

手帳白書2026

～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、2026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『スマホ認知症と手帳の関係性』『終活と手帳の関係性』『災害などの非常時に役立つ手帳の活用方法』、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 スマホ認知症と手帳の関係性 ・・・P.3

- ①スマホの使いすぎと生活や健康への影響について
- ②スマホの使いすぎと手書きの機会について
- ③デジタルデトックスの意向について

〈スマホ認知症に効果的な手帳の活用方法〉

脳科学者 枝川義邦氏

第2章 終活と手帳の関係性 ・・・P.9

- ①終活への意識と取り組み状況について
- ②プレ終活の有用性について
- ③プレ終活の手帳の有用性について

〈終活に有効な手帳の活用方法〉

弁護士 北村真一氏

第3章 災害などの非常時に役立つ 手帳の活用方法 ・・・P.15

- ①非常時に記録を残すツールについて
- ②非常時の連絡先や重要な情報の記録について
- ③非常時に書き残しておく理由について

第4章 手帳の使い方・・・P.20

- 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手帳やスケジュール管理に関する価値観
- ④スケジュール管理以外の使い方について
- ⑤手書きで行うメリットについて

<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 : 2025年10月1日(水)～8日(水)

第1章

スマホ認知症と手帳の関係性

記憶力・集中力の低下を感じる人が増える今、
“書く習慣”がその予防の一助に

概要 近年、“スマホ認知症”という言葉が注目されています。スマートフォンの長時間利用が、記憶力や集中力の低下を招くなど、現代人の新たな課題として懸念されています。今回の調査では、6割以上が「スマホ利用による影響を感じる」と回答しました。また、手書きの機会が減り「漢字が書けなくなった」と答えるなど、“書く力の衰え”を実感する人も増えています。そんな中、62.3%の人が「デジタルデトックスをしたい」と回答し、デジタルが普及した現在において、多くの人がデジタルから少し離れたたいと思っている意向があることが明らかになりました。一方で、デジタルデトックスを実践している人の多くは、通知をオフにしたり、手書きや読書など“アナログな時間”を意識的に取り入れていることがわかりました。こうした結果から、デジタルデトックスの一環として「手帳」が果たす役割が、今後さらに注目される可能性があります。

①

「スマホの使いすぎが
自分の生活や健康に影響してい
る」と感じている人

63.2%

②

手書きの機会が減ったと感じる人

68.2%

③

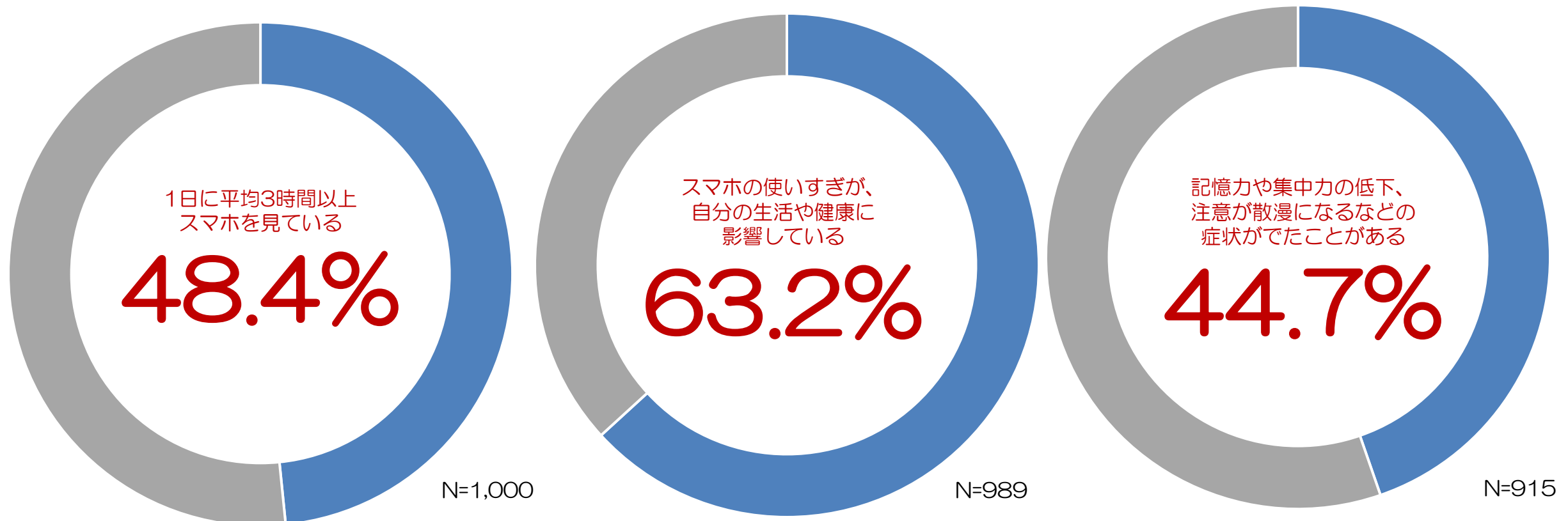
デジタルデトックスを
したいと思っている人

62.3%

①スマホの長時間利用が日常化している今、
63.2%が、スマホの使いすぎが自分の生活や健康への影響を実感。

1日に平均3時間以上スマホを見ている人は全体の48.4%でした。また、スマホを所持している人のうち、「スマホの使いすぎが自分の生活や健康に影響している」と感じている人は63.2%と、6割以上がスマホ利用による影響を自覚していることがわかりました。さらに、1日1時間以上スマホを使用している人のうち、記憶力や集中力の低下、注意力が散漫になるなどの症状を感じたことがある人は44.7%に上り、いわゆる“スマホ認知症”のような症状を自覚する人も一定数存在していることが明らかになりました。

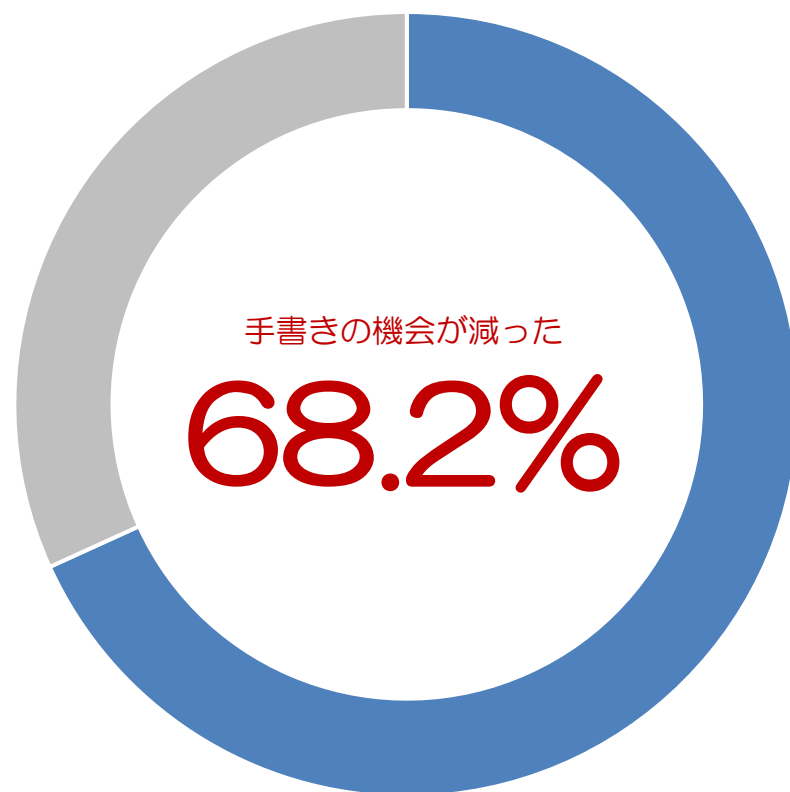
スマホの長時間利用が日常化する中で、自身の健康への影響を意識する人が増えていることがうかがえます。



②デジタル化で **68.2%** が手書きの機会が減ったと回答 半数以上が「漢字が書けなくなった」と書く力の衰えを自覚

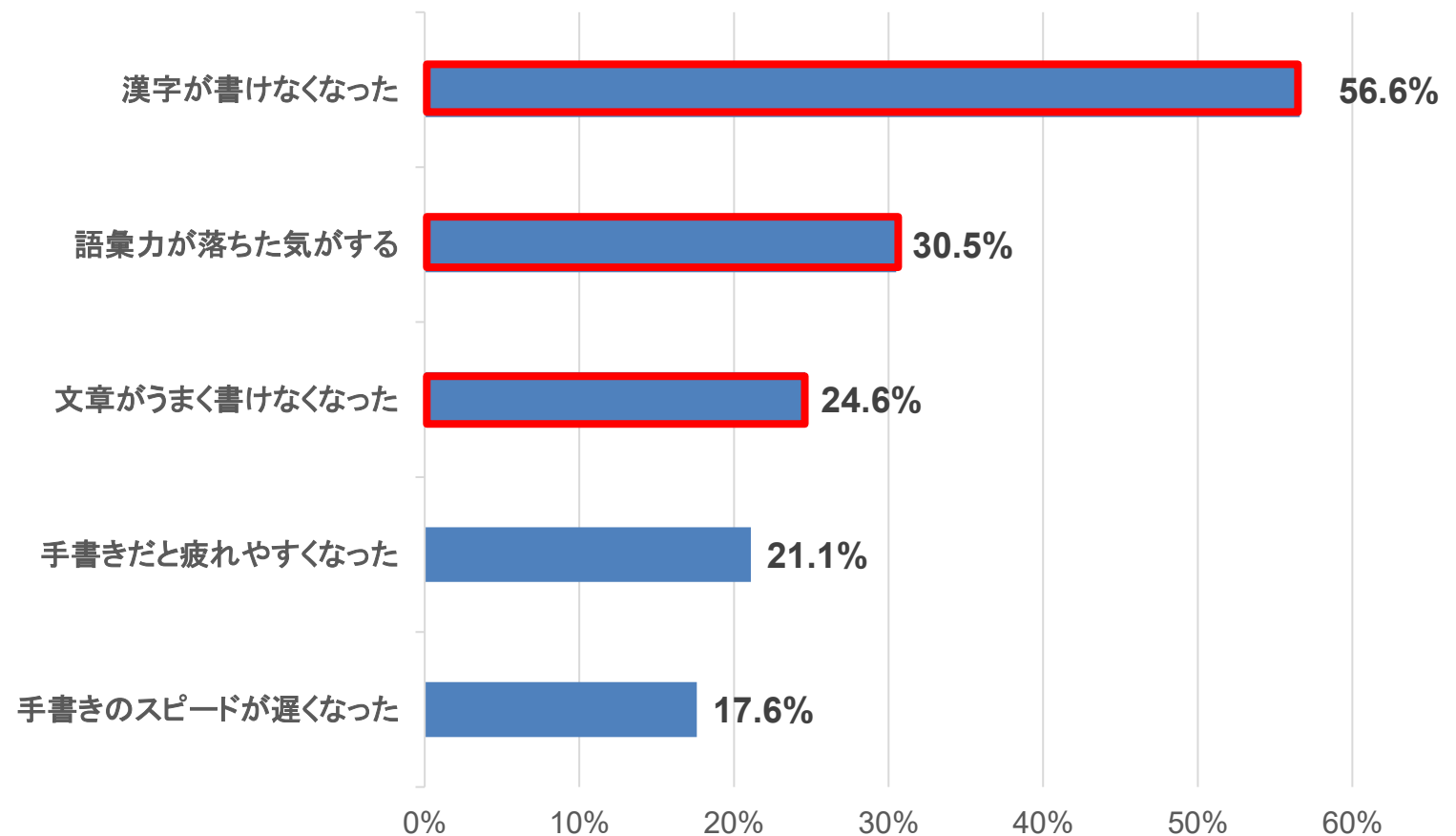
デジタル機器の普及により、手書きの機会が減ったと感じる人は全体の68.2%に上りました。

