

20～50代の手帳を利用する男女1,000人に聞く

第10回『手帳に関する意識と実態調査』

子どもの頃からアナログ手帳を使うことで、しっかりとした生活習慣が身についている。

手帳の購入金額は平均1,822円。昨年に比べて331円増加。

スケジュール管理では圧倒的な支持率のアナログ手帳。

手帳・実用書を出版・販売する株式会社高橋書店(本社:東京都文京区、代表取締役社長:高橋秀雄)は、首都圏(埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県)と近畿圏(滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県)に住む20代から50代までの男女1,000人を対象に、『手帳に関する意識と実態調査2016』を実施しました。20～50代の手帳の利用実態に加え、小学生やその母親に子どもの手帳利用についても調査しました。

子どもと手帳**小学生の48.6%が手帳でスケジュール管理。手帳で自己管理を身につける。****■小さい頃から塾や習い事などのスケジュールをアナログ手帳で管理。**

⇒手帳に記入しているのは「塾や習い事の予定」(71.0%)、次に「休日に行うことや休日の予定」(59.0%)、「学校の行事予定(運動会や学習発表会など)」(57.0%)で、主に自分自身のスケジュール管理に活用。

⇒手帳の使用開始時期は、塾や習い事で忙しくなる「6～10歳」に集中。

■手帳使用で「計画性」「自主性」が向上し、生活習慣で良い影響を与えている。

⇒<親の意見>手帳を使うことで、「計画性が身についた」(38.0%)、「自主性が身についた」(33.0%)、「忘れ物が減った」(20.0%)など、生活習慣に良い影響を与えている。

⇒<子どもの意見>手帳を使用している子どもの多くが、使用していない子どもよりも「早寝早起きができています」「しっかり挨拶ができる」「忘れ物はしない」「積極性がある方だ」と感じている。

手帳と秘密**96.8%の人が手帳に秘密を記入。男性は「仕事」、女性は「プライベート」。****■ほとんどが手帳に見られたくない秘密を記入。近畿圏の男性は“あけすけ”だが、女性は“秘密主義”の傾向。**

⇒手帳の内容を見られることに「抵抗がある計(とても抵抗がある+やや抵抗がある)」は全体の80.2%。「全く抵抗がない」は、わずか3.2%で、96.8%は見られたくない秘密を手帳に記入している。

⇒近畿圏では、男性の20代と50代で「とても抵抗がある」のスコアが低くなっている一方で、女性の30代～50代は「とても抵抗がある」のスコアが高くなっている。

■見られたくない秘密、男性は「仕事」関係、女性は「プライベート」関係が中心。

⇒男性は「仕事の予定・スケジュール」、女性は「日記」「体重や体温等の健康管理データ」が見られたくない秘密。

⇒手帳に秘密を「そのまま書き込む」は74.2%、それ以外の25.8%はなんらかの工夫をしている。

手帳白書2016**手帳の購入金額は、昨年よりも331円UP。男性は、平均約2,300円。****■手帳購入額平均は1,822円。昨年より331円増額。**

⇒男性の平均購入金額は2304.5円で、女性の1523.7円よりも高額。近畿圏よりも首都圏の方が高額の手帳を購入。

⇒手帳のタイプは、男性1位は「レフト式(1週間+横罫)」、女性1位は「カレンダー式(月間)」。

■スケジュール管理ツールでは、“デジタルツールよりアナログ手帳を支持派”が93.1%。**若年層は、取引先でのデジタルツールの使用は気が引ける。**

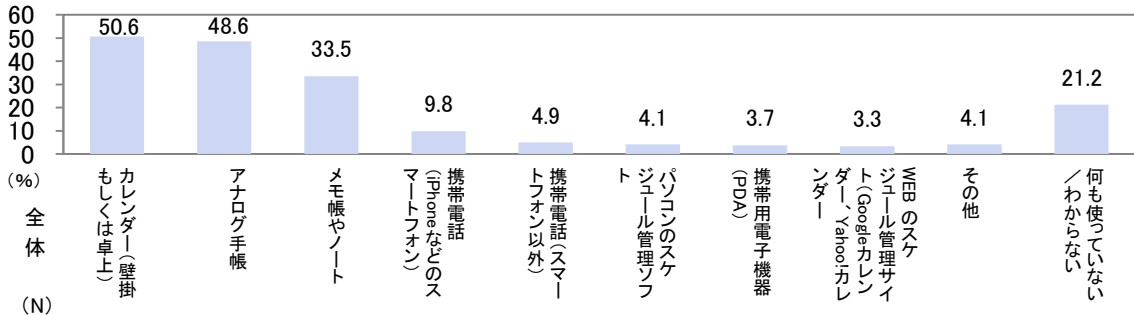
⇒デジタルツールは「データ消失」「電池切れ」などのリスクを多くの人が感じている。

⇒「取引先の前でスマホなどデジタルツールにスケジュールを記入するのは気が引ける」など、デジタルツールの取引先での使用にはためらいがある人が多く、若い人ほどその傾向が強い。

小学生は「カレンダー」と「アナログ手帳」、「メモ帳やノート」でスケジュール管理

小学生の子どもがいる親に聞いたところ、小学生の子どもが使用しているスケジュール管理ツールは、全体で「カレンダー（壁掛もしくは卓上）」が50.6%で最も高く、次が「アナログ手帳」（48.6%）、そして「メモ帳やノート」（33.5%）となっています【グラフ1-1】。

【グラフ1-1】子どもが使用しているスケジュール管理ツール（SC3）



	(N)	50.6	48.6	33.5	9.8	4.9	4.1	3.7	3.3	4.1	21.2	
性別	全体	245	50.6	48.6	33.5	9.8	4.9	4.1	3.7	3.3	4.1	21.2
親の性別	男性	45	57.8	35.6	51.1	20.0	2.2	4.4	2.2	6.7	4.4	13.3
	女性	200	49.0	51.5	29.5	7.5	5.5	4.0	4.0	2.5	4.0	23.0
親の年代別	20代	10	60.0	80.0	40.0	70.0	10.0	30.0	30.0	40.0	0.0	10.0
	30代	96	50.0	54.2	33.3	10.4	6.3	5.2	4.2	3.1	3.1	18.8
	40代	132	50.8	42.4	32.6	4.5	3.8	1.5	1.5	0.8	5.3	22.7
	50代	7	42.9	42.9	42.9	14.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	42.9
居住地	首都圏	164	47.6	49.4	31.1	7.9	3.0	4.3	4.3	3.7	2.4	22.0
	近畿圏	81	56.8	46.9	38.3	13.6	8.6	3.7	2.5	7.4	19.8	

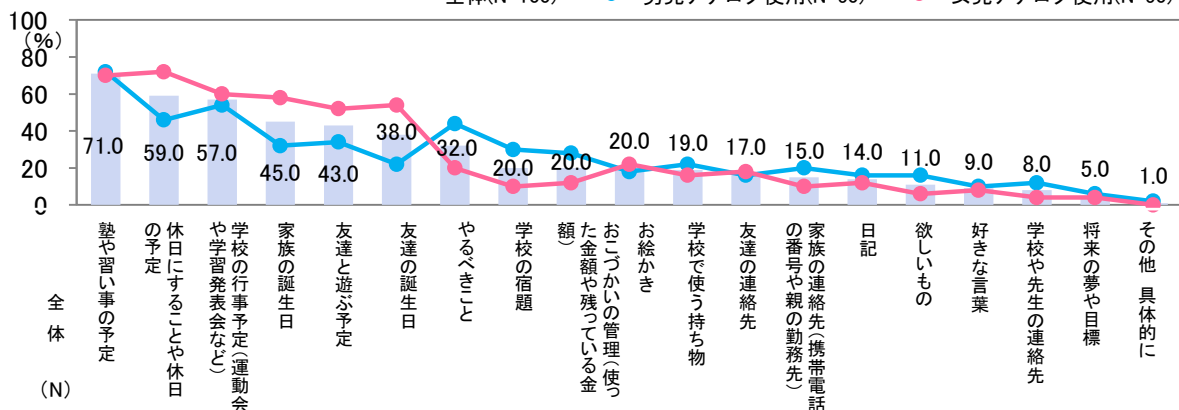
※網掛けはデータ数僅少につき参考値(以降同様)

手帳には「塾や習い事」、「休日の予定」、「学校行事」などを記入

母親に、小学生の子どもが手帳に書いていることを聞いたところ、「塾や習い事の予定」が71.0%で最も高く、次に「休日にすることや休日の予定」（59.0%）、「学校の行事予定（運動会や学習発表会など）」（57.0%）となっており、主に自分自身のスケジュール管理に利用していることがうかがえます。

性別で見ると、男児が女児より高くなっているのは、「やるべきこと」（44.0%）、「学校の宿題」（30.0%）、「おこづかいの管理」（28.0%）、「学校で使う持ち物」（22.0%）など備忘録的な項目なのに対し、女児が男児より高くなっているのは、「休日にすることや休日の予定」（72.0%）、「家族の誕生日」（58.0%）、「友達の誕生日」（54.0%）、「友達と遊ぶ予定」（52.0%）など、学校以外の予定やイベントとなっています【グラフ1-2】。

【グラフ1-2】子どもが手帳に書いていること（Q5）



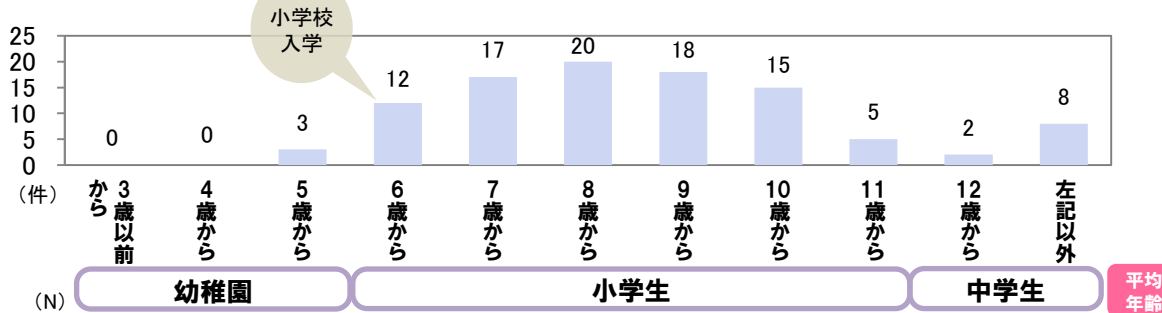
	(N)	71.0	59.0	57.0	45.0	43.0	38.0	32.0	20.0	20.0	20.0	19.0	17.0	15.0	14.0	11.0	9.0	8.0	5.0	1.0	
性別	全体	100	71.0	59.0	57.0	45.0	43.0	38.0	32.0	20.0	20.0	20.0	19.0	17.0	15.0	14.0	11.0	9.0	8.0	5.0	1.0
母親の年代別	20代	7	57.1	71.4	28.6	42.9	42.9	28.6	28.6	14.3	28.6	28.6	14.3	14.3	28.6	28.6	14.3	14.3	14.3	14.3	0.0
	30代	45	66.7	60.0	55.6	42.2	37.8	33.3	28.9	22.2	24.4	22.2	24.4	11.1	15.6	13.3	11.1	8.9	6.7	4.4	0.0
	40代	46	76.1	54.3	60.9	45.7	41.3	32.6	17.4	13.0	17.4	13.0	19.6	10.9	10.9	8.7	6.5	6.5	4.3	2.2	
	50代	2	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	50.0	50.0	0.0	50.0	100.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	0.0	0.0
居住地	首都圏	69	76.8	62.3	58.0	47.8	42.0	39.1	37.7	24.6	23.2	20.3	24.6	17.4	14.5	11.6	10.1	11.6	7.2	4.3	0.0
	近畿圏	31	58.1	51.6	54.8	38.7	45.2	35.5	19.4	9.7	12.9	19.4	6.5	16.1	16.1	19.4	12.9	3.2	9.7	6.5	3.2
子どもの性別	男児アナログ使用	50	72.0	46.0	54.0	32.0	34.0	22.0	44.0	30.0	28.0	18.0	22.0	16.0	20.0	16.0	16.0	10.0	12.0	6.0	2.0
	女児アナログ使用	50	70.0	72.0	60.0	58.0	52.0	54.0	20.0	10.0	12.0	22.0	16.0	18.0	10.0	12.0	6.0	8.0	4.0	4.0	0.0

全体と比較して +10pt 以上 +5pt 以上 -10pt 以下 -5pt 以下 (N<20を除く)

■手帳使用開始は、塾や習い事で忙しくなり始める「6歳～10歳」。

母親に、小学生の子どもの手帳の使用開始年齢を聞いたところ、「6歳～10歳」に集中しており、小学校に入学して、塾や習い事などで、日常が忙しくなり始める頃に集中しています[グラフ2-1]。

[グラフ2-1]手帳を使い始めた年齢(Q1)

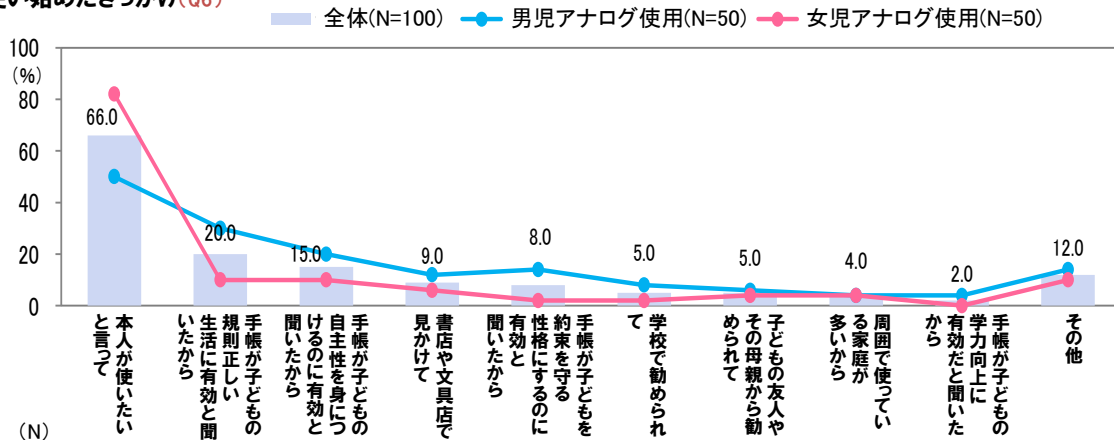


母親の年代別	居住地	子どもの性別	年齢												平均年齢
			(N)	幼稚園	小学生						中学生				
全体	100	0	0	3	12	17	20	18	15	5	2	8	8.2		
20代	7	0	0	0	2	0	4	0	0	0	0	1	7.3		
30代	45	0	0	3	7	10	6	4	6	3	0	6	7.8		
40代	46	0	0	0	2	7	10	14	8	2	2	1	8.7		
50代	2	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	8.0		
首都圏	69	0	0	3	6	16	16	10	7	2	2	7	8.0		
近畿圏	31	0	0	0	6	1	4	8	8	3	0	1	8.7		
男児アナログ使用	50	0	0	0	9	7	7	10	6	1	2	8	8.2		
女児アナログ使用	50	0	0	3	3	10	13	8	9	4	0	0	8.3		

