

# 手帳白書2023

---

～暮らしと手帳のすゝめ～

## 第1章 手帳の使い方・・・P2

- ①スケジュール管理のツールについて
- ②手帳を使ったスケジュール管理のメリットについて
- ③手帳を使うことをやめてしまった/使用が続かない理由  
手帳ユーザーに聞く続けるコツ
- ④手帳上手は節約上手？

<手帳を使うことが暮らしをより豊かに>

日本手帳マネジメント協会理事 高田 晃氏

<毎朝手帳でモーニングページ>

日本アンガーマネジメント協会理事 戸田 久実氏

## 第2章 テレワーク×リアルの ハイブリッド環境で役立つ手帳術 ・・・P10

- ①スケジュール管理のトラブル
- ②手帳のスケジュール管理のメリット

<より効率的に仕事環境を過ごすコツ>

日本手帳マネジメント協会理事 高田 晃先氏

## 第3章 旅と手帳の意外な関係性・・・P15

- ①旅の思い出の振り返りについて
- ②自分だけの特別な思い出

<手帳は、過去・いま・未来のどれも大切にできる>

アウトドアスタイル・クリエイター 四角 友里氏

## 第4章 手帳が導く家族との信頼関係 ・・・P19

- ①仕事とプライベートの予定管理の使い分け  
予定共有に使うツールは？
- ②予定の伝え漏れによる家族間のトラブル

<調査概要>

調査内容 : 手帳に関するアンケート

調査対象者 : 性別 : 男女 / 年齢 : 16歳～69歳

調査数 : 1,000人 (手帳メインユーザー500名/その他ユーザー500名)

設問数 : 45問

調査期間 : 2022年11月18日 (金)～20日 (日)

※本データをご使用される場合はクレジット【手帳白書2023】をご記載ください

## 第1章

# 手帳の使い方

2022～2023年版

## 概要

スケジュール管理を手帳メインで行っている人500名、それ以外のツールで行っている人500名、合計1000名に対して手帳の使い方について質問。スケジュール管理だけではない、手帳の使い方の変化や手書きの手帳の利点が見える結果となりました。

①

2022年、手帳メインユーザーのうち、  
スマートフォンアプリなどと併用する人

93%

②

スケジュール管理について、「過去のスケ  
ジュールを振り返りたい」という人

56.6%

③

手帳を使うことをやめてしまう理由  
「空欄が目立つ状態が続いてしまった」

半数以上

④

自身の節約について  
手帳ユーザーの

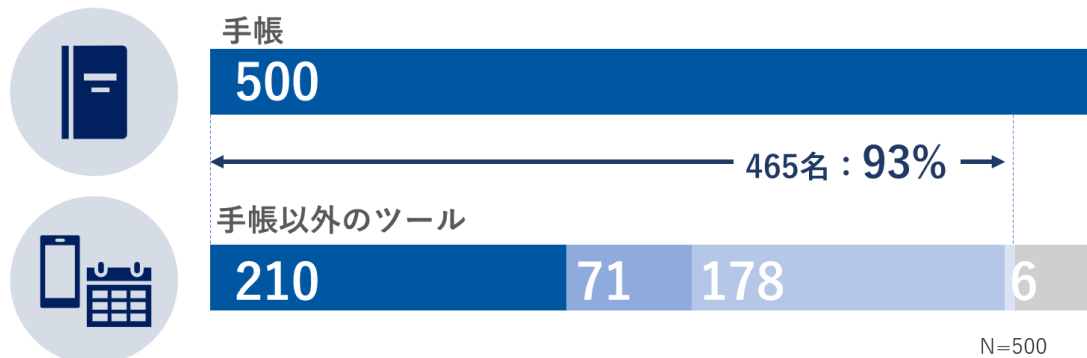
73.7%が成功

## ① 2022年、手帳メインユーザーのうち、スマートフォンアプリなどと併用する人 93%

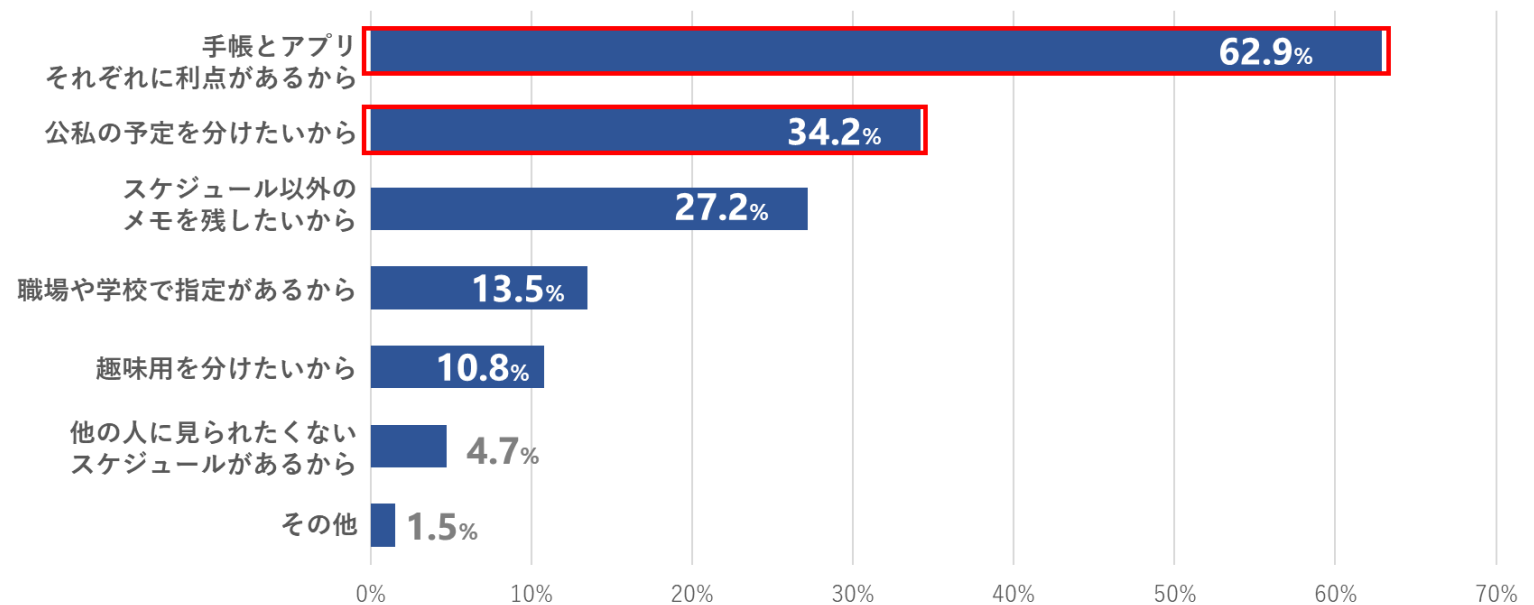
手帳をメインに使うというユーザーのうち、スマートフォンアプリやPCツールなど、その他のスケジュール管理ツールも併用しているという人は93%という結果に。

