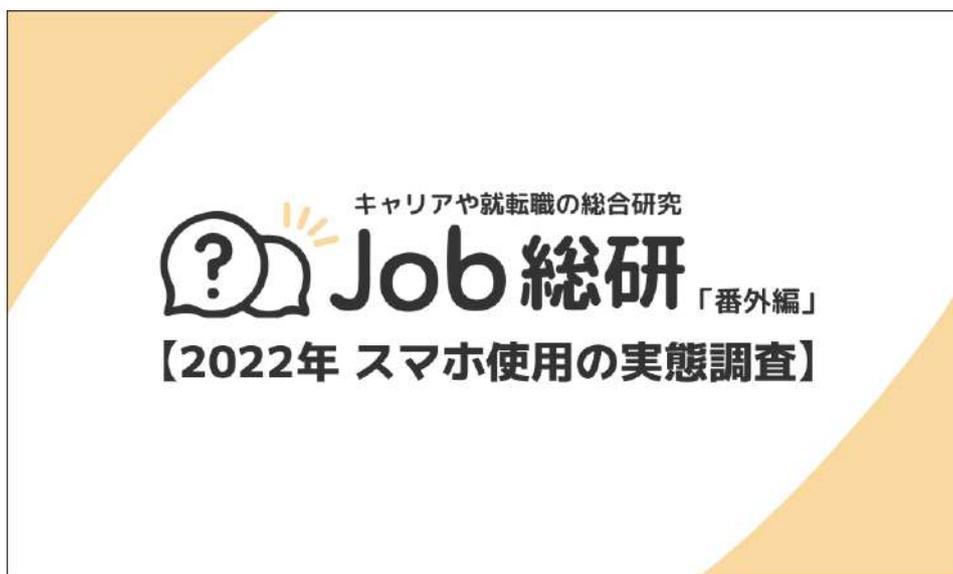


Job総研による『2022年 スマホ使用の実態調査』を実施 “歩きスマホ”9割が経験あり 内7割が危険な目に ～ 1日5時間は長いのか!? 気が付くとスマホに没入 最長18時間 ～

キャリアや就職・転職全般に関する研究や各種調査を行う機関『Job 総研^(※1)』を運営する株式会社ライボ（本社:東京都渋谷区 代表取締役：小谷匠 以下「ライボ」）は、2,235人の社会人男女を対象に「2022年 スマホ使用の実態調査」を実施しました。同調査はスマホの所有率や使用目的及び使用時間、また“歩きスマホ”の経験とその際に危険と感じた経験有無などについて調査しました。



【スマホ使用に関する実態】

2007年に日本で初めてスマートフォン（以下スマホ）が発売されてからその普及率は現在9割超（総務省：令和3年通信利用動向調査の結果より）となり、老若男女に使用される生活必需品となりつつあります。

また電子マネーやICカードの普及、またショッピングや情報収集など、スマホの利便性が上がる一方、その依存度も同時に高まる傾向にあります。コロナ禍での行動制限によって在宅時間の増加や、対面のコミュニケーションが困難になったことも相俟って、スマホの使用時間やその使用目的などにも影響が出て、依存度が高まっていると予測されます。そこでJob 総研では社会人男女2,235人を対象に、スマホの所有率や使用目的及び使用時間、また“歩きスマホ”の経験とその際に危険と感じた経験有無などについて調査した「2022年 スマホ使用の実態調査」を実施しました。

【調査概要】

調査対象者	: 全国 / 男女 / 18～59歳
調査条件	: 1年以内～10年以上勤務している社会人 20人～1000人以上規模の会社に所属
調査期間	: 2022年8月31日～9月5日
サンプル数	: 2,235人
調査方法	: インターネット調査

