

SNS利用時間管理と効率化に関する最新研究 発表

SNS利用の効率化と時間管理に関する科学的アプローチが 注目

SNS利用時間の増加がもたらす影響とその解決策を探る

近年、SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）の利用時間が急増しており、これが生産性や精神的健康に与える影響が懸念されています。2022年の調査によると、日本人のSNSの1日平均利用時間は67.1分で、2019年比で26.9%増加しています[1]。このような状況を受け、SNS利用時間を効率的に管理し、過剰利用を防ぐための科学的アプローチが注目されています。

SNS利用の現状と課題

SNS利用者数の増加とその背景

日本国内のSNS利用者数は2024年末には8,452万人に達する見込みであり、これは国内ネットユーザーの約79.0%に相当します[37]。さらに、2026年末には利用者数が

8,550万人、ネットユーザー全体に占める利用率は80.1%に達すると予測されています[37]。主要SNSの利用率ランキングでは、LINEが74.7%、YouTubeが65.4%、X（旧Twitter）が55.9%、Instagramが54.5%と高い利用率を示しています[37]。

特に若年層（Z世代）では、InstagramやTikTokなどのSNSが情報収集やコミュニケーションの主要な手段となっており、SNS利用が生活の一部となっています[40]。

SNS利用の過剰化による影響

SNSの過剰利用は、注意力の分散や生産性の低下、精神的健康への悪影響をもたらす可能性があります[5][6]。研究によれば、SNSの利用は脳の報酬中枢を刺激し、依存を引き起こす仕組みがあるとされています[7]。また、SNS依存は不安症状やうつ症状と関連しており、特に大学生の間でこの傾向が顕著です[26]。

SNS利用時間管理の科学的アプローチ

効率的な時間管理の方法

SNS利用時間を効果的に管理するための具体的な方法が提案されています：

1. 利用時間の明確な設定

SNS利用時間を具体的に決めることで、無制限の利用を防ぐことができます。例えば「1日1時間以内」や「1回の使用は20分まで」といったルールを設定することが効果的です[64][65]。

2. 通知の管理

SNSからの通知をオフにすることで、無意識のチェックを減らすことができます[64][65]。

3. デジタルデトックスの実施

一定期間SNSから完全に離れることで、心と体をリセットする方法です[10][11]。

4. 新しい趣味の開拓

SNSに費やしていた時間を、読書や運動、新しいスキルの習得など、自分を成長させる活動に振り分けることも効果的です[10][66]。

5. アプリの整理

SNSアプリへのアクセスを難しくすることで、無意識の利用を減らすことができます[65][66]。

SNS利用時間削減の効果

2023年の研究によれば、1日あたり30分SNSの使用時間を減らすだけで、参加者のメンタルヘルス、仕事の満足度、コミットメントが向上したという結果が報告されています[17]。

SNS利用の効率化に関する成功事例

企業におけるSNS活用の成功例

SNSを活用したマーケティングは企業の認知度向上や売上拡大に大きく貢献しています。例えば、ある自動車メーカーはInstagramとYouTubeを活用し、プロモーション動画やインタラクティブなコンテンツを配信した結果、新規フォロワー数が3カ月で1,200人増加し、新車販売が前年同期比30%増加しました[63]。

また、ITソリューションプロバイダーはLinkedInとXを利用し、ターゲット企業の意思決定者向けに専門性の高いコンテンツを提供した結果、新規リードの獲得数が35%向上し、売上が15%伸長しました[63]。

SNS運用代行の活用

SNS運用代行を利用することで、専門知識とスキルを活用し、迅速な成果を実現することが可能です。ただし、炎上のリスクや対応の難しさ、社内でのナレッジが溜まらないといったデメリットも考慮する必要があります[63]。

SNS利用に関する専門家の見解

子どものSNS利用に関する懸念

SNSと子どもの問題に詳しい千葉大学教育学部の藤川大祐教授は、SNS利用を禁止することで子どもたちが必要な情報を受け取れなくなったり、居場所を奪われる可能性があるという懸念しています[54]。

また、SNSの長時間利用が若者、特に女子のメンタルヘルスに悪影響を及ぼす可能性があるという研究結果も報告されています[55]。

SNS利用のリスク認識

SNS利用におけるリスクとして、「個人情報の流出」や「アカウントの乗っ取り」が挙げられます。これらのリスクに対する認識を高めることが重要です[37][53]。

まとめと今後の展望

SNSは情報収集やコミュニケーションツールとして欠かせないものになっていますが、過剰な利用は生産性の低下やメンタルヘルスの問題につながる可能性があります。効率的な時間管理のためには、具体的な時間制限の設定や通知のオフ、デジタルデトックスの実施などが効果的です。また、SNSを仕事のツールとして適切に活用することで、業務効率の向上につながる可能性もあります。

今後もSNS利用に関する研究を継続し、利用者が健全な関係を築けるような環境を整えることが求められています。SNSも楽しいですが、目の前にいる大事な人達とのつながりを強くしていくことも忘れないようにしましょう[10]。

1. [「おうち時間」が与えたSNS利用者への影響とは？平均使用 ...](#)
2. [SNSの利用を減らすメリットとアイデアについて – from hideout](#)
3. [Overusing social media is not a time management problem ...](#)
4. [SNSで情報収集！令和を生きる活用術と注意点 – AUTORO](#)
5. [10 Tips on How to Effectively Manage Time on Social Media](#)
6. [企業のSNS運用はツールで効率化！自社に合った ... – コムニコ](#)
7. [What is the impact of social media towards time management ...](#)