母親に、子どもが手帳を使い始めたきっかけを聞いたところ、「本人が使いたいと言って」が66.0%で最も高く、自発的に手帳を使い始めている子どもが多くなっています。

性別で見ると、女兒は「本人が使いたいと言って」が8割以上いるのに対し、男児は「手帳が子どもの規則正しい生活に有効と聞いたから」、「手帳が子どもの自主性を身につけるのに有効と聞いたから」、「手帳が子どもを約束を守る性格にするのに有効と聞いたから」など、親の教育や意向から始めさせている傾向が強くなっています[グラフ2-2]。

[グラフ2-2]手帳を使い始めたきっかけ(Q6)



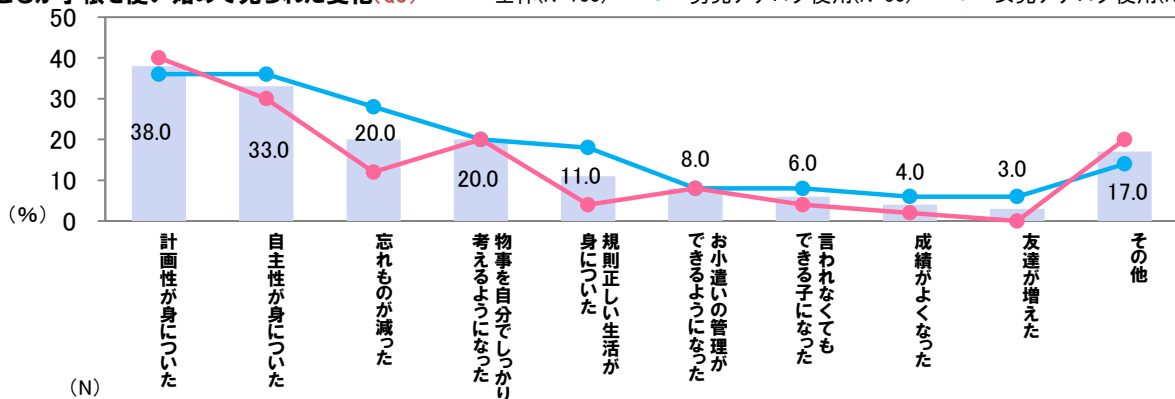
母親の年代別	居住地	子どもの性別	きっかけ										
			(N)	本人が使いたいと言って	生活に有効と聞いたから	手帳が子どもの規則正しい生活に有効と聞いたから	手帳が子どもの自主性を身につけるのに有効と聞いたから	書店や文具店で見かけて	手帳が子どもを約束を守る性格にするのに有効と聞いたから	学校で勧められて	子どもの友人やその母親から勧められて	多いから	周囲で使っている家庭から
全体	100	66.0	20.0	15.0	9.0	8.0	5.0	5.0	4.0	2.0	12.0		
20代	7	71.4	14.3	14.3	28.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
30代	45	71.1	15.6	8.9	8.9	8.9	6.7	4.4	4.4	2.2	11.1		
40代	46	58.7	26.1	21.7	6.5	8.7	4.3	6.5	4.3	2.2	15.2		
50代	2	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
首都圏	69	69.6	18.8	18.8	8.7	5.8	5.8	2.9	4.3	0.0	7.2		
近畿圏	31	58.1	22.6	6.5	9.7	12.9	3.2	9.7	3.2	6.5	22.6		
男児アナログ使用	50	50.0	30.0	20.0	12.0	14.0	8.0	6.0	4.0	4.0	14.0		
女児アナログ使用	50	82.0	10.0	10.0	6.0	2.0	2.0	4.0	4.0	0.0	10.0		

全体と比較して +10pt以上 +5pt以上 -10pt以下 -5pt以下 (N<20を除く)

■手帳で自己管理をすることは「計画性」「自主性」の向上に貢献。

手帳を使っている子どもの母親に、子どもが手帳を使い始めてからどのような変化が見られたかを聞いたところ、38.0%が「計画性が身についた」と回答、次いで、「自主性が身についた」(33.0%)、「忘れ物が減った」(20.0%)など、生活習慣に良い影響を与えたことを示す項目があがっています。性別で見ると、男児は「忘れ物が減った」「規則正しい生活が身についた」などのスコアが高く、女兒よりもプラスの影響が多く見受けられます[グラフ3-1]。

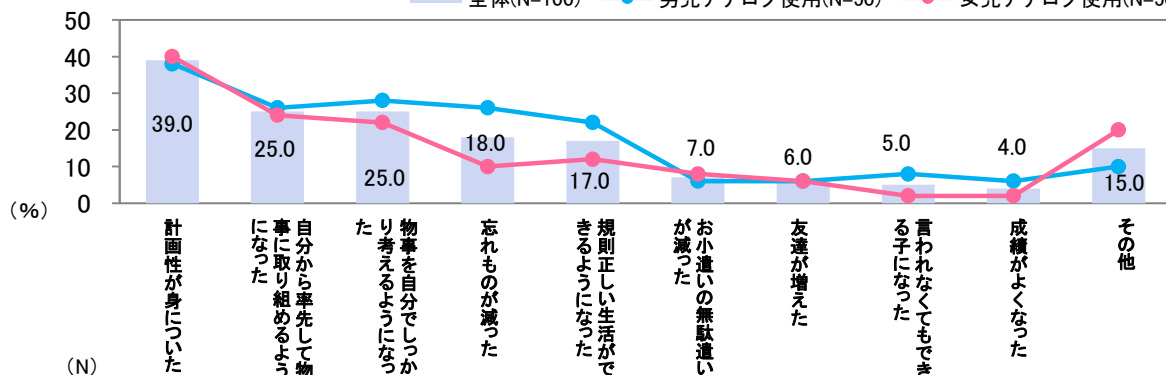
[グラフ3-1]子どもが手帳を使い始めて見られた変化(Q8)



年代別	母親の	(N)	計画性が身についた	自主性が身についた	忘れ物が減った	物事を自分でしっかり考えるようになった	規則正しい生活が身についた	お小遣いの管理ができるようになった	言われなくてもできる子になった	成績がよくなった	友達が増えた	その他
全体	母親の	100	38.0	33.0	20.0	20.0	11.0	8.0	6.0	4.0	3.0	17.0
20代	母親の	7	42.9	28.6	28.6	0.0	14.3	14.3	0.0	14.3	0.0	28.6
30代	母親の	45	35.6	31.1	28.9	20.0	6.7	15.6	6.7	4.4	4.4	13.3
40代	母親の	46	39.1	34.8	10.9	23.9	15.2	0.0	6.5	2.2	2.2	19.6
50代	母親の	2	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
首都圏	居住地	69	37.7	39.1	18.8	18.8	13.0	7.2	5.8	4.3	0.0	15.9
近畿圏	居住地	31	38.7	19.4	22.6	22.6	6.5	9.7	6.5	3.2	9.7	19.4
男児アナログ使用	子どもの性別	50	36.0	36.0	28.0	20.0	18.0	8.0	8.0	6.0	6.0	14.0
女兒アナログ使用	子どもの性別	50	40.0	30.0	12.0	20.0	4.0	8.0	4.0	2.0	0.0	20.0

子ども自身に、手帳を使い始めて良かったことを聞いたところ、「計画性が身についた」(39.0%)、「自分から率先して物事に取り組めるようになった」(25.0%)、「物事を自分でしっかり考えるようになった」(25.0%)など、手帳の使用が自己管理や積極性、自主性の向上に役立っていると感じている回答が目立ちました。特に男児は「忘れ物が減った」、「規則正しい生活ができるようになった」などのスコアが高く、手帳使用で、良い生活習慣が身についたと自覚していることがうかがえます[グラフ3-2]。

[グラフ3-2]子どもが手帳を使い始めてよかったこと(Q9)



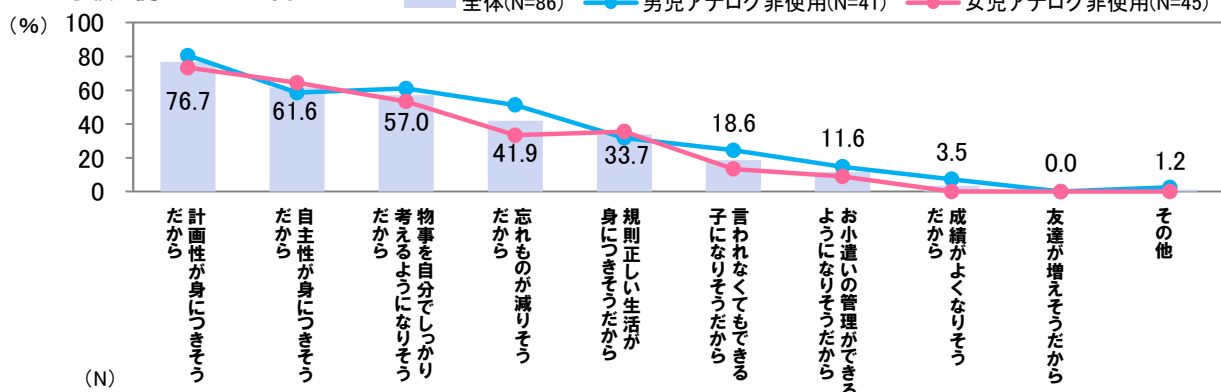
年代別	母親の	(N)	計画性が身についた	自分から率先して物事に取り組めるようになった	物事を自分でしっかり考えるようになった	忘れ物が減った	規則正しい生活ができるようになった	お小遣いの無駄遣いが減った	友達が増えた	言われなくてもできる子になった	成績がよくなった	その他
全体	母親の	100	39.0	25.0	25.0	18.0	17.0	7.0	6.0	5.0	4.0	15.0
20代	母親の	7	28.6	42.9	0.0	28.6	14.3	14.3	0.0	0.0	14.3	28.6
30代	母親の	45	40.0	24.4	22.2	20.0	13.3	13.3	2.2	8.9	4.4	13.3
40代	母親の	46	41.3	21.7	30.4	15.2	21.7	0.0	10.9	2.2	2.2	15.2
50代	母親の	2	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
首都圏	居住地	69	39.1	29.0	24.6	14.5	15.9	5.8	2.9	4.3	4.3	14.5
近畿圏	居住地	31	38.7	16.1	25.8	25.8	19.4	9.7	12.9	6.5	3.2	16.1
男児アナログ使用	子どもの性別	50	38.0	26.0	28.0	26.0	22.0	6.0	6.0	8.0	6.0	10.0
女兒アナログ使用	子どもの性別	50	40.0	24.0	22.0	10.0	12.0	8.0	6.0	2.0	2.0	20.0

全体と比較して +10pt 以上 +5pt 以上 -10pt 以下 -5pt 以下 (N<20を除く)

■計画性や自主性の向上など、手帳の使用による良い影響に期待。

母親が子どもに手帳を使わせたい理由は、「計画性が身につくそうだから」が76.7%で最も高く、次いで、「自主性が身につくそうだから」(61.6%)、「物事を自分でしっかり考えるようになりそうだから」(57.0%)など、手帳の使用による良い影響への期待が高率となっています。子どもの性別で見ると、女兒に比べて男児の「忘れ物が減りそうだから」のスコアが高くなっているのが目立ちます[グラフ4-1]。

[グラフ4-1]子どもに手帳を使わせたい理由(Q15)

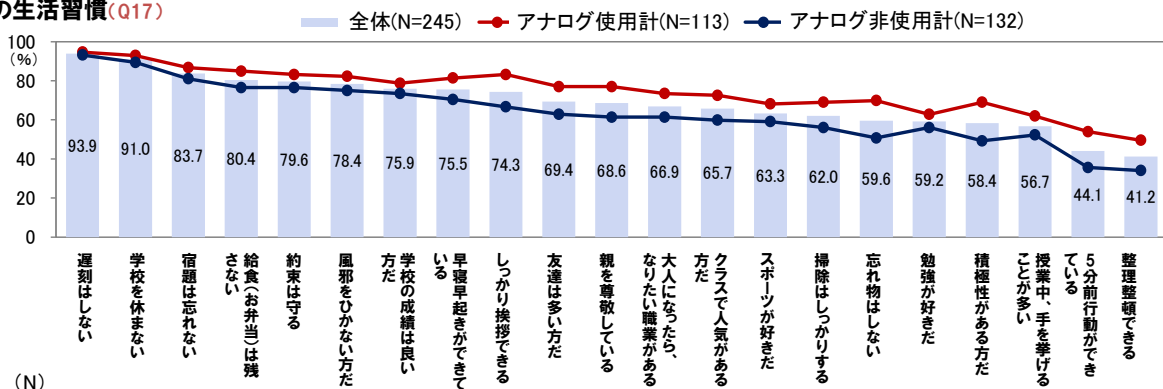


性別	年代別	居住地	子どもの性別	手帳使用状況	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
全体	86	76.7	61.6	57.0	41.9	33.7	18.6	11.6	3.5	0.0	1.2				
20代	1	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0				
30代	32	81.3	59.4	62.5	43.8	34.4	18.8	12.5	3.1	0.0	0.0				
40代	51	74.5	64.7	52.9	39.2	33.3	17.6	9.8	2.0	0.0	2.0				
50代	2	50.0	50.0	50.0	100.0	50.0	50.0	50.0	50.0	0.0	0.0				
首都圏	60	76.7	61.7	53.3	43.3	36.7	20.0	16.7	3.3	0.0	1.7				
近畿圏	26	76.9	61.5	65.4	38.5	26.9	15.4	0.0	3.8	0.0	0.0				
男児アナログ非使用	41	80.5	58.5	61.0	51.2	31.7	24.4	14.6	7.3	0.0	2.4				
女児アナログ非使用	45	73.3	64.4	53.3	33.3	35.6	13.3	8.9	0.0	0.0	0.0				