併用する理由は、「手帳とアプリそれぞれに利点があるから」と回答した人が62.9%で最も多く、次いで「公私の予定を分けたい」という理由も34.2%となりました。書き込む予定の種類や、シーンによって使い分けが行われていることが分かりました。

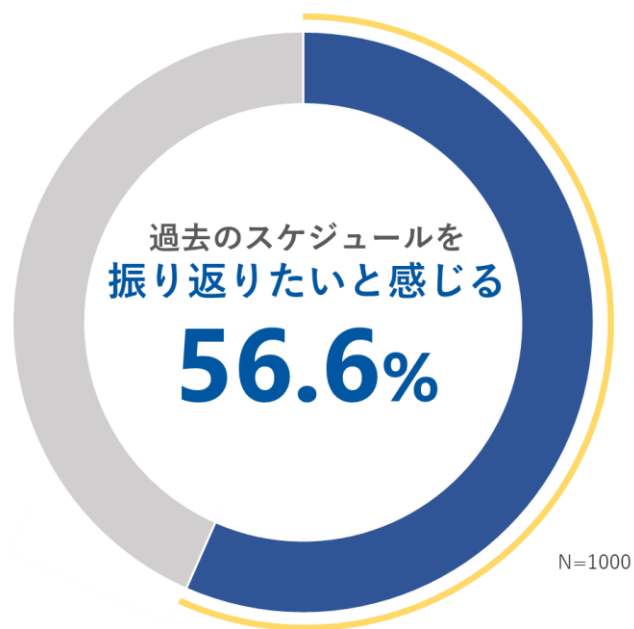
現在使っているすべてのスケジュール管理ツール（手帳ユーザー）



手帳とデジタルツールを併用している理由

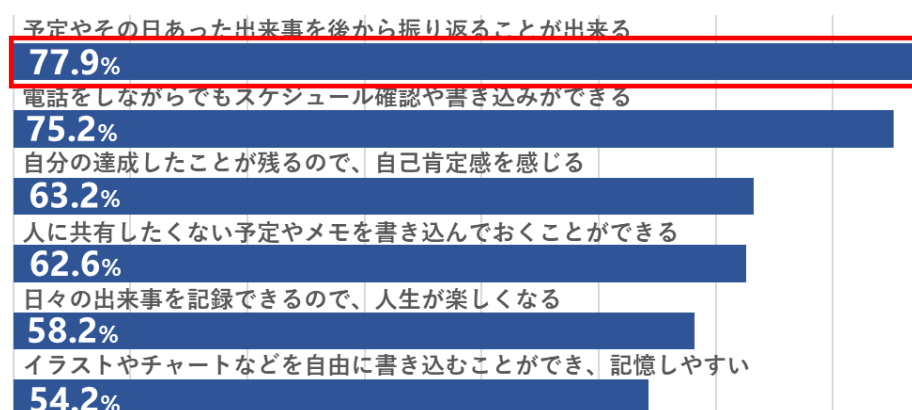
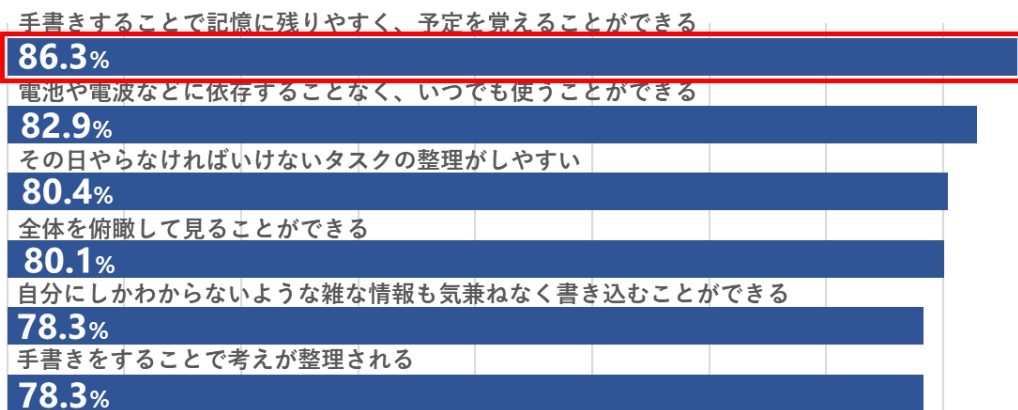


## ②スケジュール管理について「過去のスケジュールを振り返りたい」という人 56.6%



それぞれの方法でスケジュール管理が行っている中で、「過去のスケジュールを振り返りたいと感じる」という人は半数を超える56.6%。これに対して、手帳ユーザーからは手帳を使ったスケジュール管理のメリットについて77.9%が「予定や出来事を後から振り返ることができる」ことであると回答しました。手帳を使うことは、全体の半数以上がスケジュール管理について感じている「振り返り」の需要に答えることにも繋がります。

### 手帳を使ったスケジュール管理のメリットについて



N=622

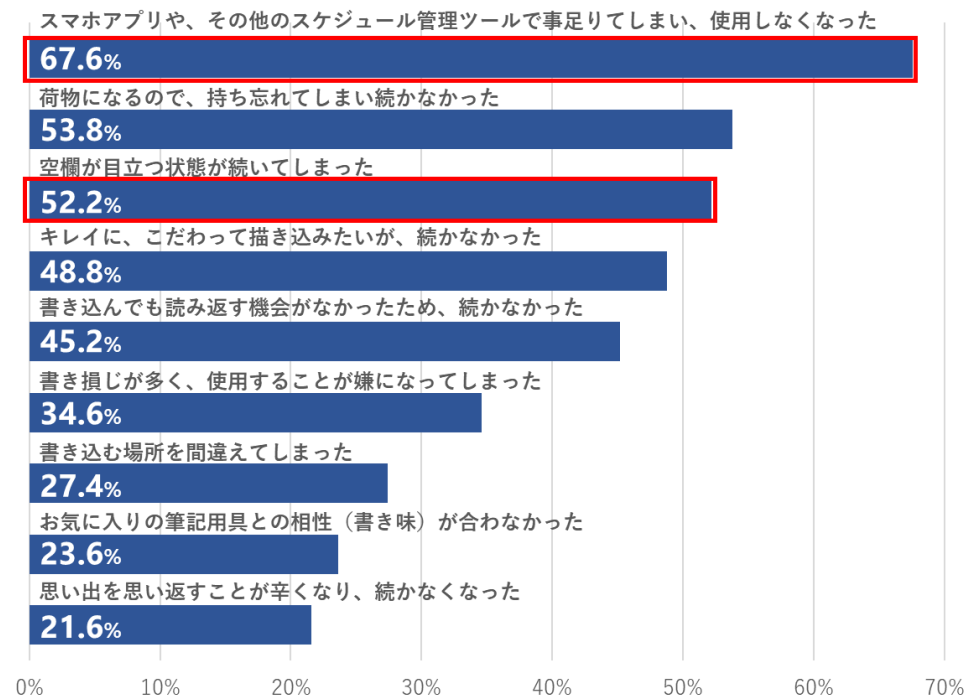
さらに、スケジュール管理に対する価値観は「スケジュールは共有したくない」が53.7%、「手帳を使用している人はしっかりしている人だと思う」が57.7%と、個人の管理となる紙の手帳にとって、ポジティブな価値観が明らかに。

