

10代・20代の約9割がスマホに没頭していると自覚！  
親子のスマホ使用時間に相関関係が見える驚きの結果に！

## 年代別にスマホ依存の実態を調査

### 【調査概要】

- \* 調査時期：2023年10月 \* 調査方法：インターネット調査  
\* 調査対象：全国の15歳以上の男女1,105人（男性545人、女性560人）

セゾン自動車火災保険株式会社（代表取締役社長：佐藤史朗、以下「セゾン自動車火災保険」）は、スマホを使用している全国の15歳以上の男女1,105名を対象に、日常の使用用途や使用時間、自身がスマホに依存していると自覚しているかなどの使用実態について調査を実施いたしました。

### 【主な調査結果】

- 「気が付くとスマホに没頭し、時間を忘れていることがありますか」という問いに対し「そう思う」と回答した **10代の割合は驚異の93%超！20代も85.6%と非常に高い結果に！**10代では「**ほぼ一日中**」スマホを使用している割合も**16%**と高く、若年層が日常的にかなりの時間をスマホに費やしている事実が浮き彫りに。年代が上がるほどスマホに依存していると回答した割合は少なくなる傾向にあり、**若年層ほどスマホへの依存度が高い**と言える。
- 子どもにスマホを持たせている親の**75.4%**が、子どものスマホ使用に何らかの不安や心配を抱えている。また、親が懸念していることとして**約半数は「子どものスマホ依存」と回答**。
- 親のスマホ使用時間が一日3時間以上と長い場合、その方の子どものスマホ使用時間も同様に長くなる傾向。**スマホの使用時間には、親子で相関関係にある**という結果に！
- 子どものスマホ使用に「**特に不安を感じていない**」と回答した方の**79.5%**が、子どものスマホ使用に**ルールを「決めていない**」と回答。

1. 「気が付くとスマホに没頭し、時間を忘れていることがありますか」という問いに対し「そう思う」と回答した10代の割合は驚異の93%超！20代も85.6%と非常に高い結果に！10代では「ほぼ一日中」スマホを使用している割合も16%と高く、若年層が日常的にかなりの時間をスマホに費やしている事実が浮き彫りに。年代が上がるほどスマホに依存していると回答した割合は少なくなる傾向にあり、若年層ほどスマホへの依存度が高いと言える。

「気が付くとスマホに没頭し、時間を忘れていることがありますか」という問いで、15-19歳の93.4%が「ある」と回答しました。年代別の結果を見ても、圧倒的に高い割合です。学校やアルバイトなどで忙しい学生が多そうですが、たとえば授業や勉強の合間やアルバイトの休憩中、自宅でくつろぐ時間など、手が空いたときにはついついスマホを手にとってしまう若者が多いという実態がよくわかる結果です。また、20代も85.6%と非常に高い割合で、スマホに没頭していると回答しています。

この設問結果を年代別に見ると、10代が93.4%、20代が85.6%、30代が77.1%、40代が60.8%、50代が49.5%、60代が36.5%と、年代が若いほどスマホに没頭している割合が高くなるというトレンドが見えました。スマホは特に若年層の生活には欠かせないツールになっているということが見てとれます。

一方、50代・60代になると、同じ問いに「ない」と回答した割合が半数を超えています。年代が上がるにつれ、スマホに囚われずうまくバランスを取りながら使いこなしている様子がわかります。

(単一回答：n=1,041)

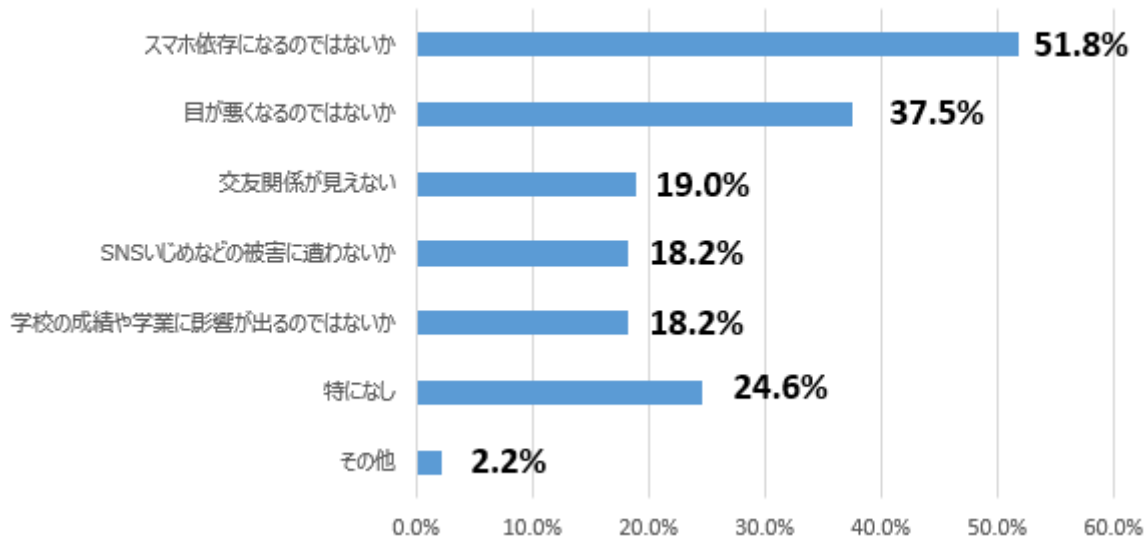
Q3 気が付くとスマホに没頭し、時間を忘れていることがありますか。

		n	Q3	
			ある	ない
全体		1041	67.8%	32.2%
年齢	15歳～19歳	106	<b>93.4%</b>	6.6%
	20歳～29歳	209	<b>85.6%</b>	14.4%
	30歳～39歳	209	<b>77.1%</b>	23.0%
	40歳～49歳	209	<b>60.8%</b>	39.2%
	50歳～59歳	212	<b>49.5%</b>	50.5%
	60歳以上	96	<b>36.5%</b>	63.5%

