

手帳白書2024

～暮らしと手帳のすゝめ～

2023年度よりスタートいたしました「手帳白書」を、2024年度も実施する運びとなりました。

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スケジュール管理を行っている人500名、合計1,000名に対して調査し、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てくる結果となりました。

また、時代を反映するトピックスとして『「節約意識」と手帳について』『アフターコロナにおける手帳術』、定点的テーマとして『手帳の使い方』と『手帳を通しての家族関係』について調査いたしました。手帳を通して生活者の暮らしの実態をご報告させていただきます。

第1章 節約と手帳の関係性 ・・・P.3

- ①物価高による節約志向の高まりについて
- ②節約実施と手帳の相関について

<節約意識が高まる中、手帳を用いて計画的な行動を>

節約アドバイザー・ファイナンシャルプランナー
消費生活アドバイザー 丸山晴美氏

第2章 アフターコロナにおける生活環境 と手帳術・・・P.8

- ①スケジュール管理の変化
- ②手帳のスケジュール管理のメリット

<より効率的なスケジュール管理に向けて>

手帳プランナー Miyu氏

第3章 手帳の使い方・・・P.13

- ①手帳とデジタルツールの併用について
- ②スケジュールの管理について
- ③手帳を選ぶときのポイントについて
- ④手帳を使い続けるコツ

<手帳を使うことが暮らしをより豊かに>

手帳プランナー Miyu氏

第4章 手帳が導く家族との信頼関係 ・・・P.21

- ①家族との予定共有に使うツールはカレンダー
- ②家族と共有することでコミュニケーションが円滑に

<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 : 44問
調査期間 : 2023年11月10日(金)~16日(木)

第1章

節約と手帳の関係性

節約への意識がさらに高まった2023年、手帳の活用が節約の一助に

概要

物価高による節約志向が引き続き強まる中、節約に対する意識がより高まっていることが判明。自身の節約については、手帳ユーザーの半数が成功していると回答。こまめな記録が肝要であるとともに、節約対応に手帳の活用が有効であることがうかがえました。特に、デジタルネイティブと呼ばれる20代男性については、東日本で66.7%、西日本では60%が成功していると答えており、若年層の節約成功に手帳が寄与していることが見受けられました。

①

物価高により節約志向がさらに上昇！？
節約を心がけている人は

7割以上

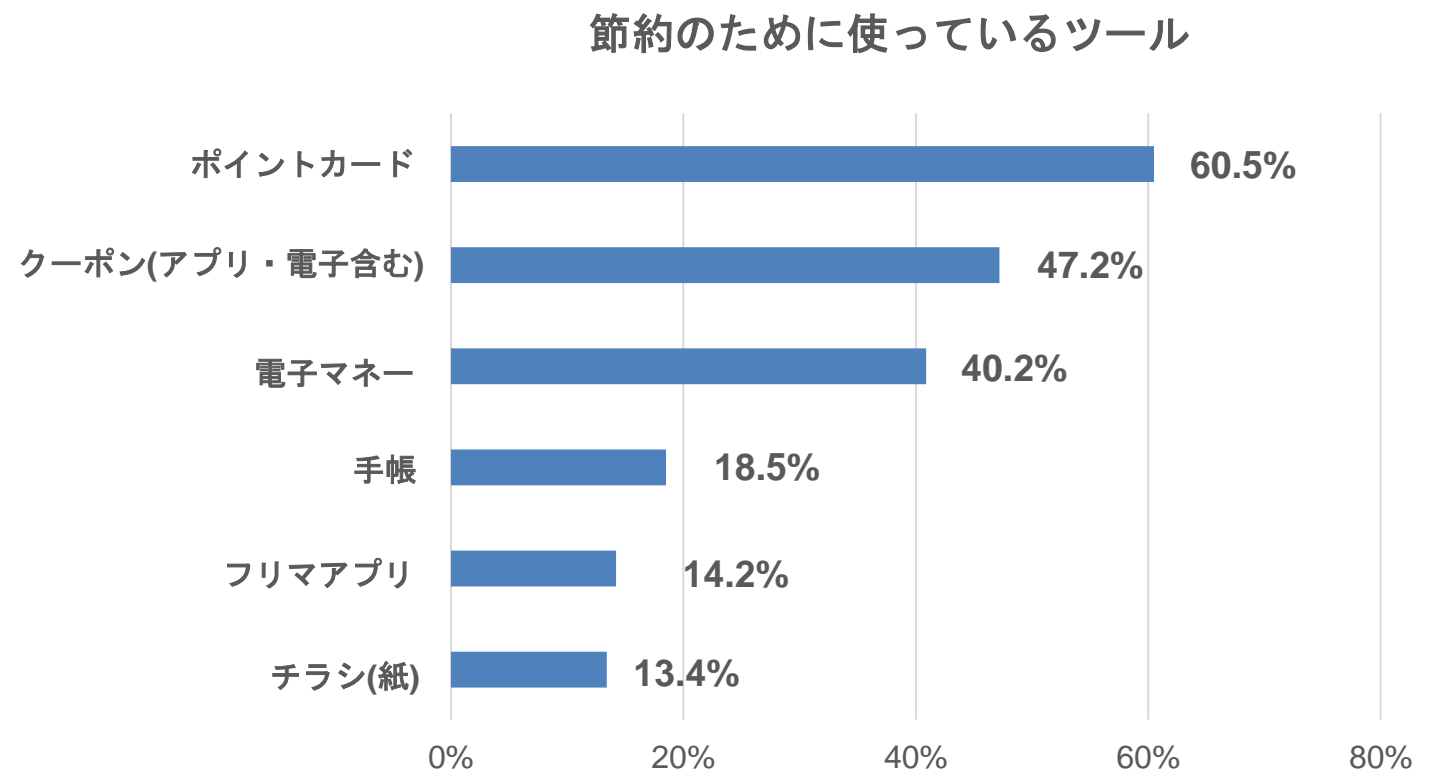
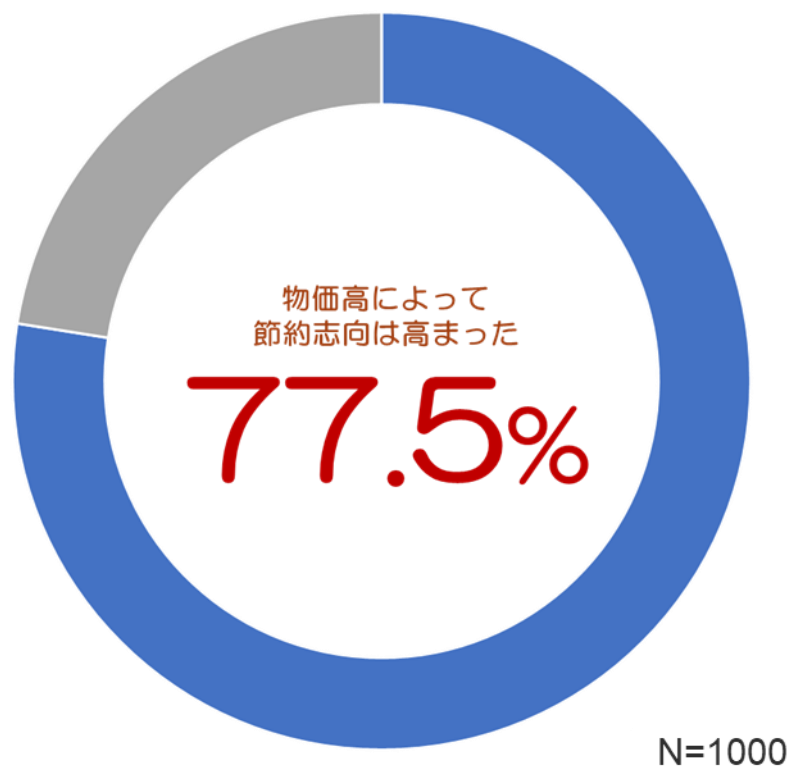
②

