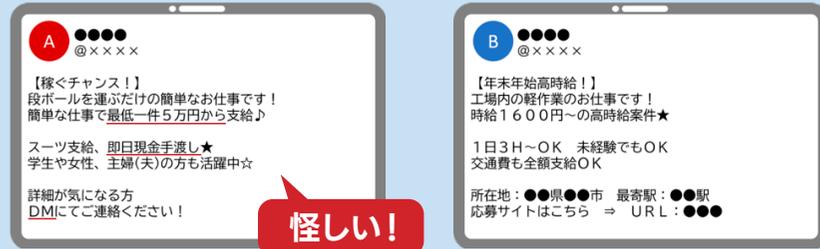
出典：「インターネット上の書き込みなどに関する相談・通報窓口のご案内」（総務省）をもとに株式会社 NTT ドコモ モバイル社会研究所作成
https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/reference/reference01.html

怪しい投稿を見抜けたのは7割弱

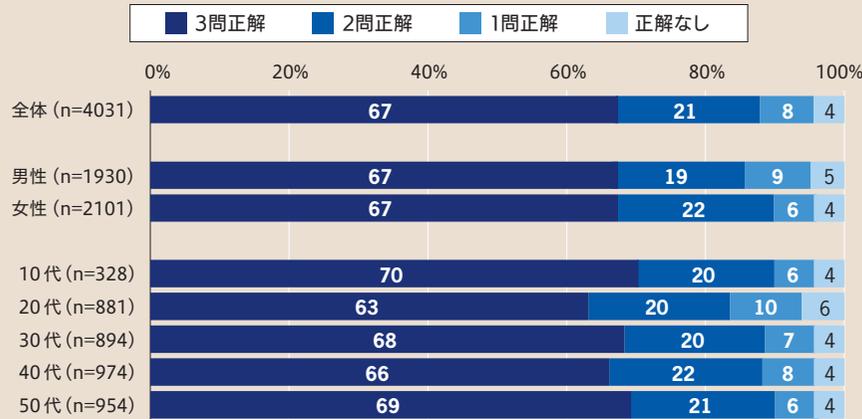
● 概要

SNSへの怪しい投稿を選ぶ2択クイズを3問出題。
一方は一般のバイト募集、もう一方は闇バイトの募集を模した投稿例を表示。
回答者は、怪しいと感じる方を選択。

● クイズの例



闇バイトクイズ3問に対する正解数

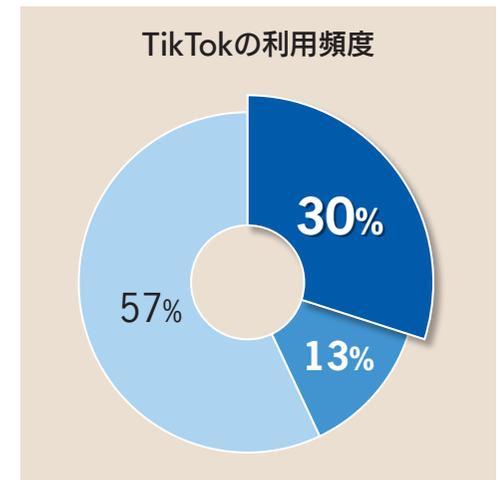
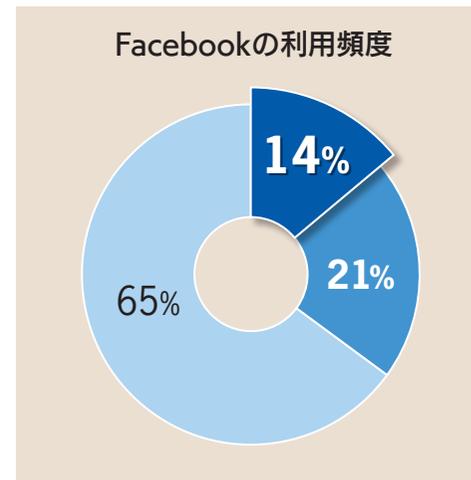
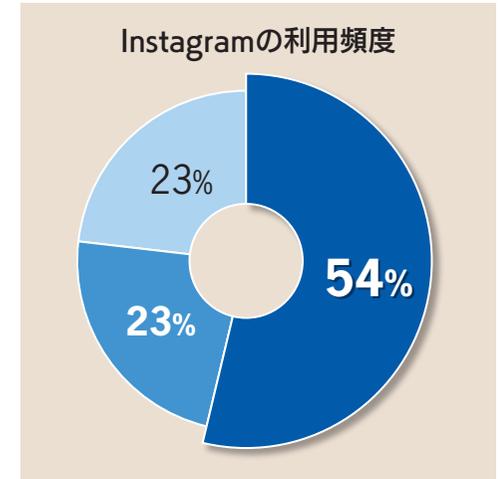
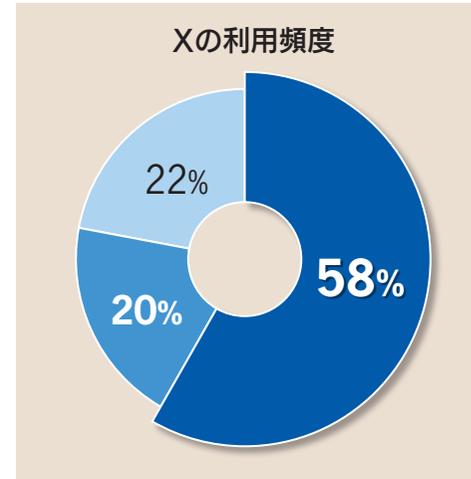