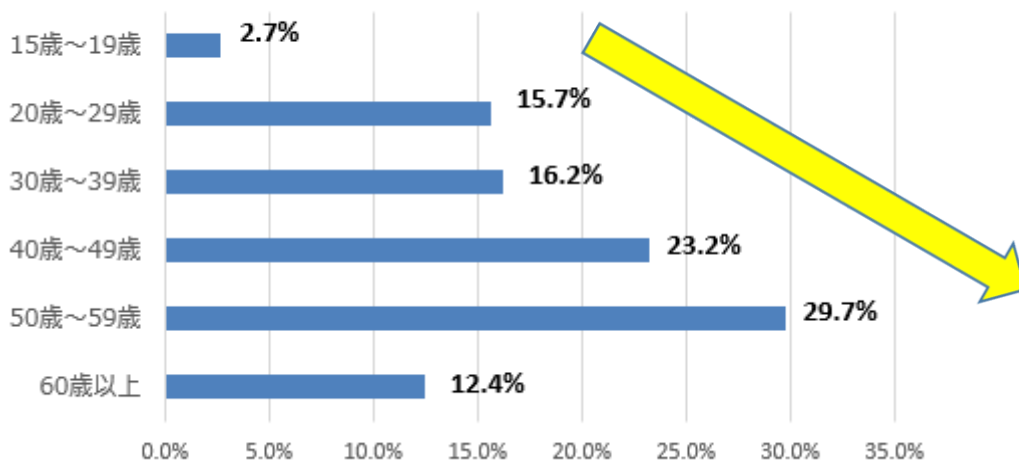
2. 子どもにスマホを持たせている親の75.4%が、子どものスマホ使用に何らかの不安や心配を抱えている。また、親が懸念していることとして約半数は「子どものスマホ依存」と回答。

子どもにスマホを持たせている人の75.4%が「SNS いじめの被害」や「学業への影響」などの何かしらの不安を感じているようです。その中でも「子どもがスマホ依存になるのではないか」という心配を抱えている人が全体の51.8%と、半数以上を占める結果となりました。さらにその回答結果を年代別に掘り下げると、10代が2.7%、20代が15.7%、30代が16.2%、40代が23.2%、50代が29.7%となっており、親世代の年代が上がるにつれて子どものスマホ依存に対する不安が大きくなるという調査結果となりました。

### お子さんのスマホ使用について心配なことは何ですか。(複数選択可)



### スマホ依存になるのではないか



---

### 3. 親のスマホ使用時間が一日3時間以上と長い場合、その方の子どものスマホ使用時間も同様に長くなる傾向。スマホの使用時間には、親子で相関関係にあるという驚きの結果に！

---

一日のスマホ使用時間について調査をしたところ、一日3時間未満と回答した方の子どものスマホ使用時間も3時間未満が多くなり、逆に一日3時間以上と回答した方の子どものスマホ使用時間も3時間以上が多くなるという、家庭内での傾向が見える結果となりました。また、親が一日5時間以上スマホを使っている場合、「子どものスマホ使用時間は一日30分未満」と回答した人は一人もおらず、一方で親が「ほぼ一日中使っている」場合、子どもも「ほぼ一日中使っている」割合は40%と非常に高く、全般的に「親と子は同じようなスマホ生活をしているのでは」という傾向が見える面白い結果となりました。

(単一回答：n=1,041)

Q2 一日のスマホ使用時間はどのくらいですか。日によって違う場合は、特に使用時間が長い日の傾向で回答してください。

	n	Q2								
		30分未満	30分以上 ~1時間 未満	1時間以上 ~3時間 未満	3時間以上 ~5時間 未満	5時間以上 ~7時間 未満	7時間以上 ~9時間 未満	9時間以上	ほぼ一日中	わからない
全体	1041	9.5%	15.1%	29.9%	22.3%	8.4%	4.5%	2.7%	4.8%	2.9%
お子さんの一日のスマホ使用時間はどれくらいですか。お子さんが複数人いらっしゃる場合は、おひとり目のお子さんについて回答してください。	30分未満	18	44.4%	27.8%	16.7%	11.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	30分以上~1時間未満	37	18.9%	27.0%	29.7%	18.9%	2.7%	2.7%	0.0%	0.0%
	1時間以上~3時間未満	90	3.3%	20.0%	48.9%	20.0%	5.6%	2.2%	0.0%	0.0%
	3時間以上~5時間未満	58	6.9%	13.8%	32.8%	31.0%	12.1%	0.0%	1.7%	1.7%
	5時間以上~7時間未満	23	8.7%	8.7%	39.1%	21.7%	17.4%	4.3%	0.0%	0.0%
	7時間以上~9時間未満	5	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%	40.0%	40.0%	0.0%	0.0%
	9時間以上	4	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%	25.0%	0.0%	25.0%	0.0%
	ほぼ一日中	5	20.0%	0.0%	20.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	40.0%
	わからない	117	13.7%	23.9%	42.7%	12.0%	2.6%	1.7%	0.0%	0.9%

#### 4. 子どものスマホ使用に「特に不安を感じていない」と回答した方の79.5%が、子どものスマホ使用にルールを「決めていない」と回答。

子どものスマホ使用にルールを定めている親は38.1%、特に定めていない親は半数を超える50.4%と、意外にも子どものスマホ使用にルールを設けていないご家庭が多いようです。

ここで「お子さんのスマホ使用に後悔していることはあるか」という問いに対して何かしら「ある」と回答した方のうち、いずれも半数以上、割合の高いものでは実に94.4%が子どものスマホ使用にルールを決めているとのことです。一方、子どものスマホ使用について「心配事は特になし」と回答した人の79.5%が子どものスマホ使用にルールを決めていないと回答しています。