さらに、手書きの機会が減ったことで「漢字が書けなくなった」（56.6%）、「語彙力が落ちた気がする」（30.5%）、「文字がうまく書けなくなった」（24.6%）など、“書く力の衰え”を自覚する人も多数見られました。



N=1,000

手書きの機会が減ったことで、感じている症状



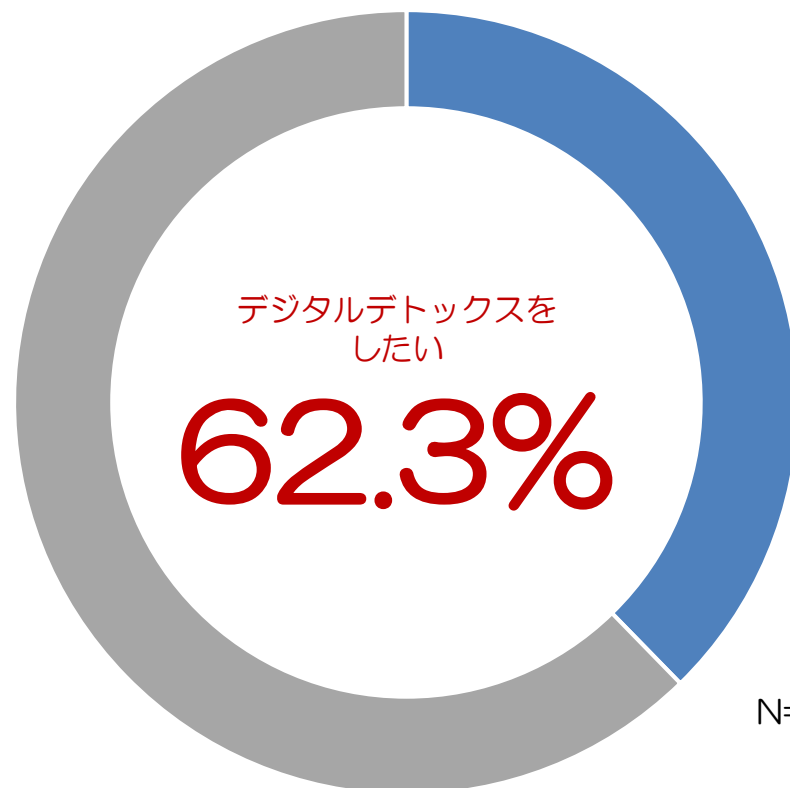
N=682

③デジタルデトックスをしたいと思う人は **62.3%**

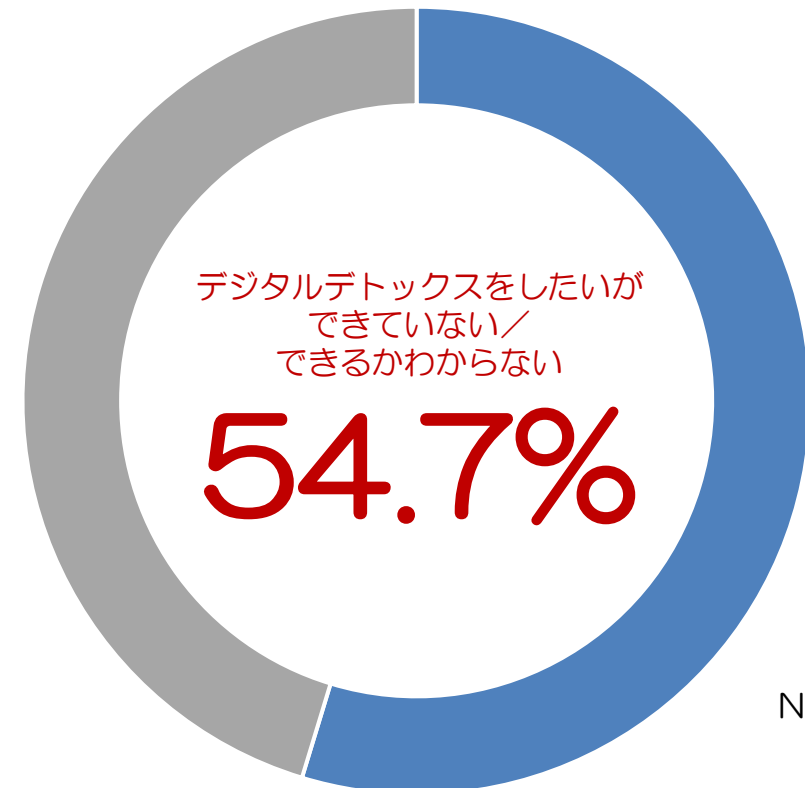
一方で、したいと思っているができていない／できるかわからない人は **54.7%**
通知をオフにしたり、手書きを取り入れるなど実践する人の姿も

デジタル機器の利用が日常化する中で、「デジタルデトックスをしたい」と思っている人は62.3%と意識していることが明らかになりました。デジタルデトックスをしたいと思っていると回答した人のうち、「したいと思うが、できないと思う／できるかどうかかわからない」と回答した人は54.7%に上り、“実践したくてもできていない”現状が見られました。デジタルデトックスを「意識しており、実践している」と答えた人の具体的な取り組みとしては、「SNSや通知をオフにしている」（39.8%）、「読書や手書き日記など、アナログな趣味を取り入れている」（35.4%）といった回答が上位に挙がりました。

デジタル環境が当たり前となった現在でも、手書きを通じてデジタルから距離を置き、心を整える時間を持つことが重要なのではないのでしょうか。



N=839



N=839

〈スマホ認知症に効果的な手帳の活用方法について〉

Comment 「情報の波に静けさを——朝の手帳が生む、思考の余白」



枝川義邦

脳科学者

立命館大学大学院テクノロジー・マネジメント研究科教授。東京大学大学院博士課程修了（博士（薬学））、早稲田大学ビジネススクール修了（MBA）。早稲田大学理工学術院教授などを経て現職。研究では、人を中心とした経営システムについて、脳科学の観点から人材育成、組織開発、新規事業開発、消費者行動などへのアプローチをしている。2025年度早稲田大学ティーチングアワード総長賞、2017年度ユーキャン新語・流行語大賞を「睡眠負債」で受賞。

●朝の手帳時間という習慣

気づけば一日中、画面を見つめている私たち。

デジタル機器に囲まれた生活は便利である一方、気づかぬうちに思考の余白を失わせています。

集中できないことや心のざわつきを感じることもあるのではないのでしょうか。

最近では、スマホの使いすぎで脳が過度に疲れることで、

認知症の初期症状に似ている「スマホ認知症」と呼ばれる状態となることもあると注目を浴びています。

こうした状態をリセットする上で有効なのが、デジタルデトックスです。

スマホを置いて静けさを取り戻す瞬間は、思考を整理する絶好の時間です。

情報との距離を意識的に取りながら、手で書くという行為を生活の中に取り戻してみてください。

文字にすることは単なる記録ではなく、自分のペースで内側を見つめる行為でもあります。

ペンを握り、紙に文字をつづると、デジタルの世界で速く流れすぎた時間がゆっくりと呼吸を取り戻していきます。

特に、「朝の手帳時間」は効果的です。光が差し込むこのひとときに、睡眠によって澄みわたった思考が静かに動き出します。手帳を開き、今日やることや大切にしたい気持ちを書き出せば、一日の輪郭がはっきりし、前向きな集中と穏やかな意欲が生まれるでしょう。

スマホを開く前に、まず手帳を開く。この小さな習慣が、情報に流されがちな毎日に静けさと明晰さをもたらし、日々の暮らしの質を高めるきっかけになるはずです。

第2章

終活と手帳の関係性

終活の第一歩は、手帳から

終活への関心が高まる今、「プレ終活」に手帳が有効だと考える人が増加

概要 人生100年時代を迎え、終活への関心は高まりつつあります。実際に「終活の準備（プレ終活）をしたほうが良い」と考える人は81.0%に上りました。さらに81.3%が「手帳を使ったプレ終活が有効」と回答しています。手帳は、思いついたことを気軽に書き留められるツールであり、終活における情報整理や気持ちの整理に役立つ存在です。