SNS に流れてくる“高収入バイト”や“お得な仕事”の中には、危険なものが紛れていることがあります。

普通のバイト募集と“闇バイト”を見分ける3問のクイズの結果、全問正解できた人は7割弱。つまり、3人に1人は見抜けていないという結果でした。一見すると普通に見える投稿でも、実は犯罪に巻き込まれてしまう危険性があります。SNS 経由の誘いほど、“慎重すぎるぐらい”がちょうどよいのかもしれない。

X, Instagramは半数以上が毎日利用

■ 毎日使っている ■ 毎日ではないが使っている ■ 使っていない



* P2 調査概要参照

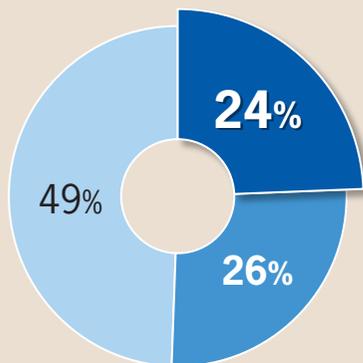
SNSは今や、多くの人にとって欠かせない存在です。

“つい見すぎてしまう”という方は、アプリの利用時間を一度チェックしてみるのもおすすめです。

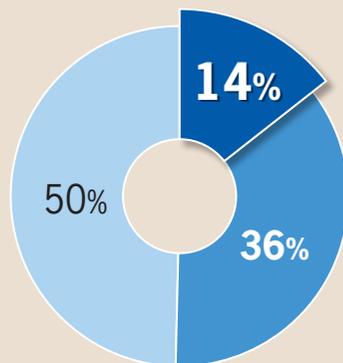
各SNSの利用者のうち、 発信をしているのは半数程度以下

■ 毎日発信している ■ 毎日ではないが発信している ■ 発信していない

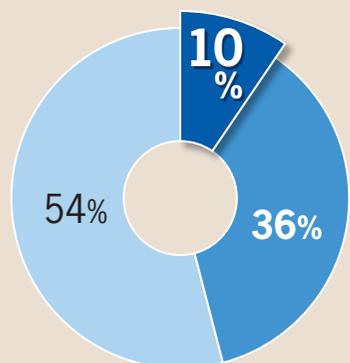
Xの発信頻度



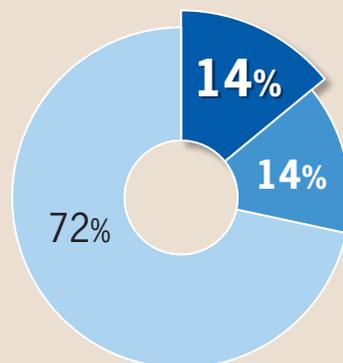
Instagramの発信頻度



Facebookの発信頻度



TikTokの発信頻度



* 各SNS利用者のうちの発信頻度

実は、SNSでよく発信しているのは各SNS利用者の半数程度以下です。

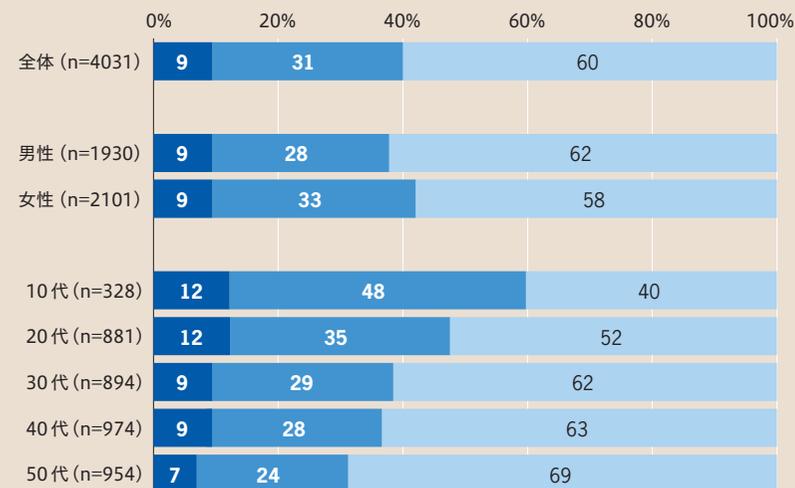
あなたのタイムラインに流れてくる声は、実際の多数派とは限りません。
投稿する際は、読む側の受け取り方にも配慮すると安心です。