SNSやインターネットサービスが普及し、子どものスマホ使用に何かしらの不安を感じている親は、ご家庭内で使用に関するルールを定めるケースが多いようです。

Q14 お子さんのスマホの使用についてご家庭内でルールを決めていますか。

	n	Q14			
		決めている	決めていない	どちらともいえない	
全体	357	38.1%	50.4%	11.5%	
お子さんのスマホ使用について後悔していることはありますか。	スマホを持たせるのをもっと遅くすればよかった	41	82.9%	9.8%	7.3%
	使用についてルールを決めておくべきだった	68	58.8%	32.4%	8.8%
	先生や親同士でもっと話し合っておくべきだった	18	94.4%	0.0%	5.6%
	機能制限をかけておけばよかった	26	53.8%	34.6%	11.5%
	特になし	201	15.4%	70.6%	13.9%
	その他	3	0.0%	100.0%	0.0%

Q14 お子さんのスマホの使用についてご家庭内でルールを決めていますか。

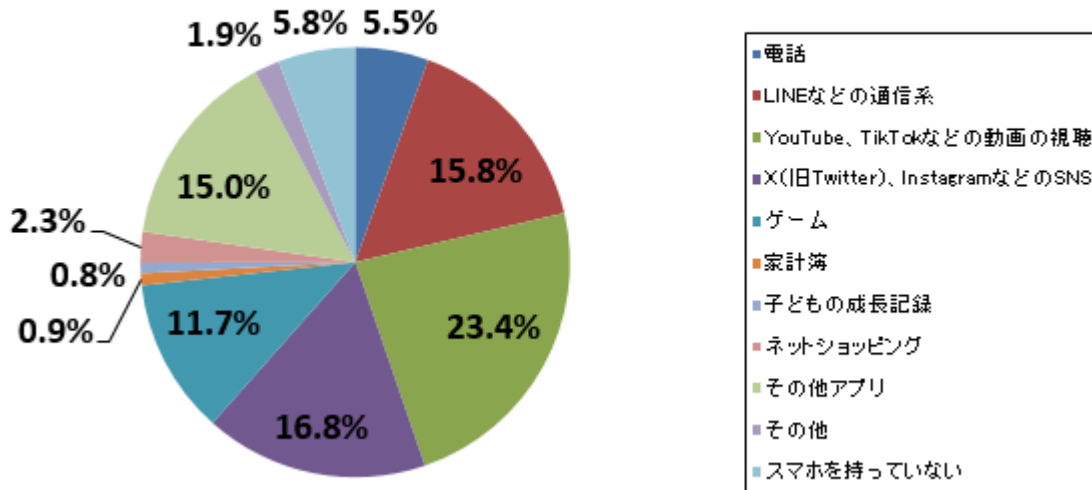
		n	Q14		
			決めている	決めていない	どちらともいえない
全体		357	38.1%	<b>50.4%</b>	11.5%
お子さんのスマホ使用について心配なことは何ですか。(複数選択可)	目が悪くなるのではないか	134	42.5%	44.8%	12.7%
	スマホ依存になるのではないか	185	53.0%	35.1%	11.9%
	交友関係が見えない	68	58.8%	27.9%	13.2%
	SNSしじめなどの被害に遭わないか	65	63.1%	21.5%	15.4%
	学校の成績や学業に影響が出るのではないか	65	56.9%	23.1%	20.0%
	特になし	88	5.7%	<b>79.5%</b>	14.8%
	その他	8	12.5%	75.0%	12.5%

## 【アンケートの調査結果】

質問 1. 一日のスマホ使用中で、何に一番時間を使っていますか。(単一回答:n=1,105)

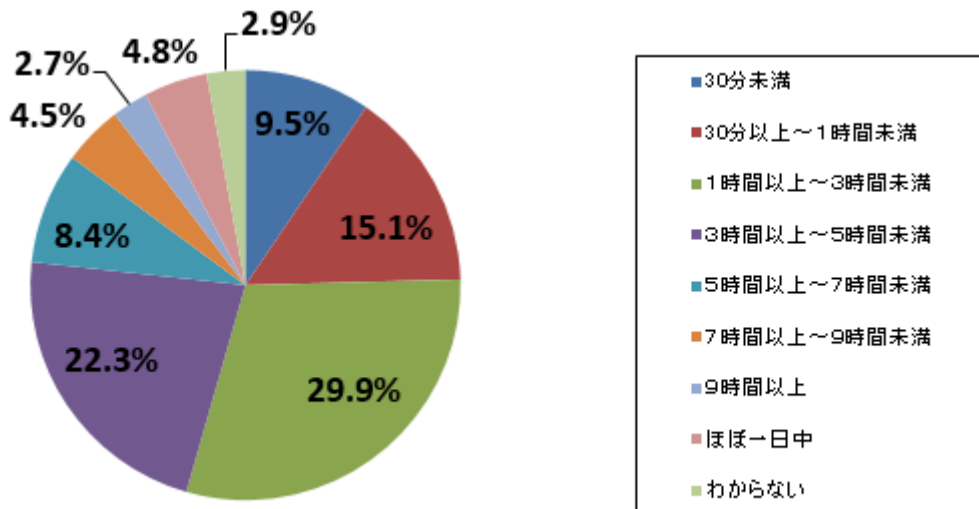
1位は「YouTube、TikTokなどの動画の視聴」で23.4%、次いで2位は「X(旧Twitter)、InstagramなどのSNS」が16.8%、3位は「LINEなどの通信系」で15.8%という結果になりました。

Q1 一日のスマホ使用中で、何に一番時間を使っていますか。(n=1105)



質問 2. 一日のスマホ使用時間はどのくらいですか。日によって違う場合は、特に使用時間が多い日の傾向で回答してください。(単一回答:n=1,041)

最も多いのは「1時間以上～3時間未満」で29.9%、次いで「3時間以上～5時間未満」が22.3%という結果になり、3時間以上から「ほぼ一日中」(4.8%)使用していると回答した割合は全体の42.7%を占め、長時間スマホを使用している方が多いことがわかる結果となりました。