自身の節約について
**手帳ユーザーの
約半数が成功**

①物価上昇により**77.5%**が節約志向が高まったと回答、 中でも手帳ユーザーは**80%**を超える結果に。

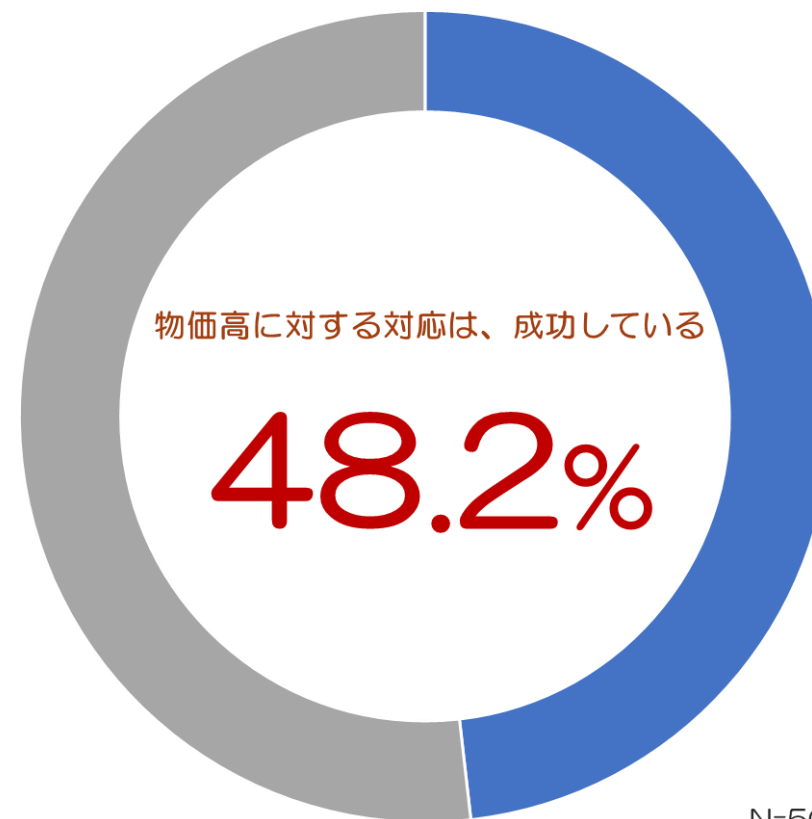
物価上昇により「節約志向が高まった」と全体の**77.5%**が回答。また、手帳ユーザーとそれ以外のツールを使用するユーザーとで比較すると、手帳ユーザーが **80.2%** その他のツールの使用者が74.8%となり、手帳ユーザーの方が節約志向が強い傾向にあることが見られました。

節約のために使っているツールとしては「ポイントカード」「クーポン(アプリ、電子)」「電子マネー(キャッシュレス決済)」が上位に来た一方、18.5%が「手帳(家計簿含む)」を節約ツールとして使用していると回答。お得な情報を収集するツールとしての側面を持つ「フリマアプリ」や「チラシ(紙)」を上回る結果となりました。



②デジタルネイティブの20代が手帳を用いて、節約成功？ 20代手帳ユーザーの60%以上が自身の節約は成功していると回答

「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**48.2%**が「成功している」と答える結果となりました。一方で年代別で見ると、20代男性(東日本)が**66.7%**、20代男性(西日本)**60.0%**という結果が出ました。デジタルネイティブと呼ばれる彼らの節約成功の背景には手帳の存在があることがうかがえました。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い計画的な行動ができていることから、節約に対するお金の管理も適切に行うことができ、節約の成功につながっていると推測されます。



N=500(手帳ユーザー)

Comment 「節約志向が高まる中、手帳を用いて計画的な行動を」



丸山晴美（まるやまはるみ）

節約アドバイザー・ファイナンシャルプランナー（AFP） 消費生活アドバイザー

22歳の時に節約に目覚め、1人暮らしをしながらも1年で200万円を貯め、26歳で住宅を購入した経験がメディアに取り上げられ、その後コンビニ店長などを経て2001年節約アドバイザーとして独立。食費や通信費など身の回りの節約術やライフプランを見据えたお金の管理運用のアドバイスなどを執筆、監修している。

ゆとりうむプロジェクト理事 <https://yutorium.jp/>

主な監修・書著

steady.特別編集「知識ゼロでもまるっとわかるお金の基本」（宝島社）

「節約家計ノート2024」（東京新聞）など多数

続く物価上昇でますます節約意識が高まってきており、調査結果でも75%以上の方が節約を心掛けており、手帳ユーザーの48.2%が節約に成功していると回答しています。その理由としては近年ますます「コスパ」（コストパフォーマンス）、「タイパ」（タイムパフォーマンス）といった効果や効率のよい生活が求められる傾向にあり、手書きの手帳を使うことで、現状の整理や物事の把握がしやすくなり、結果的に節約につながっていると考えることができるでしょう。

また、同結果でも節約のために18.5%の方が手帳を使用していると回答しています。日々のスケジュール管理と同時に「やることリスト」「買うものリスト」などを書きながら、物事を整理することで、時間だけではなくお金も有効に使うことができるようになるでしょう。

例えば、「やることリスト」を書くことで、計画的な行動ができて早割で安くなったり、「買うものリスト」を書くことで、セールやポイントアップのタイミングに買えるようになったり、また、全体をチェックして優先順位が高いものから買うことで、より必要なところへお金を使うことができます。

時間とお金の管理は同時進行になることが多く、仕事や家事、育児、介護などマルチタスクが求められる方にとっても、いつもそばに置いておくことができる手帳は有用です。開いてすぐにやることを書いたりチェックしたりできるのは、手書きの手帳のメリットと言えるでしょう。

第2章

アフターコロナにおける生活環境と手帳術

出社頻度が増えている中、手帳でのスケジュール管理が最も有効

概要

アフターコロナにおける時間の使い方とスケジュール管理の仕方について質問。新型コロナウイルスの5類移行後、リアル出社の割合が増えている中で、スケジュールの予定管理におけるトラブルが発生していることが読み取れたほか、手帳の活用がスケジュールやタスクの整理に役立っていることがわかりました。また、手帳を使うことのメリットとして「手書きすることで記憶に残りやすく、予定を覚えることができる」「全体を俯瞰してみることができる」といった声が多く上がりました。オンラインが主流となった現代においても、手書きで記録をつける手帳というツールが思考の整理にも役立っていることが見て取れます。