### ③手帳を使うことをやめてしまう理由・・・「空欄が目立つ状態が続いてしまった」半数以上 手帳を使い続けるコツ・・・「いつでも書き込めるように持ち歩くこと」57.4%

手帳を使うことをやめてしまう理由は「その他のツールで事足りてしまった」が67.6%と最多。「空欄が目立つ状態が続いてしまった」という理由も半数を超える52.2%となりました。

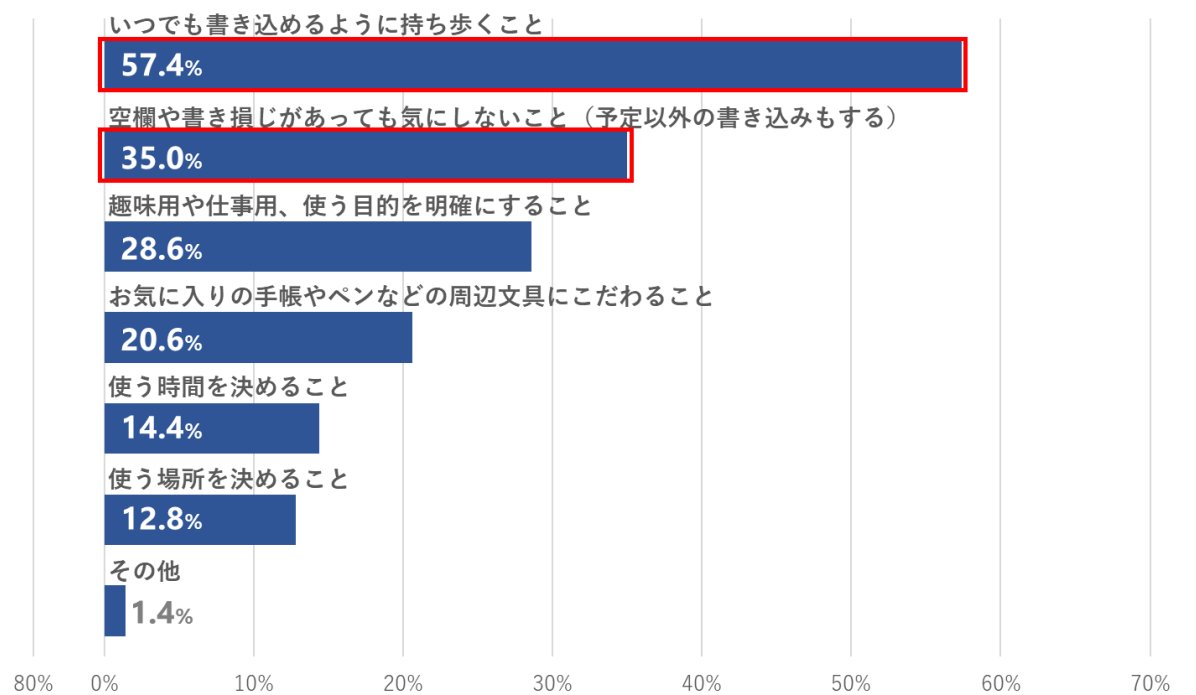
現手帳ユーザーが手帳を使い続けるコツは「いつでも書き込めるように持ち歩くこと」が57.4%、「書き損じがあっても気にしない」が35.0%となりました。