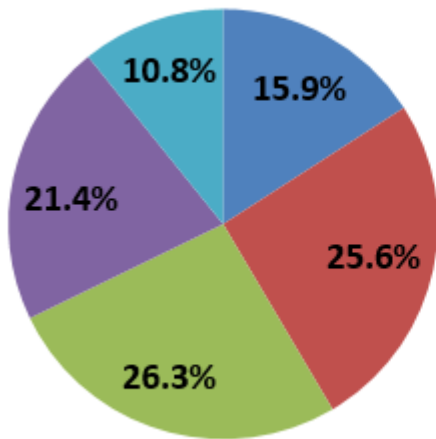
年齢別では「3 時間以上」から「ほぼ一日中」と回答した方が 15～19 歳が 82.0%にのぼり、「ほぼ一日中」の回答が 16.0%という結果になりました。

Q2 一日のスマホ使用時間はどのくらいですか。日によって違う場合は、特に使用時間が多い日の傾向で回答してください。

		Q2										
		n	30分未満	30分以上～1時間未満	1時間以上～3時間未満	3時間以上～5時間未満	5時間以上～7時間未満	7時間以上～9時間未満	9時間以上	ほぼ一日中	わからない	
全体		1041	9.5%	15.1%	29.9%	22.3%	8.4%	4.5%	2.7%	4.8%	2.9%	
年齢	15歳～19歳	106	0.9%	0.0%	12.3%	35.8%	10.4%	11.3%	8.5%	16.0%	4.7%	3時間以上使用していると回答した方の合計 <b>82.0%</b>
	20歳～29歳	209	1.9%	10.0%	28.2%	27.8%	10.5%	4.8%	4.8%	8.1%	3.8%	
	30歳～39歳	209	4.8%	9.6%	29.7%	24.9%	12.4%	6.2%	3.3%	5.3%	3.8%	
	40歳～49歳	209	9.1%	23.4%	34.9%	19.1%	6.7%	3.8%	0.0%	2.4%	0.5%	
	50歳～59歳	212	18.9%	17.9%	34.9%	17.5%	6.1%	1.9%	0.5%	0.0%	2.4%	
	60歳以上	96	26.0%	30.2%	31.2%	7.3%	1.0%	0.0%	1.0%	0.0%	3.1%	

質問 3. 気が付くとスマホに没頭し、時間を忘れていることがありますか。(単一回答:n=1,041)

「非常にある」15.9%、「よくある」25.6%、「たまにある」26.3%と、「ある」と回答した方が 67.8%で 7 割近くにのぼる結果となりました。



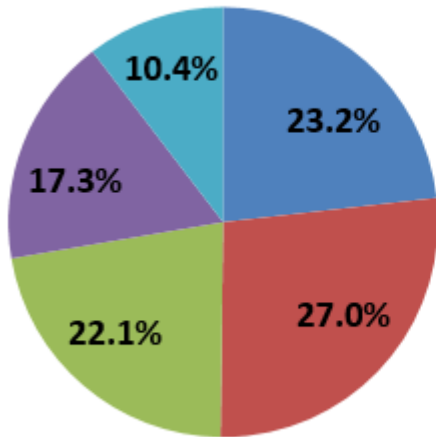
年齢別では「非常にある」「よくある」「たまにある」と「ある」と回答した方の合計が 15～19 歳では 93.4%、20 代が 85.6%と非常に多く、若年層ほどスマホに没頭している割合が高いことがわかりました。

Q3 気が付くとスマホに没頭し、時間を忘れていることがありますか。

		Q3						
		n	非常にある	よくある	たまにある	あまりない	全くない	
全体		1041	15.9%	25.6%	26.3%	21.4%	10.8%	
年齢	15歳～19歳	106	35.8%	42.5%	15.1%	3.8%	2.8%	「ある」と回答した方の合計 <b>93.4%</b>
	20歳～29歳	209	24.4%	39.7%	21.5%	10.0%	4.3%	「ある」と回答した方の合計 <b>85.6%</b>
	30歳～39歳	209	16.3%	28.7%	32.1%	15.8%	7.2%	
	40歳～49歳	209	12.9%	18.7%	29.2%	30.1%	9.1%	
	50歳～59歳	212	5.2%	14.6%	29.7%	30.7%	19.8%	
	60歳以上	96	4.2%	9.4%	22.9%	38.5%	25.0%	

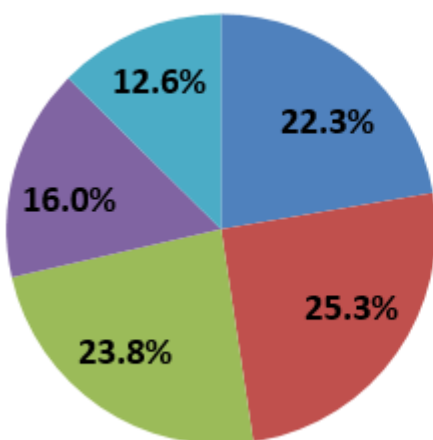
質問 4. 気が付くと特に用もないのにスマホを手にとっているようなことがありますか。(単一回答:n=1,041)

「非常にある」23.2%、「よくある」27.0%、「たまにある」22.1%と、「ある」と回答した方が72.3%で7割を超える結果となりました。



質問 5. 寝る直前までスマホを触ってしまい、つい寝るのが遅くなってしまうことがありますか。(単一回答:n=1,041)

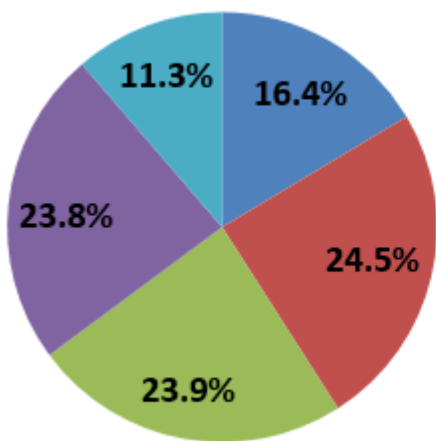
「非常にある」22.3%、「よくある」25.3%、「たまにある」23.8%と、「ある」と回答した方が71.4%で7割を超える結果となりました。





