

手帳白書2025

～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、2025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『災害や有事に役立つ手帳術』『「推し活」と手帳の関係性』『1人時間の使い方や目標達成と手帳の関係性』、定点的テーマとして『手帳の使い方』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 災害や有事に役立つ手帳術 ・・・P.3

- ①災害や有事に備えた手帳の活用について
- ②手帳での管理による日頃からの備えの意識について

〈もしもの備えに向けた手帳の活用方法〉

危機管理教育研究所 代表
危機管理アドバイザー 国崎信江氏

第2章 推し活と手帳の関係性 ・・・P.8

- ①それぞれの推し活の記録について
- ②手帳に記録することの“活動満足度”について

〈推し活を楽しむ、手帳の活用方法について〉

手帳プランナー miyu氏

第3章 1人時間の使い方や目標達成と手帳の関係性 ・・・P.13

- ①1人時間や目標・計画管理に使用するツールについて
- ②手帳を使用することが目標達成の近道に
- ③手帳で目標・計画管理することのメリット

〈自身の目標達成に向けた手帳の活用方法〉

手帳プランナー miyu氏

第4章 手帳の使い方 ・・・P.19

- ①手帳とデジタルツールの併用について
- ②手帳をスケジュール管理に使う理由
- ③過去のスケジュールの振り返りについて
- ④手帳を選ぶときのポイントについて
- ⑤仕事における手帳の使い方について

<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 : 2024年10月11日(金)~20日(日)

第1章

災害や有事に役立つ手帳術

近年自然災害が増える日本において、
必要な時に対応できるように「手帳」での備えの記録がおすすめ！

概要

2024年1月に発生した能登半島地震をはじめ、近年日本では地震や台風などの自然災害が頻発しており、万が一の備えの重要性が増しています。非常時に重要な記録を残している人は6割を超え、中でも手帳に残すメリットとして「停電やバッテリー切れを気にしなくてよい」「デジタルのようにデータが消える、アクセスできなくなるなどの心配がない」といった災害時ならではの声も多く上がりました。オンラインが主流となった現代においても、通信環境が遮断される可能性のある災害時を見越して、手帳というツールが、もしもの備えに適していることが見て取れます。また、記録した情報の振り返り・更新頻度は手帳ユーザーの75.9%が「1年に1回以上」と最も多い結果となりました。

①

手帳に災害時の情報を記録する理由
「停電やバッテリー切れ
を気にしなくてよい」

約4割

②

手帳ユーザーの振り返り頻度

「1年に1回以上」

75.9%

他のツールを抑え第1位

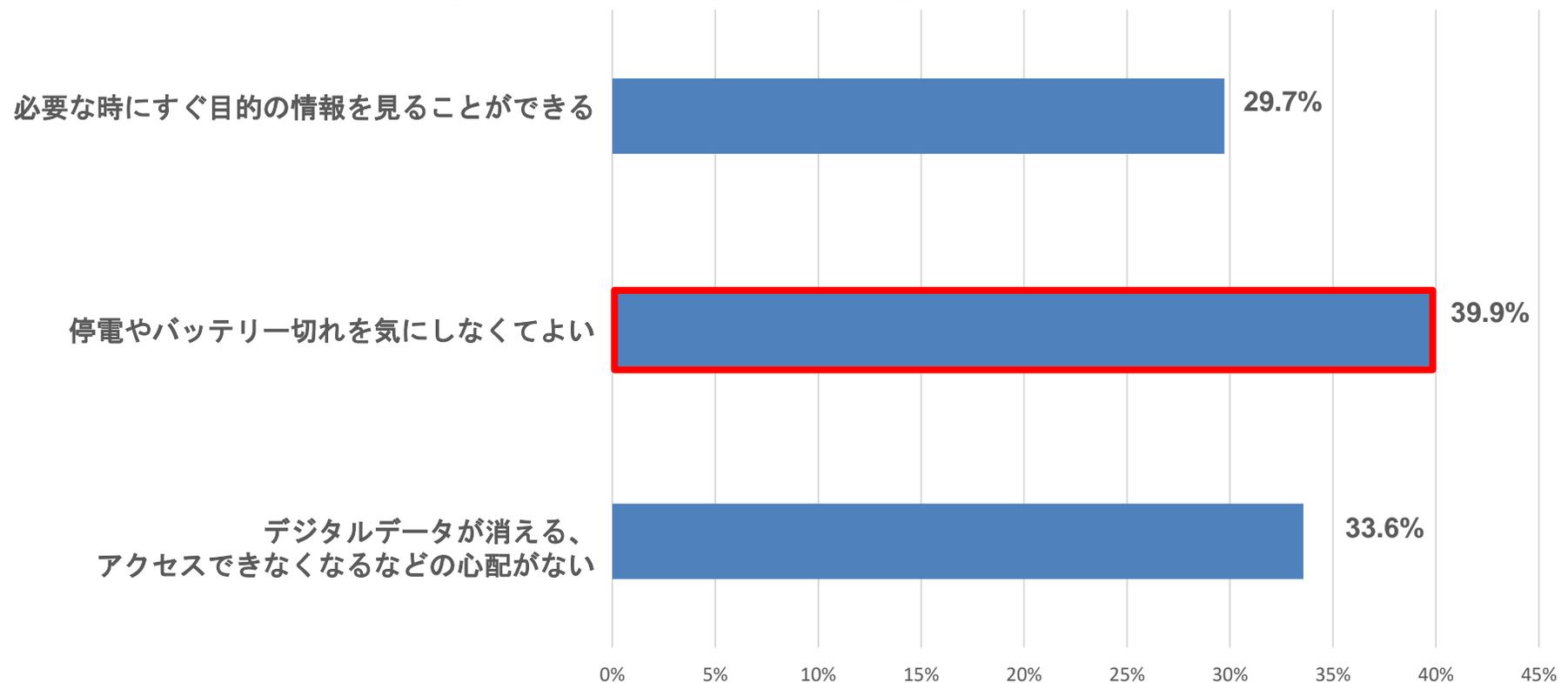
①災害などの非常時の備えを手帳に控える理由について

第1位「停電やバッテリー切れを気にしなくてよい」

災害に備え、60.9%の人が重要な情報を記録していることがわかりました。さらに、情報を記録として残すことで、役立っていると感じるツール第1位は「スマートフォン」、第2位は「手帳」であることが判明。具体的には、身近な人の連絡先や生活に欠かせない番号情報を記録している人が多いことがわかりました。

また、手帳で情報管理をする理由として、39.9%が「停電やバッテリー切れを気にしなくてよい」、33.6%が「デジタルデータのようにデータが消える、アクセスできなくなるなどの心配がない」という理由を挙げました。通信環境の遮断や電池切れなどの懸念がある災害時でも、手帳では必要な時にいつでも見返すことができるというアナログだからこそそのメリットが見受けられました。