10代の6割が投資やバイト情報の投稿を見かけている*

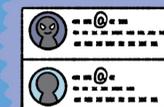
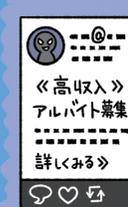
* 「よく見かける」「たまに見かける」の合計

SNSで投資やバイトの情報の投稿を見かけることがあるか

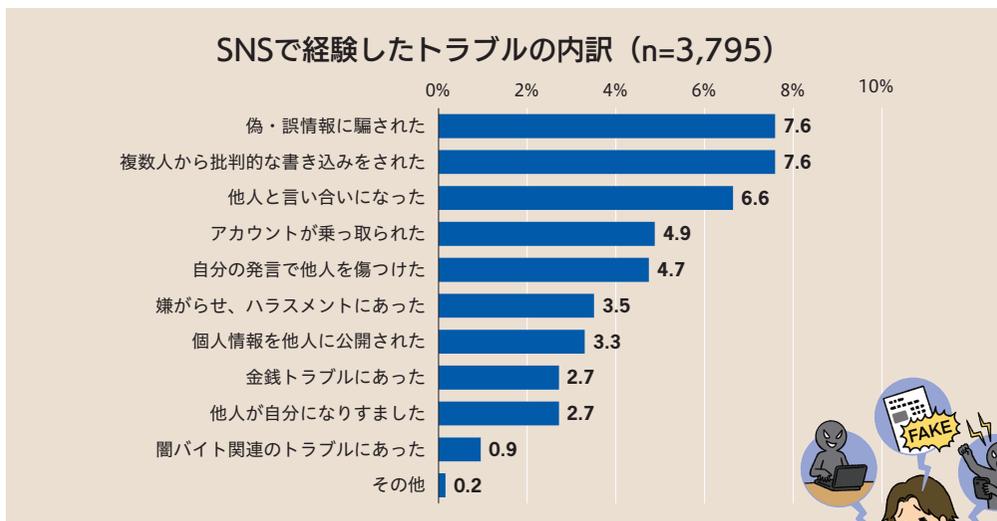
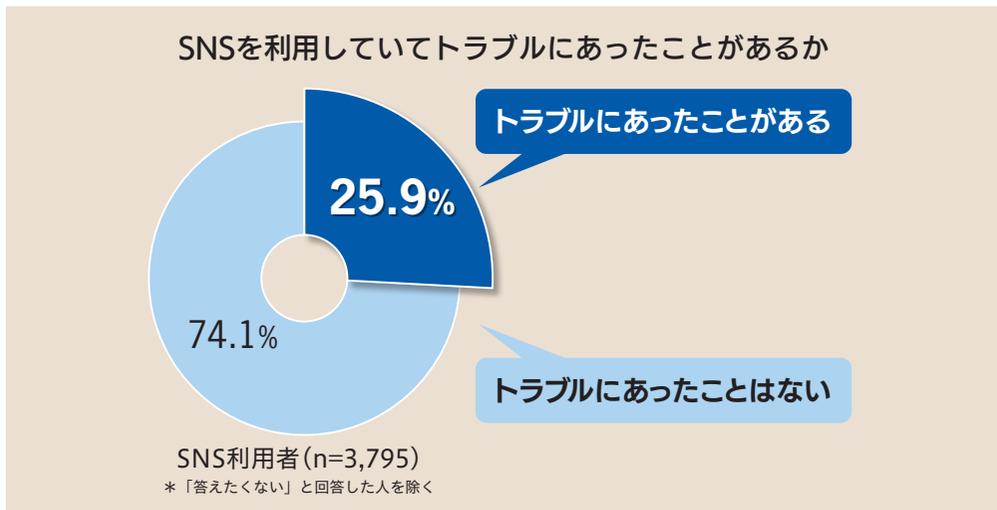
■ よく見かける ■ たまに見かける ■ 見かけない



「簡単に稼げる」「高時給」などの投稿には、特に注意が必要です。
とくに10代では、こうした“怪しい投稿”を見かけた経験が多く報告されています。
少しでも不安を感じたら、まずは身近な人に相談してください。
突然届くDMや、著名人を装った広告は詐欺の可能性があります。