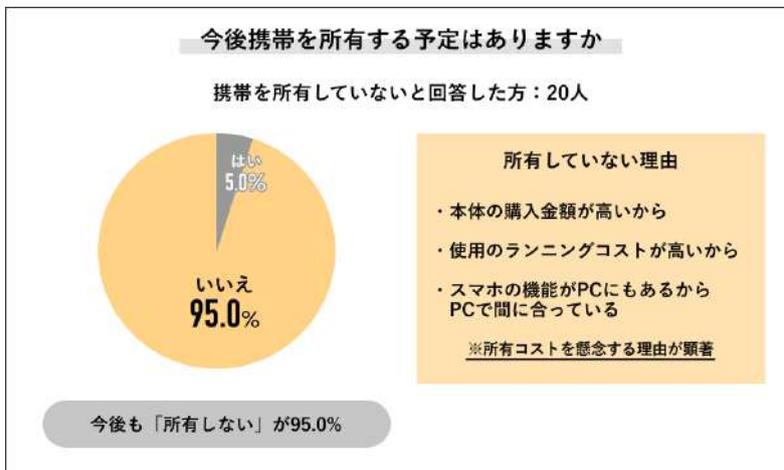
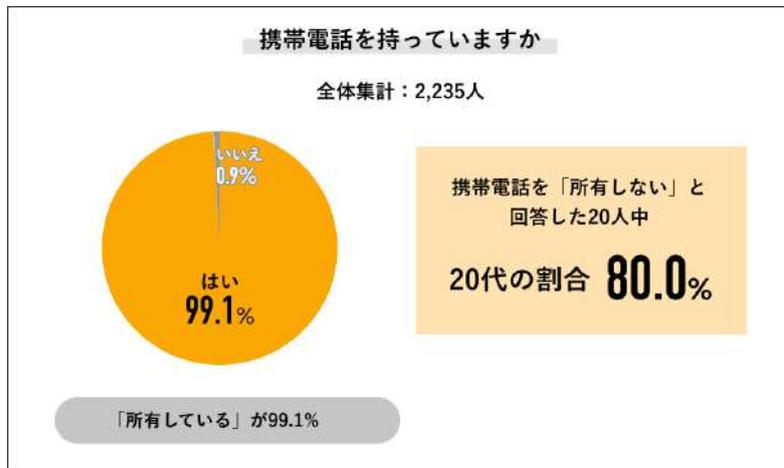
【TOPICS】

- ・携帯電話の所有率99.1%で内スマホ所有率は100% 「所有しない」の回答20代が8割
- ・全体の87.7%がスマホの使用目的に「プライベート関連」と回答 「仕事関連」は10.8%
- ・1日の平均使用時間は5時間 プライベート関連で4時間、仕事関連は1時間
- ・全体の87.9%が歩きスマホの経験あり その際に「危険を感じた経験」73.3%
- ・歩きスマホの危険度は認識していても「やめられない」の声顕著

【携帯電話の所有率と所有しない理由】

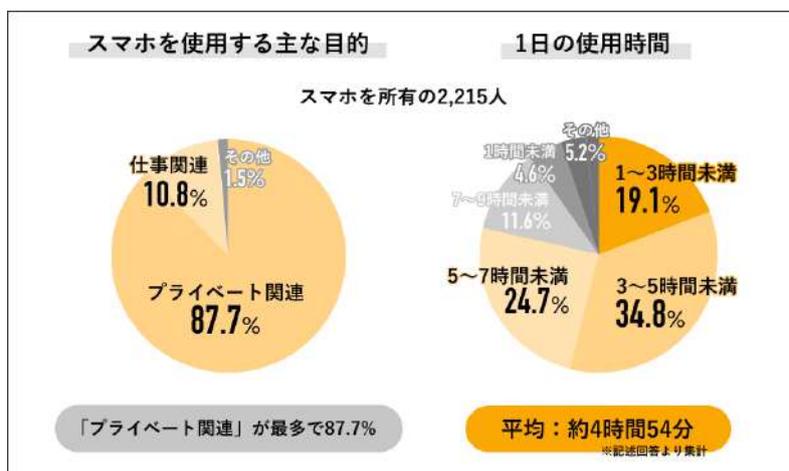
現在携帯電話を所有しているかについて聞くと全体の99.1%が「所有している」と回答し、「所有していない」は0.9%でした。所有していないと回答した20人の中で最も多い年代は20代で80.0%を占めました。

またこの20人に今後の所有予定を聞くと95.0%（19名）が「今後も所有しない」と回答しました。その理由は、「本体の購入金額が高いから」「使用のランニングコストが高いから」など、所有することでのコスト面の言及が多い中、「PCで間に合っている」といった意見もありました。



