

## Press Release

2016 年 6 月 7 日

womedia Labo\*

## 20～30 代女性に予備軍多数!?

## 約 3 人に 1 人が“SNS メタボ”の自覚アリ！

## キャラ分け、アカウント増加、脚色・加工…SNS でたまる“心の脂肪”

## 専門家に聞く、“SNS メタボ”に陥りがちな女性とその心理とは

女性ならではの視点で、女性のための様々な情報を発信する womedia Labo\* (ウーメディア ラボ、運営：トレンダーズ株式会社)は、このたび、化粧品ブランド「イプサ」と共同で、「20～30 代女性の SNS 利用と心理」についての意識・実態調査を実施いたしました。

膨大な量のモノや情報に囲まれて生活している現代女性。そんな中で昨今、飾りすぎず無駄なものをそぎ落とし、本当に必要なものだけを身のまわりに揃える「ミニマリズム」や「ミニマル」といった考え方がふたたび注目され、ファッションや美容などをはじめとして、ライフスタイル全般において多くの支持を集めています。この背景には、毎日接するモノやコト、情報が常に多く、それが増加していく状態に疲れてしまったという人々の心理があると言えるでしょう。特に、様々なツールを駆使して情報収集・発信に励む 20～30 代の世代はその傾向が強いと想定されます。

実際に今回のレポートに際して実施した事前調査※<sup>1</sup>でも、身のまわりのモノ・コトやライフスタイルなど全般について、**必要なものを精査して不要なものをそぎ落とすなど、「整理したい」と感じたことがある人は 8 割**に上っています。具体的に整理したい物事としては、「ファッション」(44%)から「人間関係(全般)」(43%)、「美容(スキンケア、メイクなどを含む全般)」(31%)、「仕事(現在の仕事内容やキャリアパスなど全般)」(28%)、さらには「SNS(ソーシャル上の付き合いやアカウント更新など全般)」(23%)など、多岐にわたる項目が上位に並びました。

※1：調査対象 20～30 代女性 2,001 名・調査期間 2016 年 5 月 2 日(月)・調査方法 インターネット調査

そこで今回のレポートでは、**情報過多な現代社会において、その原因のひとつであるとも言える SNS にフォーカス**。「SNS 疲れ」や「ソーシャルデトックス」といった言葉が話題を集める中で、**SNS による疲労やストレス、人とのつながりによるしがらみなどが、本人の自覚の有無にかかわらず潜在的に心に蓄積している状態を“SNS メタボ”**と名付けて、女性たちの SNS 利用について意識・実態調査を実施しました。さらに、世代・トレンド評論家、マーケティングライターの牛窪 恵氏に、“SNS メタボ”の原因などについて取材をおこないました。

## レポート概要

## 1.【調査結果】20～30 代女性の SNS 利用と心理に関する意識・実態調査

- ・約 7 割が普段接する情報に無駄が多いと実感。SNS を使うことに「疲れた」「ストレスを感じる」女性も半数近くに
- ・SNS による疲労やしがらみで“心の脂肪”がたまった“SNS メタボ”を約 3 人に 1 人が自覚…自覚はなくても予備軍は多数？

## 2.【専門家取材】牛窪 恵氏に聞く、“SNS メタボ”の原因と女性たちの SNS 事情

- ・情報流通量の急増を牽引する SNS。使い分けが当たり前になる一方で、使い方に迷い「SNS 疲れ」を訴える若者も
- ・「SNS を使いこなしている」と思っている人ほど陥る可能性アリ…「SNS メタボ」とソーシャルデトックスへの支持の関係性

[参考] あなたの“SNS メタボ”を簡単チェック！イプサ特設コンテンツ「SOCIAL RESET」

## 1.【調査結果】20～30 代女性の SNS 利用と心理に関する意識・実態調査

今回の調査では、Twitter、Facebook、Instagram や LINE など、何らかの SNS を週に 1 回以上利用(投稿・閲覧)している 20～30 代女性 500 名を対象として実施しました。

### 調査概要

調査対象 : 20～30 代女性 500 名(年代別に均等割付)  
 ※週に 1 回以上、何らかの SNS の投稿・閲覧をしている方  
 調査期間 : 2016 年 5 月 2 日(月)～5 月 9 日(月)  
 調査方法 : インターネット調査  
 実査機関 : 楽天リサーチ株式会社