災害などの非常時に手帳に情報を控える理由



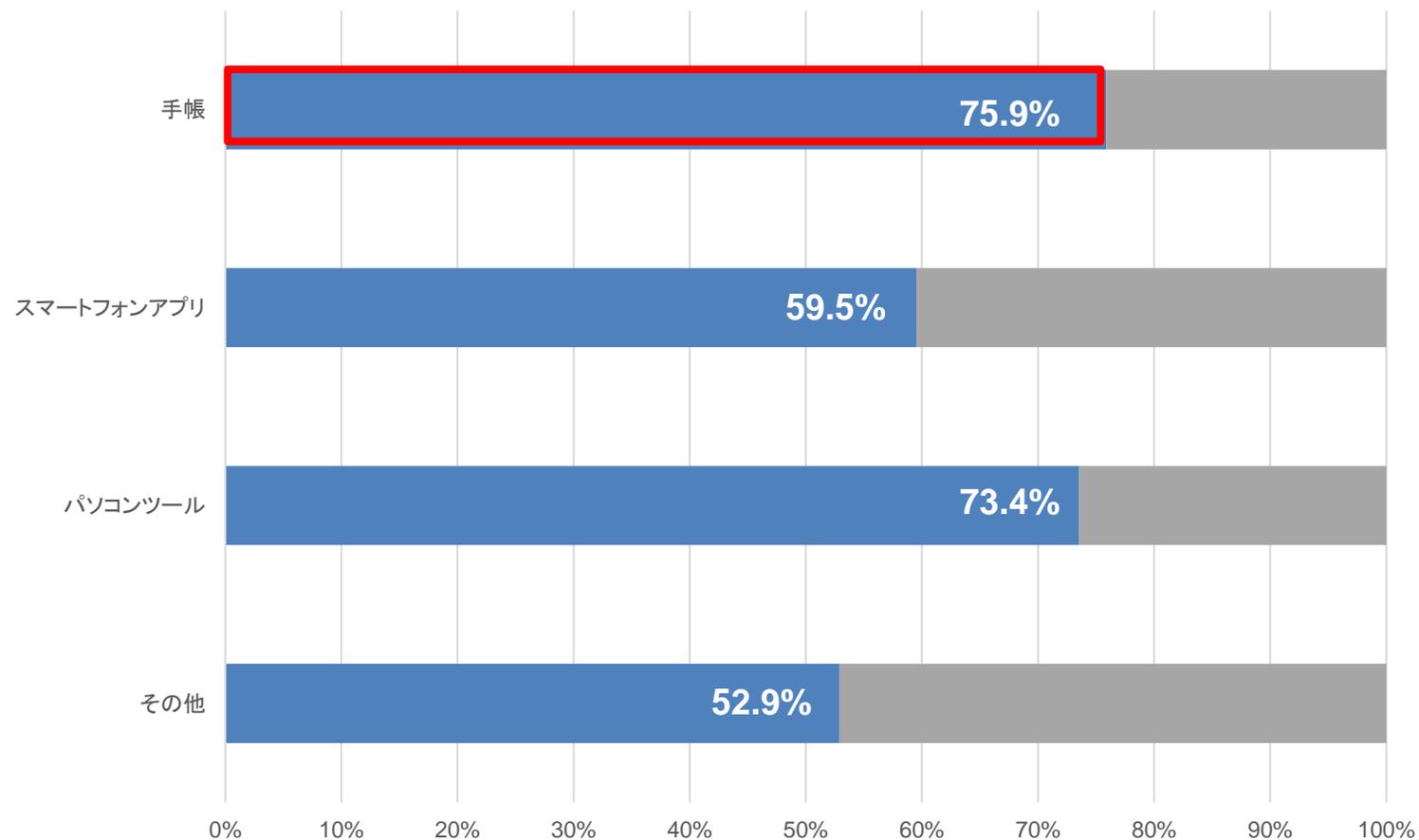
②記録に残すことで、振り返り頻度が最も多いのは「手帳」

手帳ユーザーの75.9%が「1年に1回以上の頻度で振り返っている」と回答

どのくらいの頻度で記録した情報を振り返ったり、更新しているか聞いたところ「1年に1回以上の頻度で振り返っている」と回答した人が手帳ユーザーは75.9%という結果となり、手帳が他のツールよりも、振り返りや更新がしやすいことがわかりました。

年始や新学期など、1年単位での買い替えの機会が多い手帳に記録しておくことで、定期的に振り返ったり、更新したりする習慣が自然とついているのではないのでしょうか。

非常時の情報の振り返り頻度



N=782

〈もしもの備えに向けた手帳の活用方法〉

Comment 「手帳での重要な情報を管理する『コツコツ防災』で安全性を高める」



国崎 信江

危機管理教育研究所 代表
危機管理アドバイザー

【主な経歴】20年以上にわたり第一線で防災・防犯・事故防止対策を提唱している。行政、企業、マンションなどのリスクマネジメントコンサルを行い、省庁の検討・審査委員や自治体の防災アドバイザーなどを務めている。NHKラジオでは10年以上マイあさラジオ「暮らしの危機管理」のコーナーで情報提供するほか、多くのメディアで被災地の支援活動時の経験や防災防犯普及啓発を発信している。防災・防犯の執筆・監修図書多数。<https://www.kunizakinobue.com/>

●手帳での重要な情報を管理することの有用性

災害時に家族の安否を確認したくても携帯電話が使えない、しかも家族の携帯番号を記憶していない。そんな事態に陥ることを想定してわが家ではA4用紙両面に災害時の家族の行動をまとめた「国崎家の防災マニュアル」を家族全員がカバンに入れて携帯しています。いざというときに紙に記録されていることの安心感がありますから、手帳に家族の情報を書き込んでおくのも良いと思います。

私が手帳で重視するのはスケジュール管理の他に自由記述できる白紙のページです。会議の概要、気に入った店舗の情報などをさっとメモすることが多いからです。災害現場でも記録すべきことを電源を気にせずに書き込めることは非常に有益で、振り返りにも重宝します。その記録を見るだけで当時の緊張感や自分が感じたことを思い出せるのも手帳ならではのメリットです。災害時には手帳に避難所の掲示板にある情報を書き写すことで重要な情報を見逃すこともありません。

日頃の活用としてお勧めするのが「コツコツ防災」です。毎月なにか一つ転倒防止対策をすると決めてそれを毎月のページに書き込み実行します。そうすると1年後には12個の家具の安全性を高めていくことができます。ぜひ実践してみてください。

第2章

推し活と手帳の関係性

推し活市場の成長に伴い「推し活」の動向がさらに注目を集める中、
手帳の活用が推し活（〇〇活）の満足度向上の一助に

概要 2021年の流行語大賞にノミネートされるなど、昨今の市場成長に伴い、注目を集める「推し活」。約6割の人が推し活を実施していると回答するなど、その盛り上がりが見える結果がわかりました。また、記録を残す人のうち、手帳や日記などの紙媒体が44.6%と最も多いツールであることが判明。さらに、手帳ユーザーの**約4人に3人（72.2%）**は手帳に記録することで活動への楽しみが増えたと感じており、満足度は、100点満点中、平均70.75点と高い水準となりました。推し活の満足度向上に手帳が寄与していることが見受けられます。