【スマホも使用目的と使用時間】

スマホの主な使用目的について、スマホ所有者2,215人中87.9%が「プライベート関連」と回答し、「仕事関連」は10.8%の回答結果になりました。残りの「その他」1.5%の中には「就活」「転職活動」などの意見が見られました。また、1日の使用時間では「3～5時間未満」が34.8%で最多になり、次いで「5～7時間未満」が24.7%、「1～3時間未満」が19.1%で上位3つの回答でした。最も回答が少なかったのは「1時間未満」で4.6%でした。具体的な1日の使用時間は平均で4時間54分（294分）で、最長は18時間でした。（記述回答より平均時間を集計）

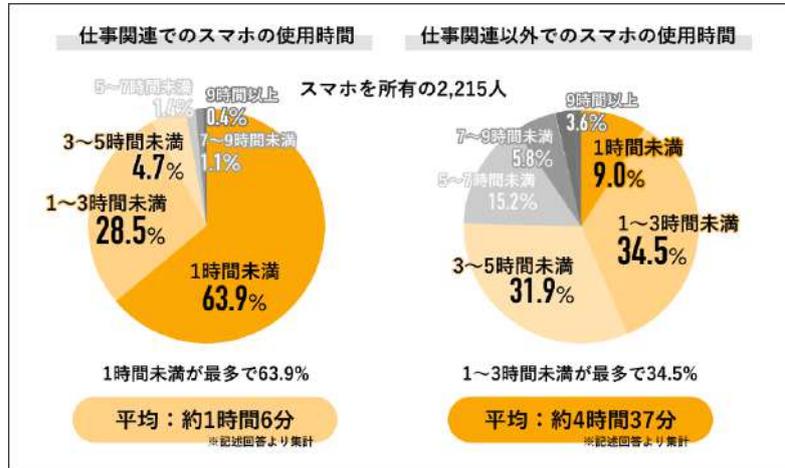


※更に詳細な集計データは別紙の「2022年 スマホ使用の実態調査 報告書」をご参照ください(※2)

【仕事とプライベートでの使用時間】

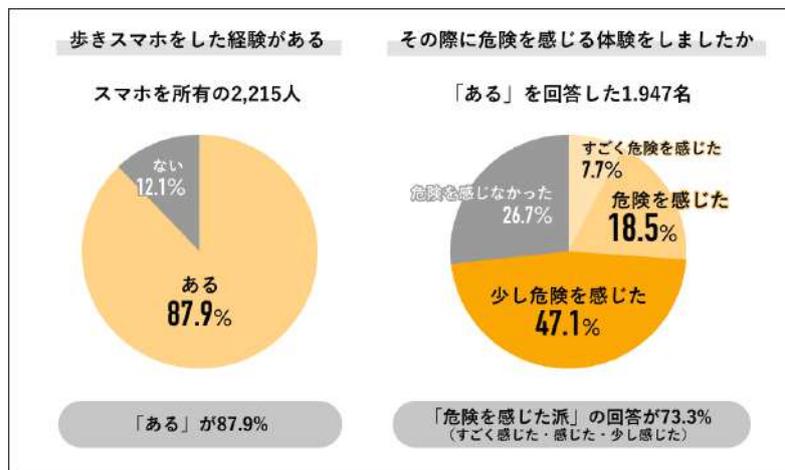
1日のスマホ使用時間の内訳では、“仕事関連”の使用時間が「3時間以上」と回答したのが7.6%に対して、“仕事関連以外”では56.5%が「3時間以上」と回答しました。

それぞれの1日の平均使用時間は、“仕事関連”が1時間6分（66分）で“仕事関連以外”は4時間37分（277分）の回答結果になりました。



【“歩きスマホ”の実態】

歩きスマホをした経験について聞くと、全体の87.9%が「経験あり」と回答し、「経験なしは」12.1%でした。また「経験あり」を回答した1,947人に対して、歩きスマホの際に危険を感じる体験をしたかについて聞くと、「すごく危険を感じた」7.7%、「危険を感じた」18.5%、「少し危険を感じた」47.1%を合算した73.3%が大なり小なり危険を感じた体験をしている回答結果になりました。