手帳を使うことをやめてしまった/使用が続かない理由



N=500

手帳を毎日使い続けるコツ



N=500

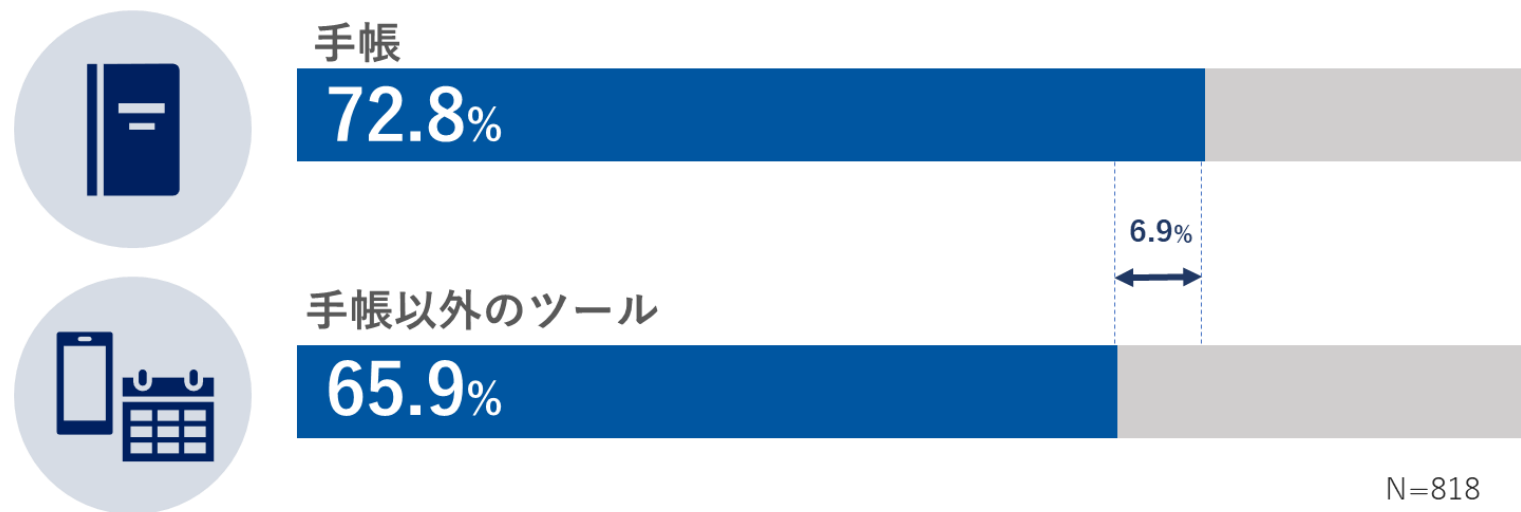
#### ④手帳上手は節約上手？

### 手帳ユーザーの**72.8%**が自身の節約は成功していると回答

節約志向が高まる現代において、全体の81.8%「現在節約を心がけている」と回答。さらにその中で、「自身の節約は成功しているか？」という質問では手帳ユーザーの72.8%が「成功している」と答え、その他ユーザーの65.9%に6.9%の差をつける結果となりました。

手帳ユーザーは、日々のタスクや確認事項の整理をスムーズに行えていることから、節約に対するお金の管理も適切に行うことができ、節約の成功に結びついていると推測されます。

自身の節約は、成功していると感じている





## 〈手帳を使うことが暮らしをより豊かに〉

Comment 「手帳の利点は、思考やアイデアの発想を促しやすい点にある」



## 高田 晃（たかだ ひかる）

一般社団法人 日本手帳マネジメント協会 代表理事

手帳を活用した目標達成メソッドで、自己実現のためのコーチングを手掛けるパーソナルコーチ。「手帳で人生をデザインする」を標語として掲げ、手帳によって人生を設計してきた約20年にわたる自らの経験をベースに、キャリア形成・独立起業・習慣化・自己改革などの方法論をコーチングやセミナー等を通じて発信している。  
著書に『夢をかなえるライフデザイン手帳2022』、『手帳で夢をかなえる全技術』（ともに明日香出版社）他多数。

## ●現代における手帳の利点

オンラインが主流となった現代において、「スケジュール管理」という側面だけでみればスマートフォンアプリ等のデジタルツールに軍配が上がるのは、効率面から考えれば自然なことといえます。しかし、調査データからも分かる通り、「過去のスケジュールを振り返る」や「タスクを整理する」など、手書きの手帳を使うことの利点は、思考やアイデアの発想を促しやすい点にあると捉えることができるでしょう。

また、調査内容から「手帳とデジタルツールの併用」が9割以上、その理由として「手帳とアプリそれぞれに利点があるから」と回答した人が最多となっており、前述のような手帳の利点を、手帳ユーザー自身がきちんと認識していることが伺えます。

## ●近年の傾向について

最近のビジネスシーンにおいては、スケジュールの調整や共有を行いやすいことから、会社全体でスケジュール管理にデジタルツールを用いるケースが増えてきています。しかし、人々にとってスケジュール管理の対象はビジネス（仕事）だけとは限りません。調査データでは、手帳とデジタルツールを併用する理由について「公私の予定を分けたい」という回答も多くありましたが、これは、仕事だけでなくプライベートの予定もしっかり管理することで「公私に渡って生活を充実させたい」というニーズの高まりが背景にあると推測されます。

## ●手帳は、自分で自分を管理する「行動マネジメントツール」

近年、節約志向が高まるなか、手帳ユーザーの70%以上が「節約に成功している」と回答しました。手書きの手帳ならではの利点ともいえる「過去の行動の振り返り（反省）」や「タスクを整理する（計画立て）」といった要素が、お金の管理や、節約に向けた自分自身の行動管理にも寄与していると推測できます。

## 〈毎朝手帳でモーニングページ〉

## Comment 手帳とスマホを併用する時代に使える手帳術

●**モーニングページとは**  
日々更新されていくスマホやパソコンの共有カレンダーの予定や自分の考えを毎朝、手帳に書き込む！それだけ！

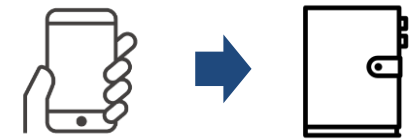


## 戸田 久実（とだ くみ）

アドット・コミュニケーション株式会社 代表取締役  
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 理事

立教大学文学部卒業後、株式会社服部セイコー（現セイコーホールディングス株式会社）にて営業、その後音楽業界企業にて社長秘書を経て2008年にアドット・コミュニケーション株式会社を設立。著書は『アサーティブ・コミュニケーション』『アンガーマネジメント』（日経文庫）『怒りの扱い方大全』（日経BP）『アンガーマネジメント怒らない伝え方』（かんき出版）など多数。中国、韓国、タイ、台湾でも翻訳出版され、累計25万部を超える。

**モーニングページ実践者の主な声**  
一日の予定が管理しやすくなるだけでなく、思考の整理や活性化につながり、頭も気持ちもスッキリします！

●**自分の感情を言語化し書き留めることで客観的にとらえることができるようになる**

日々の自分の感情や気持ち、思ったことをモーニングページによって言語化して書きとめることで、客観的に捉えることができるようになります。目に見えないものであり、自分自身の大切な感情や気持ちだからこそ、この時間をもつことはおすすめです。嬉しかった、ホッとしたことなど、良かったことを書き出すようになり、日常の些細なことにも意識が向くようになり、当たり前のこと感謝し、幸せを感じるが多くなったという声もあります。また、なんかモヤモヤする、イラっとするという状態が続き、悶々としてしまうという相談を受けることもあります。書き出すことで何についてのイラつきや不安だったのかが紐解け、整理できたという人もいます。

●**ネガティブな感情ややりたいことも言語化することで整理される**

ネガティブな感情にも蓋をすることなく目を向けることも大切な時間。モーニングページによって感情を書きとめていくことで整理ができ、自分の傾向もわかるようになるでしょう。怒りを感じた時も「このパターンだな」と、怒りに振り回されることなく、すぐに客観的に捉えられるようにもなれるという感情マネジメントにも有効です。さらに、「～したい」と思うことも書きとめて言語化することで、そのためにどうすればいいのかも思いつき、行動にうつしやすくなります。

## 第2章

# テレワーク×リアルの ハイブリッド環境で役立つ手帳術

コロナ禍とスケジュール管理

## 概要

コロナ禍以前・以後の時間の使い方とスケジュール管理の仕方について質問。テレワークとリアル出社のハイブリッド環境の中で、スケジュール管理におけるトラブルが増加。手帳の活用が、スケジュールやタスクの整理に役立つことがわかりました。