①

「推し活」は記録に残す時代！？
推し活の記録を残す人のうち、
手帳に残す人は

44.6%

②

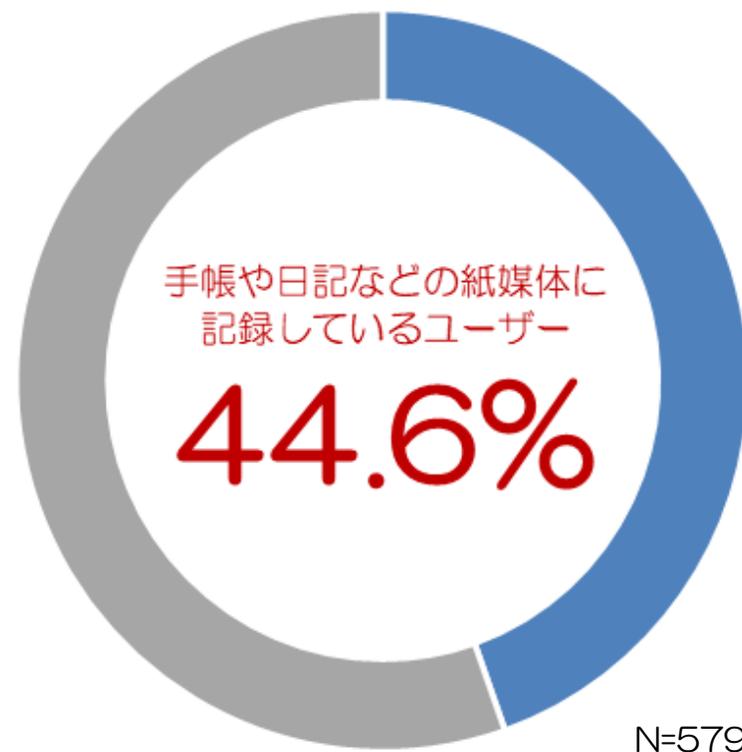
自身の推し活について
手帳ユーザーの
約4人に3人が
満足度を実感

①**57.9%**が趣味（推し活や〇〇活）を実施していると回答。

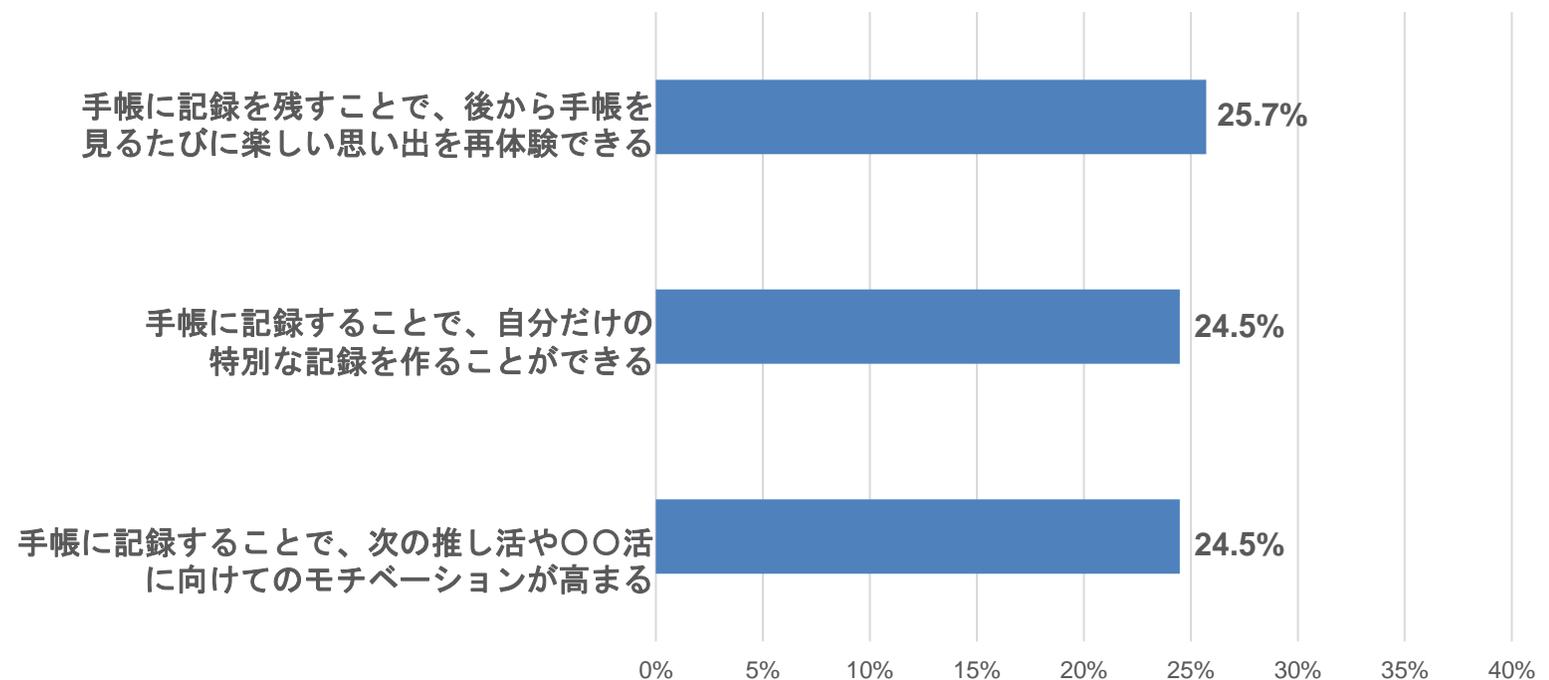
その中でも手帳や日記などの紙媒体への記録が**44.6%**と第1位に。

趣味（推し活や〇〇活）での活動を実施している人は、全体の57.9%。また、記録を残している人のうち、手帳や日記などの紙媒体ユーザーが**44.6%**とスマートフォンアプリやパソコンツールを抑えて1位となり、手帳や日記などの紙媒体ユーザーは、推し活の記録をしっかりと残しておきたい傾向にあることが見られました。

また、実際に記録している人によると、手帳に情報を書き込むことのメリットとして「手帳に記録を残すことで、後から手帳を見るたびに楽しい思い出を再体験できる」の**25.7%**が最も多く、推しに関する情報をこまめに整理し、その時に味わった楽しい記憶や思い出を振り返るには、思いの詰まった手書きの手帳が役立っているのではと考えられます。



手帳に情報を書き込むメリット



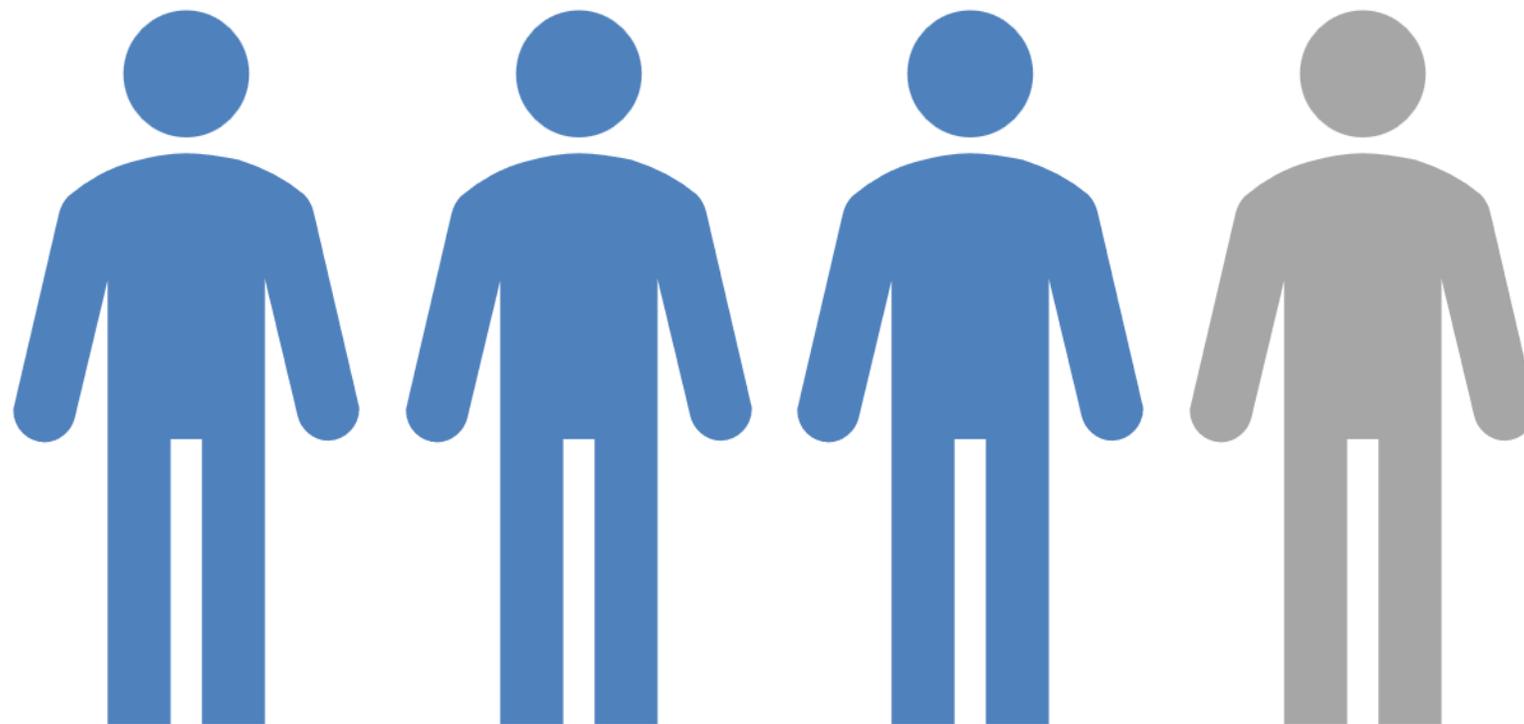
②手帳を用いると推し活の満足度がUP! ?