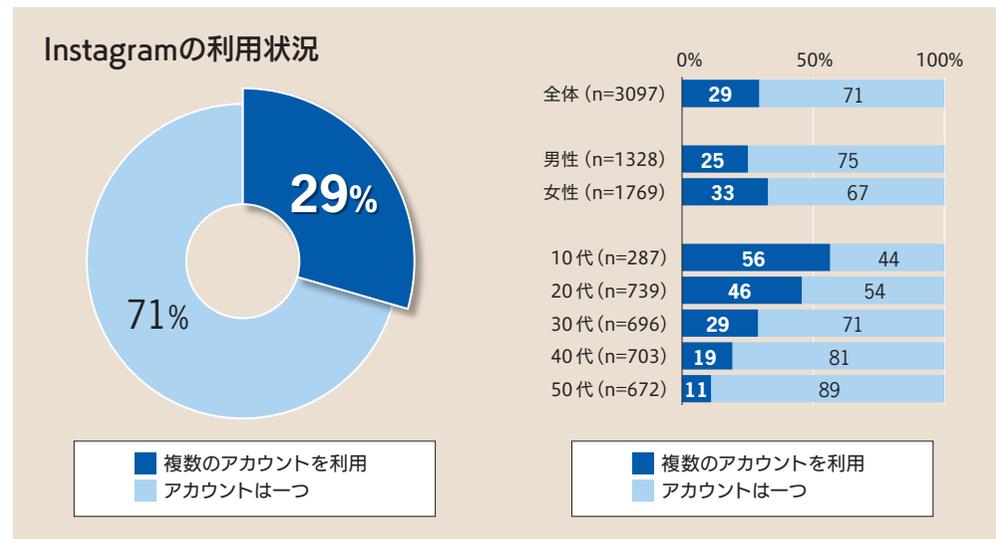
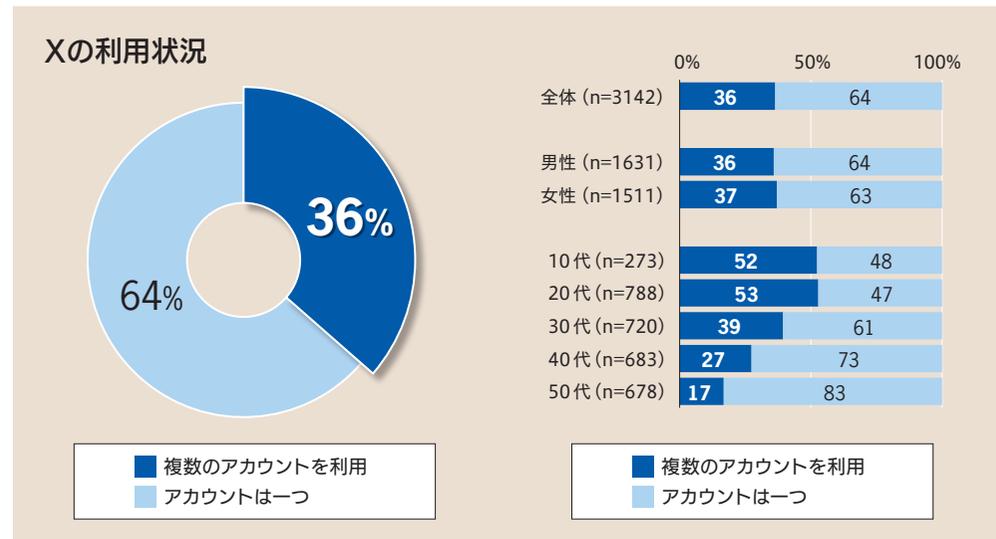
4人に1人が何らかのトラブルを経験