①

コロナ禍前後で増えた予定管理トラブル  
手帳ユーザーはその他ユーザーに比べて

14%少ない

ダブル  
ブッキングが  
増えた予定を  
詰め込まれる通知を  
見逃した

②

手帳のスケジュール管理のメリット  
「日々のタスクの整理がしやすい」

80.4%

日々の  
タスク  
整理考えが  
整理される

出社も増えるハイブリッド環境では手帳でのスケジュール管理が最も有効

「手帳活用が、目標設定や計画立て、タスク整理を推し進める」

- ✓ オンラインが主流となった現代の中では、手書きで記録を付ける手帳というツールが  
思考の整理に必要なツールに

## ①手帳ユーザーはその他ユーザーに比べて、スケジュール管理のトラブルが14%も少ない？

### 「予定を詰め込まれる」「他の通知に紛れて重要な通知を見逃す」テレワーク時代の実情

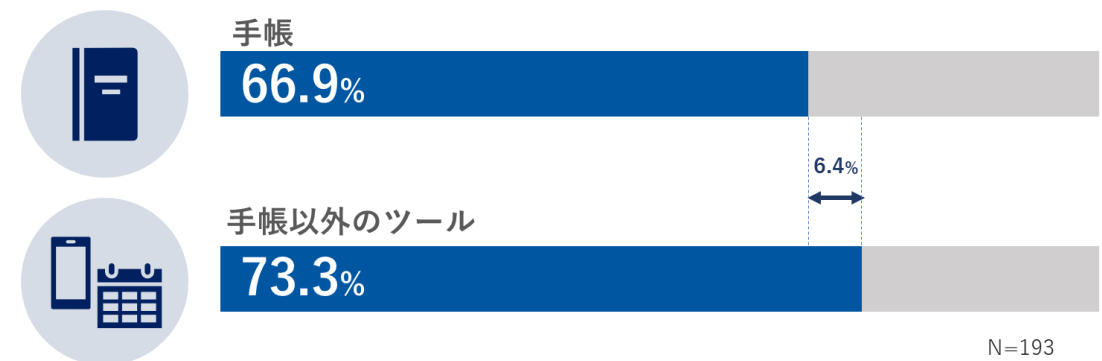
時間の使い方トラブルを感じているという人へ、具体的にどんな問題があったのか聞いた質問では、コロナ禍前後を比べて「予定のダブルブッキングが増えた」という人が全体で68%にもなりました。

その中でも「予定のダブルブッキングが増えた」という手帳ユーザーは61.4%、その他ユーザーは75.4%で14%も少ない結果に。テレワークでデジタル上でのやり取りが増えたことにより、「予定を詰め込まれる」「他の通知に紛れてしまって、大事なスケジュール通知を見逃してしまった」などの弊害が生まれている中、手帳ユーザーはその他ユーザーに比べるとトラブルを回避できていることがわかります。

予定のダブルブッキングが増えたと感じることがある



スケジュール管理が雑多になり、順序や優先順位など考えを整理することが難しく感じる



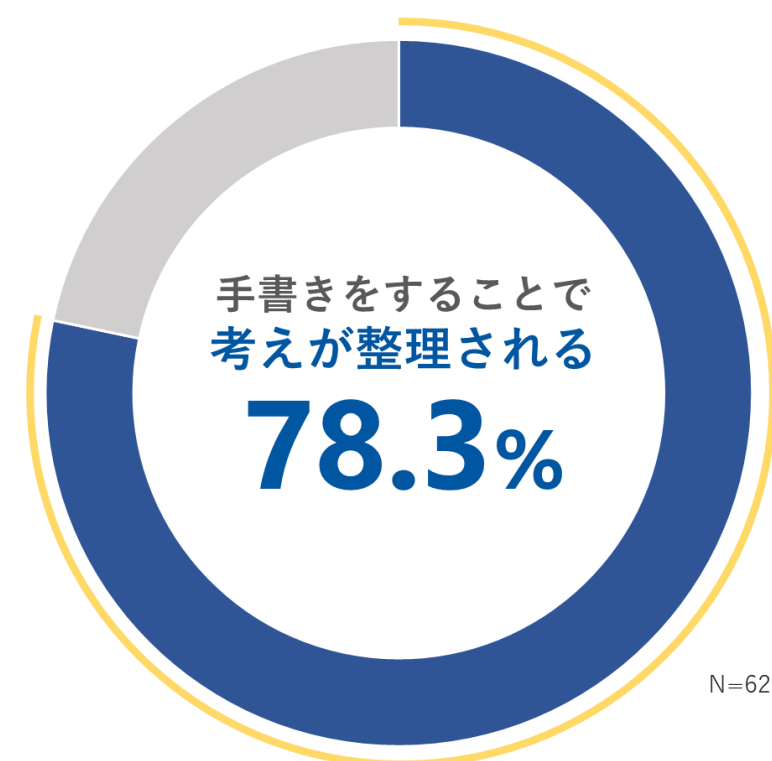
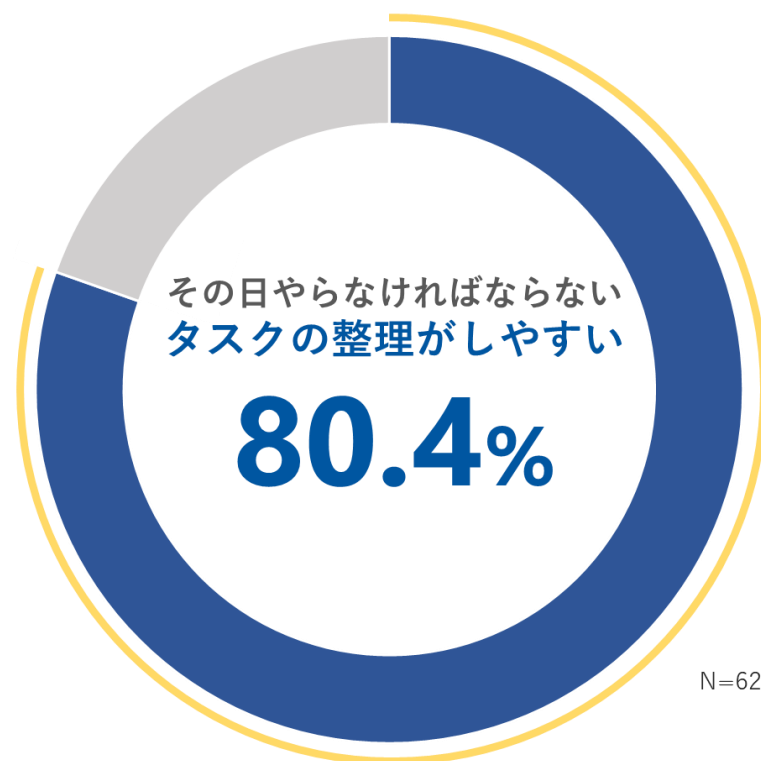
手帳ユーザーとその他ユーザーのスケジュール管理におけるトラブルの比較については、「スケジュール管理が雑多になり、順序や優先順位など考えを整理することが難しく感じる」という人も手帳ユーザーが67%、その他ユーザーが73%と、手帳ユーザーが6%も少ないことが明らかに。