手帳ユーザーの約4人に3人が活動への楽しみが増えたと回答

「推し活（〇〇活）を記録することで、自分自身の活動への楽しみは増えたか？」という質問では、手帳に活動を記録している人の**72.2%**が「増えた」と答える結果となりました。また、活動に対する満足度を100点満点で自己採点したときにも平均**70.75点**となり、別ツールを利用しているユーザーと比べて高い水準となりました。

手帳ユーザーは、推し活（〇〇活）の記録を推しカラーを使って好きにデザインをしたり、自分の好みで自由自在に残すことができることなどから、推し活（〇〇活）に楽しさを感じ、満足度向上につながっていると推測されます。

約4人に3人（72.2%）
「推し活や〇〇活への楽しみは増えた」



〈推し活を楽しむ、手帳の活用方法について〉

Comment 「推し活は意外と忙しい！からこそ、手帳を使って有効的に楽しむ。」



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』

●手帳で推し活や〇〇活の記録を管理することの有用性

手帳ユーザーの7割以上が推し活（〇〇活）を記録することで、活動への楽しみが増えたと回答しています。

推し活は今や社会ブーム。アイドル、アーティスト、声優、キャラクターなど多岐に渡り、人それぞれの推しがいるはず。しかし、ライブのイベント、グッズ販売、新曲リリース、テレビ出演、コラボなどなど推しの活動は目まぐるしく、情報を追いかける行動に移す機会も多くなります。そう、推し活って実は忙しい！そんなスケジュールを記録して、未来の楽しみを膨らませながら手帳は効果的に使用できます。

グッズなど多くのコレクション管理をしたり、次のチケット販売、移動手段、予算などを把握したり、推しの好きなポーズの写真、推しカラーのシールやマスキングテープ、カラーペンで手帳をデコレーションをするのも満足度が高まる手帳の使い方。手帳はあくまでも自分のためのツールで自分だけの世界が広がっています。開く度に推しの写真があったり、楽しかった情景を振り返ることができればどんなに辛いことがあっても思わずにっこりしてしまいますね。

手帳に推し活の情報を書き込むことのメリットとして「手帳に記録を残すことで、後から手帳を見るたびに楽しい思い出を再体験できる」の25.7%が最も多い結果になっています。まさに推しに対する愛情を育みながら応援し、一緒に成長していくような心を満たす嬉しい忙しさに繋がります。

第3章

1人時間の使い方や 目標達成と手帳の関係性

人生の目標達成には手帳の活用が鍵に

1人時間を楽しむ人が増えた今、自分と向き合うために目標管理をする人が増加

概要 昨今SNSでの交流が主流になる一方で、特に10代のうちこの1年間で1人時間を楽しむ機会が増えたと回答した人が約6割にも上る結果に。自分との向き合いの中で、自身の目標達成に向けて手帳を活用することで、達成感や達成意欲が高まったり、定期的に振り返ることで実現に対する意欲が高まったりと、手帳ならではのメリットが見えてきました。

①

1人時間を楽しむ機会が増えた人

60.5% (10代)

②

目標管理の達成意欲が高まった

手帳ユーザー—77.5%**その他ユーザー—66.8%**

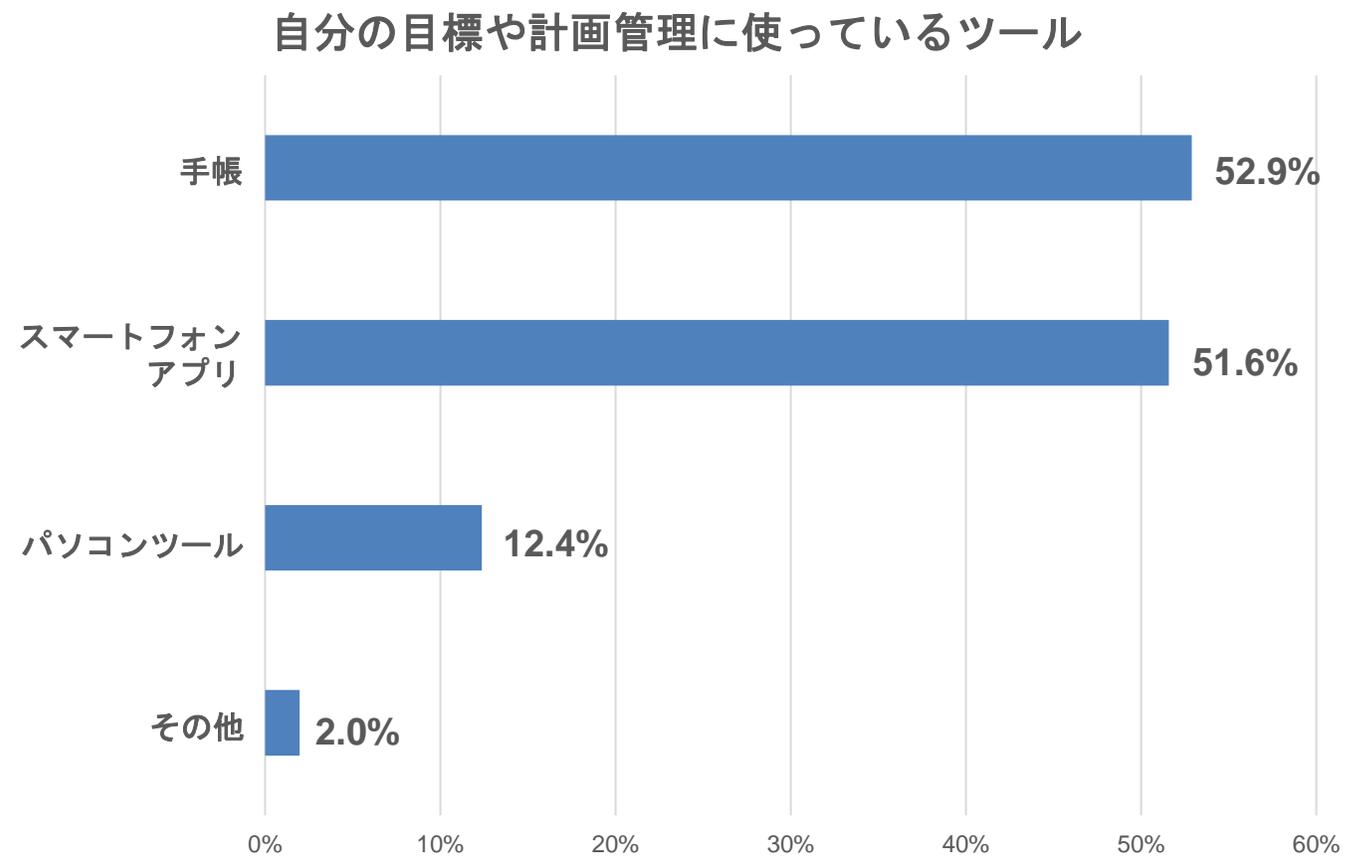
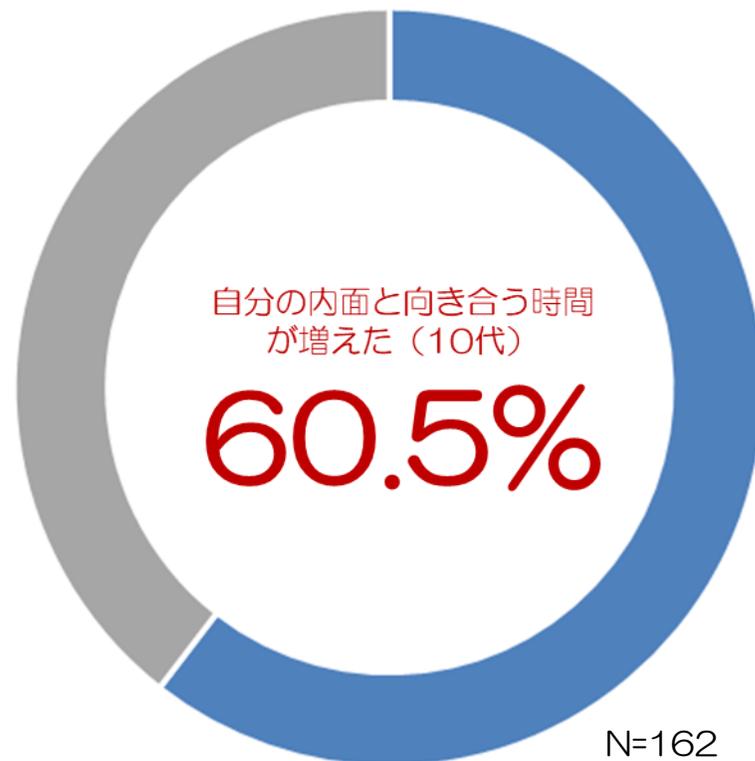
③