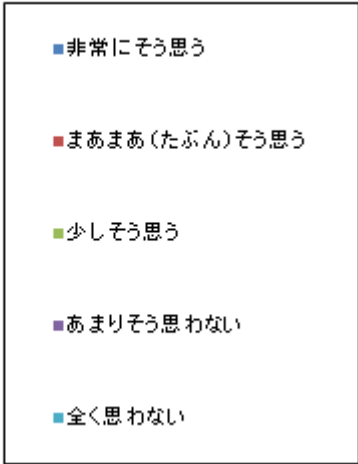
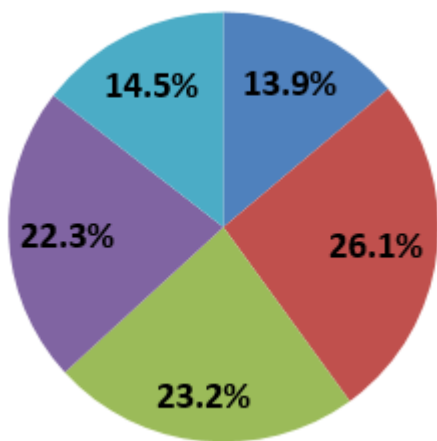
質問 6. 常にスマホを身に着けていないと不安になることがありますか。(単一回答:n=1,041)

「非常にある」16.4%、「よくある」24.5%、「たまにある」23.9%と、スマホを身に着けていないと不安になることがあると回答した方は64.8%という結果になりました。



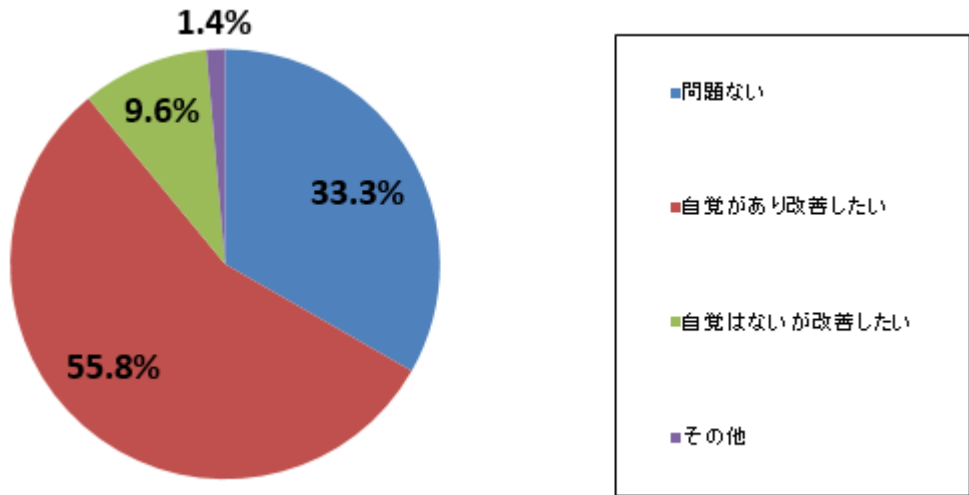
質問 7. 自分がスマホ依存（予備軍含みます）だと思いますか。(単一回答:n=1,041)

「非常にそう思う」13.9%、「まあまあ(たぶん)そう思う」26.1%、「少しそう思う」23.2%と自身をスマホ依存と思う方は63.2%と、6割以上を占める結果となりました。



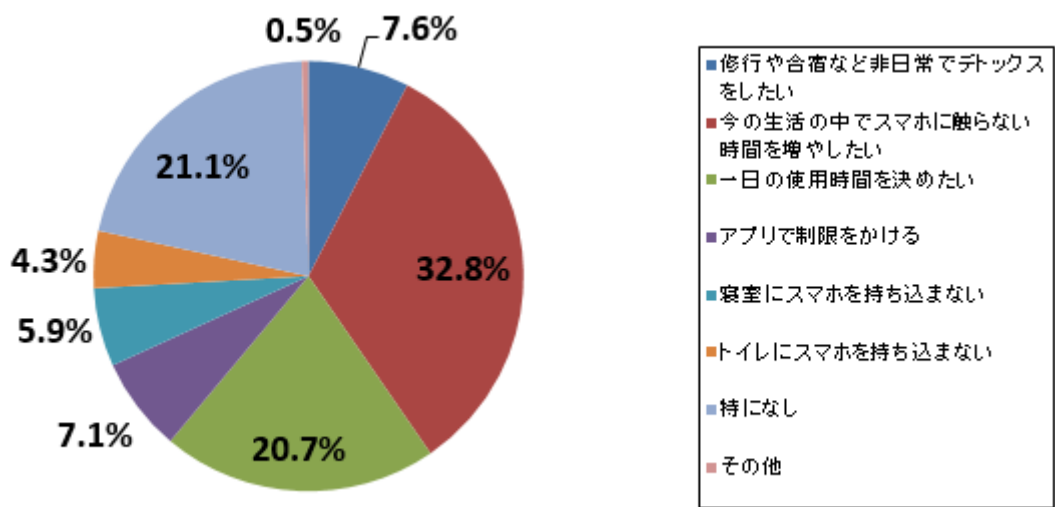
質問 8. 質問 7 のご自身の回答について、どう思いますか。(単一回答:n=658)