## ② 手帳のスケジュール管理のメリットについて

### 80.4%が「日々のタスクの整理がしやすい」と回答。手帳の習慣化が効率化の鍵

コロナ禍のスケジュール管理トラブルが浮き彫りになる中、手帳ユーザーに聞いた手帳でのスケジュール管理のメリットとして、80.4%が「その日やらなければならないタスクの整理がしやすい」、78.3%が「手書きをすることで考えが整理される」という点を上げました。

「書く」というひと手間や、ひと目で可視化できる視認性など、手帳のメリットはスケジュール管理のトラブル回避につなげることができると考えられます。



### 〈より効率的に仕事環境を過ごすコツ〉

#### Comment 「手帳活用が、目標設定や計画立て、タスク整理を押し進める」



#### 高田 晃（たかだ ひかる）

一般社団法人 日本手帳マネジメント協会 代表理事

手帳を活用した目標達成メソッドで、自己実現のためのコーチングを手掛けるパーソナルコーチ。「手帳で人生をデザインする」を標語として掲げ、手帳によって人生を設計してきた約20年にわたる自らの経験をベースに、キャリア形成・独立起業・習慣化・自己改革などの方法論をコーチングやセミナー等を通じて発信している。著書に『夢をかなえるライフデザイン手帳2022』、『手帳で夢をかなえる全技術』（ともに明日香出版社）他多数。

#### ●手帳ユーザーにトラブルが少ない理由

テレワークでデジタル上でのやり取りが増えたことで、ダブルブッキングなどスケジュール管理のトラブルが弊害として生じています。そんな中、手帳ユーザーについてはスケジュール管理のトラブルが、全体と比べて14%も少ない調査結果となっていますが、これはアナログ手帳ならではの「パラパラとめくりながら折に触れて見返ししやすい」という点が寄与していると推測できるでしょう。

また、調査結果で8割近くの手帳ユーザーが「手書きをすることで考えが整理される」と回答しているように、手書きによって「記憶に定着しやすい」といった副次的な効果も働いていると考えられます。

#### ●テレワーク生活における手帳活用の有効性

テレワークが浸透し、会社に出社しなくても仕事ができる環境が日常化してきたことは、見方を変えると会社や上司からの「監視の目」がなくなってきたことを意味します。ゆえに、自分の行動や時間の使い方を自ら律する「自己マネジメント」の視点が、テレワーク生活においては重要となってきます。そのような時代だからこそ、いっけん非効率的に感じられる手書きによる手帳活用が、目標設定や計画立て、タスク整理を押し進めるツールとして大きな役割を担ってくれるでしょう。

## 第3章

# 旅と手帳の意外な関係性



**概要** 旅の記録にスマホのアプリなどを活用する人が増える中、旅に手帳を持っていく人はあとで思い出を振り返る機会が多いことが判明。大切な思い出を残すのに、手帳の活用が有効であることがわかりました。

①

過去の旅を思い出すことがある？

手帳を持っていく人 YES 93.1%

持っていない人との差

20.2%

②

複数で行った旅行でも

「自分だけの特別な思い出がある」

手帳を持っていく人 69.9%

持っていない人の1.6倍

### おでかけ需要がいつそう高まる2023年、手帳を持って旅行へ

- ✓ 手帳の筆跡が旅の記憶を鮮明に甦らせてくれる。
- ✓ 手帳は過去・いま・未来のどれも大切にできる。新しいページに記すことから、旅の準備がはじまる。

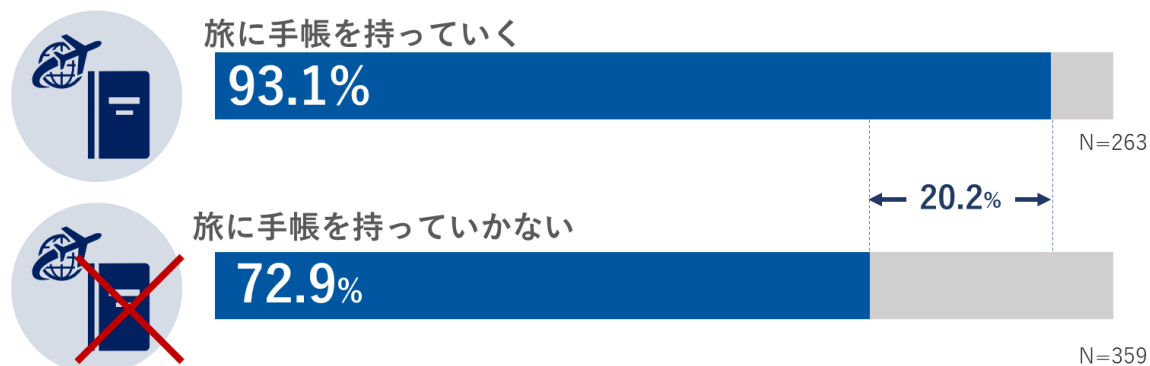
## ①手帳ユーザーは旅の思い出を振り返る傾向にある。

### 1.6倍以上の割合で、複数人で行った旅行でも自分だけの特別なものに

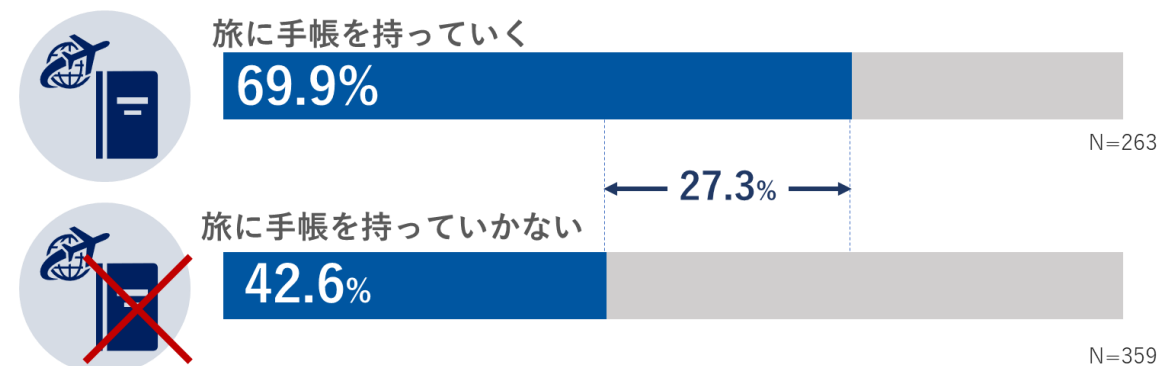
過去の旅を思い出すことがあるか聞いた質問では、旅に手帳を持っていかない人の72.9%が「あてはまる・どちらかといえばあてはまる」と答えたのに対して、手帳を持っていく人では「あてはまる・どちらかといえばあてはまる」と答えた人が93.1%。その差は20.2%になり、旅に手帳を持っていくことで、振り返りの機会が多くなることがわかります。