■手帳を使用している子どもは、しっかりと生活習慣を身につけている。

子どもの生活習慣について子ども自身に聞いたところ、手帳を使用している子どもと使用していない子どもの差を見ると、全体的に使用している子どもの方が生活習慣がしっかりしていることがわかりました。特に、「早寝早起きができる」、「しっかり挨拶ができる」、「忘れ物はしない」、「積極性がある方だ」、「5分前行動ができている」などの項目で高くなっており、手帳が生活習慣に与える良い影響を裏付ける結果となりました[グラフ4-2]。

[グラフ4-2]子どもの生活習慣(Q17)



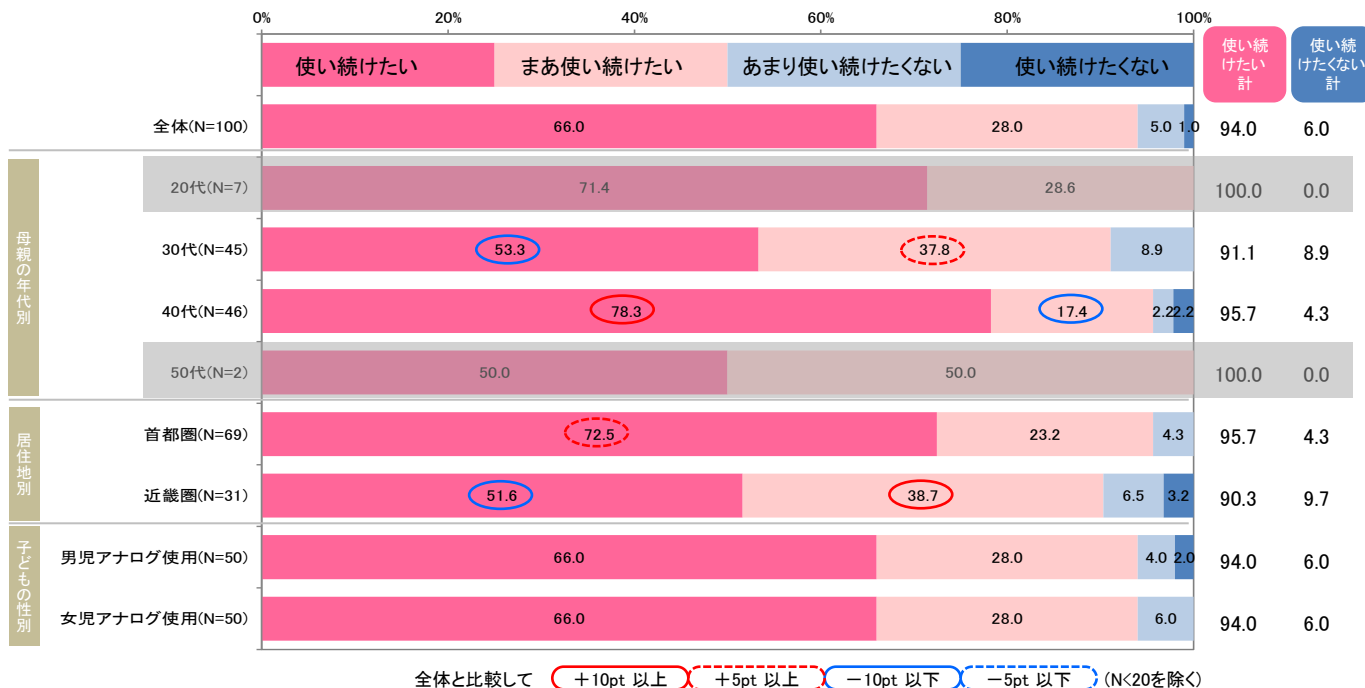
性別	年代別	居住地	子どもの性別	手帳使用状況	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
全体	245	93.9	91.0	83.7	80.4	79.6	78.4	75.9	75.5	74.3	69.4	68.6	66.9	65.7	63.3	62.0	59.6	59.2	58.4	56.7	44.1	41.2
男性	45	88.9	86.7	80.0	75.6	86.7	68.9	86.7	75.6	84.4	73.3	66.7	64.4	75.6	77.8	71.1	60.0	68.9	53.3	60.0	37.8	53.3
女性	200	95.0	92.0	84.5	81.5	78.0	80.5	73.5	75.5	72.0	68.5	69.0	67.5	63.5	60.0	60.0	59.5	57.0	59.5	56.0	45.5	38.5
20代	10	100.0	100.0	80.0	90.0	90.0	100.0	60.0	100.0	90.0	90.0	90.0	100.0	70.0	80.0	80.0	70.0	50.0	70.0	70.0	80.0	70.0
30代	96	93.8	91.7	81.3	83.3	76.0	76.0	80.2	77.1	79.2	65.6	71.9	70.8	61.5	65.6	66.7	59.4	62.5	60.4	59.4	46.9	43.8
40代	132	93.9	90.2	85.6	78.0	80.3	78.8	74.2	72.0	69.7	68.9	63.6	62.1	66.7	59.8	56.8	60.6	57.6	55.3	53.8	38.6	37.1
50代	7	85.7	85.7	85.7	71.4	100.0	71.4	71.4	85.7	71.4	100.0	85.7	57.1	100.0	71.4	71.4	28.6	61.0	71.4	57.1	57.1	42.9
首都圏	164	93.9	90.2	85.4	77.4	78.7	81.1	74.4	76.8	75.6	68.9	69.5	68.9	64.0	65.9	61.0	57.3	61.0	57.9	57.3	46.3	39.0
近畿圏	81	93.8	92.6	80.2	86.4	81.5	72.8	79.0	72.8	71.6	70.4	66.7	63.0	69.1	58.0	64.2	64.2	55.6	59.3	55.6	39.5	45.7
アナログ使用計	113	94.7	92.9	86.7	85.0	83.2	82.3	78.8	81.4	83.2	77.0	77.0	73.5	72.6	68.1	69.0	69.9	62.8	69.0	61.9	54.0	49.6
男児アナログ使用	56	92.9	94.6	82.1	85.7	76.8	82.1	75.0	82.1	82.1	73.2	78.6	66.1	69.6	75.0	69.6	60.7	62.5	66.1	60.7	50.0	46.4
女児アナログ使用	57	96.5	91.2	91.2	84.2	89.5	82.5	82.5	80.7	84.2	80.7	75.4	80.7	75.4	61.4	68.4	78.9	63.2	71.9	63.2	57.9	52.6
アナログ非使用計	132	93.2	89.4	81.1	76.5	76.5	75.0	73.5	70.5	66.7	62.9	61.4	61.4	59.8	59.1	56.1	50.8	56.1	49.2	52.3	35.6	34.1
男児アナログ非使用	68	92.6	89.7	72.1	72.1	75.0	80.9	67.6	75.0	67.6	61.8	55.9	54.4	54.4	63.2	50.0	44.1	55.9	54.4	54.4	33.8	25.0
女児アナログ非使用	64	93.8	89.1	90.6	81.3	78.1	68.8	79.7	65.6	65.6	64.1	67.2	68.8	65.6	54.7	62.5	57.8	56.3	43.8	50.0	37.5	43.8

全体と比較して +10pt 以上 +5pt 以上 -10pt 以下 -5pt 以下 (N<20を除く)

■手帳を使っている子どものほとんどが、今後も使い続けたい意向。使っていない子どもも約7割が「使ってみたい」と回答。

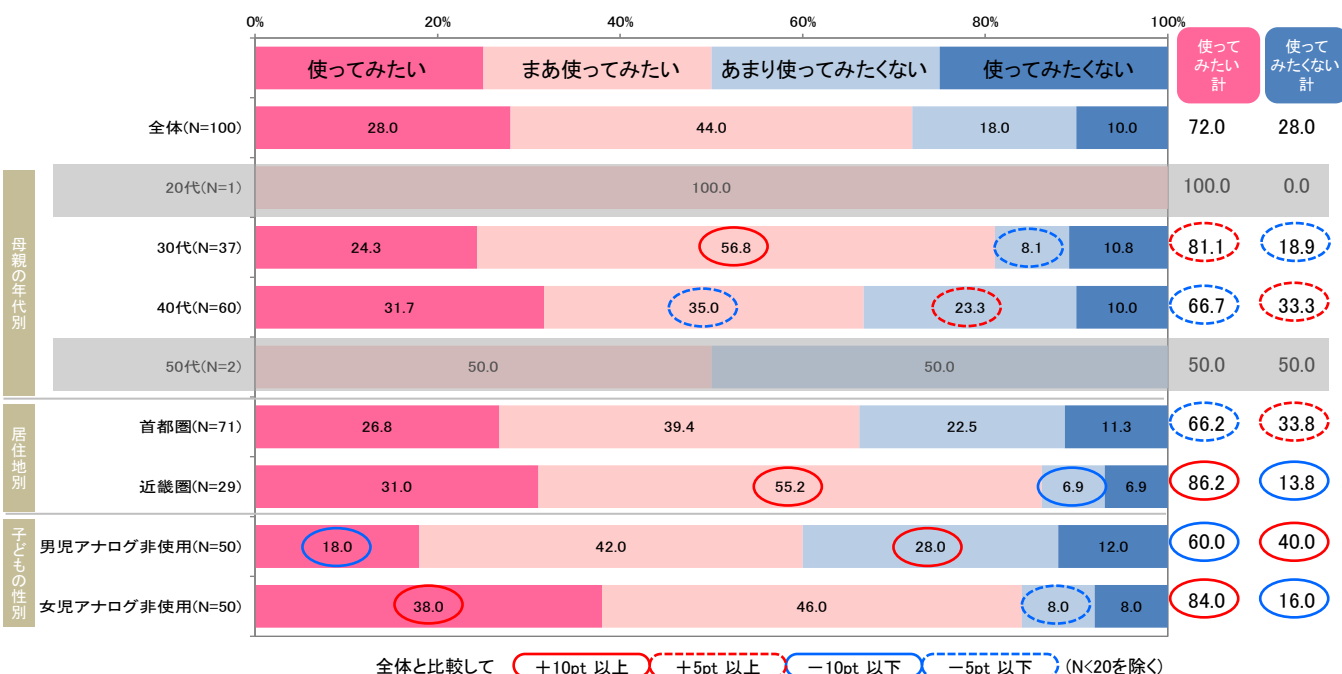
現在、手帳を使っている子どもの母親に、子どもはこれからも手帳を使い続けたいと思っているかを聞いたところ、94.0%が、「これからも手帳を使用し続けたい」と回答しました[グラフ5-1]。

[グラフ5-1]あなたの子どもはこれからも手帳を使い続けたいと思っているか(Q10)



一方、手帳を使用していない子どもも、全体の72.0%が今後「手帳を使ってみたい」と回答しており、子ども自身も手帳に対するあこがれや期待を持っていることがうかがえます。子どもの性別で見ると、女児の使用意向率が84.0%と男児よりも高くなっています[グラフ5-2]。

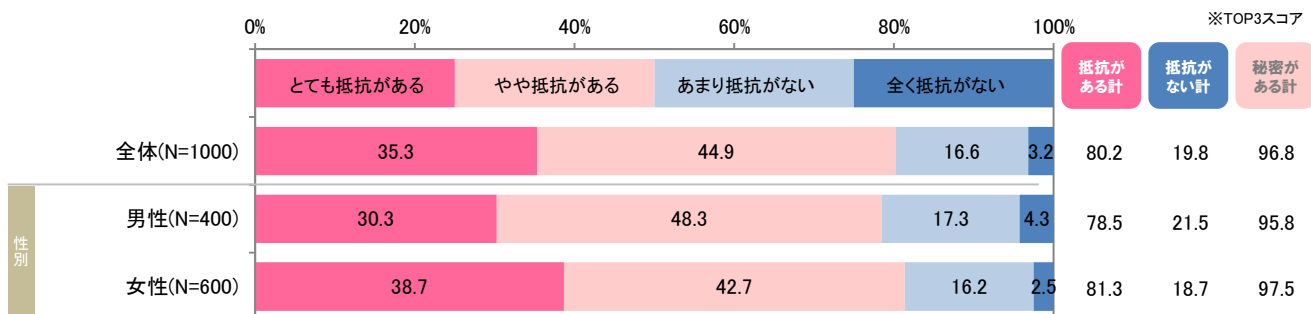
[グラフ5-2]手帳を使用していない子どもの手帳使用意向 (Q11)



■96.8%の人が手帳に秘密を抱えている。

手帳の内容を見られることへの抵抗感を聞くと、「抵抗がある計(とても抵抗がある+やや抵抗がある)」は全体の80.2%ですが、これに「あまり抵抗がない」も加えると、実に96.8%の人が手帳に秘密を抱えているのでは、と考えられます。性別で見ると、女性の方が男性よりも、手帳の内容を見られることへの抵抗感が強く、「抵抗がある計」は男性より3ポイント程度高くなっています[グラフ1-1]。