SNS を使っていて、何らかのトラブルにあった人の割合は4人に1人です。

「自分には関係ない」と思っている、誤情報、アカウントトラブル、人間関係の摩擦などは誰にでも起こり得ること。もし困ったら、早めに身近な人に相談しましょう。

若年層ほど複数アカウントを使用

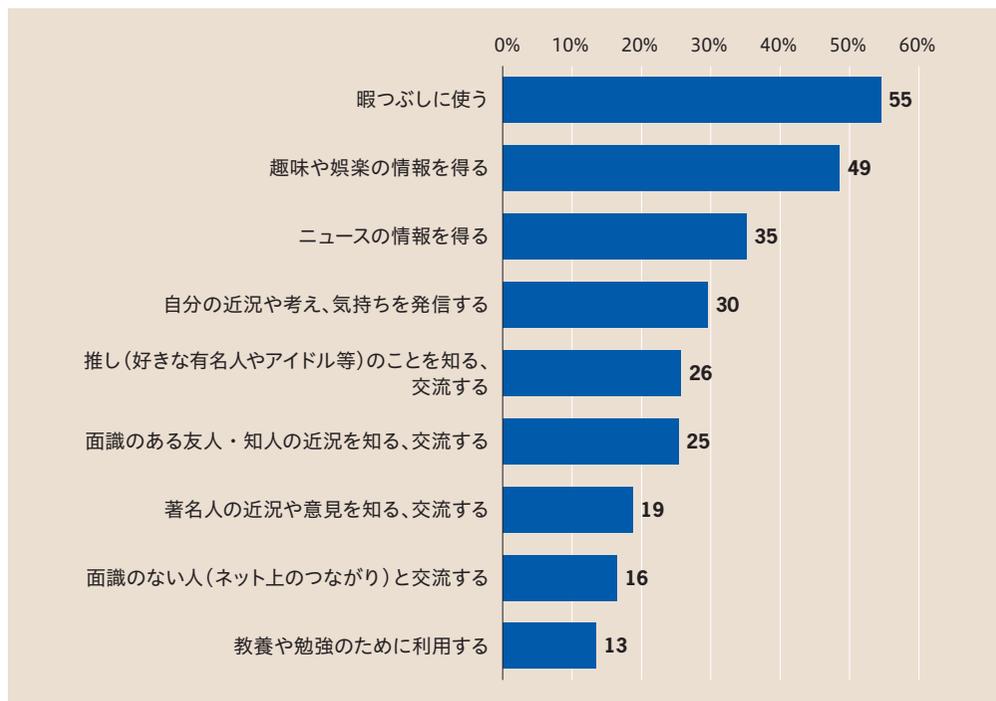


* P2 調査概要参照

多くの人が複数アカウントを使っていますが、パスワードを使い回すとアカウント乗っ取りの原因にもなります。

安心して使えるよう、パスワードを使いまわさないなど、基本設定を見直しておきましょう。

2人に1人が「暇つぶし」でSNSを利用



ちなみに…

SNS 4種 (X, Instagram, Facebook, TikTok) のうち…

👑
暇つぶし
に最も使われるのは

TikTok

👑
話題のものごとの把握
に最も使われるのは

X

👑
知人の近況把握
に最も使われるのは

Facebook

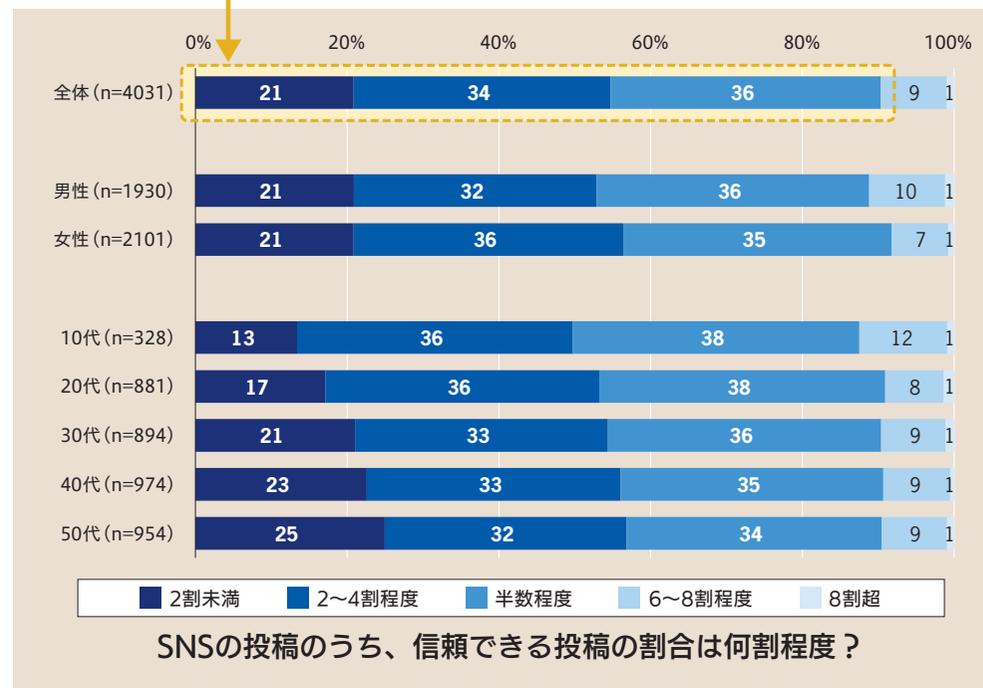
<https://www.moba-ken.jp/project/lifestyle/20250929.html>
(モバイル社会研究所 2025年9月29日レポートより)

* P2 調査概要参照

“暇つぶし”に使っている人が多いのが特徴です。
使い過ぎには注意して、“程よい距離感”を保つのがおすすめです。
ニュースや情報収集目的で使うときは、出どころの確認も忘れずに。