①

アフターコロナの予定管理トラブル
「予定のダブルブッキングが増えたと
感じることもある」

63.7%

ダブルブッキングが増えた

予定が詰まってしまう

②

手帳のスケジュール管理のメリット
「全体を俯瞰してみることができる」

79.2%

日々の
タスク整理

記憶に
残りやすい

①アフターコロナの実情!?スケジュール管理についてのトラブル

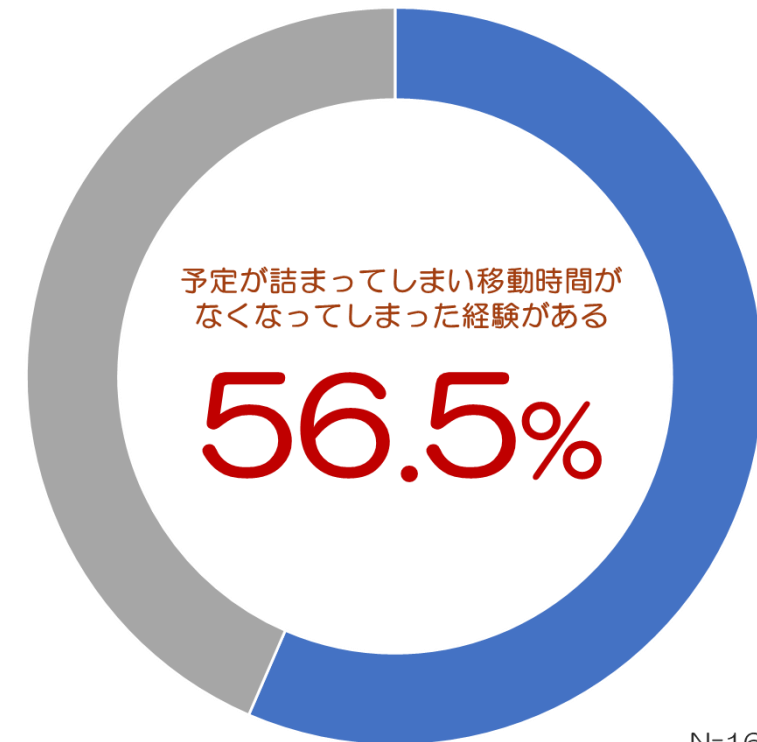
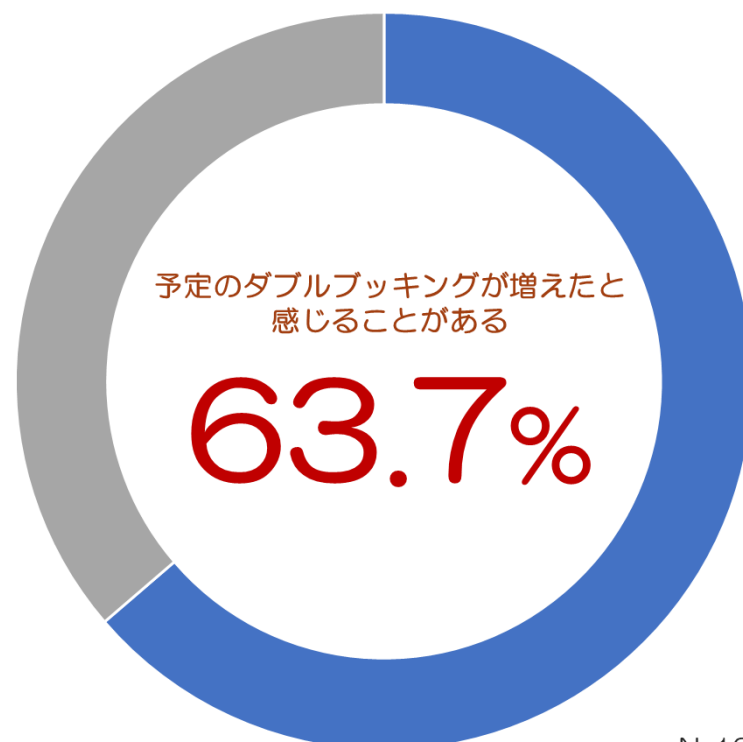
「予定のダブルブッキングが増えたと感じることがある」という回答が63.7%

「予定が詰まってしまい移動時間が無くなってしまった」という回答が56.5%

時間の使い方での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、コロナ禍とコロナ後
を比べて「予定のダブルブッキングが増えたと感じることがある」という人が全体で**63.7%**となりました。

また、「予定が詰まってしまい移動時間が無くなってしまった」という方も**56.5%**にのぼりました。

その一方、手帳ユーザーに絞ると、それぞれ59.3%、52.2%という結果となり、オフラインでのやり取りが増えたことで、
コロナ中に主流であったオンラインでのやり取りでは発生しなかった移動時間を想定してのスケジュール管理が肝要となる
こと、手帳はそうしたトラブルを防止する一助になっていることが読み取れます。