終活を意識していても実際には行動に移せていない人に手帳を活用した終活が重要な鍵となるのではないのでしょうか。

①

終活の必要性を感じている人

47.5%

②

プレ終活を行うほうが良いと思う人

81.0%

③

プレ終活に手帳は有効だと思う人

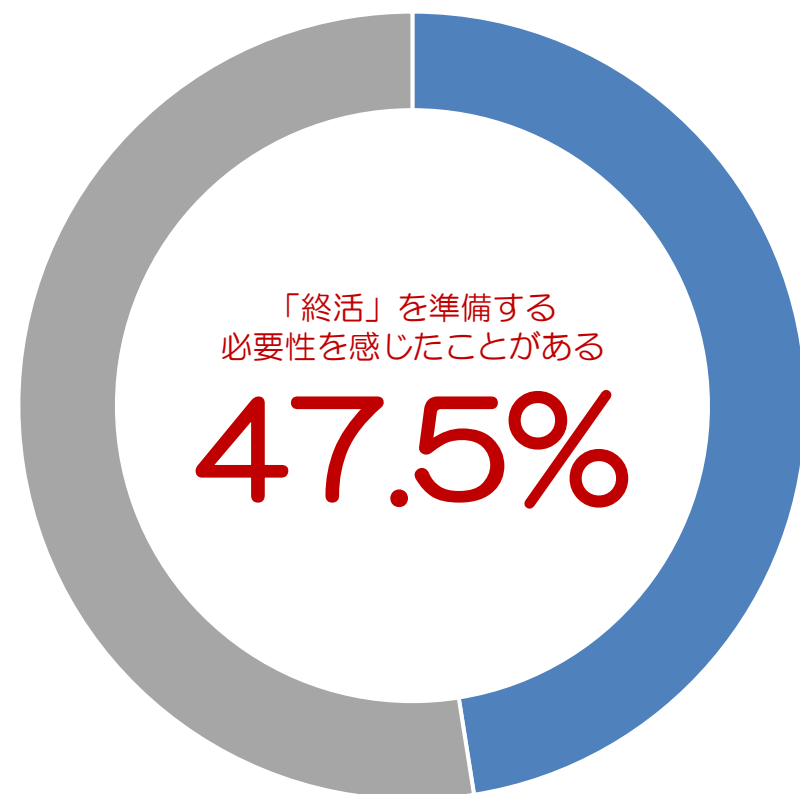
81.3%

その理由は、

「好きなタイミングで
気軽に書けるから
(47.8%)」

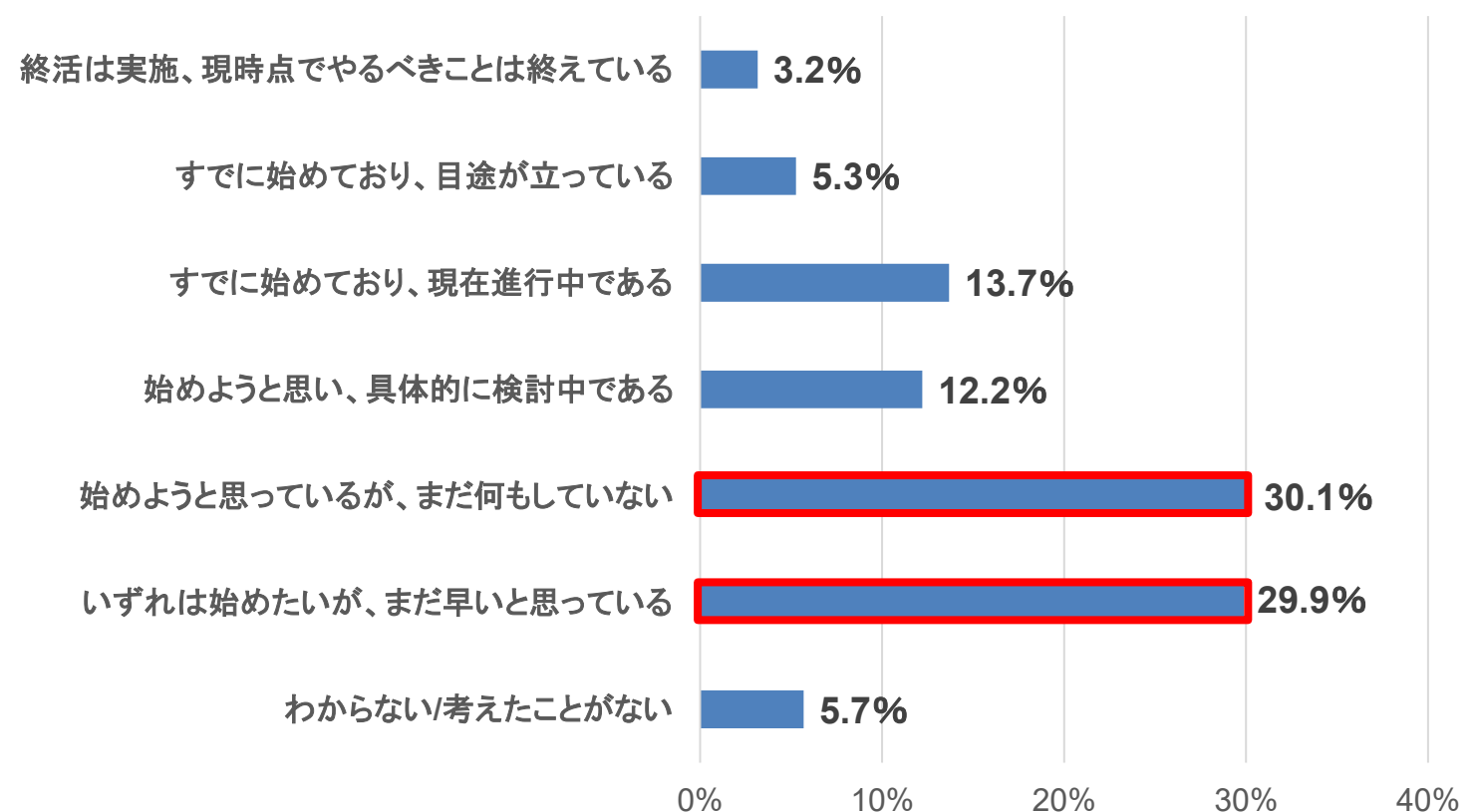
①人生100年時代な昨今、終活の必要性を感じている人が **47.5%** 終活の意識は高まるも約6割が行動は停滞している現状

ご自身や家族が「終活」を準備する必要性を感じたことがあると回答した人は47.5%。さらに、必要性を感じたことがある人を対象に、終活の取り組み状況を問うと、34.3%の人が、進行中や具体的に検討中など何らかの終活を進めていることが判明しました。その一方で「始めようと思っているが、まだ何もしていない」「いずれは始めたいが、まだ早いと思っている」と回答した人が60.0%と、始めたい意向はあるものの、実際には取り組んでいない人が多い傾向にあることがうかがえます。漠然と終活に取り組みたい意識はありながら、具体的な内容や時期がわからず行動に移せていない人が多い実態が明らかになりました。



N=1,000

終活の取り組み状況



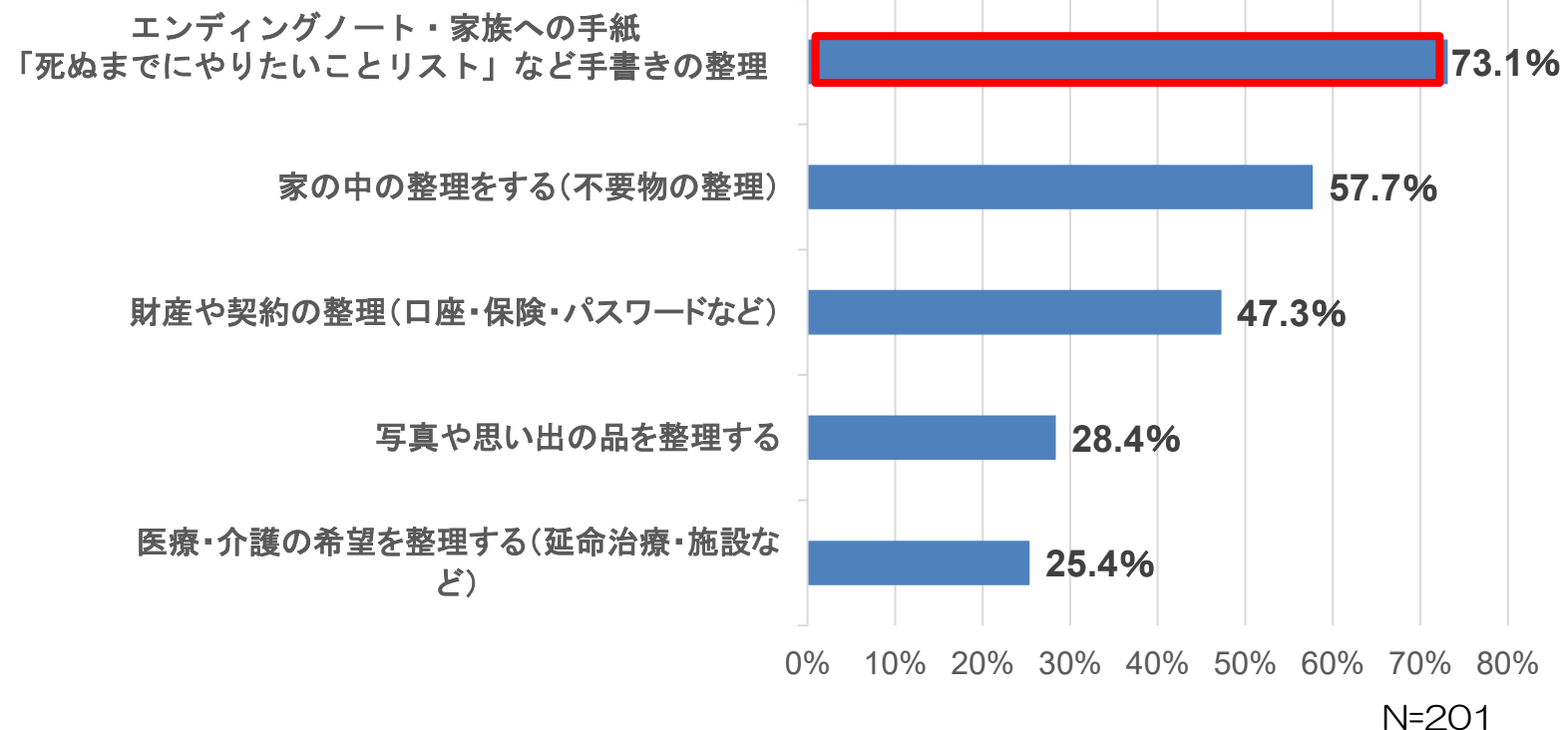
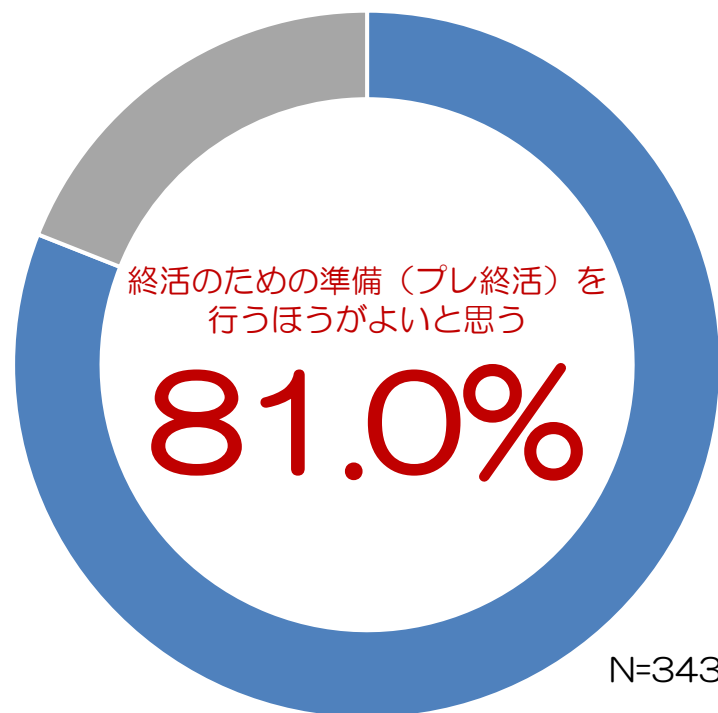
N=475