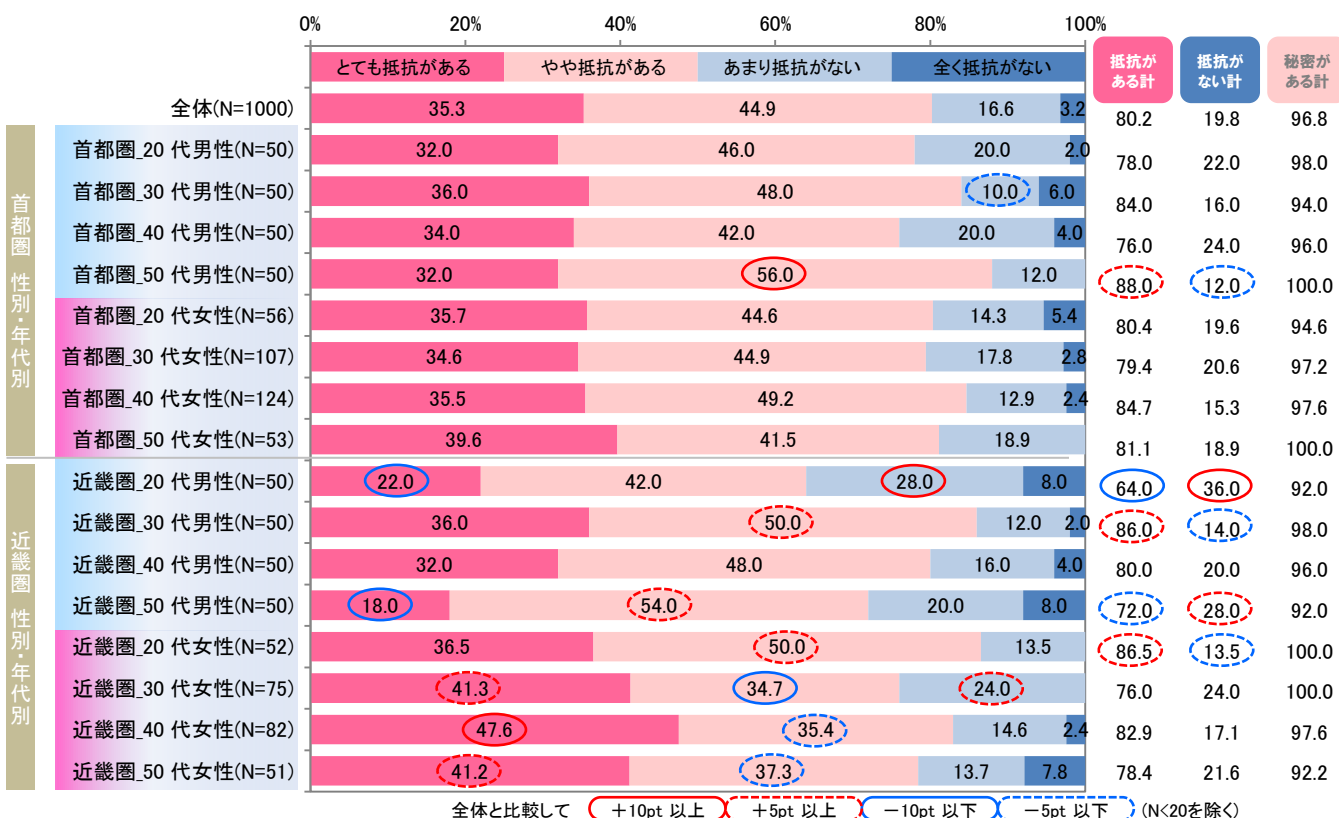
[グラフ1-1]手帳の内容を見られる抵抗感 (Q28)



■近畿圏の男性は“あけすけ”だが、逆に女性は“秘密主義”の傾向。

手帳の内容を見られる抵抗感について、首都圏と近畿圏を年代別に比べると、首都圏の50代男性が「抵抗がある計(とても抵抗がある+やや抵抗がある)」が88.0%と高くなっています。近畿圏では、男性の20代と50代で「とても抵抗がある」のスコアが低くなっている一方、女性30~50代は「とても抵抗がある」のスコアが高くなっています。特に女性20代は「抵抗がある計」でもやや高い傾向にあり、近畿圏の男性は秘密に対して“あけすけ”ですが、女性は“秘密主義”の傾向が見られます[グラフ1-2]。

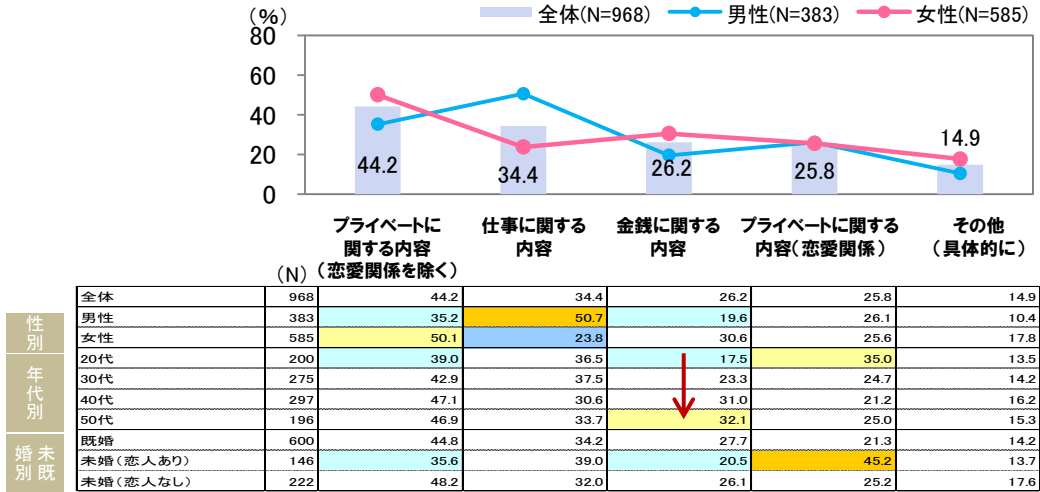
[グラフ1-2]手帳の内容を見られる抵抗感 (Q28)



見られたくない手帳の内容は、男性は「仕事」関係、女性は「プライベート」関係が中心。

見られることに抵抗を感じる内容は、全体では「プライベートに関する内容(恋愛関係を除く)」(44.2%)が最も高く、次いで、「仕事に関する内容」(34.4%)、「金銭に関する内容」(26.2%)となっています。性別に見ると、「仕事に関する内容」が男性は50.7%と女性の23.8%の倍以上、逆に、「プライベートに関する内容(恋愛関係を除く)」は、女性の50.1%に対し、男性は35.2%と低くなっています。年代別で見ると、20代で「プライベートに関する内容(恋愛関係)」がやや高くなっており、年代が上がるほど「金銭に関する内容」が高い傾向にあります。未婚で恋人がいる人は「プライベートに関する内容(恋愛関係)」が高率となっています【グラフ2-1】。

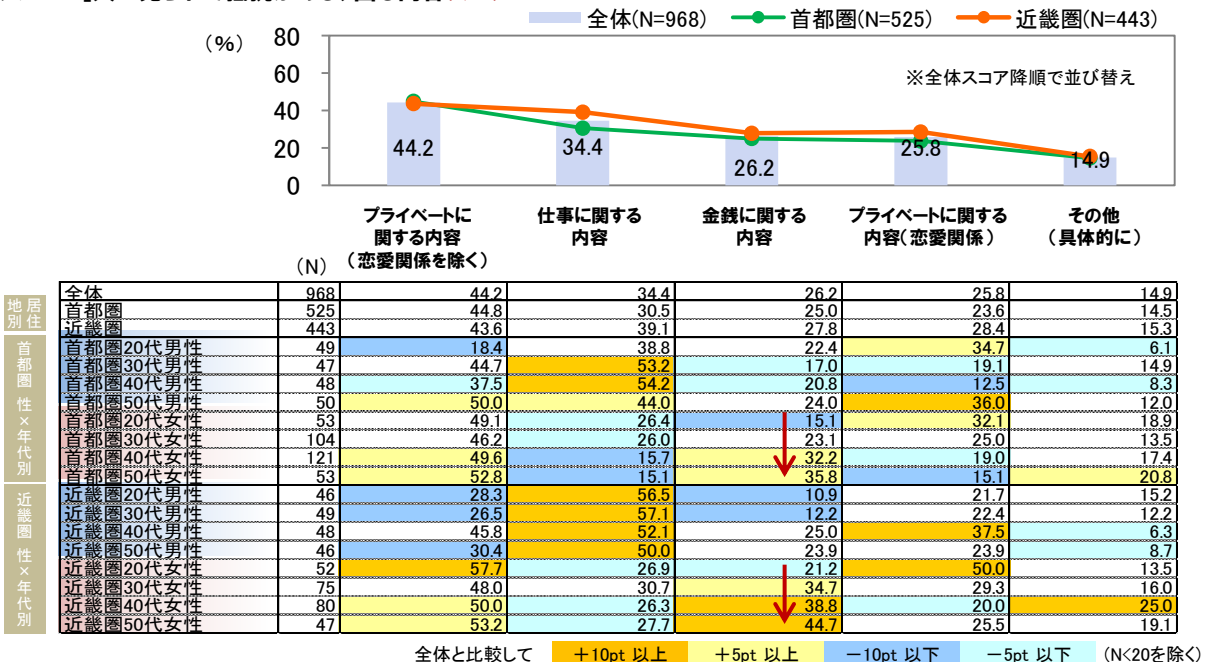
【グラフ2-1】人に見られて抵抗がある、困る内容 (Q29)



「仕事に関する内容」は、男性は首都圏・近畿圏ともにスコアが高くなっていますが、特に近畿圏の20代が首都圏に比べて高くなっています。「プライベートに関する内容(恋愛関係)」は首都圏の20代男性と50代男性が近畿圏に比べて高率となっています。逆に近畿圏では、30代男性が首都圏よりも高くなっています。

一方、女性は、首都圏・近畿圏とも40代と50代で「プライベートに関する内容(恋愛関係以外)」や「金銭に関する内容」において高率です。特に近畿圏女性は「金銭に関する内容」のスコアが高くなっており、年代が上がるほど高くなる傾向が見られます。20代女性の「プライベートに関する内容(恋愛関係)」も首都圏より高くなっています【グラフ2-2】。

【グラフ2-2】人に見られて抵抗がある、困る内容 (Q29)

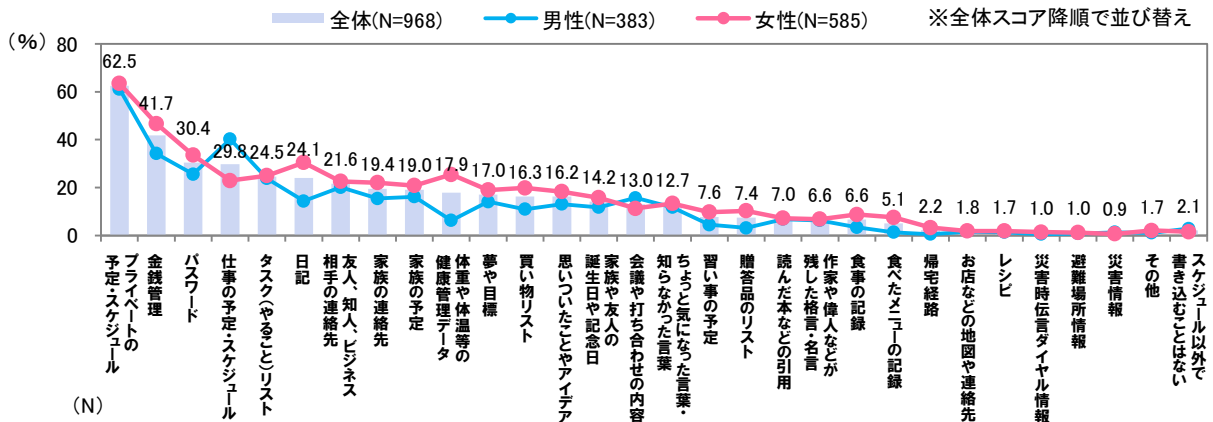


■男性は特に「仕事の予定・スケジュール」、女性は「日記」、「体重や体温等の健康管理データ」が高率。

見られては困る内容を具体的に聞くと、「プライベートの予定・スケジュール」(62.5%)、「金銭管理」(41.7%)、「パスワード」(30.4%)がベスト3です。男性が女性よりも高いのは「仕事の予定・スケジュール」、女性が男性より高いのは「日記」、「体重や体温等の健康管理データ」となっています。

年代別に見ると、概ね年代が上がるほどスコアが高くなり、見られることに抵抗が高くなっていくようです。特に「金銭管理」、「パスワード」、「友人、知人、ビジネス相手の連絡先」、「家族の連絡先」、「家族の予定」、「会議や打ち合わせの内容」などでその傾向が顕著です。[グラフ3]。

【グラフ3】人に見られて抵抗がある、困る内容(複数回答)(Q30)