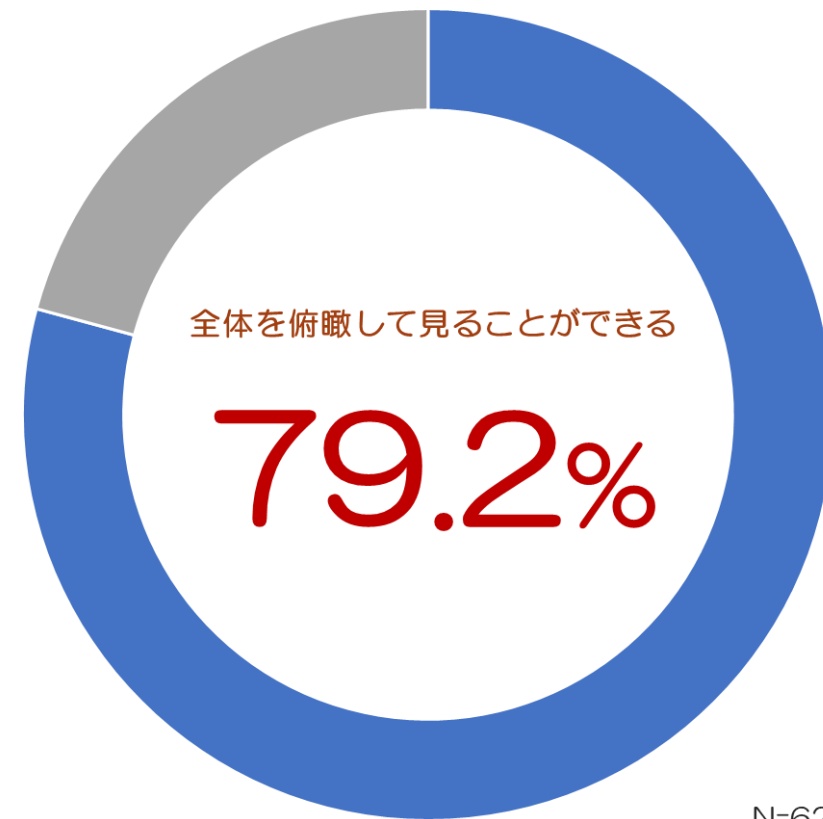
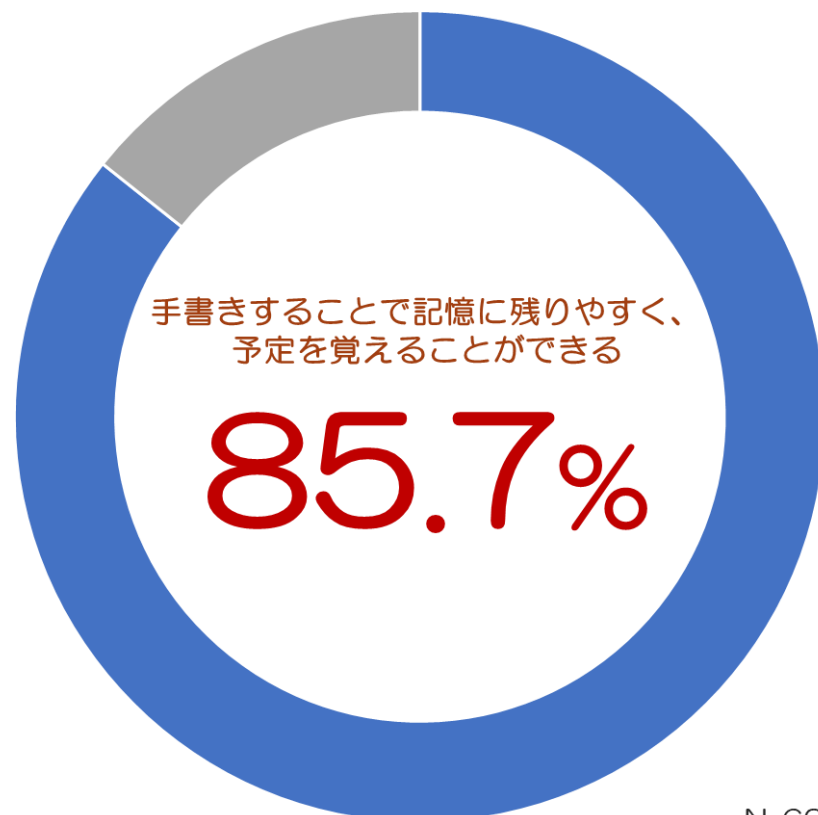


② 手帳のスケジュール管理のメリットについて

79.2%が「全体を俯瞰して見ることができる」と回答。

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、**85.7%**が「手書きすることで記憶に残りやすく、予定を覚えることができる」、**79.2%**が「全体を俯瞰して見ることができる」という点を挙げました。

昨年と比べても上昇となっており、「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、対面のコミュニケーションが増えたアフターコロナにおいても、手帳を使うことで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。



〈より効率的なスケジュール管理に向けて〉

Comment 「手帳をもう一人の自分だと思って、付き合ってみてほしい」



Miyu

手帳プランナー

手帳プランナーとして活動中。心をゆるやかに整える手帳術インストラクター養成講座を開講したり、手帳術を広げている。
著書「モヤモヤを手放して、本当の自分を取り戻す よはく手帳術」

●手帳でのスケジュール管理の有用性

アフターコロナでこれまでの活気を取り戻し、仕事やプライベートでのイベントが増える中、スケジュール管理に係るトラブルも増えています。デジタルに予定を入れるだけでつい満足しがちですが、通知がきても他の通知と混ざり見逃してしまったり、思いがけないダブルブッキングを起こしたりする要因にも。

しかし、手帳に「手書き」でスケジュール管理をすることは、記憶に定着させ重要な予定を忘れにくくするという傾向があるため、やはりデジタルとアナログ両方の良さを取り入れながら上手く利用することが質の高い生活をサポートすることに繋がっていきます。

その上で、手書きを活用することによるスケジュール管理のメリットについては、手書きのツールを活用することで仕事の効率が上がり、予定の抜け漏れが少なくなることが挙げられます。

また、アフターコロナの生活において手帳を使うことのメリットは「また何か起こってしまった際、どう行動するか？」を改めて考え、自分なりに準備していく、自分の基盤を改めてつくっていくことができることだと断言できます。

なぜなら手帳は自分自身と向き合い深めていくことができる最大のツールだからです。

「今の自分とは」を知り、今後どう行動していくか、自分を後押ししながら決断力を高めるセルフコーチングの役割も担っています。

まさにもう1人の自分だと思って手帳と付き合ってみてください。

第3章

手帳の使い方

デジタル時代においてもスケジュール管理に手帳は不可欠

概要 手帳とデジタルを併用する人、手帳の選択意図や使い続けている理由など
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