目標・計画管理における
手帳を使用するメリット第1位**「自分で記入し、
振り返ることで実現に
対する意欲が高まる」****79.9%**

① SNSでの交流が主流になる中、10代の**60.5%**の人が 1人時間を楽しむ機会や自分の内面と向き合う時間がこの1年で増えた実感

直近1年間で「1人時間」を楽しむ機会や自分の内面と向き合う時間が増えたと回答した人は43.4%。特に10代は**60.5%**が増えたと回答しており、若い世代になるほど高い傾向が伺えます。自分と向き合う中で、自分の目標や計画がある人のうち、それらを管理するために使っているツールについては、1位が「手帳」で52.9%の人が活用しているとわかりました。さらに、手帳ユーザーの37.3%が“毎日レベル”で振り返っていることが明らかになり、見返す頻度がより高い傾向にあることが伺えます。

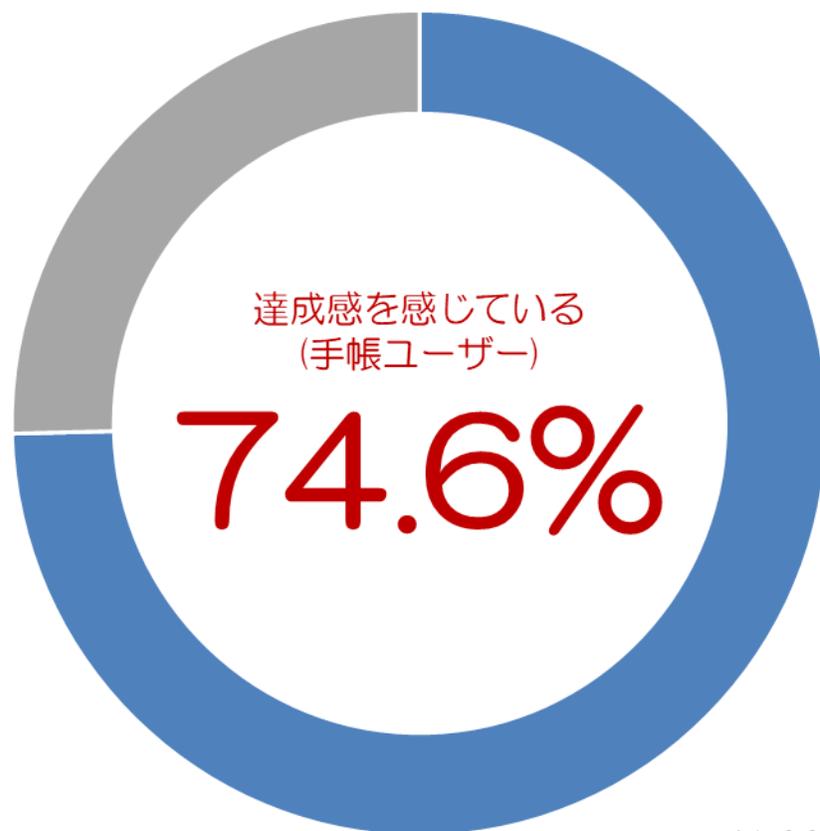
SNSで人と繋がるのがさらに加速する昨今であっても、しっかりと自分の内面と向き合い、立てた目標や計画を管理している人が多くいる実態が見えてきました。



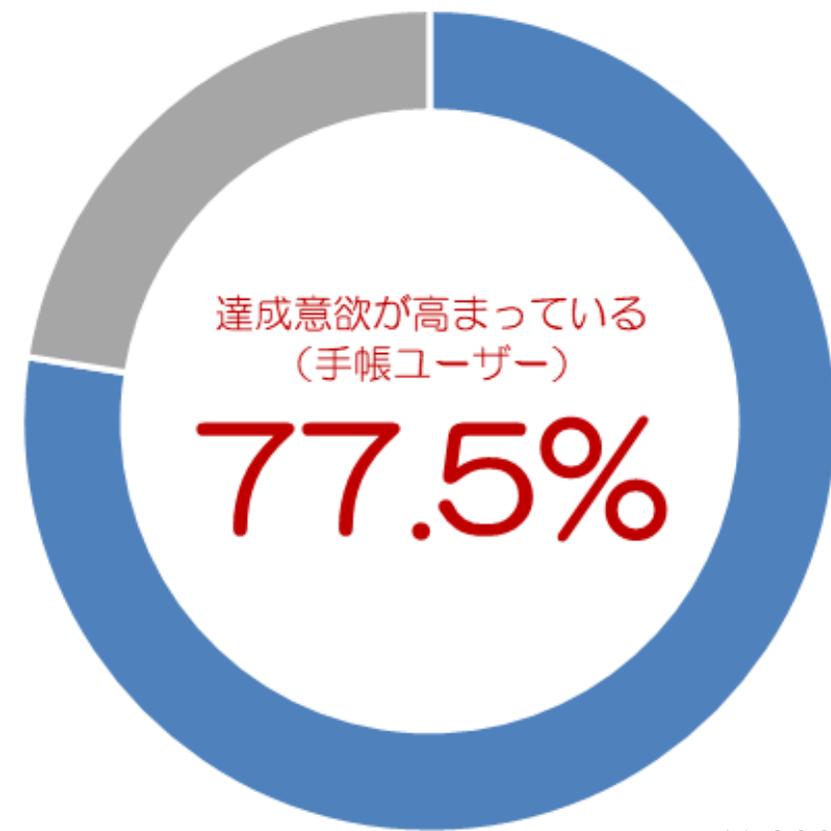
②手帳ユーザーの**74.6%**が立てた目標や計画に達成感を感じている！ 目標達成の近道は「手帳」!? 手帳管理で達成意欲も高まる傾向に

今までに立てた目標や計画の結果や、達成状況を振り返り、達成感を感じているか質問をしたところ、手帳ユーザーの**74.6%**が「達成感を感じている」という結果に。さらに、達成意欲についても77.5%の手帳ユーザーが手帳で管理をすることで「高まっている」と感じていることが明らかになり、その他のツールの使用者を約10%以上も上回る結果となりました。

自ら手書きで手帳に目標や計画を書き込むことで、自身のモチベーションアップや頭の整理に繋がり、結果として達成感や達成意欲の高まりという結果に現れているのではないかと考えられます。