	(N)	62.5	41.7	30.4	29.8	24.5	24.1	21.6	19.4	19.0	17.9	17.0	16.3	16.2	14.2	13.0	12.7	7.6	7.4	7.0	6.6	6.6	5.1	2.2	1.8	1.7	1.0	1.0	0.9	1.7	2.1	
性別	全体	968	62.5	41.7	30.4	29.8	24.5	24.1	21.6	19.4	19.0	17.9	17.0	16.3	16.2	14.2	13.0	12.7	7.6	7.4	7.0	6.6	6.6	5.1	2.2	1.8	1.7	1.0	1.0	0.9	1.7	2.1
	男性	383	61.1	34.2	25.6	40.2	23.8	14.4	20.1	15.4	16.2	6.3	14.1	11.0	13.1	11.7	15.7	11.7	4.4	3.1	6.8	6.3	3.4	1.3	0.5	1.6	1.3	0.5	0.8	1.3	1.0	2.9
	女性	585	63.4	46.7	33.5	22.9	25.0	30.4	22.6	22.1	20.9	25.5	19.0	19.8	18.3	15.7	11.3	13.3	9.7	10.3	7.2	6.8	8.7	7.5	3.2	1.9	1.9	1.4	1.2	0.7	2.1	1.5
年代別	20代	200	61.5	34.5	24.5	32.5	27.0	24.0	17.5	13.5	12.0	18.0	21.5	12.0	17.0	8.0	11.5	16.0	5.5	4.0	8.0	9.0	5.0	4.0	1.5	2.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.5
	30代	275	67.3	38.2	25.5	32.7	27.3	22.9	21.5	21.1	18.5	19.3	16.7	19.6	17.1	17.1	10.2	13.5	6.2	7.6	7.3	6.9	8.0	6.2	2.2	0.7	1.8	1.5	0.4	0.4	1.8	1.8
	40代	297	61.3	45.5	32.0	26.9	21.5	23.2	19.5	17.8	20.2	17.8	16.5	19.2	15.5	14.8	13.1	10.1	9.1	9.1	7.4	7.1	5.4	4.0	2.7	1.0	2.7	0.7	1.0	1.3	0.7	2.4
	50代	196	58.7	48.5	40.8	27.0	22.4	27.0	29.1	25.5	25.0	15.8	13.8	11.7	15.3	15.3	18.4	12.2	9.7	8.2	5.1	3.1	8.2	6.1	2.0	3.6	1.0	1.0	2.0	1.0	3.1	1.5
婚姻別	既婚	600	63.2	42.2	30.5	30.0	23.0	22.5	19.3	21.5	23.7	15.5	15.0	16.5	13.2	15.0	13.8	11.5	8.8	8.3	7.3	5.0	7.0	5.0	1.8	1.7	1.7	1.0	1.2	0.8	0.8	2.3
	未婚(恋人あり)	146	62.3	41.8	29.5	34.2	27.4	24.0	23.3	15.8	11.6	22.6	17.1	16.4	14.4	11.0	13.7	6.2	7.5	6.2	9.6	6.8	7.5	4.1	2.1	2.1	1.4	1.4	1.4	3.4	1.4	
	未婚(恋人なし)	222	60.8	40.5	30.6	26.1	26.6	28.4	26.6	16.2	11.3	21.2	22.5	15.8	18.0	11.7	12.2	15.3	5.4	5.0	6.8	9.0	5.4	3.6	1.8	1.8	1.4	0.9	0.5	0.9	2.7	1.8

全体と比較して +10pt 以上 +5pt 以上 -10pt 以下 -5pt 以下 (N<20を除く)

【表1】人に見られて困る内容(自由回答)(Q29)

※原文のまま引用

プライベートに関する内容(恋愛関係以外)

友人、知人の連絡先

- ・連絡先、メールアドレス(50歳 男性)

プライベートの予定、内容

- ・有給を取った日のプライベートな用事(25歳 男性)

自分の個人情報(パスワード、口座番号など)

- ・スケジュールやパスワード、自分の趣味の範囲の情報など(49歳 女性)

生理周期など体に関すること

- ・生理日・通院日(45歳 女性)

金銭に関する内容

家計簿

- ・自分の家計簿的な内容(34歳 女性)

給料

- ・給料や主人に渡している小遣いの額など(44歳 女性)

支出、支払い額

- ・クレカの支払い金額(54歳 女性)

預貯金や資産の額

- ・へそくり(43歳 女性等、複数)

ローン、借金

- ・消費者金融からの借金額と返済日(50歳 女性)

仕事に関する内容

仕事のスケジュール

- ・他所でやっている仕事のスケジュール(46歳 女性)

取引先の情報

- ・相手の名前等個人情報(39歳 女性)

社内の情報

- ・部下の評価(59歳 男性)

自分の仕事の情報

- ・アイディアの段階で知られたくない 自分だけしか知らない情報、自身の所感、その時感じた感情など(45歳 男性)

プライベートに関する内容(恋愛関係)

デートの予定、内容

- ・デートの日程(37歳 女性)

好きな人への思い

- ・自分の気持ちが書いてあるから(45歳 女性)

夫婦生活等

- ・エッチした日(47歳 女性)

浮気やそれに近いこと

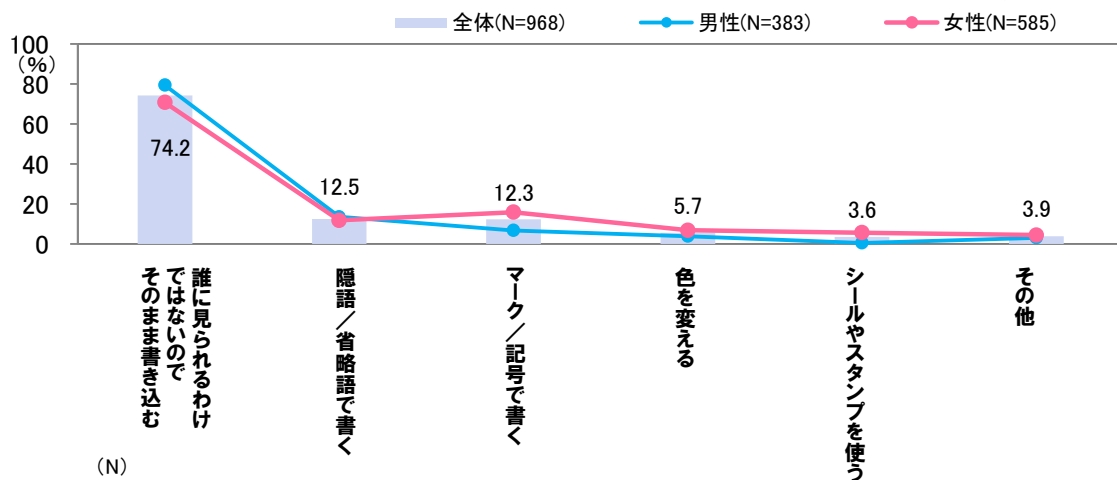
- ・多人数と付き合ってる場合(33歳 女性)

■秘密を書き込むとき、4人に1人は見られてもわからないように工夫をしている。

秘密があるという人に、「手帳に秘密を書き込むときの工夫」を聞くと、74.2%は「そのまま書き込む」と回答しましたが、それ以外の25.8%はなんらかの工夫をしているということになります。工夫の内容について、回答では「隠語／省略語で書く」(12.5%)、「マーク／記号で書く」(12.3%)、「色を変える」(5.7%)などがありました。性別では、「マーク／記号で書く」は女性の15.9%に対し、男性は6.8%と低くなっていました[グラフ4]。

【グラフ4】手帳に秘密を書き込むときの工夫 (複数回答) (Q32)

※全体スコア降順で並び替え



性別	全体	74.2	12.5	12.3	5.7	3.6	3.9
男性	383	79.4	13.6	6.8	3.9	0.5	3.1
女性	585	70.8	11.8	15.9	6.8	5.6	4.4
年代別							
20代	200	75.5	11.5	9.0	5.5	3.5	6.0
30代	275	76.0	12.0	13.5	2.9	2.9	2.9
40代	297	74.1	12.1	12.5	6.4	5.1	3.7
50代	196	70.4	14.8	13.8	8.7	2.6	3.6
婚姻別							
既婚	600	74.8	12.8	11.8	5.2	2.7	3.8
未婚(恋人あり)	146	74.0	9.6	11.0	7.5	6.2	5.5
未婚(恋人なし)	222	72.5	13.5	14.4	5.9	4.5	3.2

全体と比較して +10pt以上 +5pt以上 -10pt以下 -5pt以下 (N<20を除く)

【表2】人にわからないための工夫の具体的な内容(自由回答) (Q32)

※原文のまま引用

隠語／省略語で書く

イニシャルで表す

- ・あだ名やイニシャル (48歳 男性)
- ・人名はイニシャル (41歳 女性)

外国語で書く

- ・アルファベット (36歳 女性等、複数)
- ・外国語を用いる (38歳 男性)

途中まで／一部だけ書く

- ・自分だけがわかる表現や、一部を省略 (53歳 女性)
- ・自分にだけ分かる略語を使う (30歳 女性)
- ・頭文字だけを書く等 (47歳 女性)

変換のルールを作る／暗号化

- ・暗号 (39歳 男性等、複数)
- ・三文字略語 (57歳 男性)
- ・英語で記載したり、略語を使う (37歳 男性)

マーク／記号で書く

- ・ハートは観劇、三角は通院など (53歳 女性)
- ・生理の日は月のマーク (28歳 女性)
- ・家族や友人をマークで分けている (47歳 女性)
- ・デートは☆等決めておく (27歳 女性)

色を変える

- ・ボールペンと鉛筆 (59歳 男性)
- ・内容によってペンの色を決めている (51歳 女性)
- ・プライベートと仕事を色分けする (57歳 男性)
- ・重要なことは赤や青で書く時もある (42歳 女性)
- ・子ども別に色を決めておく (45歳 女性)
- ・飲み会は緑で書くなど (54歳 女性)
- ・仕事とプライベートで分ける (21歳 女性)

シールやスタンプを使う

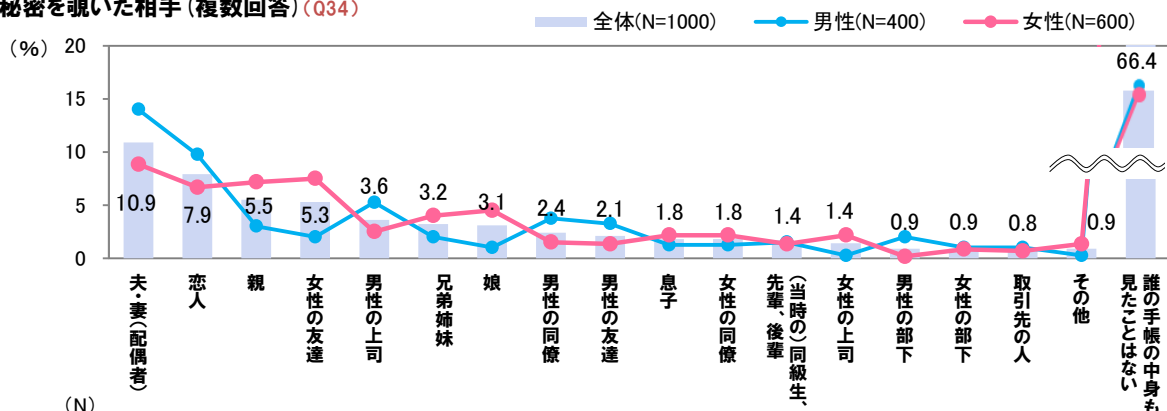
- ・恋愛に関するメモはハートのスタンプを押す (45歳 女性)
- ・誕生日や記念日はシールを貼る (53歳 女性)
- ・自分のルールでシールを決めている (38歳 女性)
- ・大事な項目にシールを貼る (26歳 女性)
- ・特定の出来事に対してシールを使います (41歳 女性)
- ・付箋を貼っている (38歳 女性)
- ・人によってシールわかる (36歳 女性)
- ・会った日にシールを貼って覚え書き (44歳 女性)
- ・スタンプで印をつける (27歳 女性)

■全体で3割強が家族や恋人の手帳を覗いた経験を持つ。近畿圏は首都圏よりも全般的に高率の傾向。

時に覗きたくなる他人の手帳。「他人の手帳を覗いたことがあるか」という質問には、全体で約7割の人が「誰の手帳も覗いたことがない」(66.4%)と回答しましたが、残りの3割強は、「夫・妻」(10.9%)、「恋人」(7.9%)、「親」(5.5%)の順で覗いた経験があると回答しました。性別では、「夫・妻」と「恋人」の手帳を覗いた経験が多いのは男性で、「親」や「娘」については、女性が高くなっていました。年代別では、「夫・妻」は年代が高くなるに従い覗いた人が多くなっていきます。未既婚別では、「恋人」の手帳を覗いた経験が多いのは「未婚(恋人あり)」の17.6%で、「女性の友達」も「未婚(恋人あり)」が12.2%とスコアが高くなっていきます。

首都圏・近畿圏の比較では、「夫・妻(配偶者)」については、全体的に近畿圏のスコアが高く、特に近畿圏の30代と50代男性が高いのが目立ちます。また、「女性の友達」についても、近畿圏の20代と30代の女性のスコアが高くなっており、全体的に近畿圏が若干高率の傾向となっています。逆に、「恋人」については首都圏の20代と30代男性が高率となっています。「娘」については、首都圏も近畿圏も50代女性が高率となっています[グラフ5]。

[グラフ5]手帳の秘密を覗いた相手(複数回答)(Q34)