旅の記録で使用されている手帳以外のツールの中には、「Excelで金額とともに管理」「地図アプリ」などの答えもあり、自由に書きできる手帳であれば、それらの用途も包括することができ、手帳への記録の多様さが見られます。

過去の旅の思い出を思い出すことがある



複数人で行った旅行でも、自分だけの特別な思い出がある



旅に手帳を持っていく人と持っていかない人の比較については、「複数人で行った旅行でも、自分だけの特別な思い出がある」に対して「あてはまる・どちらかといえばあてはまる」と答えた人は、旅に手帳を持っていく人で69.9%、持っていかない人で42.6%と1.6倍以上の割合となる結果に。旅に手帳を持っていく人のほうが、複数人の旅行でも自分だけの特別な思い出を作ることができていることが明らかになりました。

複数人での旅行が増えることも予想される2023年では、旅行に手帳を持っていくことが特別な思い出作りの鍵になるかもしれません。

## Comment 「手帳は、過去・いま・未来のどれも大切にできる」

**四角 友里 (よすみゆり)**  
アウトドアスタイル・クリエイター

「山スカート」を日本に広めた女子登山ブームの火付け役。大学卒業後、サンリオ商品プランナー、着物着付け師の経歴を経たのち、「自然に触れる喜びを多くの女性たちに感じてもらいたい」との思いから表現活動をスタート。現在は講演や執筆、アウトドアウェア・ギアの企画開発を通し、メッセージを発信する。著書に『一歩ずつの山歩き入門』、『山登り12ヵ月』など。  
Instagram : yuri\_yosumi

旅先で胸ときめいたもの。おいしい！と笑顔になった食べもの。心あたたまる出会い。そんな思い出を、他の誰でもない自分の手で書き留めておける手帳。筆跡が旅の記憶を鮮明に甦らせてくれます。また、手帳をめくって振り返ってみると、たった3日間の旅がそのあとの30日や300日の日々を支えてくれ、いまの自分を形成する一部になっていることに気づけたりもします。

私は、春夏秋冬を追いかけ、日本全国の山や山麓の町を巡る旅をしていますが、花や紅葉、季節の食べ物などの“旬”というのは1年のうちのほんの数日間。だからこそカレンダーに記録して、訪れることのできなかつた場所は翌年のために記します。すると、“行きたいリスト”が自分の人生を導いてくれるようになりました。

