

SNS利用と時間管理に関するスピーチ原稿

1. タイトル

「SNS時代における時間管理と効率性の追求：科学的根拠と実践的アプローチ」

2. スピーチテーマ

SNSの利用が私たちの生活に与える影響を科学的に考察し、効率的な時間管理の方法や実践的なアプローチを提案する。

3. はじめに

皆さん、こんにちは。本日は、私たちの生活に深く浸透しているSNSについてお話ししたいと思います。SNSは、情報収集やコミュニケーションの手段として欠かせない存在となっています。しかし、その一方で、SNSの過剰利用が私たちの時間管理や効率性、さらには精神的健康にどのような影響を与えているのか、考えたことはあるでしょうか？

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]。また、2021年末時点での国内SNS利用者数は8,149万

人、普及率は80.9%に達しています[2]。これほど多くの人々がSNSを利用している現代社会において、SNSとの健全な関係を築くことは、私たちの生活の質を向上させるために非常に重要です。

本日は、SNS利用の現状とその影響、そして効率的な時間管理の方法について、科学的な根拠と実践的なアプローチを交えながらお話しします。

4. 本文

4.1 SNS利用の現状とその影響

SNS利用の増加とその背景

近年、SNSの利用者数は世界的に増加しています。2025年の最新データによると、世界人口の63.9%がソーシャルメディアを利用しており、平均利用時間は1日あたり2時間21分に達しています[21]。日本国内でも、2024年末にはSNS利用者数が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]。

特に若年層においては、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います。Z世代（16-25歳）のSNS利用率では、「YouTube」が86.3%、「Instagram」が74.0%、「X（旧Twitter）」が70.8%と高い数値を示しています[40]。

SNS利用のポジティブな側面

SNSは、適切に利用すれば情報収集や社会的つながりの維持に役立つツールです。例えば、LinkedInなどの専門的なSNSを活用することで、キャリア上の恩恵を受けることができるという研究結果もあります[25]。また、企業においては、SNSを活用したマーケティングが認知度向上や売上拡大に大きく貢献しています[62]。

SNS利用のネガティブな側面

一方で、SNSの過剰利用は精神的健康や効率性に悪影響を及ぼす可能性があります。研究によれば、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見られます[26]。また、SNSの利用は注意力の分散や生産性の低下につながることを示されています[6]。

さらに、SNSの過剰利用は学業成績や社会的交流、睡眠時間に悪影響を及ぼす可能性があります。非学術的目的での長時間のSNS利用は、学業から注意をそらし、座りがちな生活や身体活動の不足につながることを指摘されています[28]。

4.2 効率的な時間管理の方法

具体的な時間制限の設定

SNS利用時間を効果的に管理するためには、具体的な時間制限を設定することが重要です。例えば、「1日1時間まで」や「1回の使用は20分まで」といったルールを設けることで、無制限の利用を防ぐことができます[8][10]。

通知の管理

SNSからの通知は、無意識のチェックを促す大きな要因です。通知をオフにすることで、SNSを開く頻度を減らすことができます[10]。また、集中したい時間帯には「おやすみモード」や「集中モード」を活用することも効果的です[65]。

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もあります。例えば、週末や休日を利用してSNSを一切使わない日を設けることで、依存度を下げる効果が期待できます[10][64]。

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、自分を成長させるような活動に振り分けることも効果的です[10]。例えば、スポーツやアート、音楽、手芸、料理などのアナログな趣味を取り入れることで、SNS利用時間を自然と減らすことができます[66]。

4.3 SNS利用を半分に減らすための行動計画

SNS利用を半分に減らすためには、以下のような行動計画を立てることが有効です。

1. 利用時間の明確な設定

- 「SNSのチェックは1日3回まで、1回につき10分」と決める[64]。
- スマートフォンの設定機能を活用して利用時間を制限する[65]。

2. 利用タイミングの制限

- 朝起きたらすぐにSNSをチェックする習慣を「昼休みにチェックする」に変更する[66]。
- 就寝前のSNS利用を避ける。

3. 環境設定の見直し

- SNSアプリをホーム画面から削除し、アクセスしづらい場所に移動させる[65]。
- スマートフォンを手に取りにくい場所に置く[67]。

4. 代替活動の導入

- 新しい趣味や活動を見つけ、SNSに費やしていた時間を有効活用する[64]
[66]。
- リアルな人間関係や対面でのコミュニケーションを優先する[66]。

5. 結論

SNSは、私たちの生活に多くの利便性をもたらす一方で、過剰利用は生産性の低下や精神的健康の問題を引き起こす可能性があります。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管理、デジタルデトックスの実施などが効果的です。また、SNSに費やしていた時間を新しい趣味や活動に振り分けることで、より充実した生活を送ることができます。

SNSとの健全な関係を築くためには、自分自身の利用パターンを認識し、意識的に時間管理を行うことが重要です。SNSも楽しいですが、目の前にいる大事な人たち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]。

6. 閉会の言葉

本日は、SNS利用と時間管理についてお話しさせていただきました。皆さんが今日の内容を参考に、SNSとの健全な関係を築き、より効率的で充実した生活を送るきっかけとなれば幸いです。

ご清聴ありがとうございました。それでは、何かご質問があればお受けいたします。

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 B O X : S N S 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. [S N S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 ...](#)