「自覚があり改善したい」が 55.8%で半数以上を占める結果になりました。

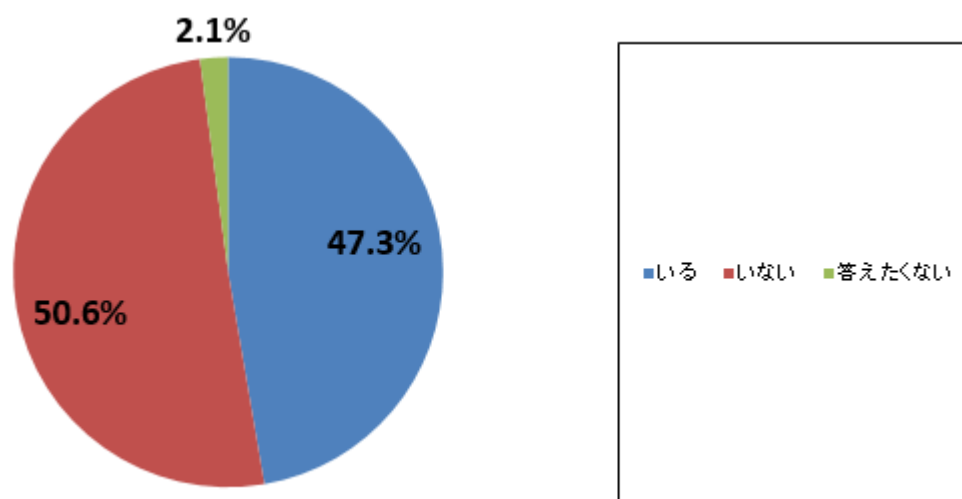


質問 9. ご自身がスマホに依存している状態の改善に向けて、どんなことに取り組みたいですか。最もあてはまるものをお選びください。(単一回答:n=658)

最も多い回答は「今の生活の中でスマホに触らない時間を増やしたい」で 32.8%、次いで 2 位は「一日の使用時間を決めたい」で 20.7%と、日常生活の中でスマホの使用時間に制限をもうけたいという回答が多い一方で、「修行や合宿など非日常でデトックスをしたい」という方も 7.6%という結果になりました。

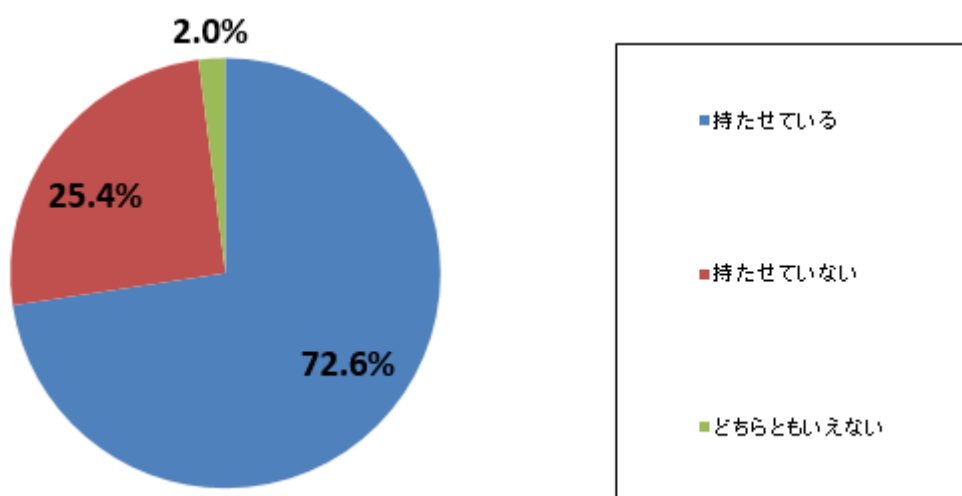


質問 10. お子さんはいますか。(単一回答:n=1,041)



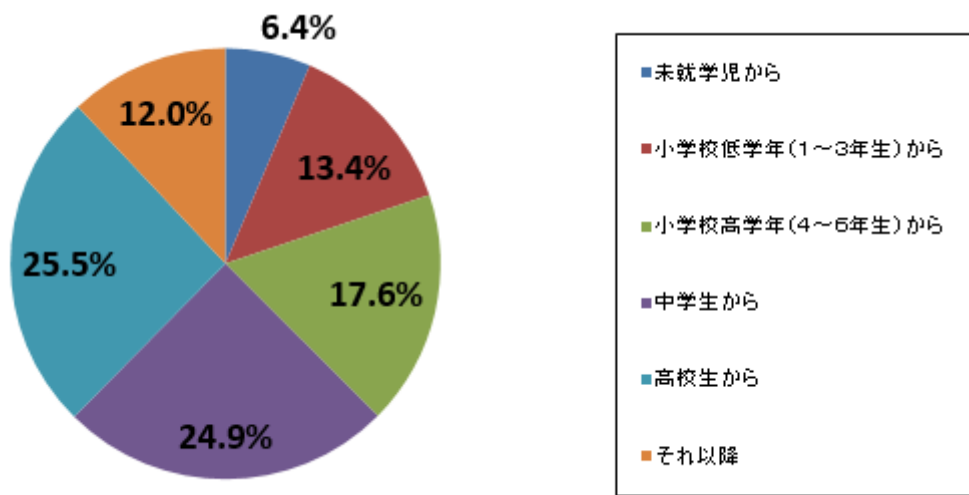
質問 11. 質問 10 で「いる」と答えた方にお聞きします。お子さんにスマホは持たせていますか。お子さんが複数人いらっしゃる方や、お子さんによって異なる場合には、おひとり目のお子さんについて回答してください。(単一回答:n=492)

お子さんがいらっしゃる方の中で「持たせている」と回答された方が 72.6%と、「持たせていない」 25.4%を大きく上回る結果となりました。



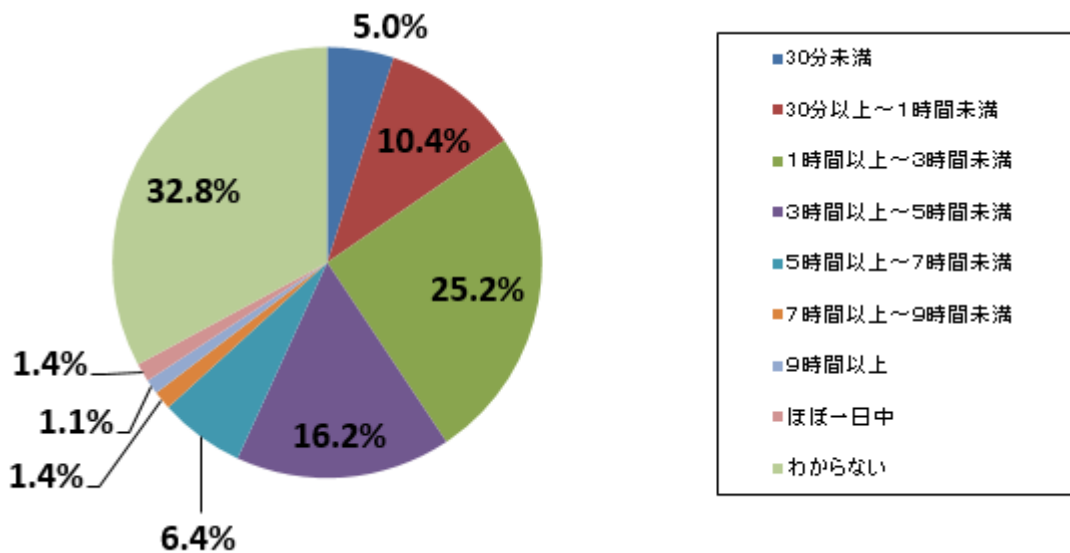
質問 12. お子さんには何歳からスマホを持たせていますか。お子さんが複数人いらっしゃったり、お子さんによって異なる場合には、おひとり目のお子さんについて回答してください。(単一回答:n=357)