【回答者コメント】

歩きスマホについての実体験に基づく否定的な意見が顕著に見られました。

- ・ スマホを見ているときは視界が狭くなって周りの音も聞こえなくなるので危ない
- ・ 歩きスマホしている人を見ると物理的な距離を取るようになっている
- ・ 歩きスマホで車にひかれて命を落とすニュースが報じられているのを見ると怖くなる
- ・ 注意しながら歩きスマホをしていても事故を起こしてしまったことがあります
- ・ 電車のホームで歩きスマホをして線路に落ちた現場を見てから気をつけるようになった

※更に詳細な集計データは別紙の「2022年 スマホ使用の実態調査 報告書」をご参照ください(※2)

【調査まとめ】

今回実施した「2022年 スマホ使用の実態調査」では、携帯電話所有率が99.1%で内スマホ所有は100%でした。携帯電話を所有しない年代は20代が8割で「所有コスト」を懸念する理由が顕著に見られました。

スマホを所有すると回答した2,215人の「1日の平均使用時間」は5時間で、使用目的は「プライベート関連」が9割で、「仕事関連」が1割の回答結果になりました。また仕事とそれ以外それぞれの1日の使用時間について、「仕事関連」では「3時間以上」の回答が1割も無いのに対し、「仕事関連以外」では6割が「3時間以上」の回答をしました。

最後に「歩きスマホ」の経験有無について聞くと、驚くことに9割が「経験あり」と回答し、その内7割が歩きスマホで「危険を感じる体験をしている」と回答しました。Job総研で実施した「2022年 スマホ依存の実態調査」でも、依存と該当する回答が8割だったことから、昨今の社会情勢も相まってスマホの使用頻度が高まり、依存レベルやその予備軍が増加傾向にあることから、無意識に「歩きスマホ」をしてしまっていることがわかります。スマホは今や生活必需品と位置付けできるとても便利なものですが、今一度スマホの正しい使用を意識的に自己管理すると共に、マナーを守った使用を心がけることがこれまで以上に必要になりそうです。

ライブでは今後も就職・転職・働き方などに関連する様々な調査を実施し、リアルで透明度の高い情報を発信することで個が活躍する社会の実現を目指してまいります。

【※2）2022年 スマホ使用の実態調査 報告書】

報告書では同調査の属性や回答結果をより詳細にご確認いただけます

<https://job-q.me/articles/14041>

【※1）Job総研について】

Job総研は就職・転職やキャリア全般に関する研究や各種調査の実施により、市場の現状と未来を分析し、社会へ発信することで就転職関連市場に貢献する事を目的とし立ち上げられました。

就職・転職・働き方・ランキング・働く女性など多数のジャンルで信頼できる情報を発信していくことにより、就転職活動に役立てていただくことや、キャリアに関する不安や悩みを解決する一助として「個が活躍する社会により良い選択の機会」を提供し就転職市場に貢献してまいります。

【JobQについて】

「あなたが知りたい“働く”は誰かが知っている」をコンセプトに運営するJobQの累計登録者数は35万人を超え、キャリアや転職に関する情報交換と相談ができるサービスです。具体的な企業名を検索して、現役社員や元社員による口コミだけではなく、仕事全般に関する悩みや就職・転職への不安など漠然とした内容も含まれ、匿名によるユーザ同士でコミュニケーションを取りながら、より良い選択をつくる場になっています。

■JobQ“スマートフォン”に関するQ&A

<https://job-q.me/tags/22015>

【会社概要】

会社名 : 株式会社ライブ
設立 : 2015年2月3日
代表取締役 : 小谷 匠
所在地 : 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1丁目19-9 第一暁ビル3階
事業内容 : キャリアや転職に特化した匿名相談サービス「JobQ」の企画・開発・運営
グループ会社 : 2019年3月1日 パーソルキャリア株式会社にグループイン
ホームページ : <https://laibo.jp/>
JobQ : <https://job-q.me/>

報道関係者様お問い合わせ先 株式会社ライブ 広報担当：堀 雅一

Tel・Fax：03-6416-1760 携帯：080-4193-1810

Mail：masakazu.hori@laibo.jp