②終活のための準備（プレ終活）を行うほうが良いと思っている人が**81.0%** エンディングノートや家族への手紙など手書きの整理に着手したい人が**73.1%**

終活のための準備（プレ終活）を行うほうがよいと思う人が、81.0%。その理由として、「残された人が困らないように準備できるから」「いつ何があるかわからないので、早めに準備しておきたいから」が挙げられました。

また、終活を始めるなら、具体的にどんなことから着手しようと思うかという質問に対しては、家や財産の整理が挙げられる中、**73.1%**が手書きによる内容を選択しました（「エンディングノートを書き始める（27.4%）」「家族へのメッセージや手紙を書く（18.9%）」「死ぬまでにやりたいことリストをつくる（18.9%）」「自分の人生を振り返ってまとめる（年表やエピソードなど）（8.0%）」を含む）。自身を振り返り、手書きで記すことによって思考が整理されることが、「終活」に繋がっているのではないのでしょうか。

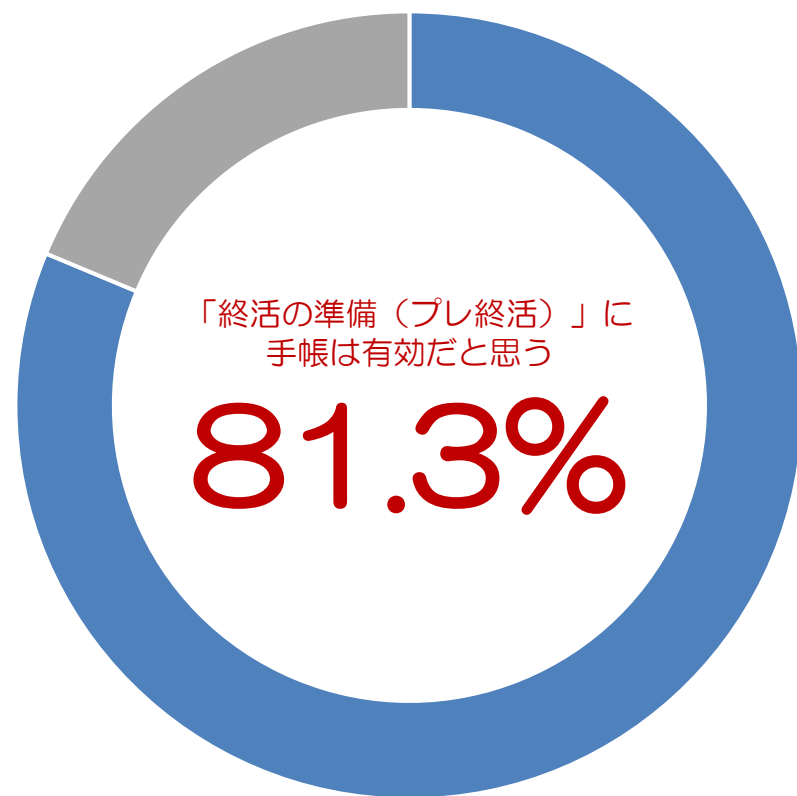
終活を始めるなら、具体的に着手したいこと※複数回答可



③ プレ終活に手帳が有効だと思っている人が **81.3%** 終活を意識していても実際に行動できていない人には「手帳でプレ終活」を

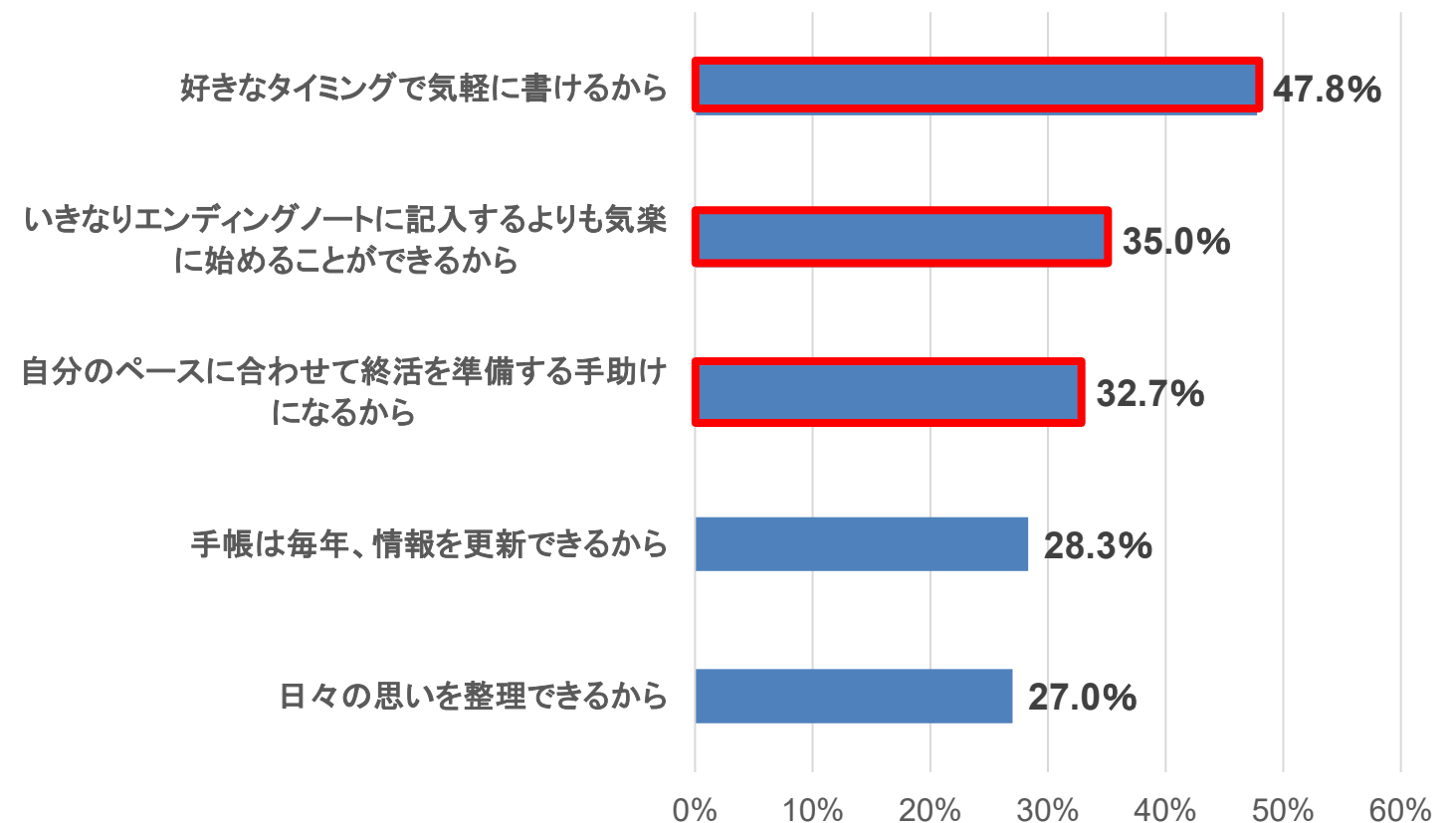
「終活の準備（プレ終活）」に手帳は有効だ（役立つ）と思う人が、**81.3%**。その理由として多い順に、「好きなタイミングで気軽に書けるから（47.8%）」「いきなりエンディングノートに記入するよりも気楽に始めることができるから（35.0%）」「自分のペースに合わせて終活を準備する手助けになるから（32.7%）」という結果になりました。

終活を意識していても行動できていない人が多い中、手帳で始めるプレ終活は手軽に・気楽に・好きなタイミングで始めることができるのではないのでしょうか。



N=278

プレ終活に手帳が有効だと思う理由



N=226

〈終活に有効な手帳の活用方法〉

Comment 「手帳に記録する“プレ終活”で、終活が前向きに、具体的に動き出す」



北村真一

弁護士

弁護士法人まこと代表弁護士（大阪弁護士会）

大阪弁護士会遺言相続センター委員

近著『本当は怖い終活』（みらいパブリッシング）

●手帳でプレ終活

終活の専門家として悩ましいのは、「生兵法は怪我のもと」なのでいろいろ思い悩む前に気軽に相談してほしい一方で、本人にしかわからない事柄についてはある程度、整理した上で相談するほうが骨太の終活にスムーズに取り組める点です。おすすめしているのは日常的に使用する手帳を使った「プレ終活」。

手帳の中に「プレ終活」の専用ページを作っておいて、ふと気になったことや、対処すべきことを書き留めておくスペースにしましょう。手帳は毎年書くものですので、進捗や気持ちの変化も更新できます。