9割を超える人が、「信頼できる投稿は半数程度以下」と感じている*

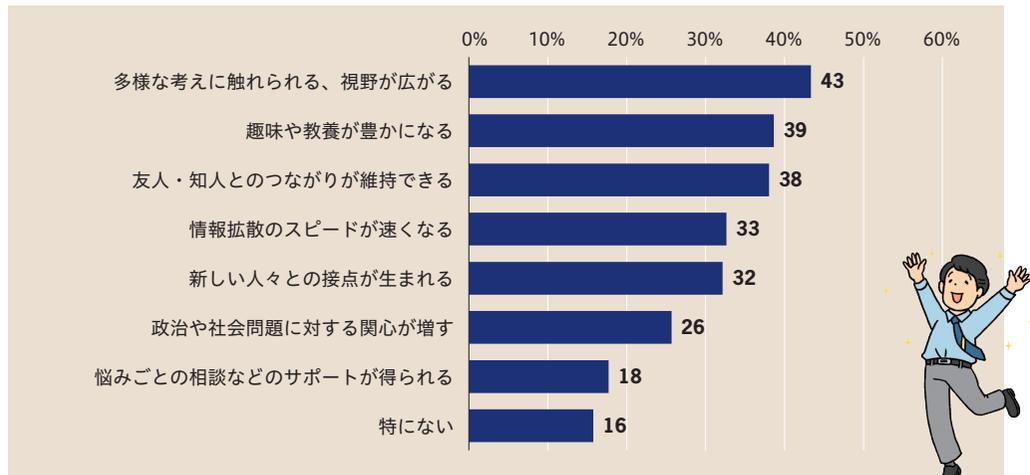
* 信頼できる投稿の割合が「2割未満」「2~4割程度」「半数程度」とした人の合計



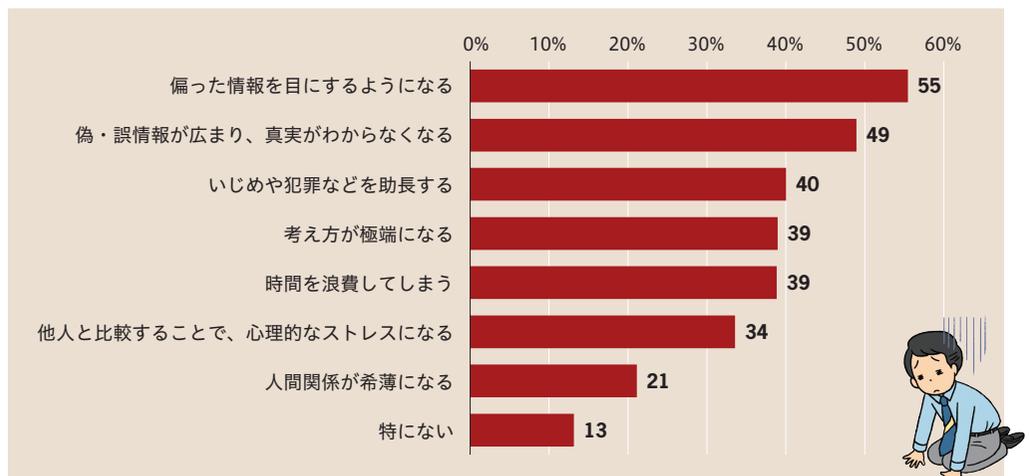
SNSの投稿は、必ずしも“正しい情報”とは限りません。
多くの方が、「信頼できる投稿は半数程度以下」と感じています。
ひとつの投稿だけでなく、複数の情報もあわせてチェックするよう心がけましょう。