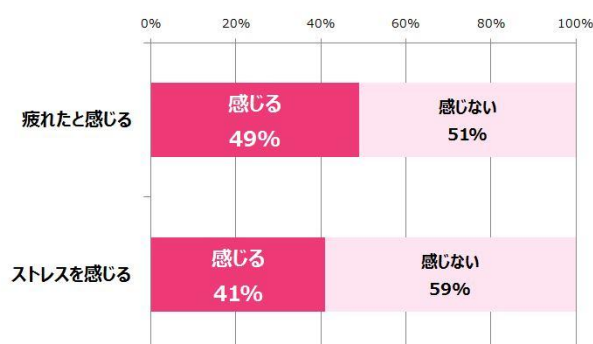
### ◆ 約 7 割が「量も無駄も多すぎる」と感じる“情報量”… 約半数が「SNS 疲れ」を実感、義務感を感じる人も

はじめに、普段接している情報量について聞いたところ、約 7 割とほとんどが「普段触れる情報量(ニュース、SNS、人から聞く情報など情報全般)が多すぎる」(69%)と感じていることがわかりました。さらに、「身のまわりに(本質的には)自分に必要でない・大切でない情報が多い」(69%)と感じている人も同じく約 7 割に上り、様々な情報に日常的に接しながらも、その量が多すぎたり重要でないと考えたりしている女性は多いようです。

そんな中で、SNS についての考えを調べると、約半数が SNS を使用することに対して「疲れたと感じる」(49%)、さらには「ストレスを感じる」(41%)とも答えています。[グラフ 1] また、約 4 人に 1 人は SNS を使用することに「義務感を感じる」(24%)とまで感じていることがわかりました。

[グラフ 1]

Q.SNSを使用する際に、以下のように感じることは？



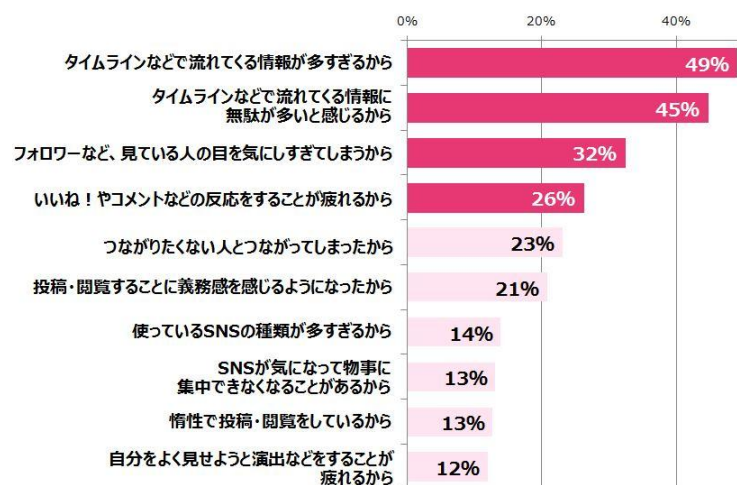
### ◆ 「SNS 疲れ」の原因はやはり“情報量”にあり。しがらみや人の目…実際の生活を“脚色”、キャラ分け疲れも？

疲れやストレスを感じる理由としては、「タイムラインなどで流れてくる情報が多すぎるから」(49%)、「タイムラインなどで流れてくる情報に無駄が多いと感じるから」(45%)が 2 トップで、ここでも情報量の多さやその精度についての考えが反映された結果に。他には、「フォロワーなど、見ている人の目を気にしすぎてしまうから」(32%)や「いいね！やコメントなどの反応をすることが疲れるから」(26%)など、SNS ならではの回答が上位に並びました。[グラフ 2]

その体験談として、「必要のない情報が多すぎるが、SNS を見ていないと情報が不足していると思われてしまう気がして仕方なく見ている」(28 歳)や「情報量が多すぎて誘惑が増えて無駄遣いが増えるし、よく見られたいと思うようになり着飾ることに疲れる」(31 歳)、「知り合いの“リア充”投稿を見ると、今の自分と比較して羨ましくてストレスを感じる」(32 歳)などのエピソードが集まり、中には「日常的に SNS を気にしていて、いっそのことスマホを解約した方がいいのかと考えている」(29 歳)といった声まで挙がりました。