2023年、手帳ユーザーの中で、
デジタルツールと併用する人

70%

②

手帳をスケジュール管理に使う理由
「最も記憶に残りやすいから」

30.2%

③

「過去のスケジュールを振り返りたい
と感じたことがある」という人

53.9%

④

手帳を選ぶときの重視するポイント、
「手帳のサイズ」

5割以上

⑤

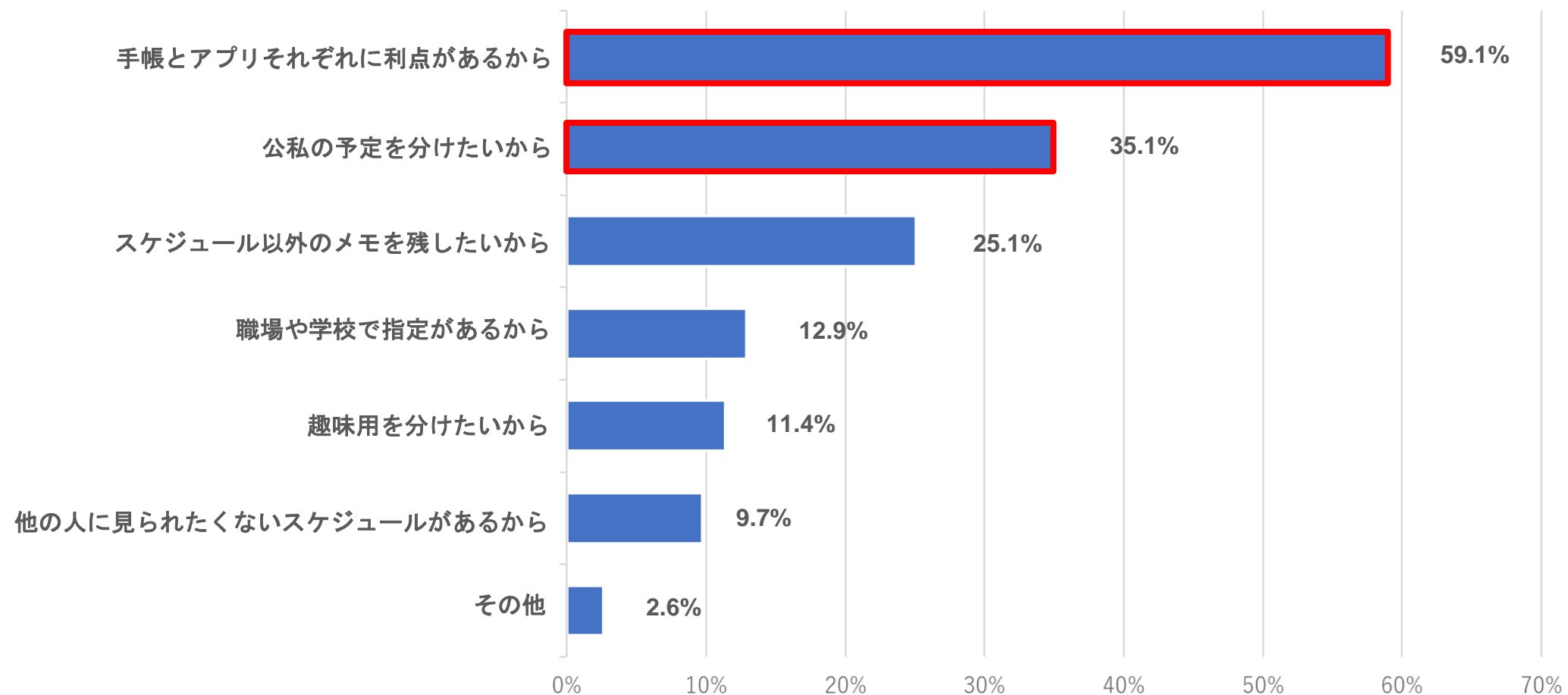
手帳を使い続けるコツ
「いつでも書き込めるように持ち歩くこと」

53.8%

① 2023年、手帳ユーザーの中でデジタルツールと併用する人 **70.1%**

手帳ユーザーのうち、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**70.1%**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59.1%で最も多く、次いで「公私の予定を分けたいから」という理由も35.1%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わかりました。

手帳とデジタルツールを併用している理由



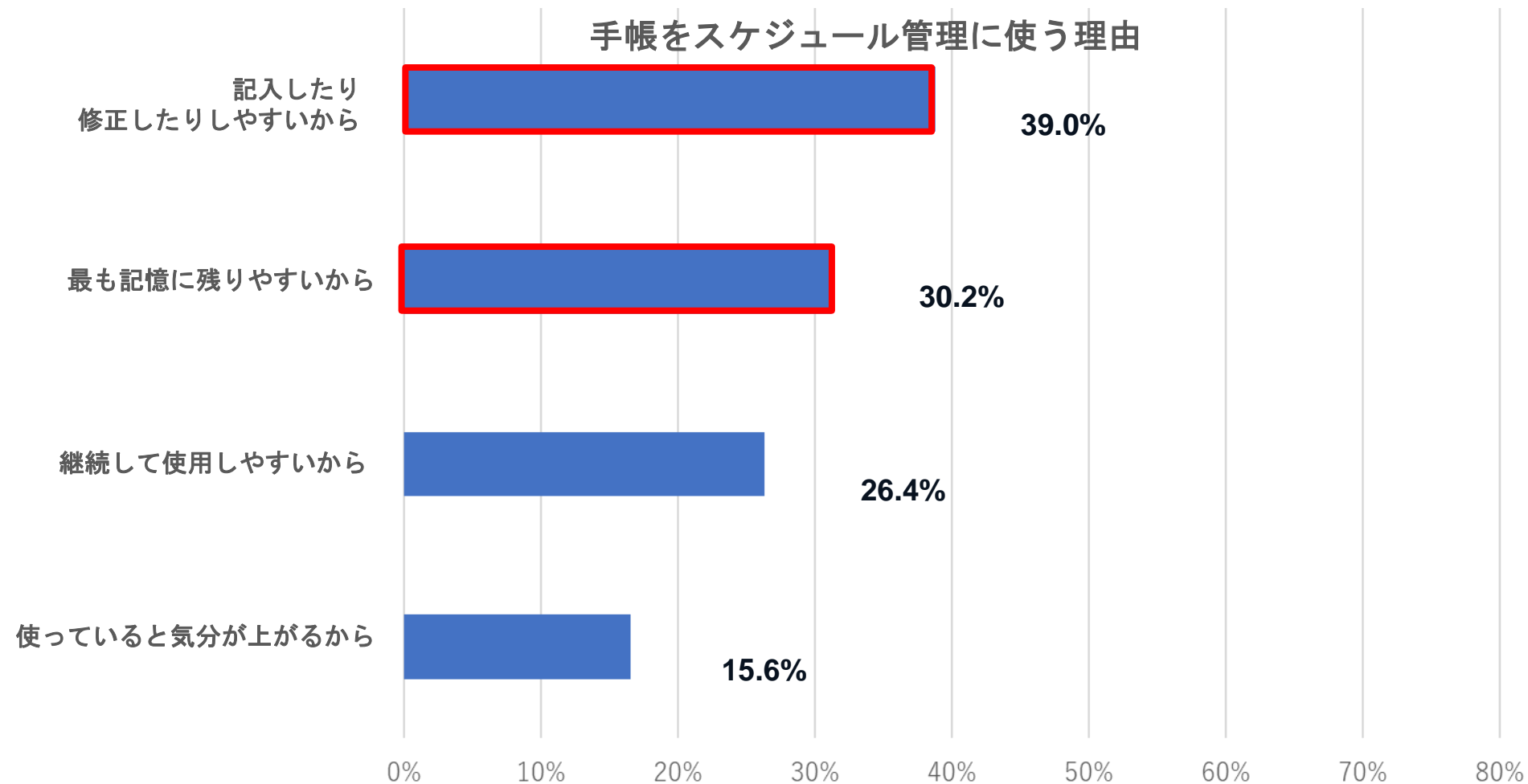
②手帳をスケジュール管理のメインに使っている理由...