	(N)	夫・妻(配偶者)	恋人	親	女性の友達	男性の上司	兄弟姉妹	娘	男性の同僚	男性の友達	息子	女性の同僚	先輩、後輩	(当時の)同級生	女性の上司	男性の部下	女性の部下	取引先の人	その他	誰の手帳の中身も見たことはない
全体	1,000	10.9	7.9	5.5	5.3	3.6	3.2	3.1	2.4	2.1	1.8	1.8	1.4	1.4	0.9	0.9	0.8	0.9	66.4	
性別																				
男性	400	14.0	9.8	3.0	2.0	5.3	2.0	1.0	3.8	3.3	1.3	1.3	1.5	0.3	2.0	1.0	1.0	0.3	68.8	
女性	600	8.8	6.7	7.2	7.5	2.5	4.0	4.5	1.5	1.3	2.2	2.2	1.3	2.2	0.2	0.8	0.7	1.3	64.8	
年代別																				
20代	208	4.3	13.0	7.2	10.1	4.3	2.4	0.0	1.0	2.9	0.5	1.9	2.9	2.4	0.0	1.9	1.0	0.0	66.8	
30代	282	11.0	7.4	5.7	6.0	5.7	3.9	1.1	3.2	2.5	1.4	2.1	1.4	1.8	1.4	1.1	1.8	0.7	66.3	
40代	306	11.8	5.2	5.6	3.3	2.3	3.9	3.6	1.6	2.0	2.6	1.0	0.7	1.0	0.7	0.3	0.0	1.3	67.6	
50代	204	16.2	7.4	3.4	2.5	2.0	2.0	8.3	3.9	1.0	2.5	2.5	1.0	0.5	1.5	0.5	0.5	1.5	64.2	
未既婚別																				
既婚	621	17.1	6.9	4.8	3.4	2.3	1.9	4.0	2.1	1.0	2.7	1.4	1.0	0.8	0.8	0.2	0.5	1.0	65.7	
未婚(恋人あり)	148	0.0	17.6	8.8	12.2	6.8	4.1	1.4	3.4	4.1	0.0	2.0	2.0	2.7	0.7	3.4	2.0	1.4	59.5	
未婚(恋人なし)	231	1.3	4.3	5.2	6.1	5.2	6.1	1.7	2.6	3.9	0.4	2.6	2.2	2.2	1.3	1.3	0.9	0.4	72.7	
居住地																				
首都圏	540	10.0	7.6	4.8	4.6	3.7	2.8	2.6	1.9	1.7	1.9	1.7	1.1	1.3	0.6	0.7	0.6	1.3	68.3	
近畿圏	460	12.0	8.3	6.3	6.1	3.5	3.7	3.7	3.0	2.6	1.7	2.0	1.7	1.5	1.3	1.1	1.1	0.4	64.1	
首都圏性×年代別																				
首都圏20代男性	50	6.0	16.0	2.0	2.0	10.0	0.0	0.0	4.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.0	0.0	70.0	
首都圏30代男性	50	12.0	14.0	4.0	4.0	10.0	2.0	4.0	2.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	0.0	0.0	2.0	2.0	66.0	
首都圏40代男性	50	20.0	8.0	0.0	2.0	4.0	2.0	0.0	2.0	4.0	2.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.0	0.0	0.0	68.0	
首都圏50代男性	50	16.0	8.0	4.0	6.0	4.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	4.0	2.0	2.0	4.0	2.0	0.0	0.0	72.0	
近畿圏20代女性	56	3.6	12.5	14.3	12.5	1.8	1.8	0.0	0.0	0.0	1.8	1.8	3.6	3.6	0.0	1.8	1.8	0.0	60.7	
近畿圏30代女性	107	7.5	2.8	6.5	2.8	2.8	3.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.9	1.9	0.0	0.0	0.0	0.9	73.8	
近畿圏40代女性	124	9.7	4.0	4.8	6.5	0.8	4.0	3.2	1.6	1.6	4.0	1.6	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	2.4	67.7	
近畿圏50代女性	53	9.4	5.7	0.0	0.0	1.9	3.8	13.2	1.9	0.0	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	64.2	
近畿圏性×年代別																				
近畿圏20代男性	50	2.0	8.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	82.0	
近畿圏30代男性	50	22.0	10.0	4.0	0.0	6.0	4.0	0.0	6.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.0	2.0	2.0	0.0	56.0	
近畿圏40代男性	50	10.0	4.0	4.0	0.0	4.0	4.0	0.0	2.0	2.0	0.0	0.0	2.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	76.0	
近畿圏50代男性	50	24.0	10.0	6.0	2.0	0.0	2.0	2.0	8.0	2.0	2.0	2.0	2.0	0.0	2.0	0.0	2.0	0.0	60.0	
近畿圏20代女性	52	5.8	15.4	11.5	25.0	1.9	7.7	0.0	0.0	3.8	0.0	5.8	5.8	5.8	0.0	3.8	0.0	0.0	55.8	
近畿圏30代女性	75	8.0	8.0	6.7	16.0	6.7	5.3	1.3	6.7	4.0	2.7	4.0	1.3	4.0	1.3	2.7	4.0	0.0	62.7	
近畿圏40代女性	82	11.0	6.1	11.0	1.2	2.4	4.9	8.5	1.2	1.2	2.4	1.2	1.2	1.2	0.0	0.0	0.0	1.2	62.2	
近畿圏50代女性	51	15.7	5.9	3.9	2.0	2.0	0.0	15.7	0.0	0.0	5.9	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	60.8	

全体と比較して +10pt以上 +5pt以上 -10pt以下 -5pt以下 (N<20を除く)

手帳からバレてしまった秘密や、人の手帳を覗いて知ってしまった秘密について、具体的なエピソードをあげてもらったところ、仕事やプライベートの嘘や浮気、金銭事情などがバレたり見えたりしてトラブルとなったケースも多いようです。

【表3】手帳からバレた/知ってしまった秘密のエピソード(自由回答)(Q33)(Q35)

※原文のまま引用

【プライベートに関する内容(異性関係以外)】

ウソの予定がバレた/知った

- ・どこに行っていたかの嘘を知られた。(40歳 男性)
- ・出張先の名古屋で取引先と飲んでから帰ると夫に伝えていたのに、手帳に「19時新橋」と記入していて嘘がばれた。(38歳 女性)

金銭事情がバレた

- ・祖母からお誕生日祝いで貰った金額が、兄妹より多かつたらしく、自分は知らなかったのですが手帳に記入していたことで、周りにバレて気まづくなりました。それからは、金銭に関することはあまり細かく書かないようにしています。(39歳 女性)
- ・カードの引き落とし日と金額を書いていたので、夫にカードを使いすぎたことがバレてしまった。(34歳 女性)
- ・夫に贈ったプレゼントの金額がばれた。(36歳 女性)

秘密にしたかった予定がバレた

- ・家族に飲みに行った店をぼやかしていたが、めくったときにばれてしまい、後日、いい食事のリクエストを受けた。(39歳 男性)
- ・好きなアイドルグループのコンサート予定を書き込んでいたのを見られたときは、恥ずかしかった。(29歳 女性)

家族の秘密を知った

- ・姉が恋愛で悩んでいたこと。(57歳 女性)
- ・母の手帳。当時私は学生でしたが、父以外の男性と頻繁に出掛けているのを知ってしまった。(45歳 女性)

【プライベートに関する内容(異性関係)】

付き合っていることがバレた/知った

- ・付き合っていることがバレた。(35歳 男性)
- ・手帳を悪意ある友人に盗まれて、付き合っている男性の名前を知られて、噂にされた。(57歳 女性)
- ・恋人がいることを隠していたが、休日の予定を見られてばれた。(26歳 女性)

デート/お泊まりの予定がバレた

- ・未成年の学生の頃、手帳をリビングに置いたままにしていたら勝手に母が見てしまい、親に内緒での彼氏との旅行がバレた。(41歳 女性)
- ・彼氏とのデート日が家族にばれて恥ずかしかったこと。(27歳 女性)
- ・彼氏の家に遊びに行く日は手帳にハートを書いていたので、親に見られてしまい、女の友達の家泊まっていなのがバレた。(31歳 女性)

浮気がバレた/相手に浮気されていることを知った

- ・二股をかけていたときに、サブの彼に本命の彼との予定を見られてしまったこと。見られたのがサブのほうでよかったですと思っています。(40歳 女性)
- ・不倫相手とのプリクラ。(54歳 男性)
- ・交際相手の誕生日を書き込んでいたので、浮気がバレた。(55歳 男性)
- ・夫の不倫を解読できた。これで一つ、強味ができ、ラッキーだった。(41歳 女性)

浮気じゃないけど…?

- ・妻に、他の女性と食事に行ったことがばれてしまった。(53歳 男性)
- ・既婚者ですが異性の友達と食事に行った内容を主人に見られ、相手まで知られてしまい、面倒くさいことになってしまった。(45歳 女性)
- ・男友達と遊びに行くことがスケジュール帳でばれた。(29歳 女性)
- ・以前関係のあった異性の誕生日を記入していたのをパートナーが見て、いい気分ではなかった様子。(33歳 女性)

恋人の秘密を知った

- ・恋人になった人が、他の女の人からお金を借りていることが分かってしまった。(37歳 女性)
- ・当時付き合っていた彼氏の年齢をひとつ年上と聞いていたが、パーソナリティー記載欄に書いてあった生年月日から実は3才サバをよんでいた。(38歳 女性)
- ・彼氏の手帳を見て、自分との記念日をすごく色々細かく大切にしている事を知って嬉しく思った。(28歳 女性)

【仕事に関する内容】

嘘をついて会社をサボったことがバレた

- ・ズル休みがばれた。風邪ではなく遊びのスケジュール書いてた。(51歳 男性)
- ・以前、会社に置いてる卓上カレンダーに日曜日飲みと記入して、月曜日二日酔いで休んだ時に体調が悪いと言ったが、後日二日酔いだったんでしょ?といわれた。(26歳 女性)

発表されていない人事情報を知った

- ・上司の手帳に人事関連の話題が書かれていた。(34歳 女性)
- ・内示されてなかった人事異動。異動したがっている人だったので、こっそりおしえてあげました。喜んでいました。(26歳 女性)

■手帳の購入金額は平均1,822円。2015年平均金額より331円増加。 男性の方が女性よりも手帳にお金をかけている。

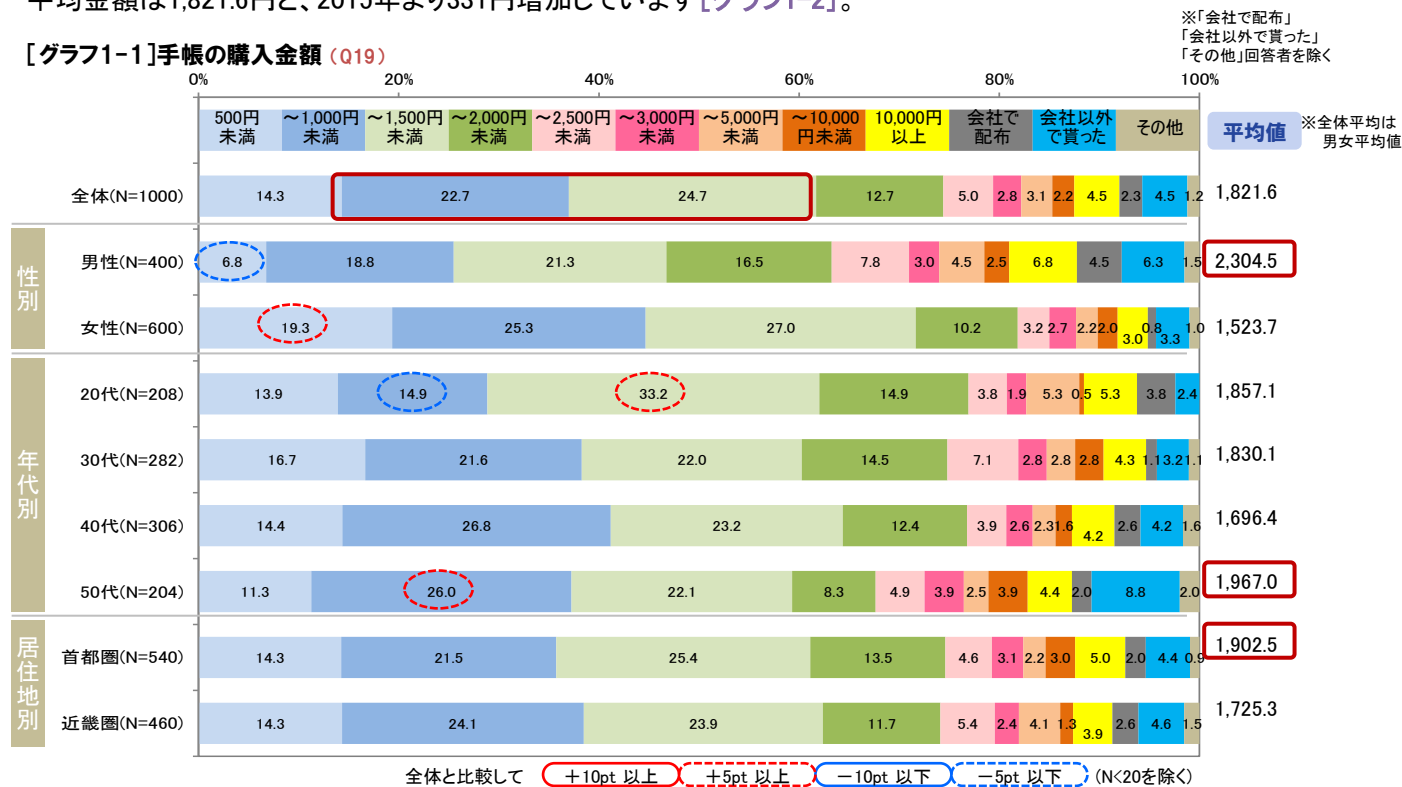
高橋書店では毎年「手帳白書」として、手帳の利用実態の変化などについて調査をしています。

まず、手帳の購入金額を聞くと全体では、「500円～1,500円」が47.4%とボリュームゾーンとなっています。また、500円未満も14.3%と高率です。一方、10,000円以上の高額層も全体で4.5%存在し、平均金額を引き上げています。