こうしておけば、いざ本格的に専門家に相談するときに聞きたかったことを抜かしてしまう心配がなくなります。

また、終活は、単なる「死に支度」ではなく、残りの人生を有意義にするための営みです。

日常の中で思いついた、死ぬまでにやってみたいこと、行ってみたい場所、会いたい人、伝えたい想い、全部その場で手帳に書き留めておいてください。そのメモはすっかりそのまま終活におけるToDoリストになります。

思っているだけだったことが、文字にすることで具体的に動き出します。残りの人生の不安を解消して、やりたかったことを全部やり切る、そんな素敵な終活の第一歩として、手帳を使った「プレ終活」をはじめてみませんか。

第3章

災害などの非常時に役立つ手帳の活用方法

災害大国日本において、日々の「防災」にも災害発生時の安心にも
いつでも見返せる「手帳」での記録がおすすめ！

概要 災害大国日本、2025年も多くの自然災害が発生しました。ますます防災対策が必要になる中、非常時に重要な記録を残しているツールとして、1位は「スマートフォンアプリ」、2位は「手帳」という結果に。手帳が最も役立つと回答した人のうち、36.8%が10代～20代と、デジタルを日常的に活用している若者も災害時の手帳の有用性を感じていることが明らかになりました。

また、災害などの非常時に備えて連絡先などの重要な情報を記録している人が79.6%という結果になり、記録している内容として「家族・友人の連絡先」が多いことがわかりました。さらに、災害発生時には、「情報整理や自分の気持ちを書き記すことは安心につながる」と回答した人は58.9%、「書くことで気持ちを整理」できる手帳が、普段の災害の備えにも実際に災害を体験した後にも有効であることがわかりました。

①

非常時の連絡先や重要な情報を
記録するのに
手帳が最も役立つと回答した人

10代～20代が
36.8%

②

災害時に備えて必要な情報を
何らかのツールに記録している人

79.6%

③

災害発生時は

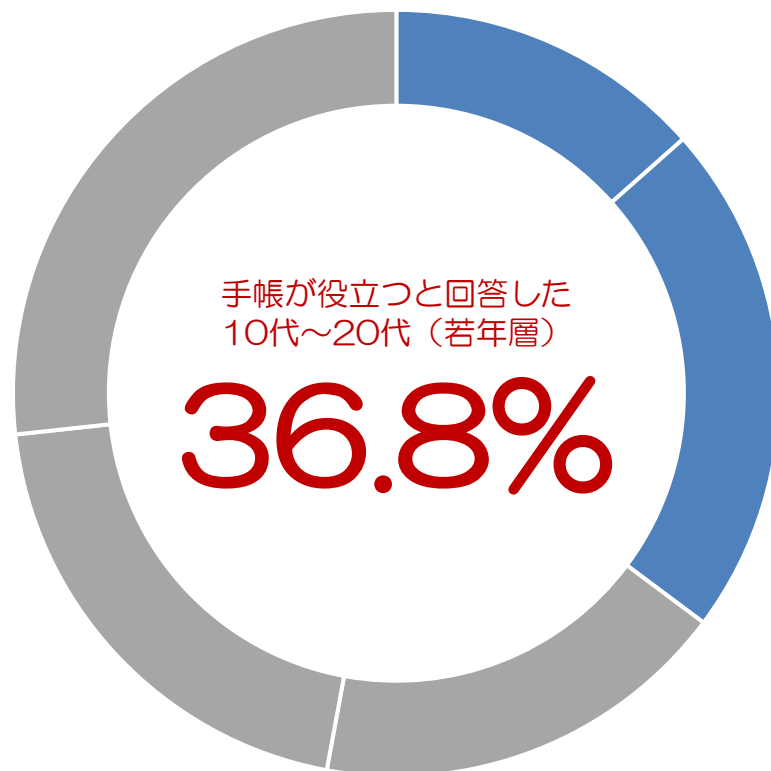
「書くことで
気持ちを整理」

できる手帳が有効

①災害などの非常時の連絡先や重要な情報を記録するツールとして 「最も役立つのは手帳」と回答した人は、デジタルネイティブ世代である10代～20代の若年層が高いことが明らかに！

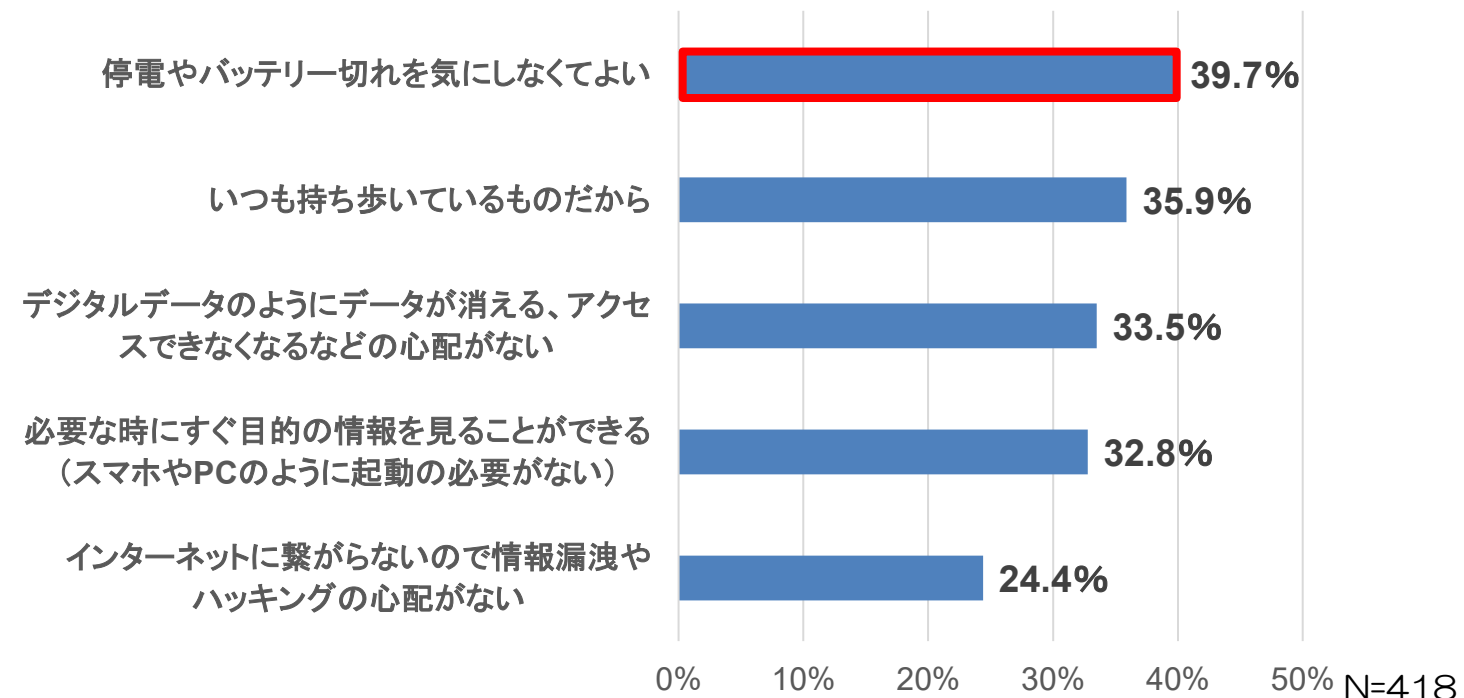
災害などの非常時の連絡先や重要な情報を記録しているツールとして、最も多く利用されているのは「スマートフォンアプリ」、次いで「手帳」という結果となりました。「最も」役立つと感じているツールも同様の順位となっています。注目すべきは、「手帳」が役立つと回答した人のうちの36.8%が、10代～20代の若年層であり、デジタルネイティブ世代であるにもかかわらず、災害時にはアナログな手帳の有用性を認識していることが明らかになりました。

手書きの手帳に控える理由としては、1位は昨年と同様で「停電やバッテリー切れを気にしなくてよい」と回答した人が39.7%、2位は「いつも持ち歩いているものだから」35.9%、3位は「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」33.5%と、デジタルが進む中でも、災害時などのもしものときでも、大事な情報が見られなくなることや消えることの心配がないことが手帳の良さであることが今年も明らかになりました。