「最も記憶に残りやすいから」30.2% 特に10代~20代が割合が高くなる結果に

手帳ユーザーのうち、手帳をスケジュール管理に使っている理由として、「最も記憶に残りやすいから」と回答した人が**30.2%**となりました。特に、若年層はその傾向が高くなり、東日本10代男性は**45.5%**、東日本20代男性は**35.9%**という結果。

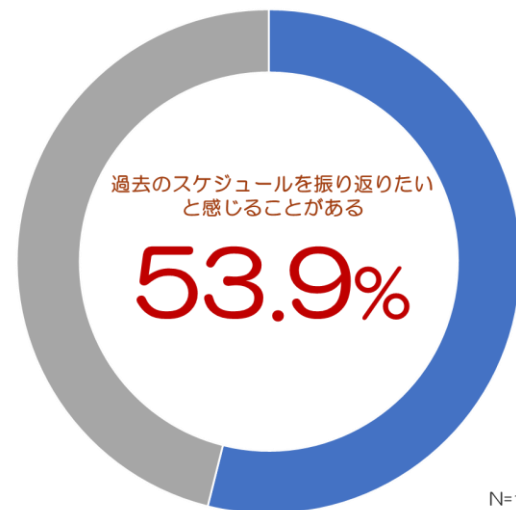
また、「記入したり修正したりしやすいから」という回答が39.0%となりましたが、こちらも若年層の割合が高くなっており、特に東日本10代男性は54.5%となりました。

手帳というと、中高年の方々が主に使用するイメージがある中で、デジタルネイティブ世代である若年層も手帳を用いることで、思考の整理をしていることが見て取れます。



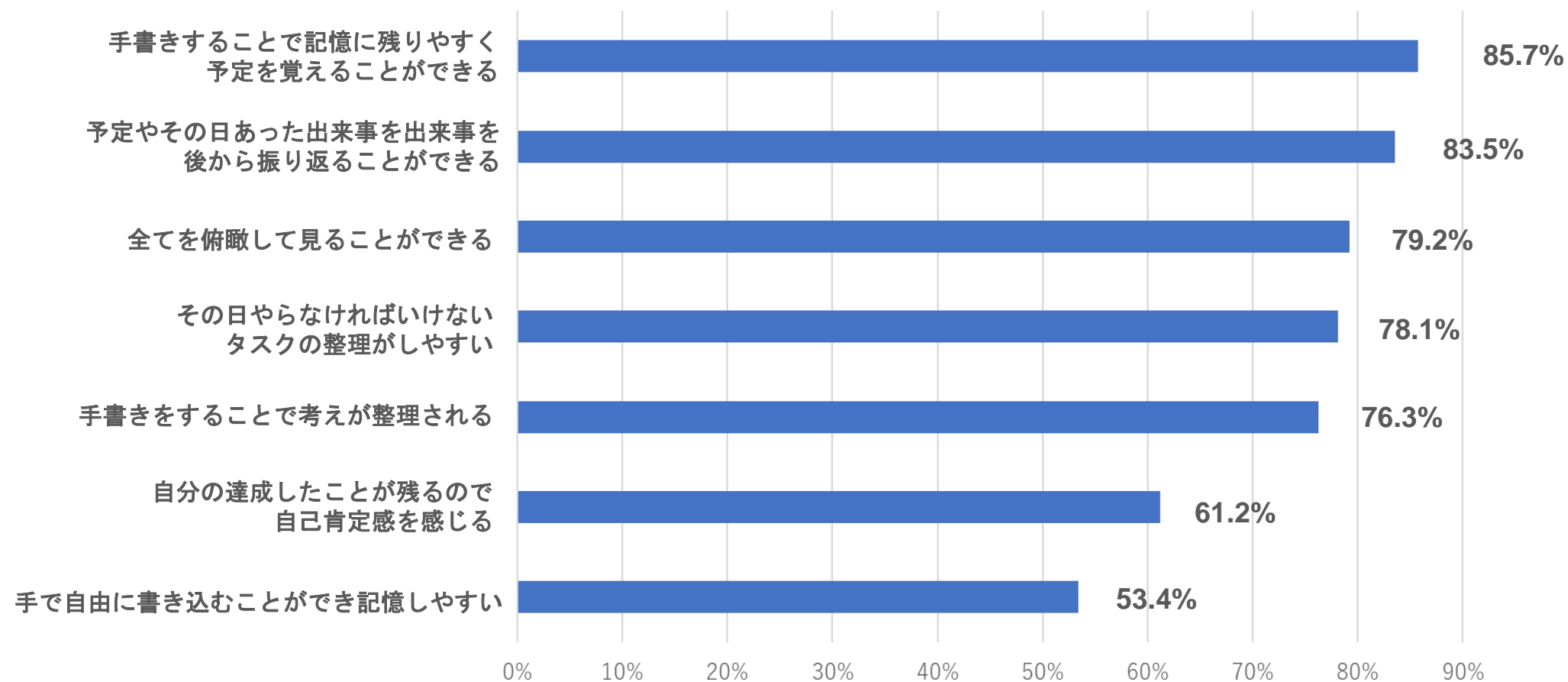
③スケジュール管理について

「過去のスケジュールを振り返りたいと感じたことがある」という人 **53.9%**



それぞれの方法でスケジュール管理を行っている中で、「過去のスケジュールを振り返りたいと感じたことがある」という人は半数を超える**53.9%**。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**61.2%**が「自分の達成したことが残るので、自己肯定感を感じる」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」の需要に応えることにもつながると考えられます。