最も多い回答は「高校生から」で 25.5%、次いで 2 位は「中学生から」で 24.9%と、スマホを持ち始めるのは中学生・高校生からという結果が多い一方で、「未就学児から」6.4%、「小学校低学年から」13.4%、「小学校高学年から」17.6%となり、小学校以前から持ち始める子どもは 37.4%と、4 割近くになるという結果となりました。



質問 13. お子さんの一日のスマホ使用時間はどれくらいですか。お子さんが複数人いらっしゃったり、お子さんによって異なる場合は、おひとり目のお子さんについて回答してください。(単一回答:n=357)

最も多い回答は「わからない」で 32.8%、次いで 2 位は「1 時間以上~3 時間未満」で 25.2%、3 位は「3 時間以上~5 時間未満」で 16.2%となりました。



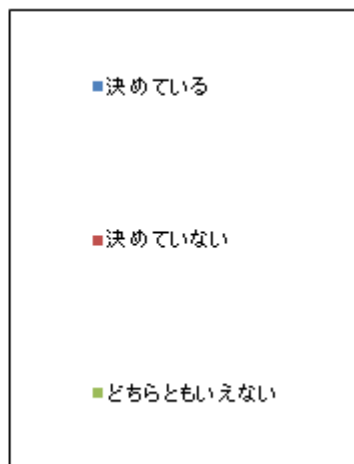
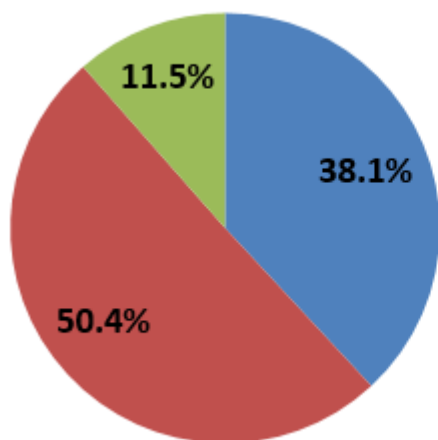
これについて、質問 2. の一日のスマホ使用時間はどのくらいですか、の調査結果をあわせると、一日のスマホ使用時間が「30分未満」「30分以上～1時間未満」「1時間以上～3時間未満」と回答された親の方には、お子さんのスマホ使用時間を「30分未満」「30分以上～1時間未満」「1時間以上～3時間未満」と回答されている率が高く、逆に「5時間以上～7時間未満」「7時間以上～9時間未満」「9時間以上」「ほぼ一日中」と回答された親の方には、お子さんのスマホ使用時間を親と同様に長時間と回答されている率が高く、親と子どものスマホ使用時間は相関関係にあり、親と子どもの生活が似た傾向にあることがわかりました。

	n	Q2								
		30分未満	30分以上～1時間未満	1時間以上～3時間未満	3時間以上～5時間未満	5時間以上～7時間未満	7時間以上～9時間未満	9時間以上	ほぼ一日中	わからない
全体	1041	9.5%	15.1%	29.9%	22.3%	8.4%	4.5%	2.7%	4.8%	2.9%
お子さんの一日のスマホ使用時間はどれくらいですか。お子さんが複数人いらっしゃる、お子さんによって異なる場合は、おひとり目のお子さんについて回答してください。	30分未満	18	44.4%	27.8%	16.7%	11.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	30分以上～1時間未満	37	18.9%	27.0%	29.7%	18.9%	2.7%	2.7%	0.0%	0.0%
	1時間以上～3時間未満	90	3.3%	20.0%	48.9%	20.0%	5.6%	2.2%	0.0%	0.0%
	3時間以上～5時間未満	58	6.9%	13.8%	32.8%	31.0%	12.1%	0.0%	1.7%	1.7%
	5時間以上～7時間未満	23	8.7%	8.7%	39.1%	21.7%	17.4%	4.3%	0.0%	0.0%
	7時間以上～9時間未満	5	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%	40.0%	40.0%	0.0%	0.0%
	9時間以上	4	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%	25.0%	0.0%	25.0%	25.0%
	ほぼ一日中	5	20.0%	0.0%	20.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	40.0%
	わからない	117	13.7%	23.9%	42.7%	12.0%	2.6%	1.7%	0.0%	0.9%