N=307

非常時に手書きの手帳に控える理由

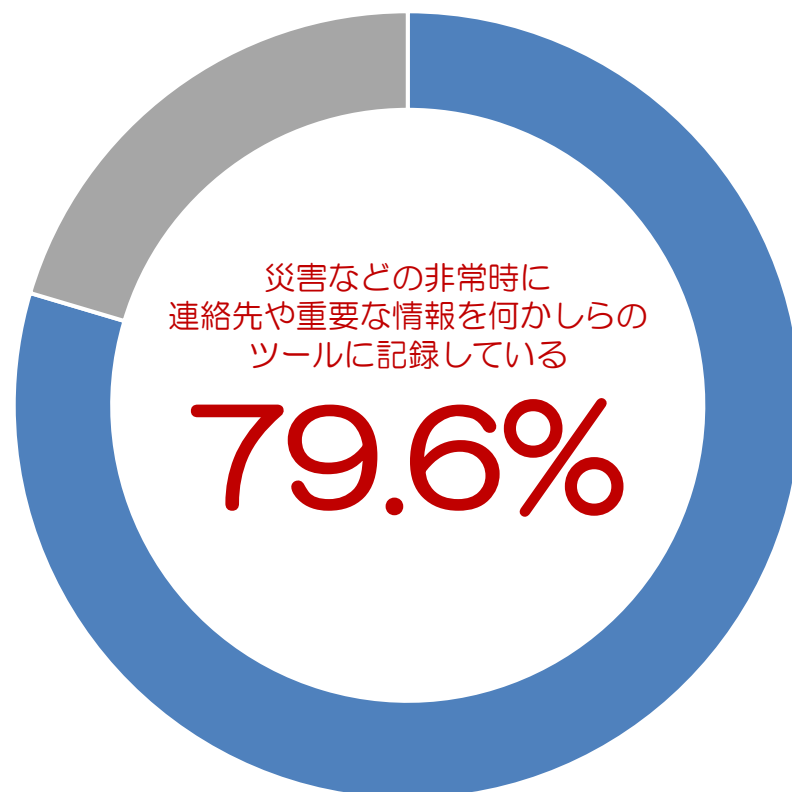


②災害に備えて必要な情報を何らかのツールに記録している人が**79.6%** 必要な情報として「連絡先」を記録している人が**82.5%**

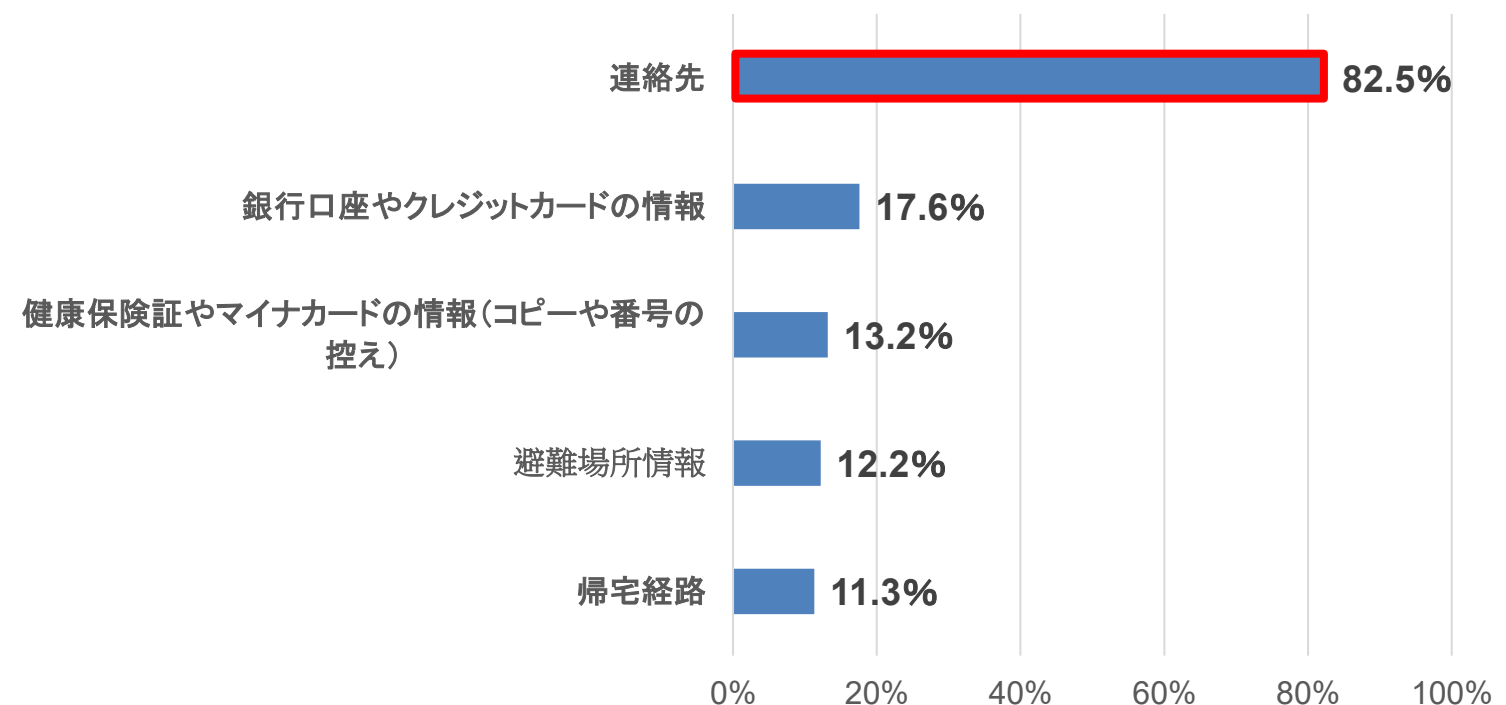
災害に備えて、79.6%の人が災害発生時の具体的な行動手順や必要な情報を、何らかのツールに記録していると回答しました。そのうち、実際に何を記録しているかを尋ねたところ、「連絡先」と答えた人が82.5%に上り、内訳としては「家族や親戚の連絡先（40.2%）」「知人・友人の連絡先（22.7%）」「職場や学校の連絡先（19.6%）」が含まれています。この結果から、災害時にすぐに安否確認ができるよう、日頃から意識的に連絡先を記録している人が多いことがうかがえます。

こうした災害時に必要となる連絡先などの重要な情報を記録しておくことが「日頃の防災の備え」として多くの人に実践されていることが明らかになりました。

必要な情報として記録しているもの ※複数回答可



N=1,000

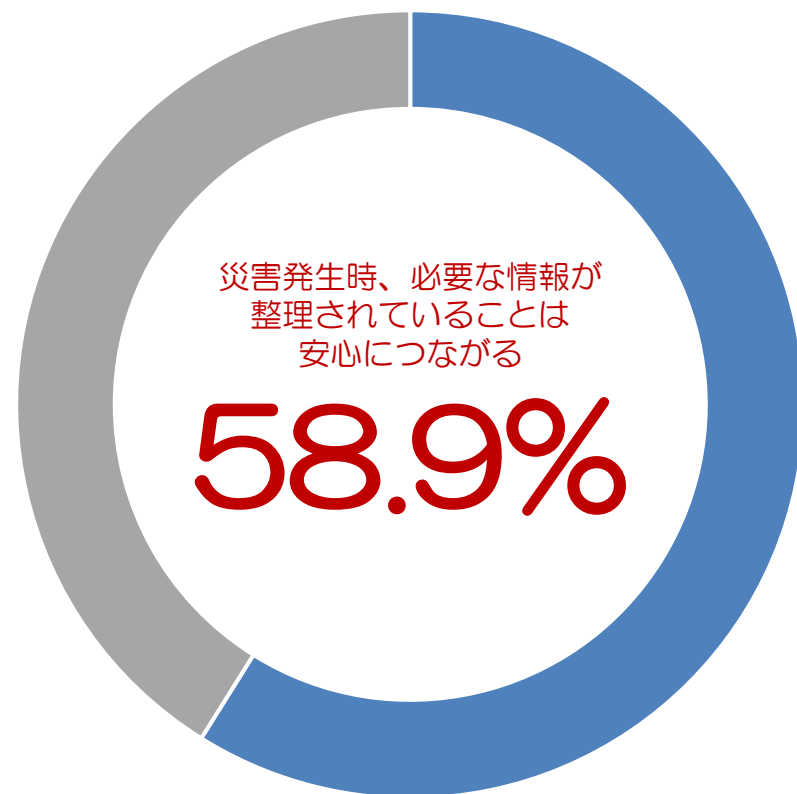


N=796

③災害発生時に情報整理や自分の気持ちを書き記すことは安心につながる！ 「書くことで気持ちを整理」できる手帳が有効

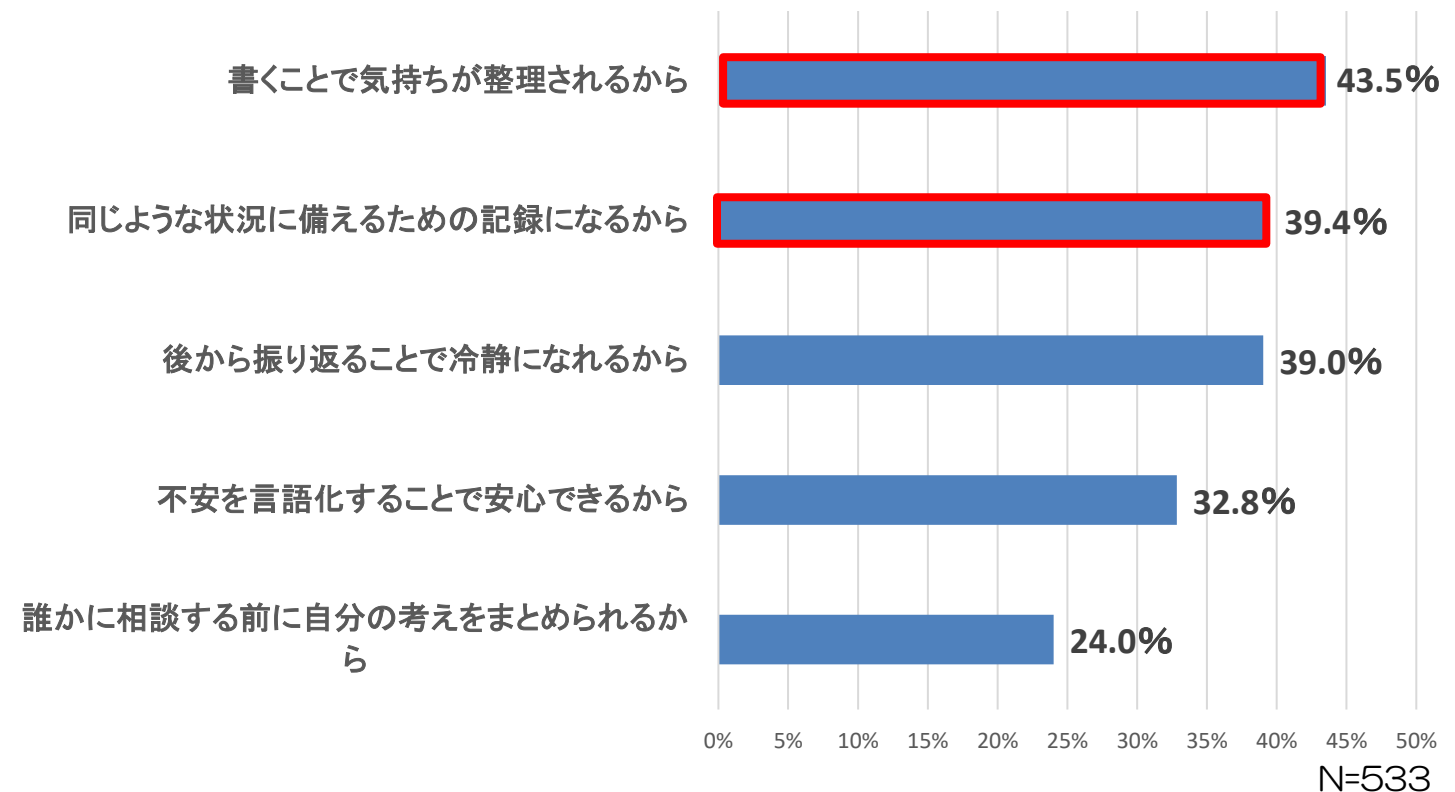
「災害発生時、情報が錯綜する中で、必要な情報が整理されていることは安心につながりますか」という質問に対し、「とてもそう思う」「まあそう思う」回答した人は、58.9%と多くの人々が「情報の整理は安心に繋がる」と思っていることがわかりました。また、“避難所でなかなか寝付けないとき、耳栓が大変助かった”など、その時のことを日記のように書き残しておくことが「必要だと思う」「どちらかという必要だと思う」と53.3%の人が回答しました。