手帳を使ったスケジュール管理のメリットについて



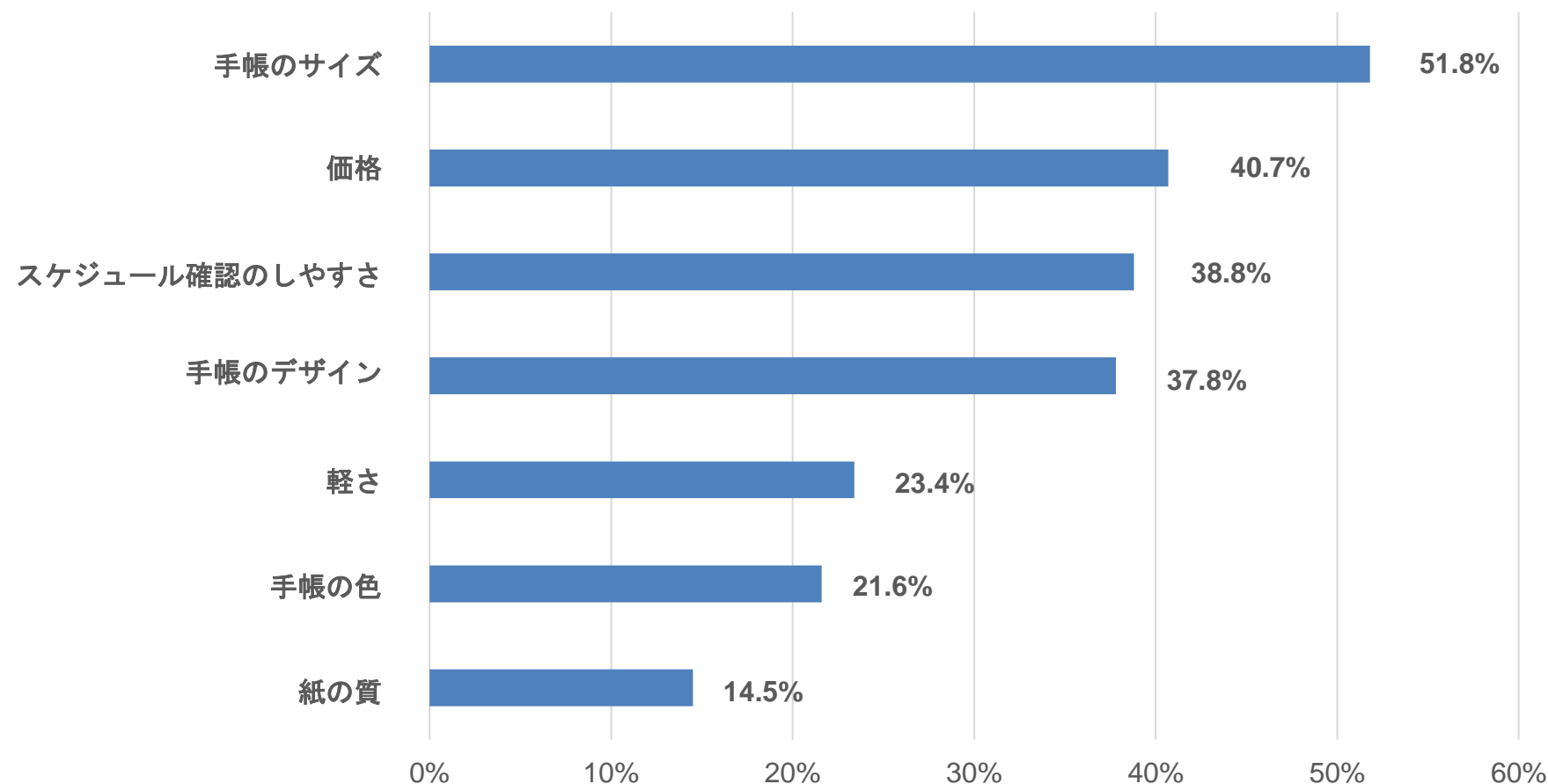
④手帳を選ぶときは「手帳のサイズ」を重要視する人が 51.8%

特に手帳選びにコンパクトさを重視する人が60%を超える結果に

手帳ユーザーのうち、51.8%が「手帳のサイズ」を重要視していました。また、「手帳を使うなら小さくて荷物にならないものを選びたい」と答えた人は61.8%となっており、アフターコロナで外出の機会が増えたことから手帳選びに持ち運びやすさを重視する傾向にあることが推測されます。

使っている手帳タイプについては71.5%が「月間ブロック式」を使っており、昨年の調査と同様、多くの方が手帳にこだわりを持って、自分にとって使いやすい手帳を選んでいる結果になりました。

手帳を選ぶ際に重視している点



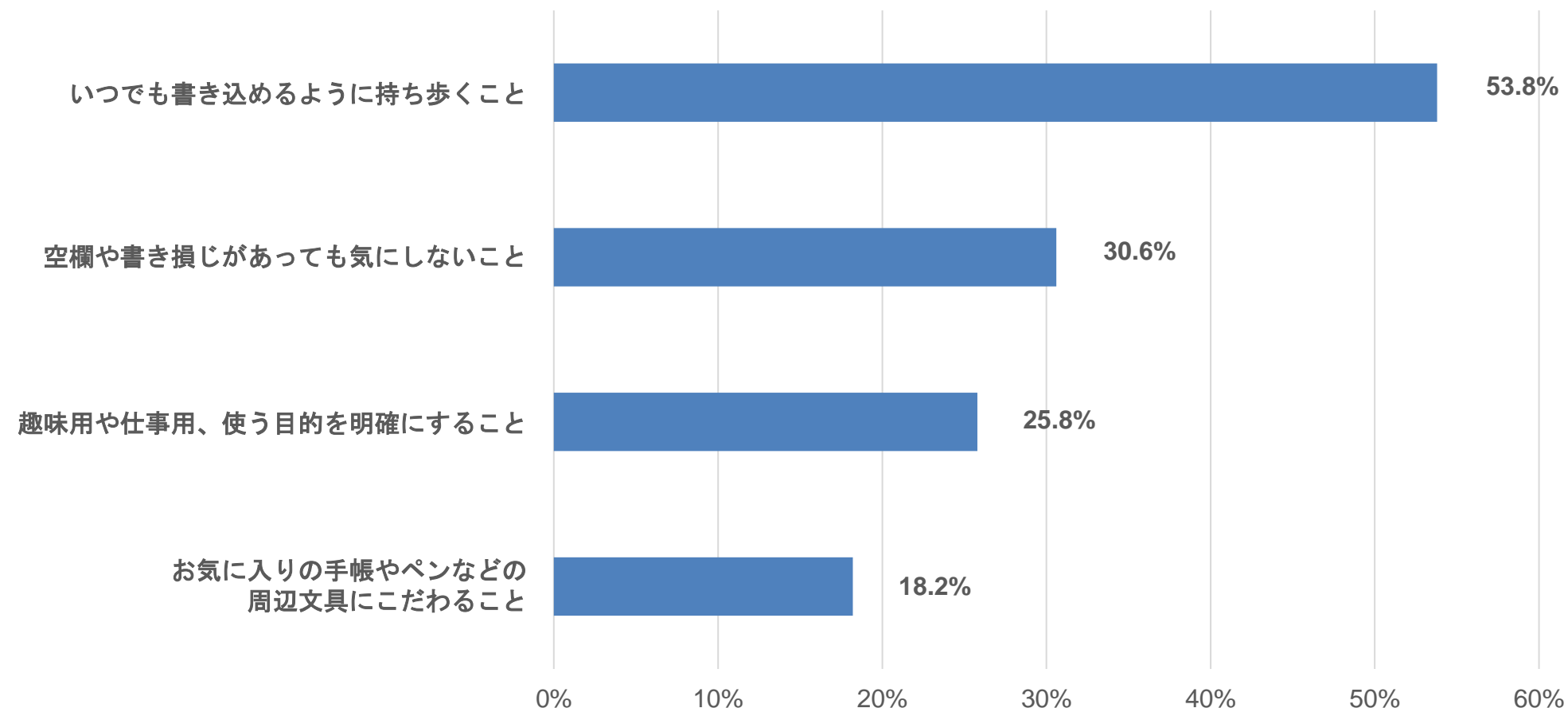
⑤手帳を使い続けるコツ・・・

「いつでも書き込めるように持ち歩くこと」 **53.8%**

手帳を使うことをやめてしまう理由として、「荷物になるので持ち忘れてしまい、続かなかった」という理由も49.6%と半数近くにのぼりました。昨年の調査と比較しても、同水準の割合となりました。

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**53.8%**、「空欄や書き損じがあっても気にしないこと」が30.6%となり、昨年と同様の結果となりました。

手帳を毎日使い続けるコツ



〈手帳を使うことが暮らしをより豊かに〉

Comment 「手帳に手書きすることのメリットは、思考の整理と見返しやすさ」

**Miyu**

手帳プランナー

手帳プランナーとして活動中。心をゆるやかに整える手帳術インストラクター養成講座を開講したり、手帳術を広げている。著書「モヤモヤを手放して、本当の自分を取り戻す よはく手帳術」

●2023年における手帳の使われ方(手帳の利点)

2023年における手帳の使われ方は、デジタルと上手く併用しながら手帳本来の手書きの利点を再評価し、「使いこなす」ことが重要視されていたように思います。単にスケジュールの管理をするならばデジタルがやはり便利に思いますが、手帳に手書きをすることで記憶に定着しやすく、思考が整理しやすくなるということ、簡単に見返せることが大きいメリットになってきます。そして、今や手帳はビジネスのみ使用されるだけでなくプライベートな予定を含めて、人生そのものを手帳に落とし込み書いていくことが増えているようにも思えます。