[グラフ 2]

Q.SNSを使用していて疲れやストレスを感じる理由は？(上位)



ちなみに、これらのコメントでも見られたように「自分や自分の生活をよく見せるために、投稿内容や写真を実際の物事から脚色・

加工することがある」(29%)と答えた人は約 3 人に 1 人におよび、ほかにも、「普段の生活における自分と SNS での自分で、キャラクターに違いがある」(25%)、「自分や自分の生活をよく見せるために、事実ではないことを投稿することがある」(14%)と答えた人も一定数いる結果となりました。

#### ◆ いわば“心の脂肪”!? SNS の隠れ疲労にストレス、約 3 人に 1 人が“SNS メタボ”の自覚アリと回答

こうした調査結果をふまえ、外(SNS で公開されている状態)からは何も変化がないように見せていても、SNS を使う中で感じるストレスや不満、人とのつながりや演出してしまった数々の投稿など様々な“心の脂肪”が少しずつ蓄積され、SNS を使うことに疲れてしまうなどの状態を“SNS メタボ”と命名。自分が“SNS メタボ”だと思うかどうかを聞くと、約 3 人に 1 人が「SNS メタボだと思う」と自覚しています。[グラフ 3] 日々接する情報量が多すぎると感じていたり、SNS を使うことに疲労やストレスを感じていたりといった層がこれよりも多いことを鑑みると、その予備軍は多く、実際に“SNS メタボ”状態になっている女性はさらに多い可能性も考えられます。

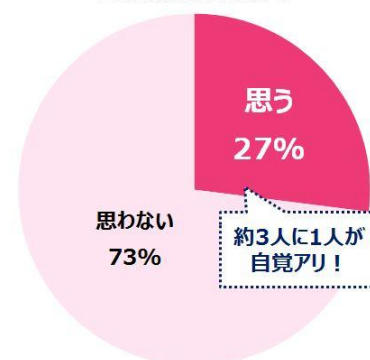
こうした状況に対して、自分にとって本当に必要な情報やつながりだけになるように SNS を「整理したい」と思うことはありますか？とたずねると、約 6 割が「ある」と回答しています。[グラフ 4] ただし、そう思いながらも整理できていない理由としては、「整理するバランス(削除する、公開範囲を限定するなど)が難しいから」(31%)や「これまでの投稿やつながりを捨てるのがもったいないから」(29%)などに加えて、「知人・友人(フォロワーを含む)などに説明をするのが面倒だから」(27%)、「知人・友人(フォロワーを含む)などから理由を聞かれるのが嫌だから」(21%)と、ここでも人との関係性におけるしがらみによって思うように行動できない様子が感じられました。

実際に、「放置状態になっている SNS もあるが、忙しくて見ている暇がない」という言い訳で通している(37 歳)というコメントもあり、SNS を使うことに疲労やストレスを感じていても、それを思い切って整理するのにはハードルが高いようです。

また、「育児中で、社会との繋がりや情報を求めて使用しているが、見たいのに時間がとれないこともありイライラする」(35 歳)や、「フォロワーの反応が気になってストレスに感じることもあるが、やめてしまうとなかなか会えない人たちとのつながりがなくなってしまうので、あまり気にしないよう自分に言い聞かせてやっている」(37 歳)など、有用性を見出している部分はあるものの、その一方でネガティブに思うこともあるという、複雑な心境がうかがえるコメントも目立ちました。

[グラフ 3]

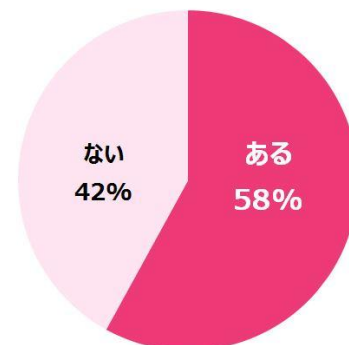
Q.自分は“SNS メタボ”の状態に当てはまると思う？



\*SNSメタボとは… SNSを使う中で感じるストレスや不満、人とのつながりや演出してしまった投稿など、様々な“心の脂肪”が少しずつ蓄積され、SNSを使うことに疲れてしまうなどの状態