その理由として、1位は「書くことで気持ちが整理されるから」43.5%、2位は「同じような状況に備えるための記録になるから」39.4%と、気持ちの整理や今後同じようなことが起きたときの備えとして記録する必要があると思っている人が多いという結果になりました。手帳に災害時の不安や恐怖を言語化して書き残すことは、感情のアウトプット先として自身の気持ちを整理する効果があるのかもしれない。



N=1,000

災害発生時、書き記して残しておくことが必要だと思う理由



第4章

手帳の使い方

2025年、“書く“ことで思考を整理できる手帳の価値が再認識

概要 デジタル化が進む中でも、“書くことで思考を整理する“手帳の価値は健在。手帳とデジタルの併用が定着し、気軽さや書き心地を重視するなど、スケジュール管理を超えて日常を前向きに支えるツールとして活用されている結果となりました。

①

2025年、手帳ユーザーの中で、
デジタルツールと併用する人

55.7%

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

「書き方を気にせず気軽に
使いたい」という人

60.1%

④

スケジュール以外の使い方
「仕事のToDo（やること）リスト」

38.0%

⑤

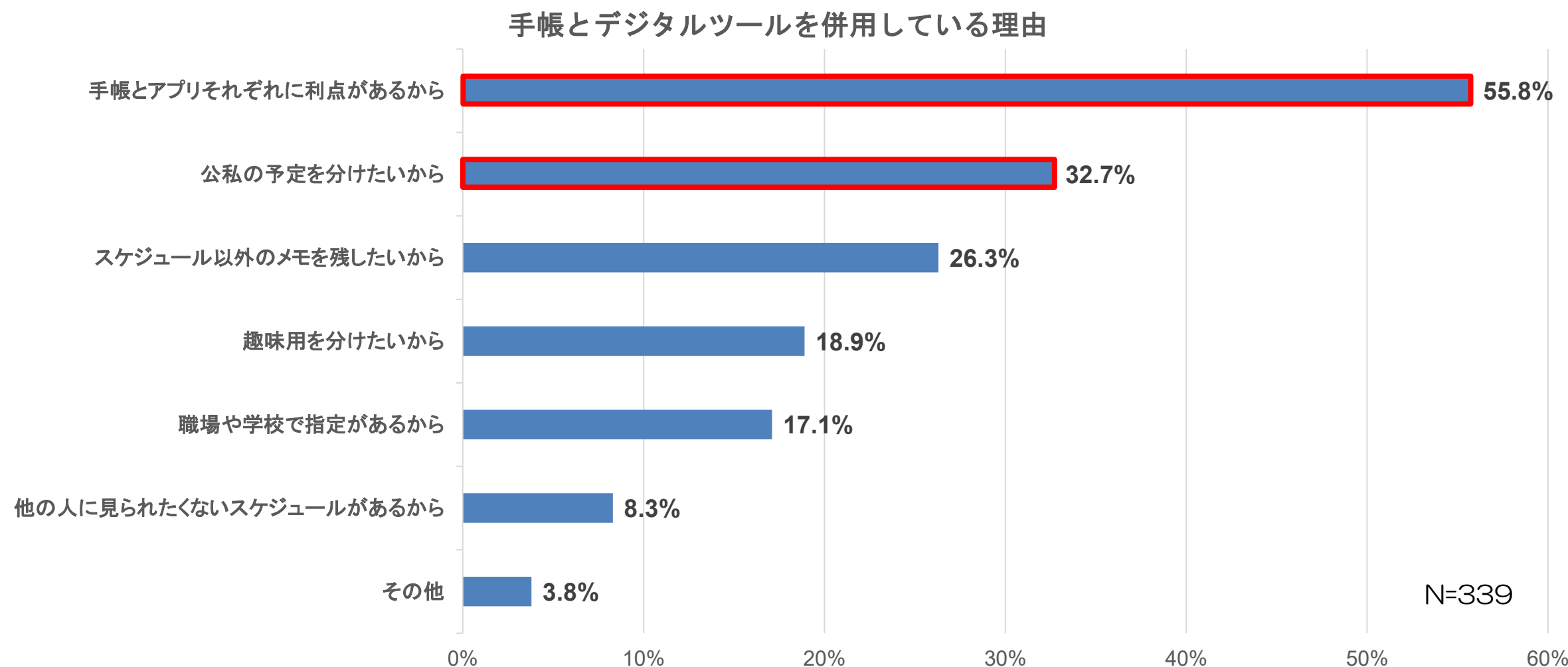
手書きで行うメリット
「手書きのほうが頭に残りやすい
（記憶しやすい）」

31.7%

①2025年、手帳ユーザーの中でデジタルツールと併用する人 **55.7%**

併用する理由「それぞれに利点があるから」 **55.8%**

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**55.7%**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**55.8%**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32.7%となりました。デジタル化が進む中でも、手帳とデジタルツールを目的に応じて使い分けるなど、両者をバランスよく活用するスタイルが定着していることがわかりました。

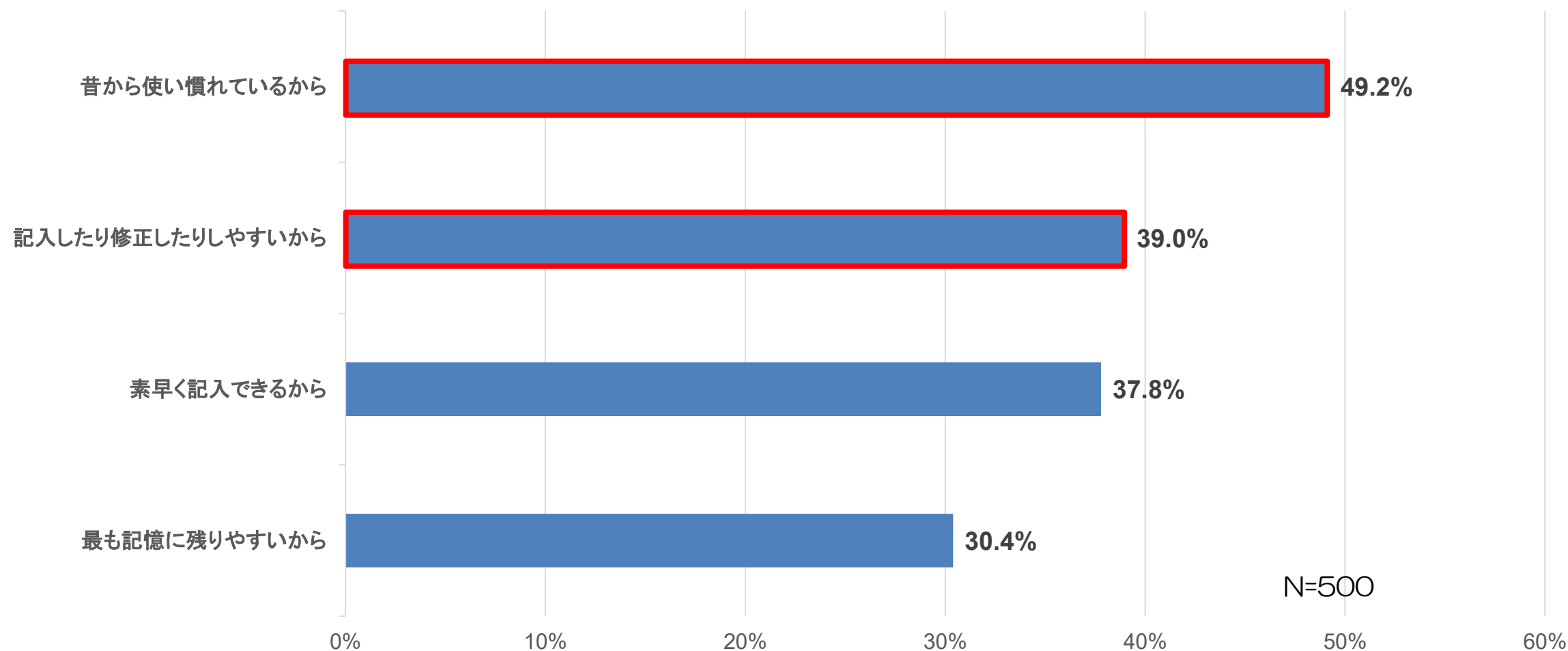


②手帳をスケジュール管理のメインに使っている理由...