良い面 視野の広がりや人とのつながりの維持に関する項目が上位

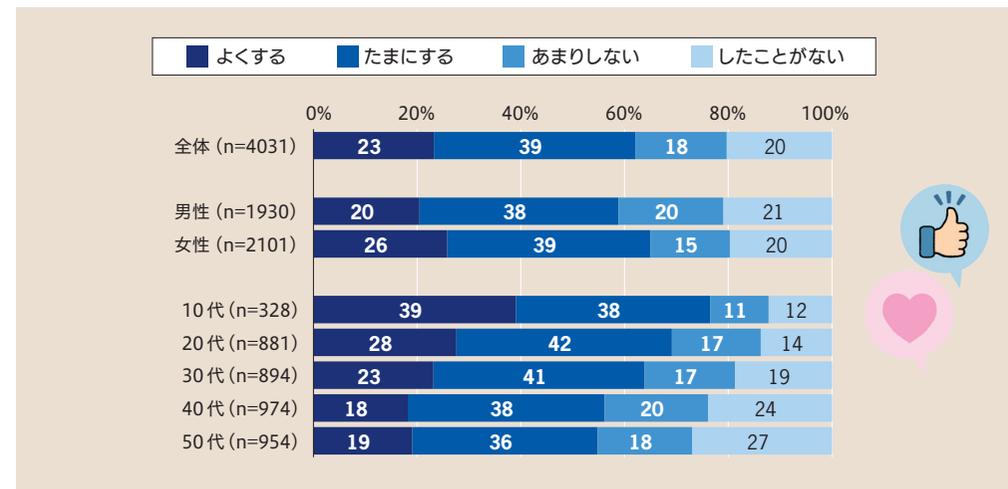


悪い面 情報の偏りや誤情報に関する項目が上位

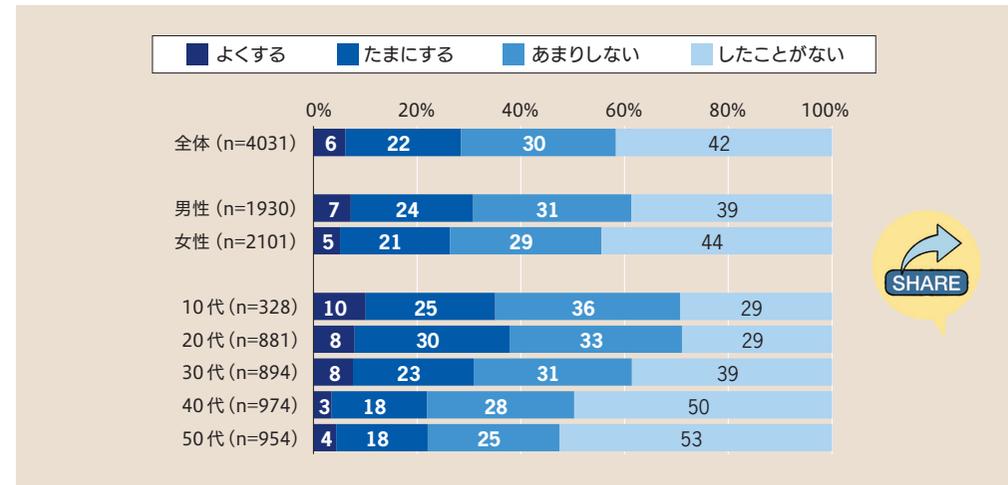


SNSには、視野が広がったり、新しい情報に出会える良さがあります。一方で、偏った情報や誤情報にふれやすく、ストレスの原因になってしまうことも。「本当かな？」と一度立ち止まる習慣を持つだけで、トラブルに巻き込まれるリスクをぐっと減らせます。

「いいねやリアクション」の頻度：男性より女性のほうが高い



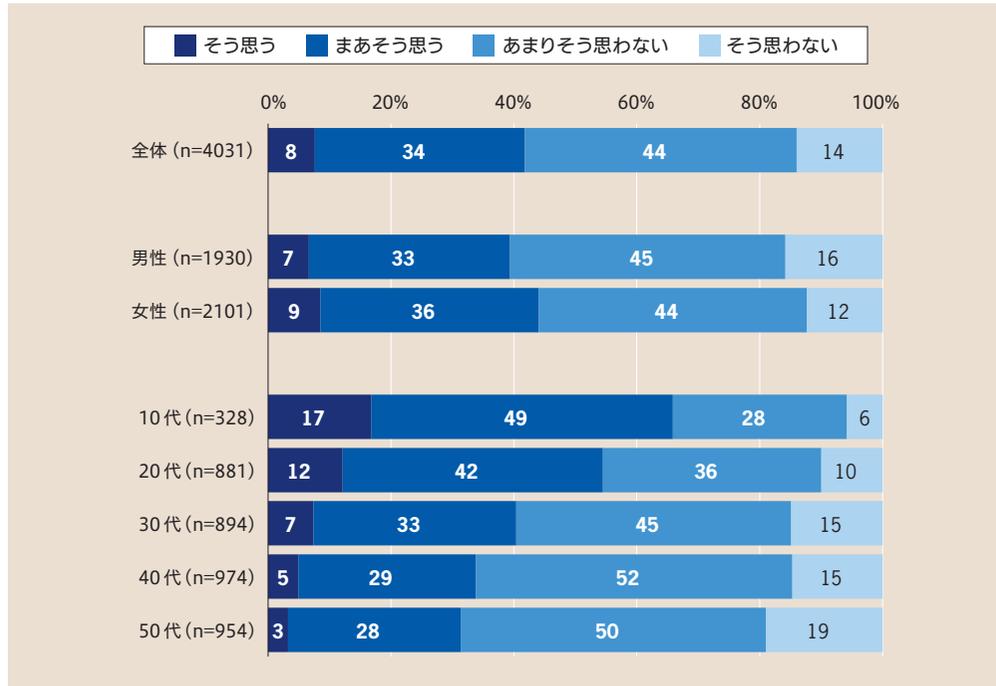
「他人の投稿のシェア」の頻度：女性より男性のほうが高い



「いいね」や「シェア」は、実はちょっとした「情報拡散」でもあります。「いいね」が増えるほど投稿は拡散されやすくなり、多くの人のタイムラインに表示されることがあります。何気ない行動が、思わぬ誤解やトラブルの火種になることも。投稿内容をよく見て、「本当に広めて大丈夫？」とひと呼吸置いてみてください。