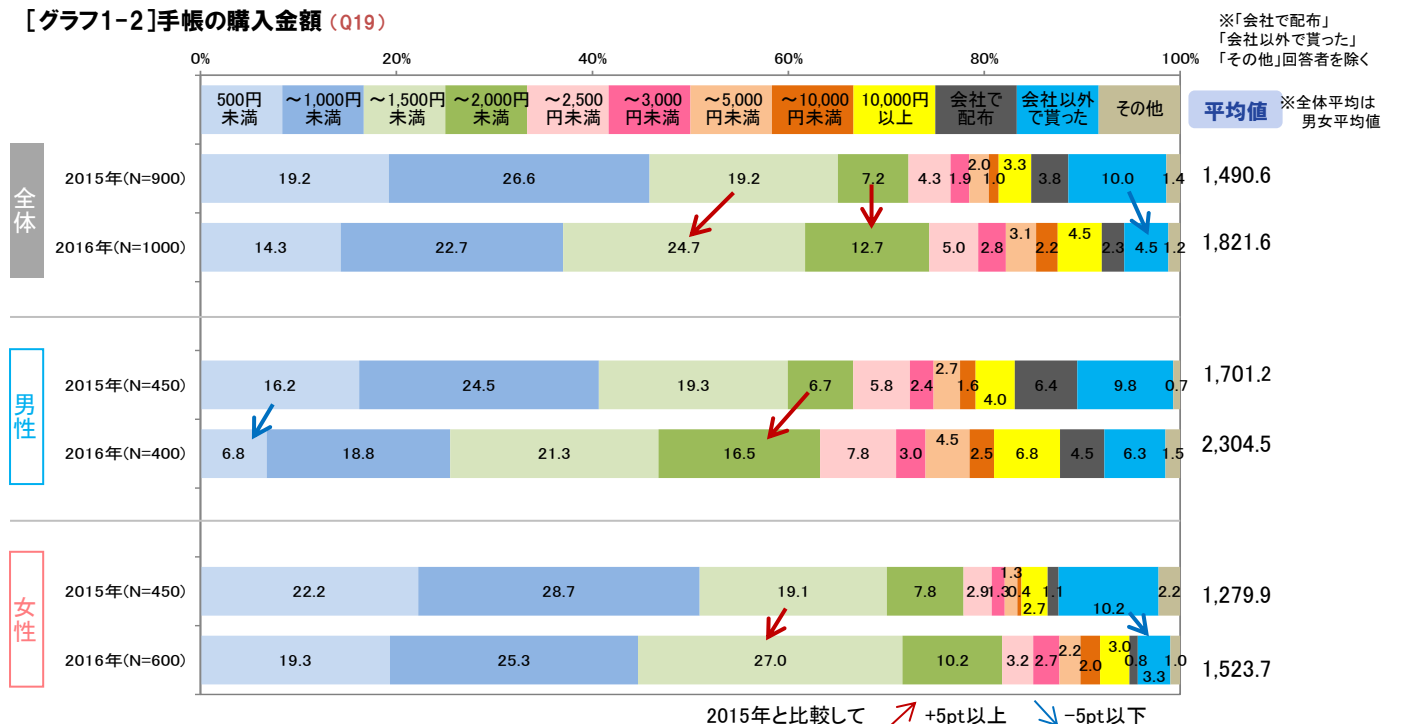
性別で見ると、男性の平均購入金額は2,304.5円と、女性の1,523.7円よりも高額で、男性の方が手帳にお金をかけていることがわかります。年代別では、50代の平均購入金額が最も高く1,967.0円で、居住地別では、近畿圏よりも首都圏の方が平均購入金額が高く、1,902.5円となっています【グラフ1-1】。

平均金額は1,821.6円と、2015年より331円増加しています【グラフ1-2】。

【グラフ1-1】手帳の購入金額 (Q19)



【グラフ1-2】手帳の購入金額 (Q19)

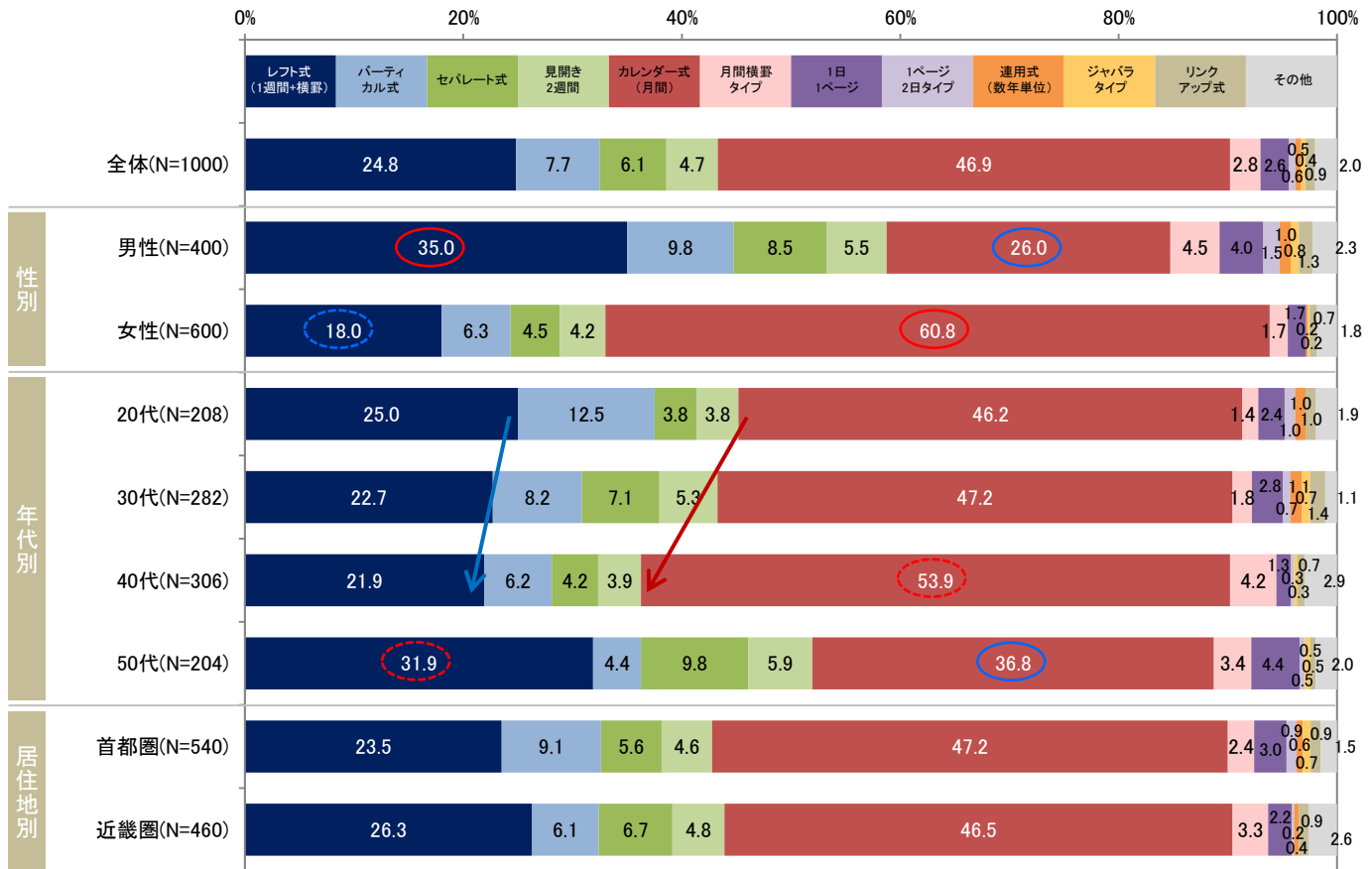


■手帳のタイプ、男性では「レフト式(1週間+横罫)」、女性はカレンダー式が人気。

現在使用している手帳のタイプを聞くと、全体では「カレンダー式(月間)」が46.9%と半数近い人気、続いて「レフト式(1週間+横罫)」で24.8%となっています。タイプの好みは性別で大きく異なり、男性では「レフト式(1週間+横罫)」が35.0%で1位ですが、女性は「カレンダー式(月間)」が60.8%と絶大な人気となっています。

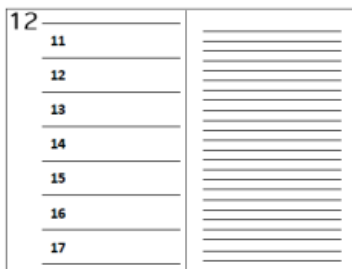
年代別で見ると、20代~40代までは年代と比例して「カレンダー式(月間)」の利用率が高まり、「レフト式(1週間+横罫)」 「バーティカル式」の利用率が減少する傾向がうかがえます[グラフ2]。

[グラフ2]使用している手帳のタイプ(Q21)

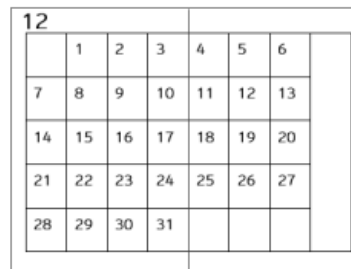


全体と比較して +10pt以上 +5pt以上 -10pt以下 -5pt以下 (N<20を除く)

●レフト式(1週間+横罫)



●カレンダー式(月間)

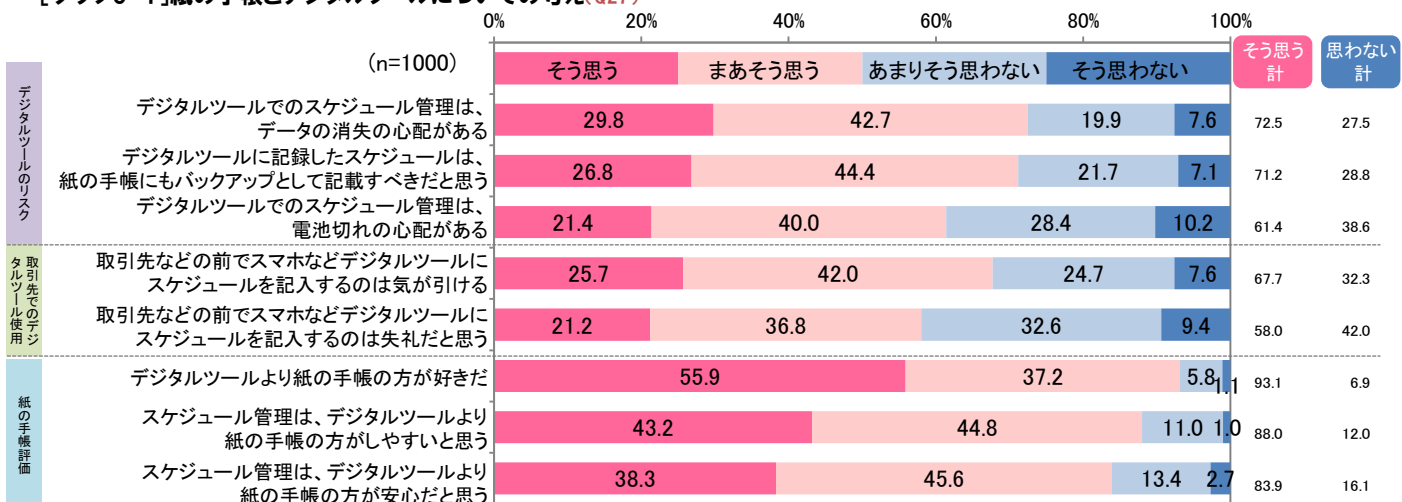


■「デジタルツールはリスクが高く、取引先の前で使うのは失礼」と感じている人が多く、とくに20代など若い世代ほど、取引先での使用に気を使っている人が多い。

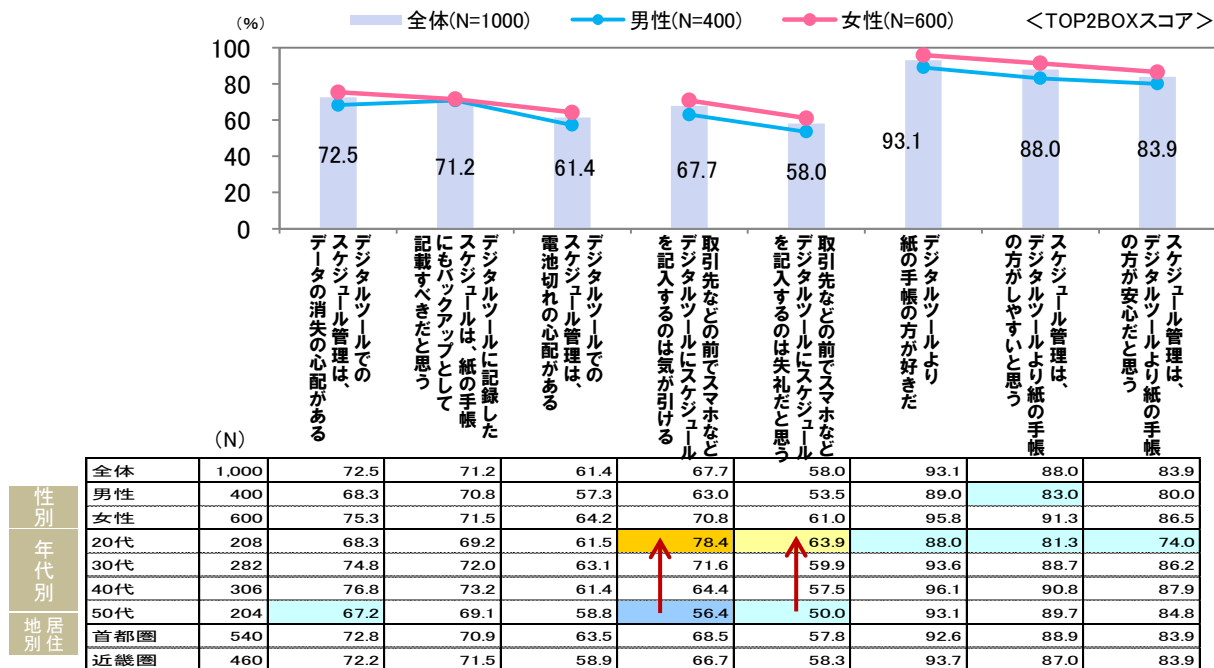
スマホやタブレットなどデジタルツールでスケジュール管理をする人が増えていますが、紙の手帳とデジタルツールへの考えを聞いたところ、デジタルツールについては、「デジタルツールでのスケジュール管理は、データ消失の心配がある」(72.5%)、「デジタルツールに記録したスケジュールは、紙の手帳にもバックアップとして記載すべきだと思う」(71.2%)、「デジタルツールでのスケジュール管理は、電池切れの心配がある」(61.4%)などと多くの人が高さを感じていました。また、取引先でのデジタルツール使用について、「取引先などの前でスマホなどデジタルツールにスケジュールを記入するのは気が引ける」(67.7%)、「取引先などの前でスマホなどデジタルツールにスケジュールを記入するのは失礼だと思う」(58.0%)という回答が多く、過半数の人が取引先での使用には消極的でした[グラフ3-1]。

特に、取引先でのデジタルツールの使用については、年齢が若いほど失礼と感じていたり、気が引けていたりする傾向がありました [グラフ3-2]。

[グラフ3-1]紙の手帳とデジタルツールについての考え(Q27)



[グラフ3-2]紙の手帳とデジタルツールについての考え(Q27)



全体と比較して +10pt 以上 +5pt 以上 -10pt 以下 -5pt 以下 (N<20を除く)