[グラフ 4]

Q.本当に必要な情報やつながりだけになるように SNSを「整理したい」と思うことは？



## 2.【専門家取材】牛窪 恵氏に聞く、“SNS メタボ”の原因と女性たちの SNS 事情

調査結果をふまえ、“SNS メタボ”の原因やこうした問題が表面化している背景などについて、女性の SNS 利用事情に詳しい、世代・トレンド評論家、マーケティングライターの牛窪 恵氏にお話をうかがいました。

#### ◆ 増加する情報流通量を牽引する SNS。若年層の間では「社交 SNS」による「SNS 疲れ」自覚者が多数

インターネットとスマートフォンの普及で、現代人は日々膨大な情報の波にさらされています。総務省の調査(「情報通信白書」平成 27 年版)でも、2005 年から 2014 年までの 9 年間で、1 年間に流通する情報の量は、なんと 10 倍近く(約 9.3 倍)も急増。特に近年、SNS とスマートフォンがすっかり生活に浸透したことで、1 日に接する情報量は爆発的に増えました。

特にこの伸びを牽引したのが SNSです。同じく総務省の調査でも、20～30代のスマートフォン保持者で何らかの SNS を利用する人の割合は 9 割以上。20 代に限れば、なんと 98%超にも上ります。SNS の多様化も顕著で、Twitter や Facebook、LINE などのほか、Instagram も急速に普及し、現代人は日常的に SNS を使い分けています。

こうした環境の中で、行き交う情報量を処理しきれず、「疲れる」、「無駄な情報が多い」と感じる人が出てきているのも事実で、いわゆる「SNS 疲れ」を自覚する若者が複数の調査でも半数近くに及ぶほどです。現 20～30 代女性の 8 割が「ヘッドでもスマホをいじっている」と答えた調査もあり、睡眠時間が削られるのを自覚しながらも、友人らとの「社交辞令」ならぬ「社交 SNS」のやりとりに余念がありません。ただ、若い世代の多くは「友達とのつながりがあるので、いまさら“ゼロ”にはできない」と言い、SNS の使い方に迷う姿も多く目にするようになりました。

#### ◆ “上級者”ほど要注意!? “SNS メタボ”に陥りがちなのは「SNS をうまく使いこなせていると思っている人」

もっとも、今の 20～30 代の女性たちは、複数の SNS を使い分け、自己演出やビジネスにうまく活かしています。彼女たちの間では、多様化する SNS を使い分けたり、同じ SNS 内でも「アカ(アカウント)」を複数所有し“キャラ(キャラクター)”を演じ分けたりするのは当たり前。Facebook や Instagram の投稿画像にも工夫を凝らし、自分がまわりにどう見られるか、それによってどのような効果があるかにも思いを巡らせています。

それが彼女たちのライフスタイルを充実させる部分もある反面、前述のように「SNS 疲れ」に陥る女性も増えました。特に女性性は SNS に「共感」を求めやすく、フォロワーに「自分をよく見せたい」、「いいね！と言われたい」との思いから、素の自分ではない自分を演じてしまうことも多い。結果的に“キャラ”を演じることに疲れ、SNS 自体が嫌になってしまうという声もよく聞きます。

今回の調査において、フォロワーや外部(SNS で公開されている状態)からはいつも通りに見えても、自分の中では SNS によるストレスや疲労など“心の脂肪”がたまり、“SNS メタボ”の状態を自覚している女性が約 3 割に及んだことも、納得の結果と言えるでしょう。

実は、自分で「SNS をうまく使いこなせている」と思っている女性ほど、“SNS メタボ”には注意が必要です。彼女たちはまわり以上に複数のアカウントを器用に使い分けたり、友人や知人の SNS をこまめにチェックしたりすることに敏感です。ゆえに、多少ストレスを感じても、「私も『いいね！』をもらっただし」、「今日も何か書き込まないと」など、つい頑張ってしまう。知らず知らずに“心の脂肪”がたまっていきます。特に、利用する複数の SNS を日々チェックしないと落ち着かないと感じるような女性は、“SNS メタボ”に要注意です。