N=338



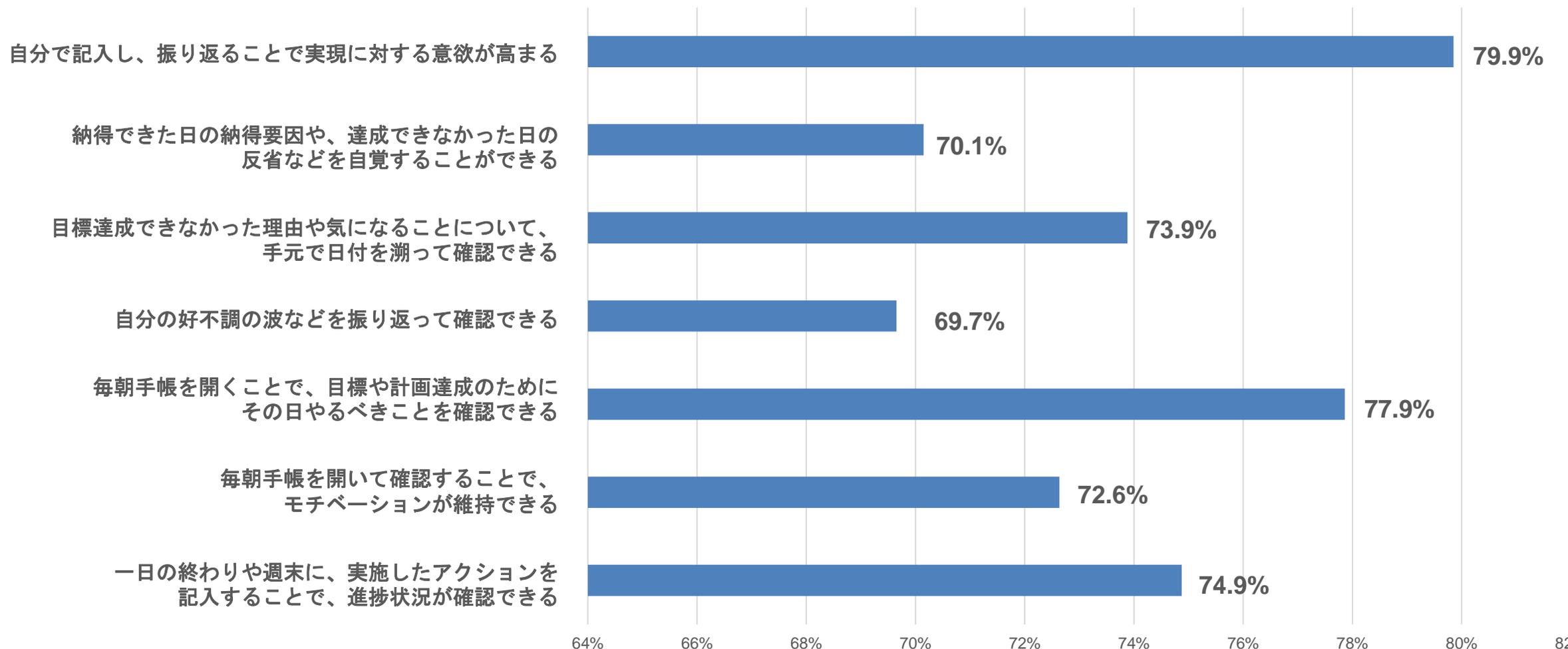
N=338

③手帳で目標・計画を管理することのメリット

79.9%「自分で記入し、振り返ることで実現に対する意欲が高まる」

手帳で自身の目標や計画を管理していることのメリットとして「自分で記入し、振り返ることで実現に対する意欲が高まる」が79.9%、「毎朝手帳を開くことで、目標や計画達成のためにその日やるべきことを確認できる」が77.9%と続く結果となりました。手書きの手帳を使用することによって、ゴールに対してやるべきことが明確になり、今何をすべきかが整理されることで、意欲向上や充実した時間を送ることに繋がっているのではないのでしょうか。

手帳で自身の目標や計画を管理していることのメリット



〈自身の目標達成に向けた手帳の活用方法〉

Comment 「手帳は1人時間を充実させ、目標達成の近道に最も近づけるツールです。」



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』

●手帳での時間の使い方の管理や目標達成への筋道を管理することの有用性

SNSが常に暮らしにあり、情報社会が進む中でも、若い世代ほど1人時間を楽しむ機会や内面と向き合う時間が増えているとの回答が。便利なスマートフォンやPC、タブレットではなく、自分自身と向き合うために「手帳」を使い、目標や計画を記録するということや、達成意欲が高まるという結果が出ているのは正直とても嬉しく思います。まだまだアナログが尊重され、改めて重視されていることも伺えます。

その結果から見てわかるように、手帳は単に予定を書き留めるだけというツールにとどまっていません。自分の限られた時間や過ごし方を見つめ整理し、掲げた目標に向けて具体的にどんな計画を立てていくかという目標・計画達成ツールとして使われ、自分自身と深く向き合うセルフコーチングの役割を担ってくれます。

そして、記録するだけでなく大切なことが「振り返ること」。手帳で自身の目標や計画を管理していることのメリットとして「自分で記入し、振り返ることで実現に対する意欲が高まる」が79.9%という高い回答結果でした。自分で手帳に記入してビジョンを明確化しただけでなく、振り返ることで今やるべきことを改めてピックアップし更に意識が向上され、実現にまた一歩近づいたような手ごたえも感じることもできるのです。

第4章

手帳の使い方

2024年、デジタルツールが主流となる仕事の場でも手帳は不可欠

概要 手帳とデジタルを併用する人、手帳の選択意図など、3年間定点調査を続けてきたことで、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帳を選ぶポイントの傾向が見える結果となりました。

①

2024年、手帳ユーザーの中で、
デジタルツールと併用する人

73.3%

②

手帳をスケジュール管理に使う理由
「昔から使い慣れているから」

49.2%

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

57.4%

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

仕事で手帳を活用する具体的な使い方
「仕事のToDo（やること）リスト」

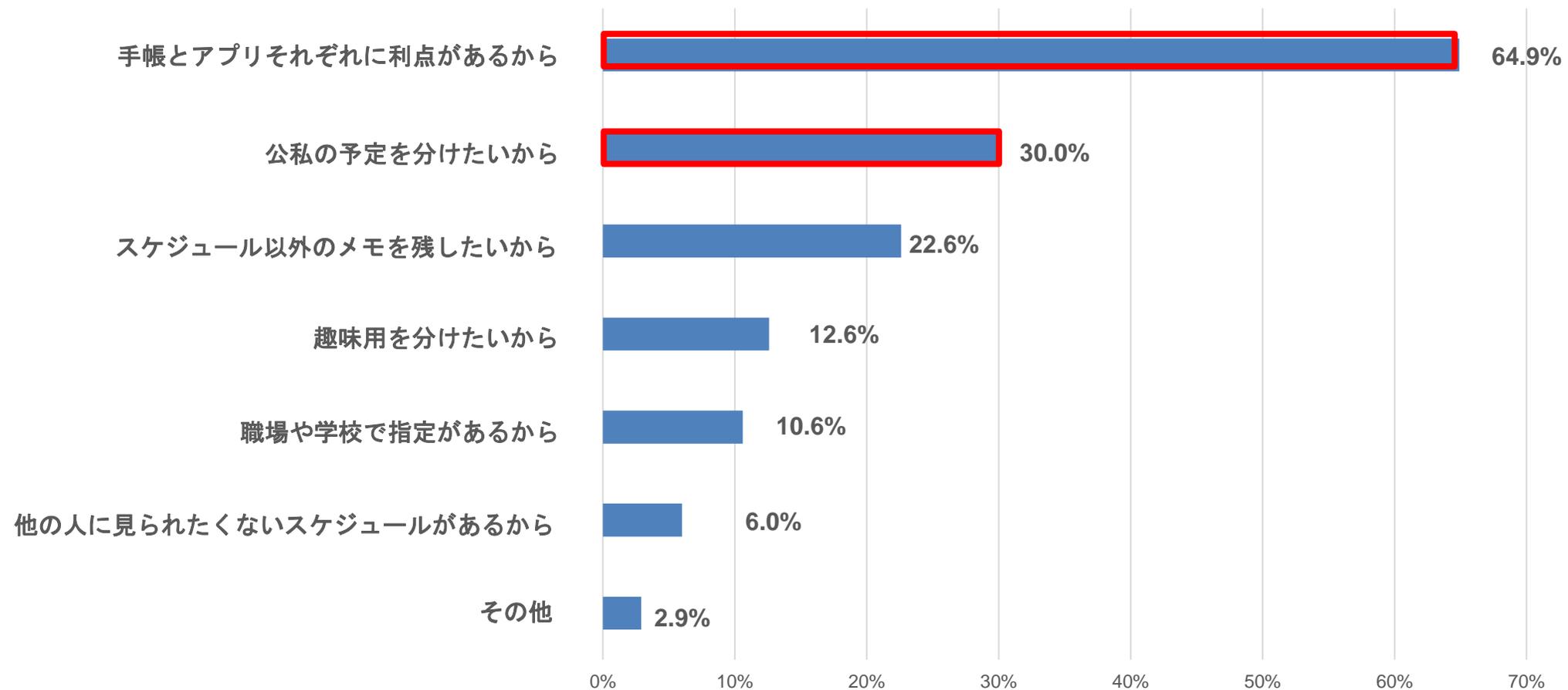
54.9%

①2024年、手帳ユーザーの中でデジタルツールと併用する人**73.3%**

併用する理由「それぞれに利点があるから」**64.9%**

手帳ユーザーのうち、スマートフォンアプリやパソコンツールなど、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**73.3%**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**64.9%**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30.0%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