手帳は単なるスケジュール管理のツールにとどまらず、仕事におけるアイデアや、個人のライフプランの組み立て、自己肯定感を高めるためのツール、頭の中のモヤモヤを整理してデトックスすることにも最適で十人十色の使い方があります。

「自分らしい手帳の使い方とは？」を深めていくのが更に面白い付き合い方へと繋がっていくでしょう。

●手帳を選ぶときのポイント

手帳を選ぶ際のポイントとして、「手帳のサイズ」というポイントが予想より多かったように感じます。それはアフターコロナにより外出や出社の頻度が増え、持ち運びのしやすさを重視する傾向が高くなったということが背景に見えます。手帳にはマンスリーだけでなく、レフトやバーティカル、デイリーなど様々なタイプがあり、1冊に含まれている機能も違います。

自分の好みはもちろん、ライフスタイルに合わせて選ぶことが大切であり、手帳を続けていく上での最大のポイントです。

例えば、長期に渡る事業計画がある方は長期計画を記録することができる複数年使える連用タイプやガントチャートを選ぶのがお勧めであったり、1日のことを俯瞰して、よりたくさん書き出したい方にはデイリーが向いています。

使用してみて違和感を感じた場合には次に繋げるヒントにもなるのでぜひ手帳を使う目的を明らかにしてみましょう。

さらに、手帳には書くことそのものにストレスケアの効果があることがわかっています。

思いを吐き出すことや、前の日に次の日の予定を把握したり、予定において何かトラブルなどが起こった際の対策などを書き出すことで睡眠の質が上がり、不安感を軽くすることも。手帳を書くことの効果を改めて実感していただきたいですね。

第4章

手帳が導く家族との信頼関係

家族との信頼関係を築くために手帳やカレンダーは有効

概要 仕事とプライベートのスケジュール管理、家族とのスケジュール共有・管理をするために、手帳やカレンダーが有効的に使われており、円滑なコミュニケーションに役立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

30.5%

家族との予定共有はカレンダー

43.0%

②

家族とカレンダーを共有することで
コミュニケーションが円滑になる

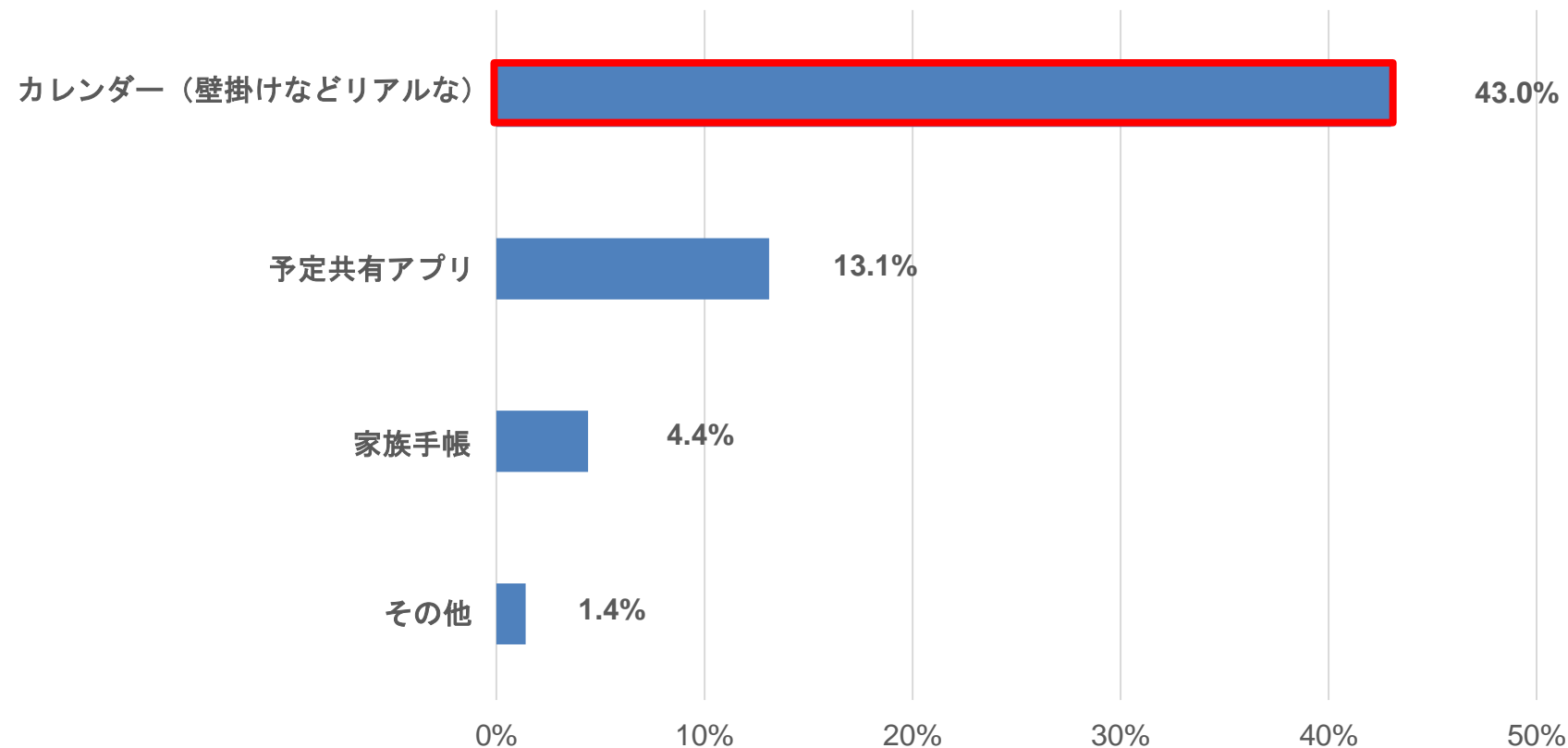
88.1%

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る人 **30.5%**
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 **43.0%**

ツールを使って予定を共有・管理している人のうち、「仕事とプライベートをそれぞれ違ったツールで共有・管理するようにしている」と答えた人が**30.5%**。

家族との予定の共有・管理方法については、**43.0%**が「壁掛けなどリアルなカレンダーを使っている」と回答。昨年引き続き、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。

家族予定の共有・管理ツール



②家族とカレンダーを共有することでコミュニケーションが円滑になり 家族仲も良くなる傾向に **88.1%**

家族が共同で書き込むことができる「手帳」や「カレンダー」を使っている人の**88.1%**が使用によってコミュニケーションが円滑になると感じており、家族仲を100点満点で自己採点したときにも平均74.2点と高い水準となりました。

家族とのスケジュール共有にリアルに書き込むことができる「手帳」や「カレンダー」を用いることでスムーズなコミュニケーションやトラブル防止につながり、家族仲が良好になっていくと言えるでしょう。