手帳は、過去・いま・未来のどれも大切にできます。2023年はどこへ行き、どんな感情、どんな自分に出会えるか。新しいページに記すことから、旅の準備がはじまります。

## 第4章

# 手帳が導く家族との信頼関係

**概要** 家族との予定共有についての調査を実施。家族手帳や、壁掛けなどのリアルなカレンダーを利用している人は、家族との予定の共有を上手に行っていることがわかりました。

①

仕事とプライベートのスケジュール共有・管理  
ツールを使い分けている人

**約半数**

家族との予定共有は、「リアルのカレンダー」  
が最も多い**46.6%**

②

家族間予定の伝え漏れトラブルの発生

家族手帳・リアルカレンダーを  
使う人のほうが予定共有アプリユーザーより

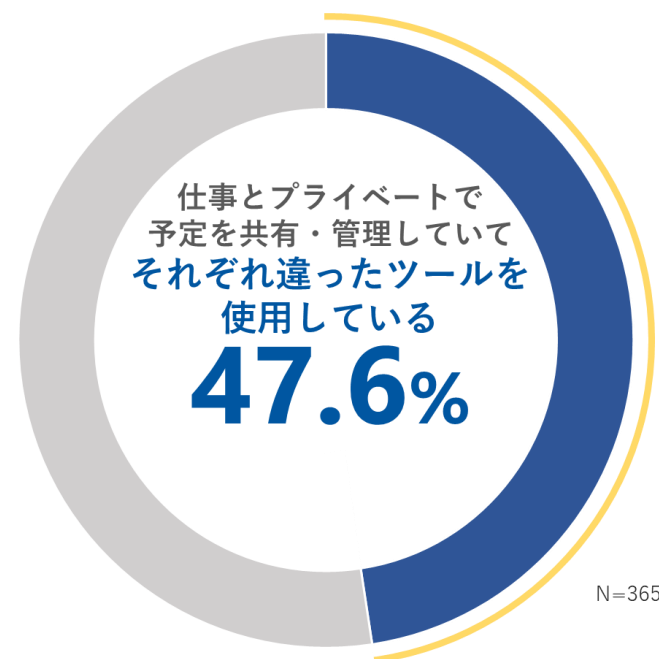
**少ない傾向**

## ①プライベートと仕事のスケジュール共有・管理のツールを分けている人、約半数

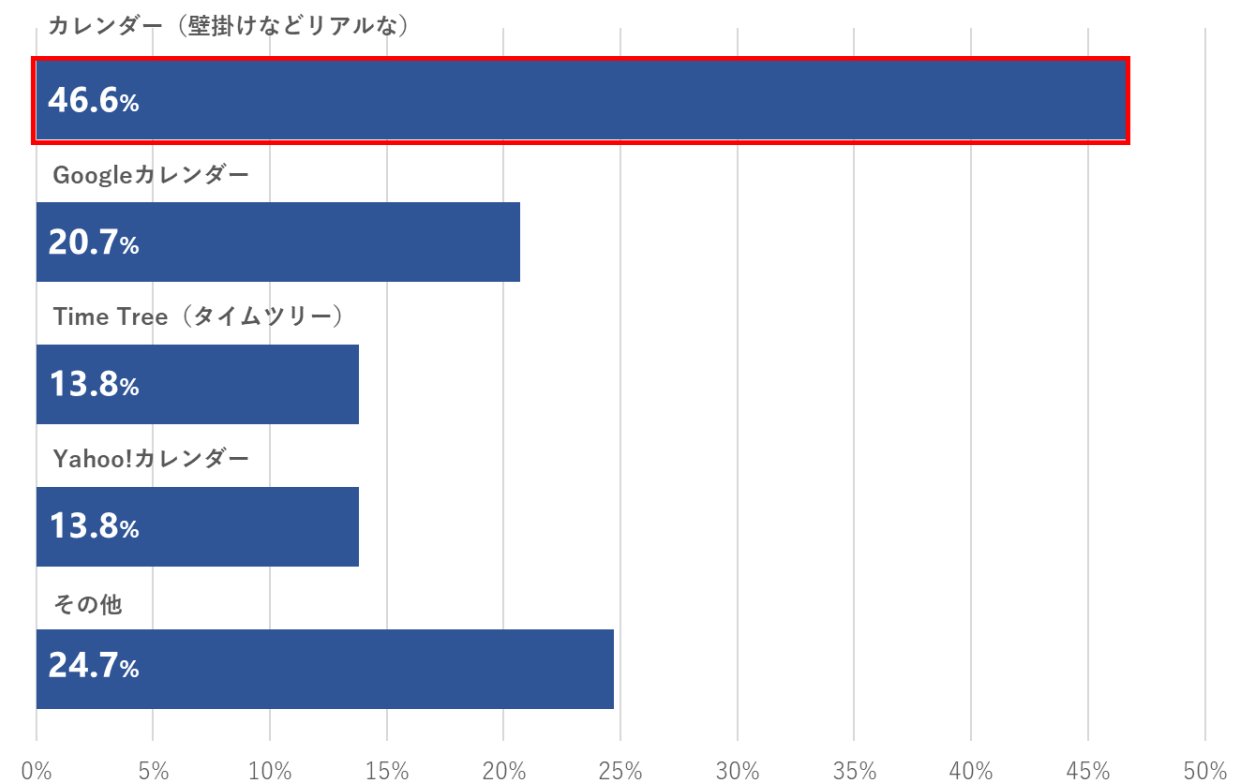
### 家族予定は、デジタルよりリアルなカレンダーで管理する人のほうが多く 46.6%

仕事とプライベートはそれぞれ違ったツールで予定を共有・管理するようにしていると答えた人が47.6%。それに対して、同じツールを使っている人と答えた人は52.4%。予定を共有・管理している人の約半数が仕事とプライベートでツールを使い分けていることが判明しました。

また、46.6%が「家族の予定を壁掛けなどリアルなカレンダーで行っている」と回答。ほかのデジタルツールの利用の割合を大きく引き離す結果となりました。



#### 予定を関係者と共有するために使っているツール



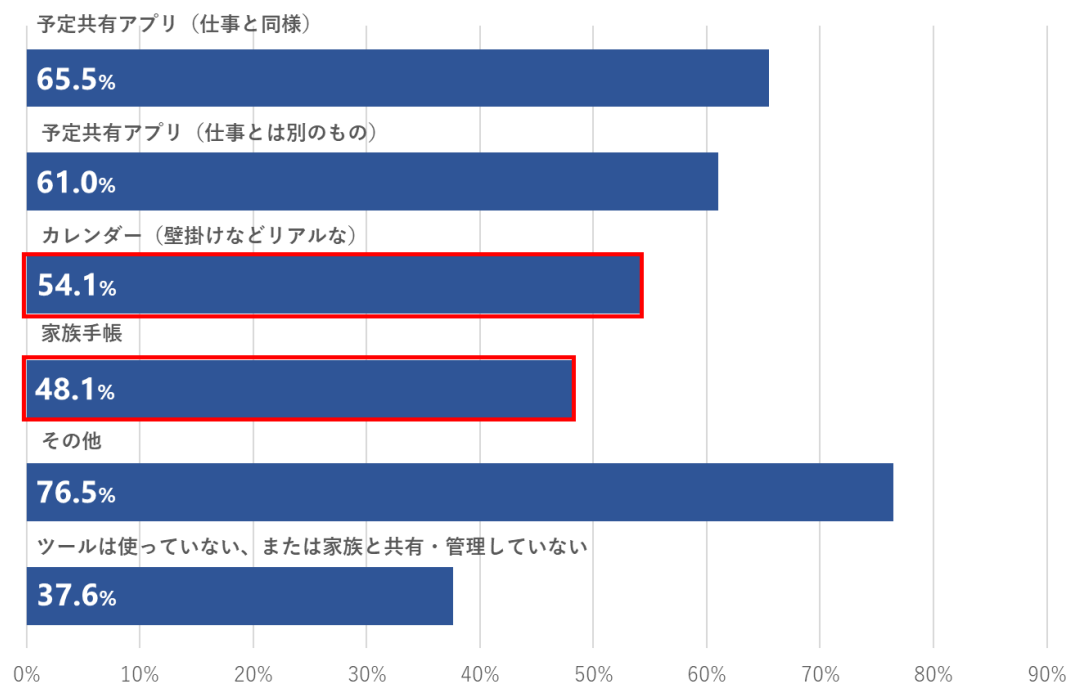
## ②家族手帳やリアルなカレンダーを使う人は家族間の予定の伝え漏れトラブルが少なく 職場に比べ家族の予定共有は難しくないと感じている

家族と予定を共有・管理をツール使っている人の中で、予定の伝え漏れが原因で「言った」「聞いてない」のトラブルに発生した人の割合は、家族手帳を使っている人が48.1%、リアルなカレンダーを使っている人が54.1%。予定共有アプリでの共有・管理と比較して低い水準になりました。

職場での予定共有より家族やプライベートでの予定共有のほうが難しいと感じる人は、予定共有アプリを使っている人では仕事と同じもので48.8%、仕事とは別のもので41.5%でした。これに対し家族の予定共有を家族手帳で行う人で30%、リアルなカレンダーで行う人で34.9%と、リアルなツールを使っている人は家族やプライベートの予定共有が難しくないと感じる傾向があることがわかりました。

家族手帳を使っている人は「仕事、両親関係、私のプライベートって分けられるから便利」「一人一人のスケジュールが見開きで書けるの、便利ですてき」など、ひと目で家族の予定管理ができることにメリットを感じており、わかりやすく可視化されることが結果的に予定共有へのハードルを下げていていると考えられます。

家族予定の伝え漏れが原因でトラブルに発展したことがある



職場での予定共有より、家族やプライベートでの予定共有の方が難しいと感じる