357

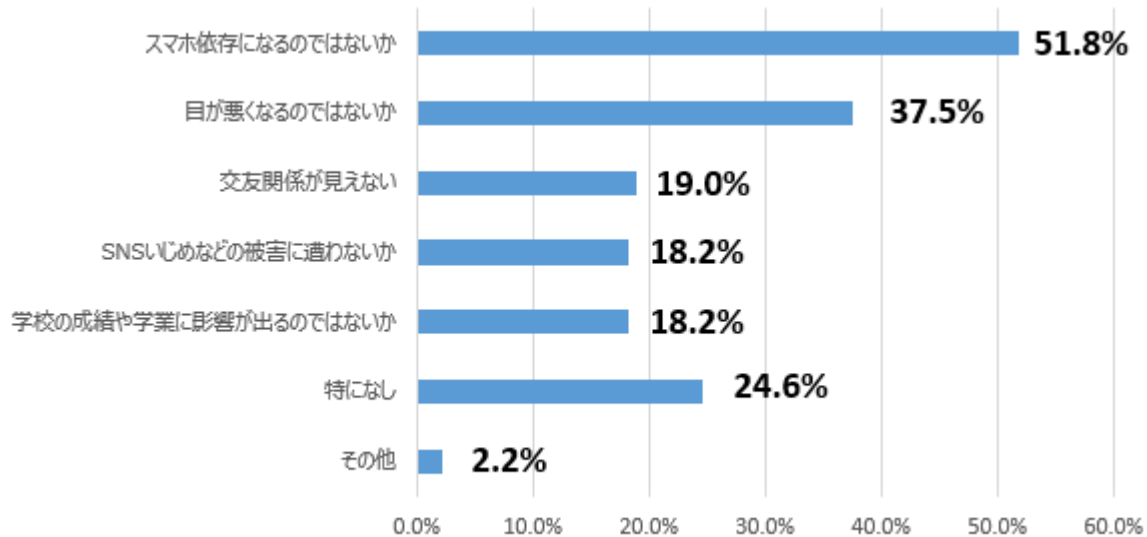
質問 14. お子さんのスマホの使用についてご家庭内でルールを決めていますか。お子さんが複数人いらっしゃる、お子さんによって異なる場合は、おひとり目のお子さんについて回答してください。（単一回答:n=357）

「決めている」が 38.1%、「決めていない」が 50.4%と、ルールを決めていないご家庭のほうが多いという結果になりました。



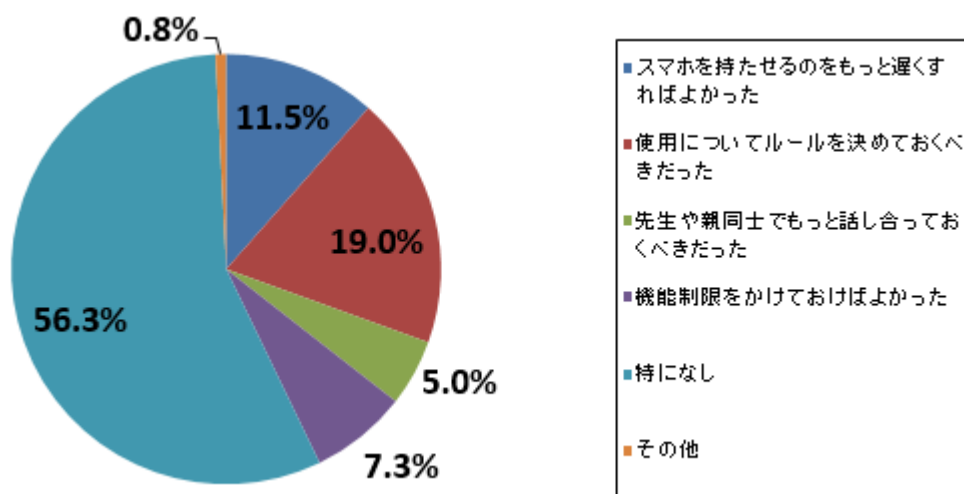
質問 15. お子さんのスマホ使用について心配なことは何ですか。(複数回答：n=357)

心配な点の 1 位は「スマホ依存になるのではないか」が 51.8%、次いで 2 位は「目が悪くなるのではないか」が 37.5%となりました。



質問 16. お子さんのスマホ使用について後悔していることはありますか。最もあてはまるものをお選びください。お子さんが複数人いらっしゃったり、お子さんによって異なる場合は、おひとり目のお子さんについて回答してください。(単一回答:n=357)

「スマホを持たせるのをもっと遅くすればよかった」(11.5%)、「使用についてルールを決めておくべきだった」(19.0%)との回答があったものの、最多の回答は「特になし」(56.3%)と後悔していることはないという結果になりました。



## 【調査結果まとめ】

今回の調査では、10代・20代の「スマホ依存」を自覚している方の割合が約9割という非常に高い結果が出ました。

「気が付くと特に用もないのにスマホを手にとっている」という回答では、10代・20代のみならず30代も8割を超える割合となっていたり、40代・50代も半数以上が「そう思う」と回答していたりと、私たちの生活にはスマホが必要不可欠なツールとなっている状況がよくわかります。特に10代・20代の若年層ではその傾向が顕著に出る調査結果となりました。

また、子どものスマホ使用についても調査したところ、スマホの使用時間には親子で相関関係にあるという驚きの結果もわかりました。

スマホはいまや私たちの生活必需品ですが、豊かな生活を助けるツールとしてうまくバランスを取りながら、上手に活用していきたいですね。

この生活に欠かせないスマホで便利に活用いただけるツールとして、セゾン自動車火災保険は公式スマホアプリを展開しています。アプリでは、契約のお手続きや事故のご連絡はもちろん、お客さまの安心・安全な生活をサポートする情報提供サービス『SA・P0・P0』も展開しており、スマホ一つでさまざまな機能をご利用いただけます。

『SA・P0・P0』の「カーライフサービス」では、駐車場検索・価格比較サービスなど日常にご利用いただけるサービスから、車検時にお使いいただける優待サービスなど、カーライフに関するお得なサービスを多数取りそろえています。

当社で保険契約をご契約していただいているかどうかにかかわらず、どなたでも無料でご利用いただけますので、困りごとの解決手段のひとつとして是非ご利用ください。

また、このアプリでは、契約お手続きや事故のご連絡等のほか、どなたでも使用できる保険証券管理ツール「ほけん note」もお手軽にご利用いただけますので、こちらも是非お試しください。

以上

<スマホ公式アプリダウンロードはこちら>

・ iOS アプリ

<https://apps.apple.com/jp/app/id1597683706?mt=8>

・ Android アプリ

<https://play.google.com/store/apps/details?id=li.yapp.app50F79A97&hl=ja&pli=1>