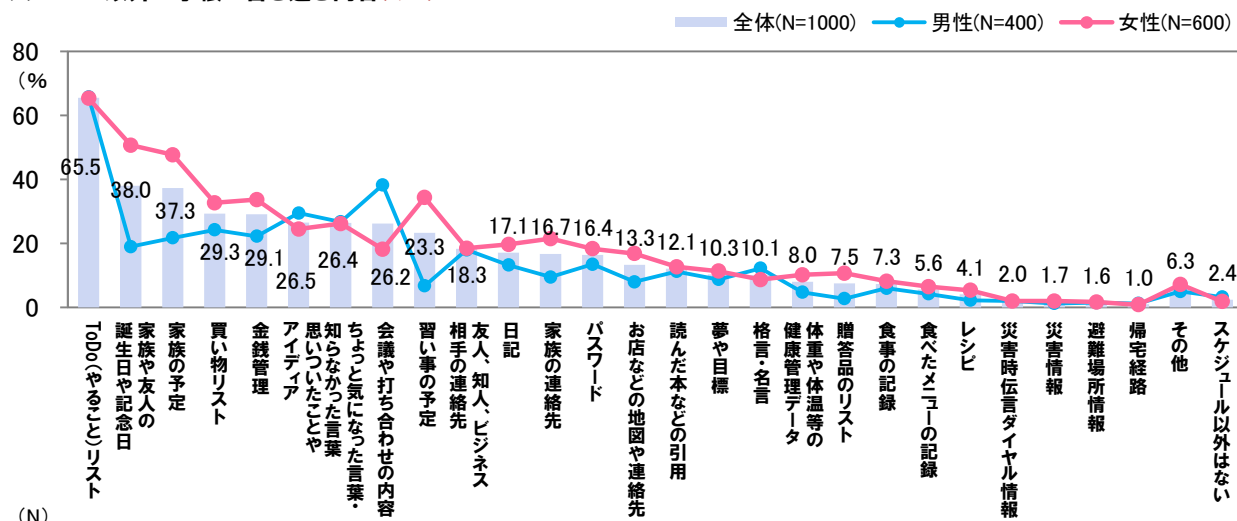
■男性は打ち合わせの内容など仕事のこと、女性は家族や習い事などプライベートの予定をよく記入。

スケジュール以外で手帳に書き込む内容は、「ToDoリスト」が65.5%と最も多く、次いで「家族や友人の誕生日や記念日」(38.0%)、「家族の予定」(37.3%)、「買い物リスト」(29.3%)などが続いています。

性別では、男性は「会議や打ち合わせの内容」(38.3%)が女性(18.2%)よりも多く、女性は「家族や友人の誕生日や記念日」(50.7%)、「家族の予定」(47.7%)、「習い事の予定」(34.3%)などプライベートの予定が男性よりも高率となっています。

年代別では、若い世代ほど「夢や目標」の割合が高く、40代は「家族の予定」(47.4%)、「習い事の予定」(30.1%)、50代は「ちょっと気になった言葉・知らなかった言葉」(33.3%)、「会議や打ち合わせの内容」(32.4%)の割合が高くなっています【グラフ4】。

【グラフ4】スケジュール以外に手帳に書き込む内容(Q23)



	(N)	ToDo(タスク)リスト	誕生日や記念日	家族や友人の家族の予定	家族の予定	買い物リスト	金銭管理	アイデア	知らなかった言葉・思いついたことや	会議や打ち合わせの内容	習い事の予定	友人、知人、ビジネス相手の連絡先	日記	家族の連絡先	バスワード	お店などの地図や連絡先	読んだ本などの引用	夢や目標	格言・名言	健康管理データ	体重や体温等の贈答品のリスト	食事の記録	食べたメニューの記録	レシビ	災害時伝言ダイヤル情報	災害情報	避難場所情報	帰宅経路	その他	スケジュール以外はない
全体	1,000	65.5	38.0	37.3	29.3	29.1	26.5	26.4	26.2	23.3	18.3	17.1	16.7	16.4	13.3	12.1	10.3	10.1	8.0	7.5	7.3	5.6	4.1	2.0	1.7	1.6	1.0	6.3	2.4	
性別																														
男性	400	65.8	19.0	21.8	24.3	22.3	29.5	26.8	38.3	6.8	18.0	13.3	9.5	13.5	8.0	11.3	8.8	12.3	4.8	2.8	6.0	4.3	2.3	2.0	1.3	1.5	1.3	5.0	3.3	
女性	600	65.3	50.7	47.7	32.7	33.7	24.5	26.2	18.2	34.3	18.5	19.7	21.5	18.3	16.8	12.7	11.3	8.7	10.2	10.7	8.2	6.5	5.3	2.0	2.0	1.7	0.8	7.2	1.8	
年代別																														
20代	208	64.9	32.2	23.6	26.4	29.8	25.5	27.4	22.6	16.8	16.3	19.2	16.8	12.0	11.5	14.9	19.2	12.5	7.7	5.3	7.2	5.3	4.3	1.9	1.9	2.4	1.9	4.8	3.4	
30代	282	67.0	37.9	37.9	31.2	28.7	23.8	24.5	25.9	26.2	13.1	19.9	16.7	12.4	10.3	9.2	10.6	8.2	8.2	7.4	7.1	5.0	5.7	2.5	2.1	2.5	1.1	4.3	2.5	
40代	306	68.0	42.5	47.4	29.1	30.7	26.5	22.9	24.8	30.1	22.5	12.1	17.3	20.3	14.4	10.5	6.5	10.1	8.2	9.5	6.5	6.5	3.3	1.6	0.7	1.0	0.7	4.9	2.3	
50代	204	60.3	37.3	35.3	29.9	26.5	31.4	33.3	32.4	15.7	21.1	18.6	15.7	20.6	17.6	15.7	6.4	10.3	7.8	6.9	8.8	5.4	2.9	2.0	2.5	0.5	0.5	12.7	1.5	
居住地別																														
首都圏	540	65.7	37.8	39.1	27.0	27.6	26.3	28.7	25.9	23.3	17.2	17.0	17.8	17.4	13.7	13.1	10.0	10.4	8.3	6.9	7.4	5.7	4.1	1.7	1.5	1.1	0.9	5.9	2.6	
近畿圏	460	65.2	38.3	35.2	32.0	30.9	26.7	23.7	26.5	23.3	19.6	17.2	15.4	15.2	12.8	10.9	10.7	9.8	7.6	8.3	7.2	5.4	4.1	2.4	2.0	2.2	1.1	6.7	2.2	

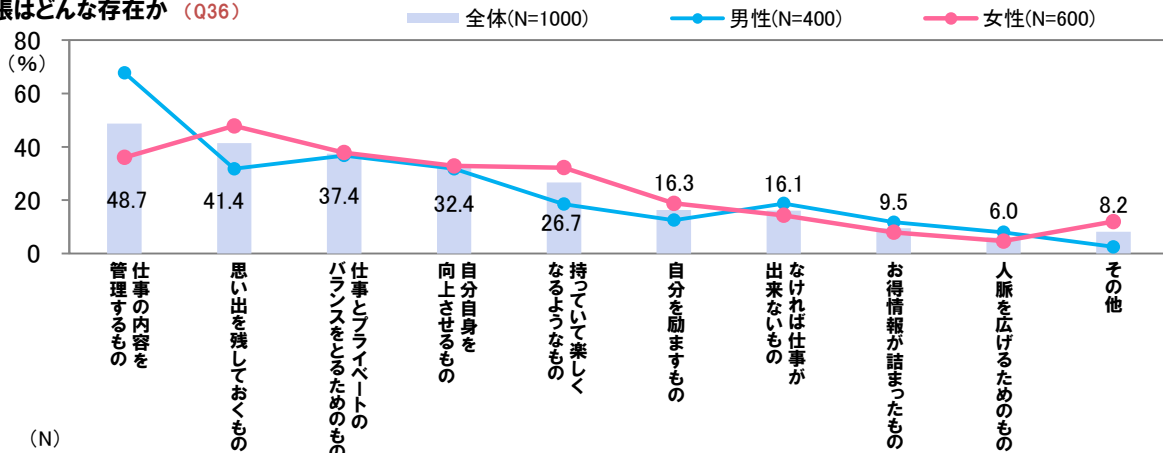
全体と比較して +10pt 以上 +5pt 以上 -10pt 以下 -5pt 以下 (N<20を除く)

■手帳は仕事の管理、思い出を残す、仕事とプライベートのバランスをとるためのもの。

手帳をどのような存在として受け止めているかを聞くと、全体では「仕事の内容を管理するもの」(48.7%)、「思い出を残しておくもの」(41.4%)、「仕事とプライベートのバランスをとるためのもの」(37.4%)の順となっています。性別では、男性は「仕事の内容を管理するもの」が67.8%で1位。一方、女性は「思い出を残しておくもの」が47.8%で1位で、「持っていて楽しくなるようなもの」もやや高率となっています。年代別では、20代で「思い出を残しておくもの」「持っていて楽しくなるようなもの」がやや高率となっています[グラフ5-1]。

2015年と比較すると、2016年は総じてスコアが増加しています[グラフ5-2]。

[グラフ5-1]手帳はどんな存在か (Q36)

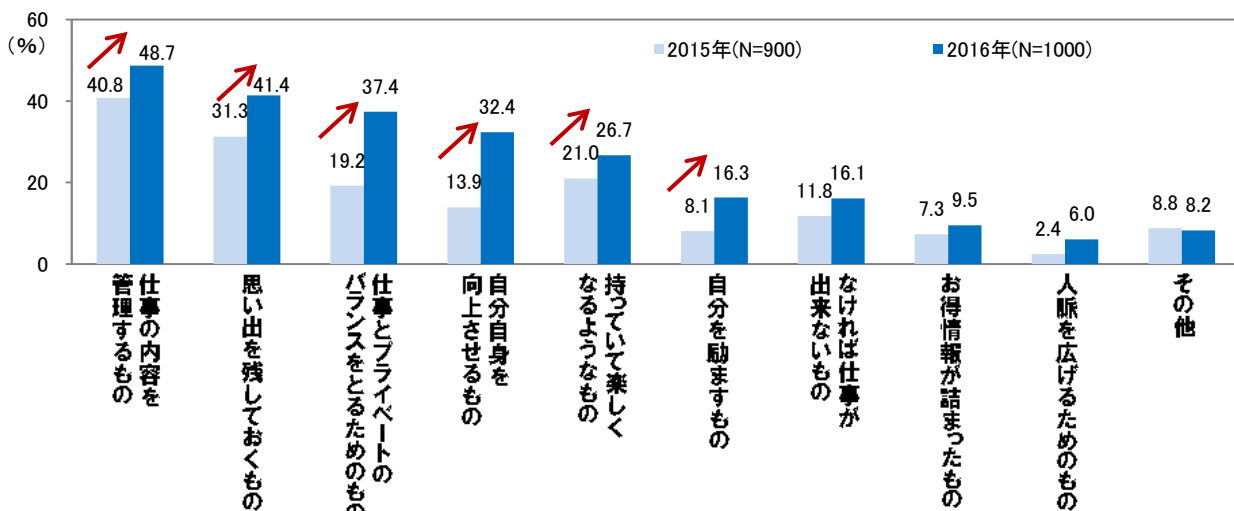


	(N)	仕事の内容を管理するもの	思い出を残しておくもの	仕事とプライベートのバランスをとるためのもの	自分自身を向上させるもの	持っていて楽しくなるようなもの	自分を励ますもの	なければ仕事が出来ないもの	お得情報が詰まったもの	人脈を広げるためのもの	その他
全体	1,000	48.7	41.4	37.4	32.4	26.7	16.3	16.1	9.5	6.0	8.2
性別											
男性	400	67.8	31.8	36.8	31.8	18.5	12.5	18.8	11.8	8.0	2.5
女性	600	36.0	47.8	37.8	32.8	32.2	18.8	14.3	8.0	4.7	12.0
年代別											
20代	208	49.0	48.6	38.0	35.6	31.7	17.8	15.4	8.7	4.3	5.3
30代	282	46.8	41.8	36.5	31.6	30.5	18.8	14.5	9.6	7.1	5.7
40代	306	48.7	37.9	37.9	30.1	22.5	13.1	17.6	7.5	4.2	10.8
50代	204	51.0	38.7	37.3	33.8	22.5	16.2	16.7	13.2	8.8	10.8
居住地別											
首都圏	540	46.1	41.7	38.1	32.4	28.7	19.1	14.4	9.8	5.9	8.5
近畿圏	460	51.7	41.1	36.5	32.4	24.3	13.0	18.0	9.1	6.1	7.8

全体と比較して +10pt以上 +5pt以上 -10pt以下 -5pt以下 (N<20を除く)

[グラフ5-2]手帳はどんな存在か(Q36)

※2016年スコア降順で並び替え



2015年と比較して ↑ +5pt以上 ↓ -5pt以下

調査概要

■調査方法

インターネットリサーチ

■調査期間

2016年7月28日(木)～8月3日(水)

■調査対象者条件

スケジュール管理ツールとして「手帳」を利用している、
首都圏・近畿圏に居住する、20～50代の男女 1,000名

- ①800名：(20～50代の男女、年代・性別・居住地ごとに各50名)
 - ②200名：(小学生までの子どもを持つ母親、男・女兒×手帳を利用・非利用で各50名で均等割付)
- 計1,000名

割付①	20代	30代	40代	50代	合計
首都圏	100	100	100	100	400
男性	50	50	50	50	200
女性	50	50	50	50	200
近畿圏	100	100	100	100	400
男性	50	50	50	50	200
女性	50	50	50	50	200
合計	200	200	200	200	800

割付②	男児	女児	合計
アナログ手帳使用	50	50	100
アナログ手帳非使用	50	50	100
合計	100	100	200

■参考:「手帳のタイプ」一覧

●レフト式 (1週間+横罫) ●パーティカル式 (縦時間軸) ●セパレート式 (見開き1週間) ●見開き2週間 ●カレンダー式 (月間) ●月間横罫タイプ

●1日1ページ ●1ページ2日タイプ ●運用式 (数年単位) ●ジャバラタイプ ●リンクアップ式

数年単位で複数年の同日を比べられる。

十字に仕切られた記入欄があるタイプ。

<本リリースに関するお問い合わせ先>

株式会社 高橋書店

開発部 高橋

TEL:03-3943-6589