#### ◆ 解放されたい… 若い女性からも支持、ソーシャルデトックスのポイントとは？

そんな中で話題になり始めたのが、「デジタルデトックス」や「ソーシャルデトックス」という言葉です。昨今の「片づけ」や「断捨離」ブームと同様、デジタルや SNS の世界でも、その使い方や利用時間を自ら前向きに整理することで、無駄なものをそぎ落として「SNS 疲れ」や“SNS メタボ”から解放されたい、という心の表れでしょう。

特に若い女性たちは、ソーシャルデトックスに前向きです。方法は大きく分けて 2 つ。**1 つは、「デジタルやソーシャルに触れない時間をつくる」こと**。例えば旅行をするときに、あえてスマートフォンや SNS が繋がらない場所に行く「圏外旅行」を選んだり、日常においても、カフェでひとりでお茶をするときはスマートフォンを見ずにゆっくり本を読むなどの行動は、その一例です。

もう 1 つは、登録している SNS を改めて見直し、「要るものと要らないもの」を仕分けすること。SNS アプリや同じ SNS 内の複数アカウントを眺めてみて、「これは要らない」と思ったら思い切って消す、あるいは「しばらく使わないようにしましょう」と「**休眠 SNS**」を選定するなど有効です。

#### 牛窪 恵 (うしくぼ めぐみ) - 世代・トレンド評論家 マーケティングライター -

1968 年東京生まれ。日大芸術学部 映画学科(脚本)卒業後、大手出版社に入社。国内外で広告、マーケティング、行動経済(心理)学を学び、2001 年 4 月、マーケティングを中心に行う有限会社インフィニティを設立、同代表取締役。「おひとりさま(マーケット)」(05 年)、「草食系(男子)」(09 年)は、新語・流行語大賞に最終ノミネート。テレビ出演や著書多数。2015 年 9 月発売の近著、「恋愛しない若者たち」は五刷五万部に。財務省 財政制度等審議会専門委員。

\*牛窪恵オフィシャルブログ「気分はバブリ〜♪」 URL : <http://ameblo.jp/megumi-ushikubo>

\*有限会社 インフィニティ HP URL : <http://www.hachinoji.com/>



## [参考] あなたの“SNS メタボ”を簡単チェック！イプサ特設コンテンツ「SOCIAL RESET」



カウンセリングによって一人ひとりの肌に合わせた美容法で、本来の美しさを導き出す化粧品ブランド「イプサ」では、今回の調査結果のような女性たちのニーズをふまえ、ブランドサイトにて特設コンテンツ「**SOCIAL RESET(ソーシャル リセット)**」を**2016年6月3日(金)より期間限定で公開中**です。

自由に自分を演出できるSNSの世界では、ときに他人の目を気にしすぎてしまったり、無駄なものやいらぬもので着飾ってしまったりすることもあるもの。そんな“SNS メタボ”の可能性のある女性たちに送る本コンテンツでは、**ソーシャルの世界＝SNSをシンプルにするヒント**をお届けします。SNSに関する5つの質問に答えると、これまでのSNS投稿の中から今のあなたを表わす1枚をピックアップ。どのような“SNS メタボ”状態になりやすいかを簡単にチェックすることができます。

さらに、“SNS メタボ”状態をすっきりシンプルにする「**SOCIAL RESET**」を体験いただいた方には、「**訳あってシンプル**」設計の、**水を極めた※<sup>2</sup>化粧水「ザ・タイム R アクア」のトライアルセットをプレゼント**いたします。

※2：水…うるおいに対するイプサのイメージ表現。極めた…イプサ内の化粧水において。

### ▼イプサ「SOCIAL RESET」はこちら

<https://aqua-sp.ipsa.co.jp/>

※本リリース内に記載されている商品名、サービス名は、各社または個人の商標、または登録商標です。

#### お問い合わせ

womedia Labo \* (トレンダーズ株式会社内) 担当：福田 結生(ふくだ・ゆい)

TEL:03-5774-8871 / FAX:03-5774-8872 / mail:info-labo@womedia.jp