DATA 6 「SNSを使うと幸福感が増す」と思う割合

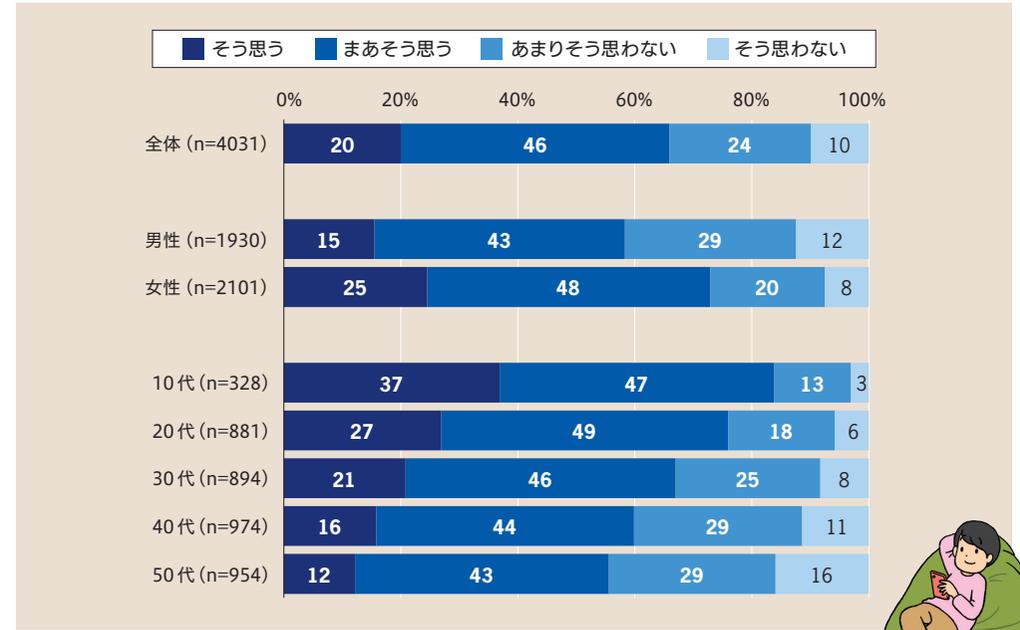
若い人ほど「SNSを使うと幸福感が増す」



DATA 7 「思っていたより長い時間SNSをしていることがある」と思う割合

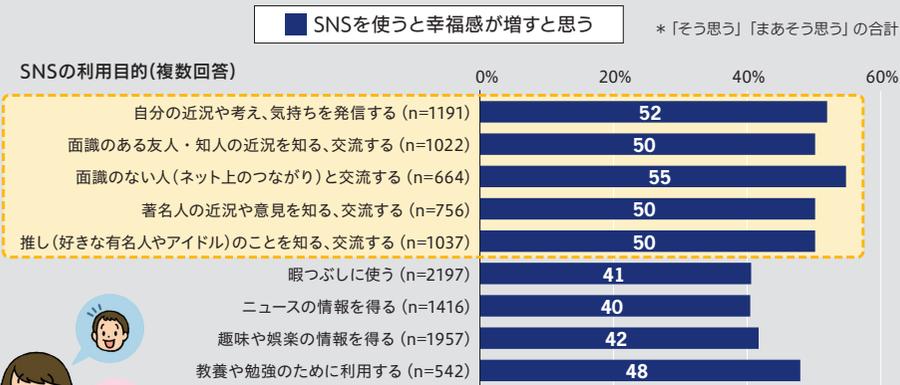
7割近くのSNS利用者が「思っていたより長時間SNSを使用していることがある」*

*「そう思う」「まあそう思う」の合計



ちなみに…

「発信や人との交流」が目的だと、幸福感 UP がしやすい



<https://www.moba-ken.jp/project/lifestyle/20251009.html>
(モバイル社会研究所 2025年10月9日レポートより)

SNSは気づかぬうちに時間を奪ってしまうことがあります。

iPhoneの「スクリーンタイム」やAndroidの「デジタルウェルビーイング」等の設定で、ご自身の利用傾向をぜひ一度チェックしてみてください。

iPhoneでの確認方法

- 1 「設定」アプリを開く
- 2 「スクリーンタイム」をタップ
- 3 「すべてのアプリとWebサイトのアクティビティを確認する」をタップ

Androidでの確認方法

- 1 「設定」をタップ
- 2 「デジタルウェルビーイングとペアレンタルコントロール」(または「Digital Wellbeingと保護者による制限」)をタップ

※OSのバージョン等の違いにより、操作が異なる場合があります。