8. [Mastering Time Management for Social Media — OnlySocial](#)
9. [The Impact of Social Media Usage on Work Efficiency — Frontiers](#)
10. [Does Social Media Use Affect Efficiency and Well—Being?](#)
11. [The Impact of Social Media Usage on Work Efficiency](#)
12. [Less social media makes you happier and more efficient at ...](#)
13. [Does personal social media usage affect efficiency and well ...](#)
14. [Social media use and work efficiency: Insights from the theory ...](#)
15. [【2023年版】企業のマーケティングにSNSを利用する ...](#)
16. [2025年 | 日本・世界のSNSの利用者数ランキングまとめ ...](#)
17. [【最新版】主要SNSの動向データ 利用者数・企業利用率 ...](#)
18. [SNSの利用時間を劇的に減らした方法 — note](#)
19. [SNSに中毒性？ 脳の「スマホ依存」真偽のほどは...](#)
20. [Networking via LinkedIn: An examination of usage and career benefits](#)
21. [承認欲求とソーシャルメディア使用傾向の関連性 — J—Stage](#)
22. [2025年 | 日本・世界のSNSの利用者数ランキングまとめ ...](#)
23. [Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep ...](#)
24. [Adverse consequences of excessive social networking site use on ...](#)
25. [高校生における認知熟慮性と SNS 利用リスクの楽観視との関連](#)
26. [Effects of Social Networking Service \(SNS\) Addiction on Mental ...](#)
27. [母親の育児情報源としてのSNS利用に関する調査 | CiNii Research](#)
28. [The Relationship Between SNS Usage and Disordered Eating ...](#)

29. [2022年度SNS利用動向に関する調査 － ICT総研](#)
30. [サイバーエージェント次世代生活研究所、「Z世代のSNS利用率」を ...](#)
31. [若年層のSNS利用① 使っているサービスは？【研究員の視点 ...](#)
32. [サイバーエージェント次世代生活研究所が「2024年Z世代の ...](#)
33. [若年層におけるInstagram 利用に関する研究](#)
34. [Social Media Use for Health Purposes: Systematic Review](#)
35. [Social networking sites use and college students' academic ...](#)
36. [Global social media statistics research summary － Smart Insights](#)
37. [毎日利用している人は8割。利用内容は「他人の投稿を読む ...](#)
38. [2025年 | 日本・世界のSNSの利用者数ランキングまとめ ...](#)
39. [サイバーエージェント次世代生活研究所が「2024年Z世代の ...](#)
40. [【最新版】主要SNS調査・アンケート総まとめ！ 調査結果 ...](#)
41. [2024年度 SNS利用動向に関する調査 － ICT総研](#)
42. [2025年3月実施 SNS利用に関する調査結果のご報告](#)
43. [学生のSNS利用に関する調査【2024年版】 － TesTee Lab](#)
44. [【ライフスタイル】10代男女の4割超が「SNSのほうが自分 ...](#)
45. [総務省 | 令和5年版 情報通信白書 | SNS](#)
46. [【2024年版】主要SNSの利用状況調査 － VENECT](#)
47. [SNSの利用に関する講演会を開催しました － 島根大学](#)
48. [「16歳未満のSNS利用禁止」どう受け止め？オーストラリア ...](#)
49. [変化するSNSの役割 ～情報「共有」から](#)
50. [S N S 安全利用 W e b シンポジウム ～青少年の性被害等を ...](#)

51. [情報BOX：SNSと子どもの心、長時間利用で悪影響あるか](#)
52. [平成27年版 情報通信白書 | SNS利用における課題 – 総務省](#)
53. [SNS安全利用 Webシンポジウム | 東京都 – 最新の報道発表等](#)
54. [社員向けSNSリスク研修 | 研修で教えるべきポイントと実施 ...](#)
55. [講演／セミナーの事例「SNSを活用した販路拡大（ソーシャル ...](#)
56. [SNS利用に関する講演会 | 潤徳女子高等学校 | 学校公式ブログ ...](#)
57. [【インタビュー】SNSマーケティングの専門家に学ぶ、Z世代 ...](#)
58. [2022年度SNS利用動向に関する調査 – ICT総研](#)
59. [SNSコンプライアンス研修の重要性と具体的対策](#)
60. [2024年度 SNS利用動向に関する調査 – ICT総研](#)
61. [【2025年版】企業SNSマーケティングの成功事例27選](#)
62. [SNS運用代行で競合に差をつける！選び方と実践事例](#)
63. [SNSマーケティング企業成功事例27選！【媒体別に紹介】](#)
64. [「投稿作成bot」で作業時間40%削減！ホットリンク社のSNS ...](#)
65. [SNSの利用を減らすメリットとアイデアについて – from hideout](#)
66. [SNSチェックを減らすための具体的な方法 | スマホ比較 – note](#)
67. [導入事例 | ソーシャルメディア解析・アカウント運用の ...](#)
68. [SNSが気になってしょうがない！SNS依存からの脱出方法](#)
69. [SNSの利用時間を劇的に減らす方法は – note](#)
70. [「だらだらスマホ」はもうやめた！スマホ時間を減らすのに ...](#)