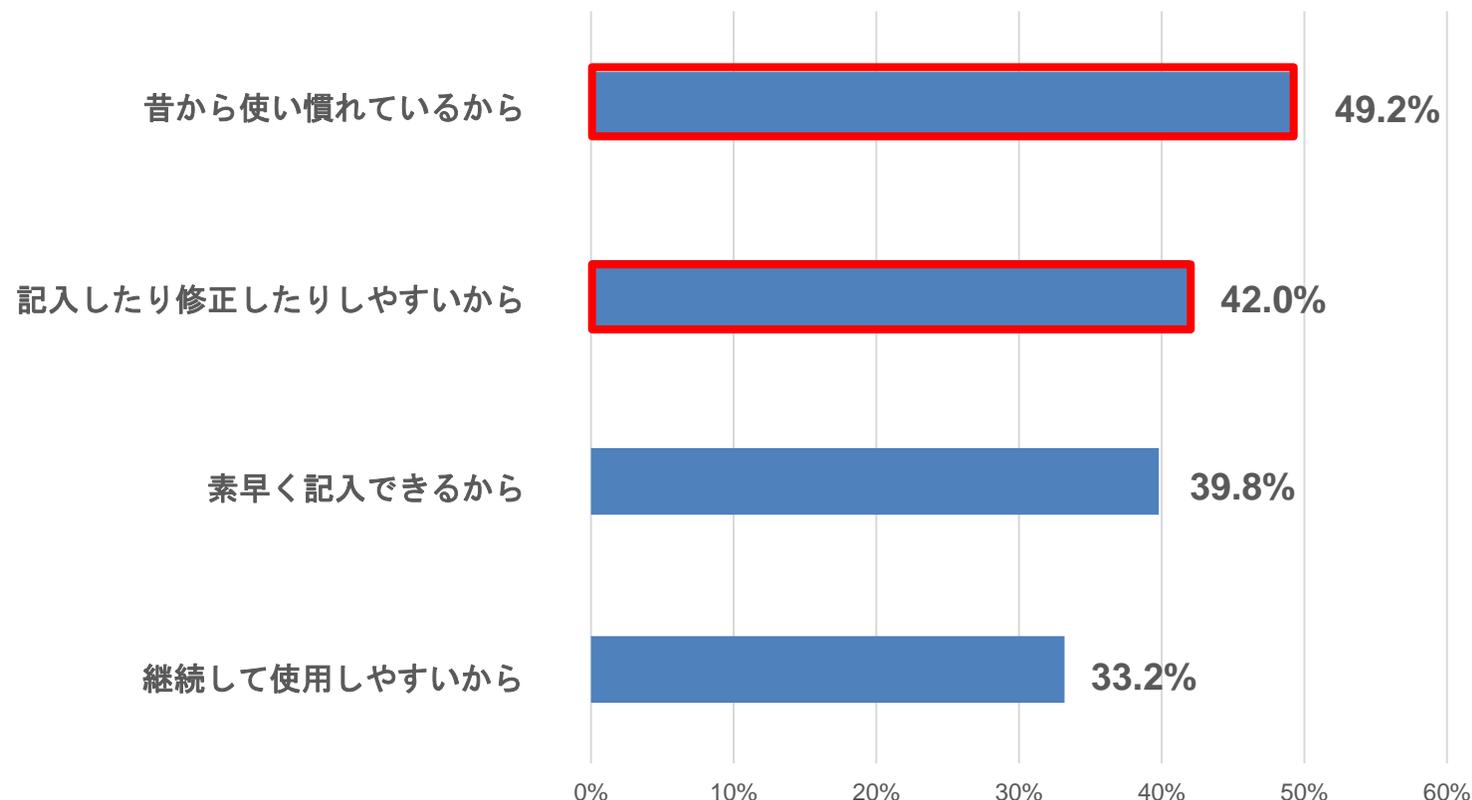
②手帳をスケジュール管理のメインに使っている理由...

「昔から使い慣れているから」49.2% 特に50代以上の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、「昔から使い慣れているから」と回答した人が**49.2%**となりました。また、次いで「記入したり修正したりしやすいから」という回答が42.0%、「素早く記入できるから」が39.8%と上位となりました。

また、10代の非手帳ユーザーは「素早く記入できるから」といった理由で手帳ではなくスマートフォンアプリやPCツールなどでスケジュール管理をしている人が多くいる一方、「手書きの方が頭に残りやすい」「書いた満足感を得られる」と若い世代の中でも手書きのメリットをしっかりと感じているといった結果がわかりました。

手帳をスケジュール管理に使う理由

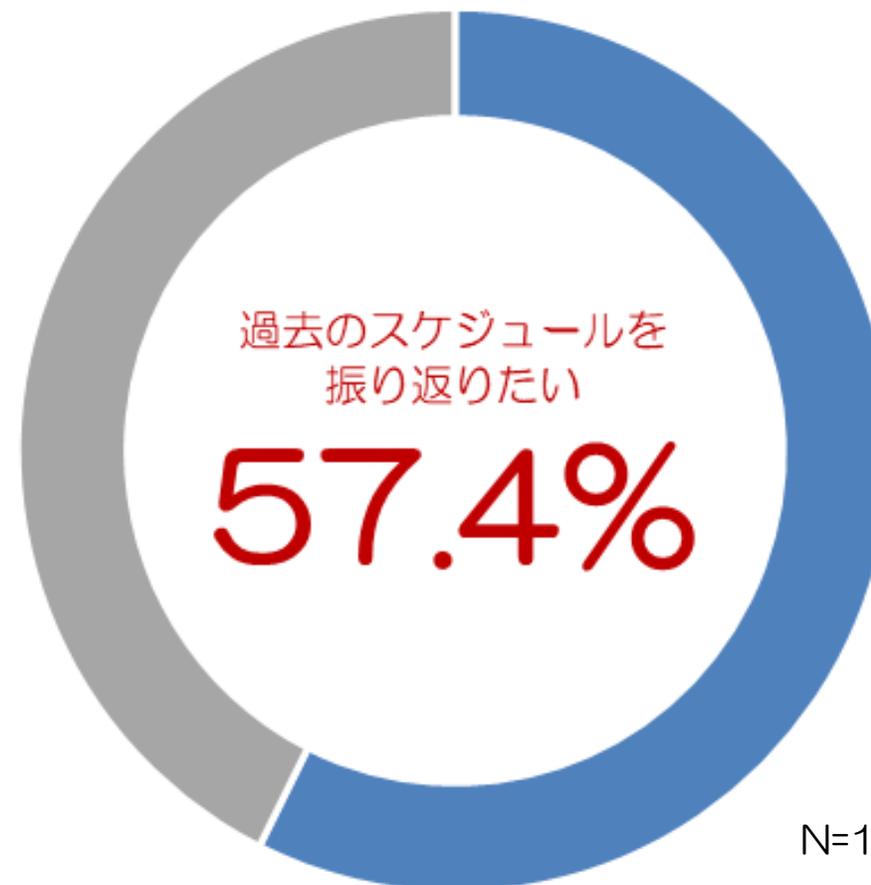


N=500

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 57.4%

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ることがある」という人は半数を超える**57.4%**。昨年よりも3.5ポイント上回る結果となりました。また、64.5%が「手帳を使うなら、記入欄やルール、書き方などあまり気にしないでサッと書くほうが、気負いせず使いやすい」（昨年比2.4ポイント増）、62.7%が「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」（昨年比0.9ポイント増）と回答。昨年と比較しても、気軽に振り返ることができる手帳の需要が高まっていることが伺えます。