「昔から使い慣れているから」49.2% 特に40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39.0%、「素早く記入できるから」が37.8%と上位となりました。

手帳とデジタルツールを併用している理由



③スケジュール管理について

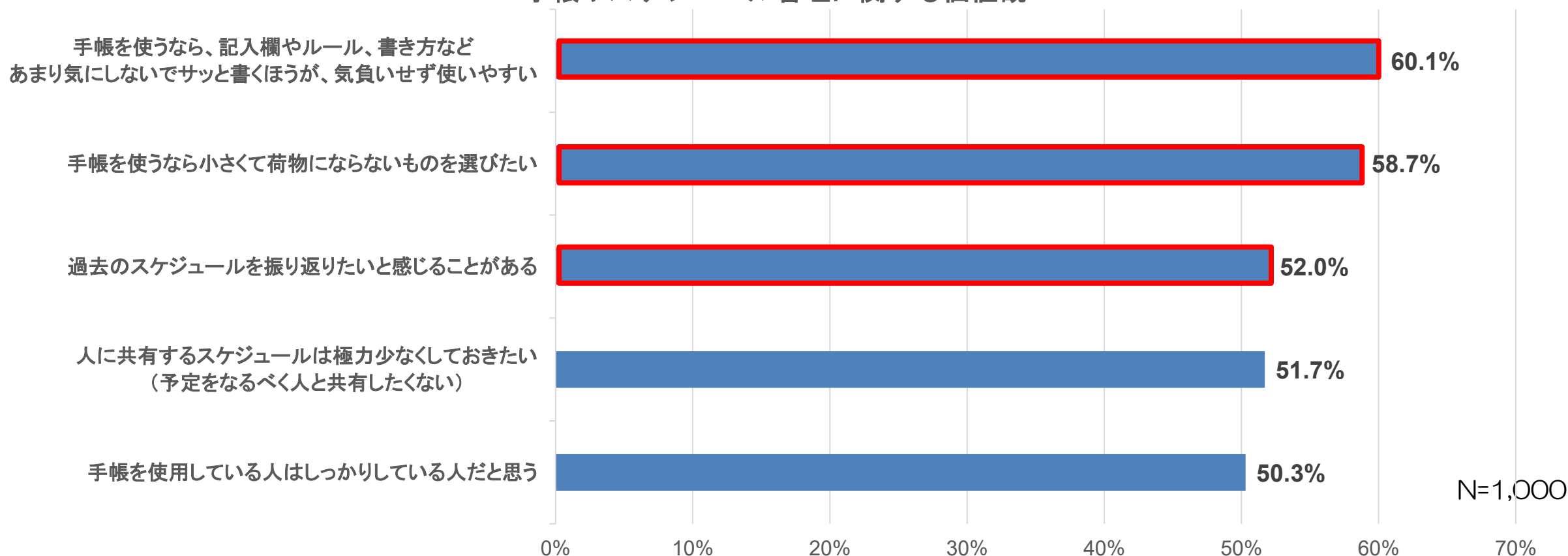
昨年に引き続き、「気軽に書きたい」60.1%、

「小さくて持ち運びやすい」58.7%「過去を振り返りたい」52.0%が上位に

「手帳やスケジュール管理に関する価値観」を尋ねると、「書き方を気にせず気軽に使いたい」（60.1%）、「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」（58.7%）、「過去のスケジュールを振り返りたい」（52.0%）といった回答はいずれも前年と同程度の高さを維持しており、“気軽さ・携帯性・振り返りやすさ”を重視する実用的な価値観が定着していることがわかります。一方で、数値の伸びがみられなかったことから、

「手帳は生活に溶け込んだ習慣的なツール」として安定的に支持されていることが示されています。

手帳やスケジュール管理に関する価値観

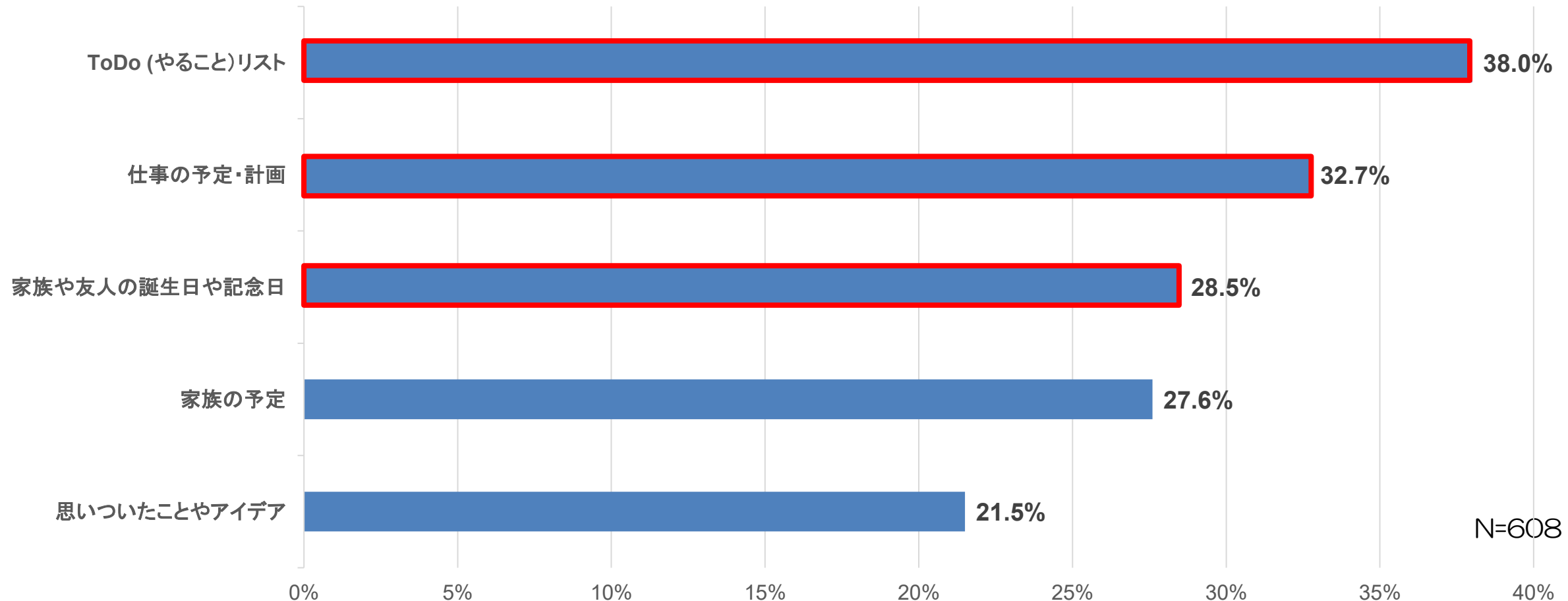


④スケジュール以外の使い方について

「ToDo（やること）リスト」とタスク管理に活用する人が最多 **38.0%**

手帳ユーザーがスケジュール以外で手帳に書き込む内容として最も多いのは、「ToDo（やること）リスト」（**38.0%**）。次いで「仕事の予定・計画」（32.7%）、「家族や友人の誕生日・記念日」（28.5%）が続く結果となりました。手帳はスケジュール管理だけでなく、日々のタスク整理や私的な記録にも活用されており、“予定+メモ”という複合的な使い方が一般化していることがうかがえます。デジタルツールでは分断されがちなタスクと個人の出来事を、手帳という一冊の中で一元管理する心地よさや安心感が、手帳ユーザーの継続利用を支えている可能性があります。

手帳やスケジュール管理に関する価値観



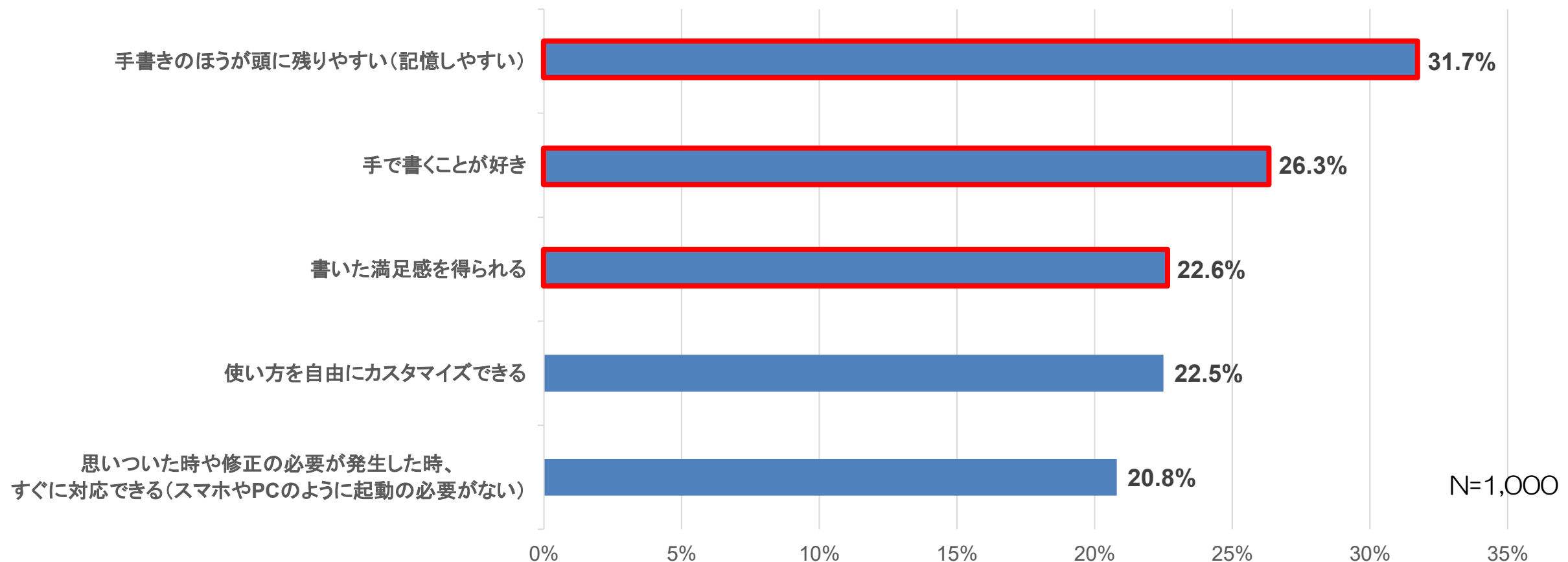
⑤スケジュール管理等を手書きで行うメリット

「手書きのほうが頭に残りやすい（記憶しやすい）」 31.7%

手書きのメリットとして最も多く挙げられたのは、「手書きのほうが頭に残りやすい（記憶しやすい）」31.7%。次いで「手で書くことが好き」（26.3%）、「書いた満足感を得られる」（22.6%）など、“書く行為そのもの”に価値を感じる人が多い結果となりました。

手書きは単なる記録手段ではなく、思考の整理や感情の定着につながる行為として受け止められており、デジタルにはない“達成感”や“心の充足感”を伴う点が支持されている要因と考えられます。効率よりも心理的満足や記憶の定着を重視する層が一定数存在し、“書くこと自体を目的としている”ユーザー層が手帳市場を支えているのではないのでしょうか。

手帳やスケジュール管理に関する価値観



<手帳白書2026総括>

本調査では、スマートフォンへの依存が原因で脳機能の低下状態を引き起こす「スマホ認知症」、残された家族の負担減及び自分の人生をより良くするための「終活」、いつ訪れるかわからない自然現象などが引き起こす「災害」、日常における手帳の使い方の4つの調査を実施いたしました。

これらの事象に対し、手で書き記すことが有効であることと、記録して書き留める手帳の役割がクローズアップされ、手書きで書くことの重要性が本年の調査結果にて、確認できました。