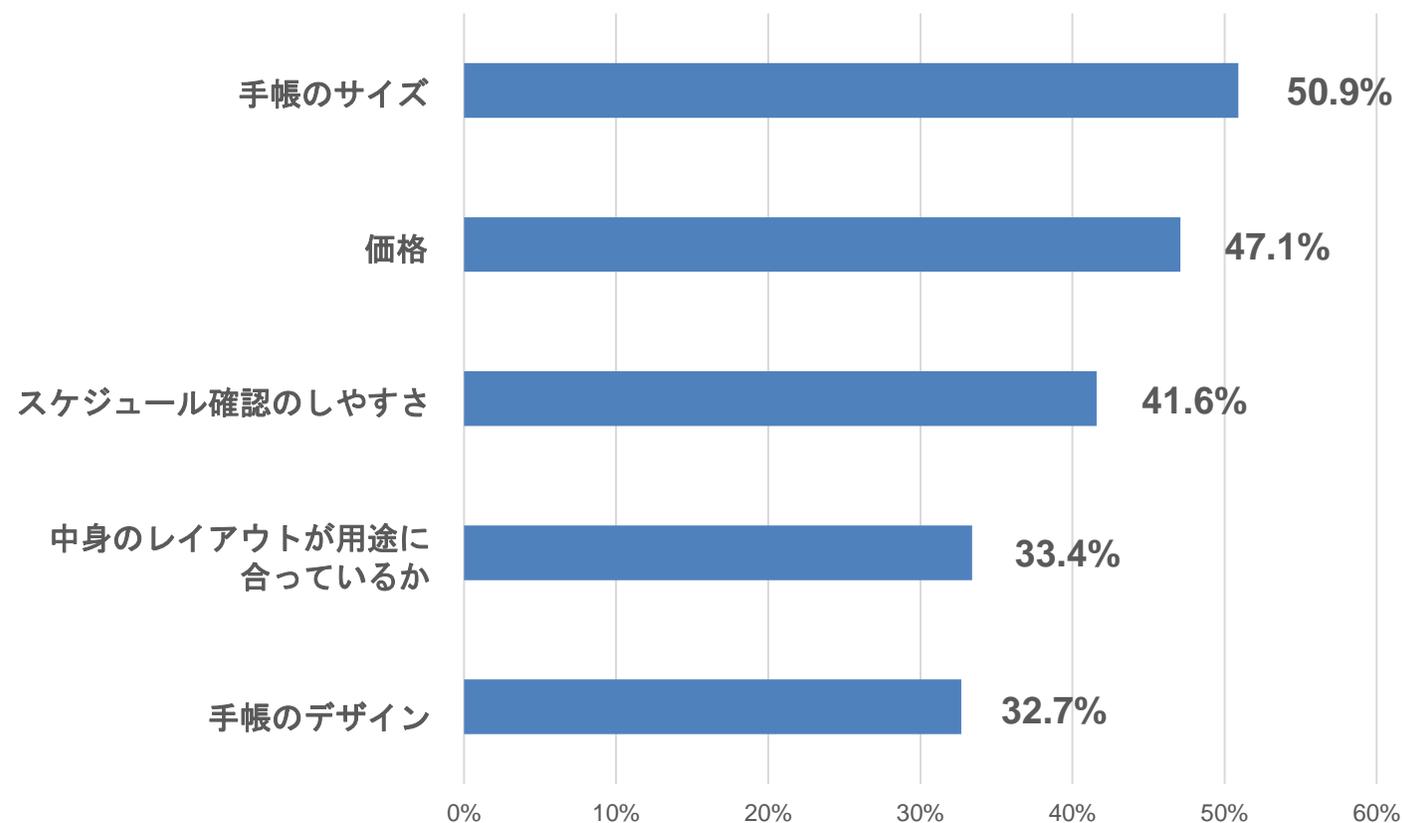


④手帳を購入する際、「手帳のサイズ」を重要視する人が **50.9%**

昨年に引き続き、手帳ユーザーが最も重要視していたのは「手帳のサイズ」で、半数以上の50.9%という結果になりました。また、「価格」「スケジュール確認のしやすさ」も昨年と比較してポイントが上がっており、引き続き手帳選びに持ち運びやすさを重視する傾向があることに加え、物価高の影響などにより価格面も比較して選びたいという方の意向も読み取れます。

使っている手帳タイプについては71.9%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

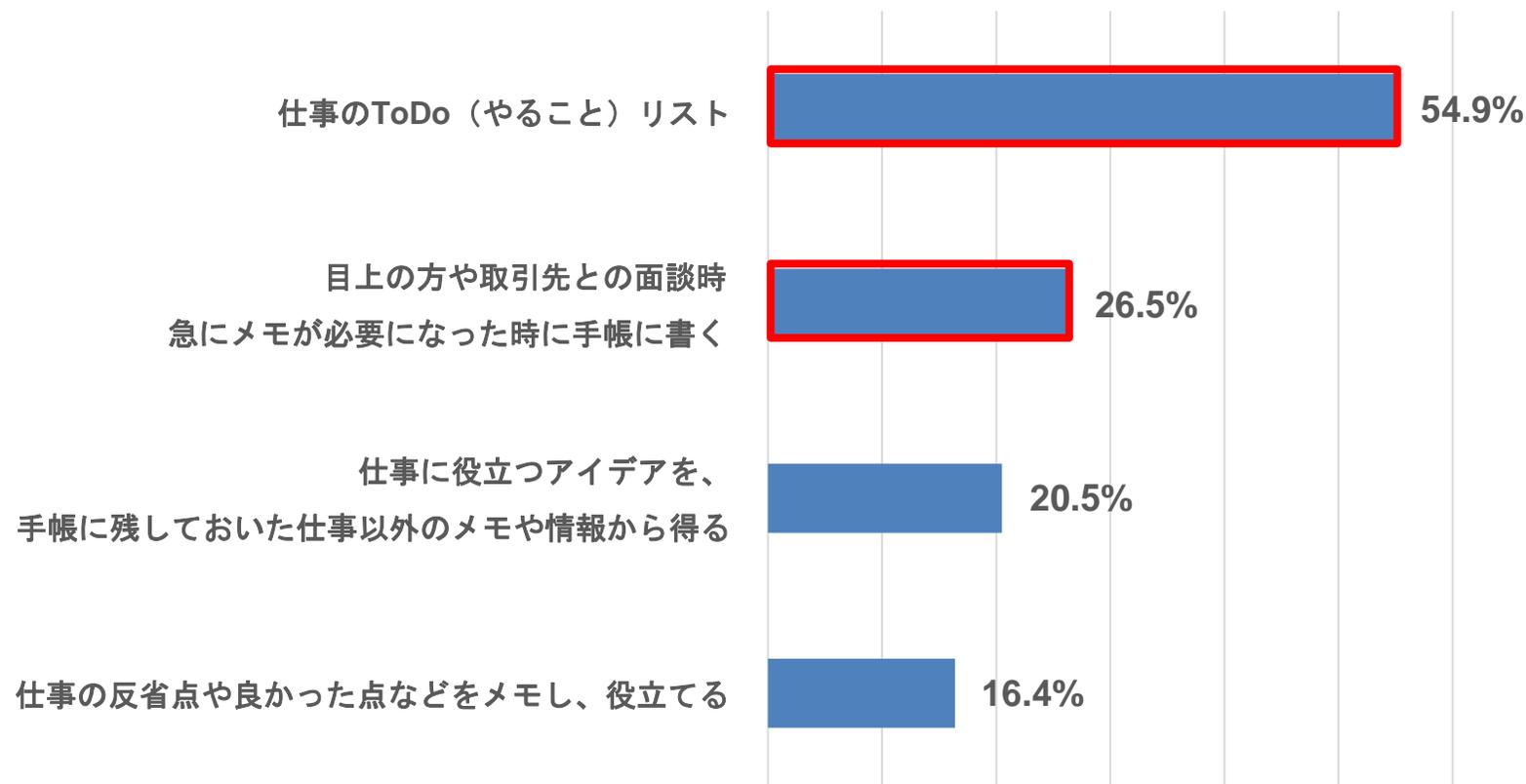


⑤仕事のスケジュール管理を行っているツールは、手帳が**48.1%**

仕事で手帳を活用する具体的な使い方「仕事のToDo（やること）リスト」

デジタルが主流になり、社員同士のスケジュール管理にオンラインが活用されている現在でも、手帳を使用している人は48.1%と、スマートフォンに次ぐ高い結果になりました。また、仕事で手帳を活用する際の具体的な使い方として「仕事のToDo（やること）リスト」が54.9%と最も多く、次に「目上の方や取引先の面談時、急にメモが必要になった時に手帳に書く」が挙げられました。目の前のことに集中して仕事に向き合う際や、突発的な相談で抜け漏れを防ぐために控える際など、様々な場面での手帳活用が仕事を進めるために役立っているのではないのでしょうか。

仕事で手帳を活用する際の具体的な使い方



N=317