手帳は高橋

手帳白書2027

～暮らしと手帳のすゝめ～

TAKAHASHI
高橋書店

2023年度よりスタートいたしました「手帳白書」を、2027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、デジタル時代の今、改めて「書くこと」に注目し、『デジタル時代の「考える力」と手書きの関係性』『デジタル疲れと手書き習慣』『手帳を使った“書いて見返す”ジャーナリング』、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。

目次

第１章　デジタル時代の「考える力」と手書きの関係性・・・P.3

① 調べものや相談で最初に使うものと、生成AIの使用頻度

② 考える時間と、言語化力・思考力

③ 考えを言葉にすることについての経験

④ AI 時代に紙に書く時間の必要性

〈AI時代に“自分の言葉で考える”ための、
手書きとAIの使い分け〉
脳科学者　篠原菊紀

第２章　デジタル疲れと手書き習慣・・・P.10

① デジタル機器による疲れ

② デジタルから意識的に離れるための行動

③ 紙に書くことの有効性と、実行できない理由

④ 手書きとデジタル入力の比較

⑤ 始められそうな書き方

第３章　手帳を使った“書いて見返す”ジャーナリング・・・P.16

① 紙に書いて頭や気持ちが整理された経験

② 過去の予定や記録を見返すことについて

③ 「ジャーナリング」と「日記」のイメージ

④ 年代別の「ジャーナリング」への認知の差

〈ジャーナリングの入り口となる手帳の使い方〉
手帳評論家・デジアナリスト　舘神龍彦

第４章　手帳の使い方・・・・・P.24

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 スケジュール以外の使い方

⑤ 手書きで行うメリット

⑥ 手帳を選ぶ際の重視点

＜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：15歳～69歳
調査数　　：1,000名（手帳ユーザー500名/その他ユーザー500名）
設問数　　：45問
調査期間　：2026年10月13日(火)～16日(金)

※本データをご使用される場合はクレジット【 手帳白書2027 】をご記載ください

第１章

デジタル時代の「考える力」と手書きの関係性

７割以上が、自分の考えを言語化することに悩み。
「AI時代だからこそ紙に書く時間は必要」と６割以上が実感

AIや検索サービスの普及により私たちの「考える」プロセスは変化しつつあります。第1章では、AI時代における「考える力」と手書きの関係性について調査しました。
調べたいことや相談したいことがあるとき、**最初に検索エンジンや生成AI、SNSを利用する人は80.4%**にのぼる一方、**「自分で考える」と回答した人は13.0%**にとどまりました。また、約4割が「自分でじっくり考える時間が減った」と感じ、71.7%が「考えを言葉にすること」に関する悩みを経験していることがわかりました。
こうした状況のなか、**64.7%が「AI時代だからこそ、紙に書く時間は必要」**と回答しています。

① 最初に検索エンジンや生成AI、SNSを利用する人
80.4%

② 「自分でじっくり考える時間が減った」と感じる人
39.6%

③ 「考えを言葉にする悩みを経験」した人
71.7%

④ 「AI時代だからこそ、紙に書く時間は必要」と考える人
64.7%

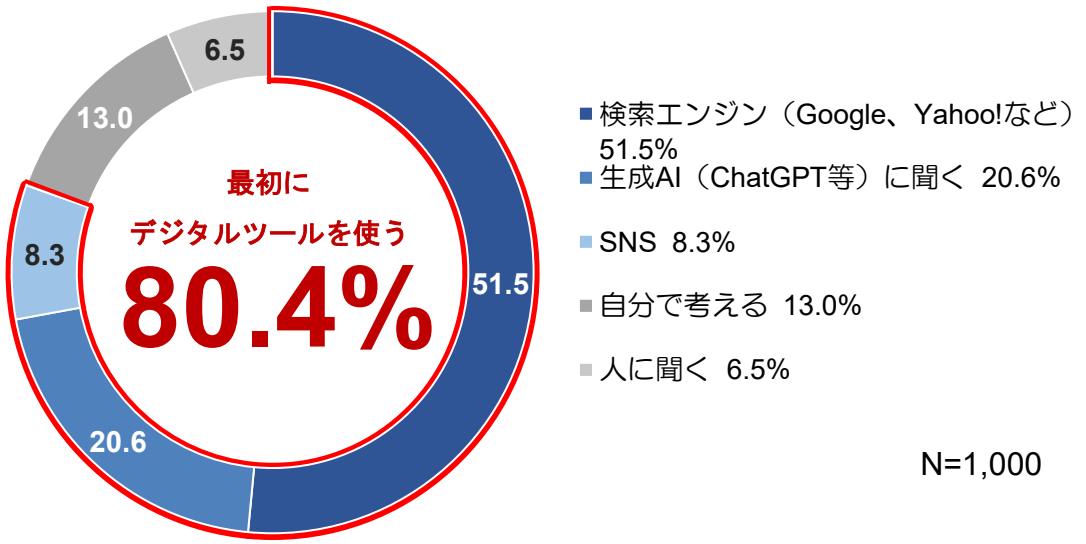
① 調べたい時にAI等デジタルツールを最初に使う人 80.4%

まず最初に「自分で考える」人は13.0%

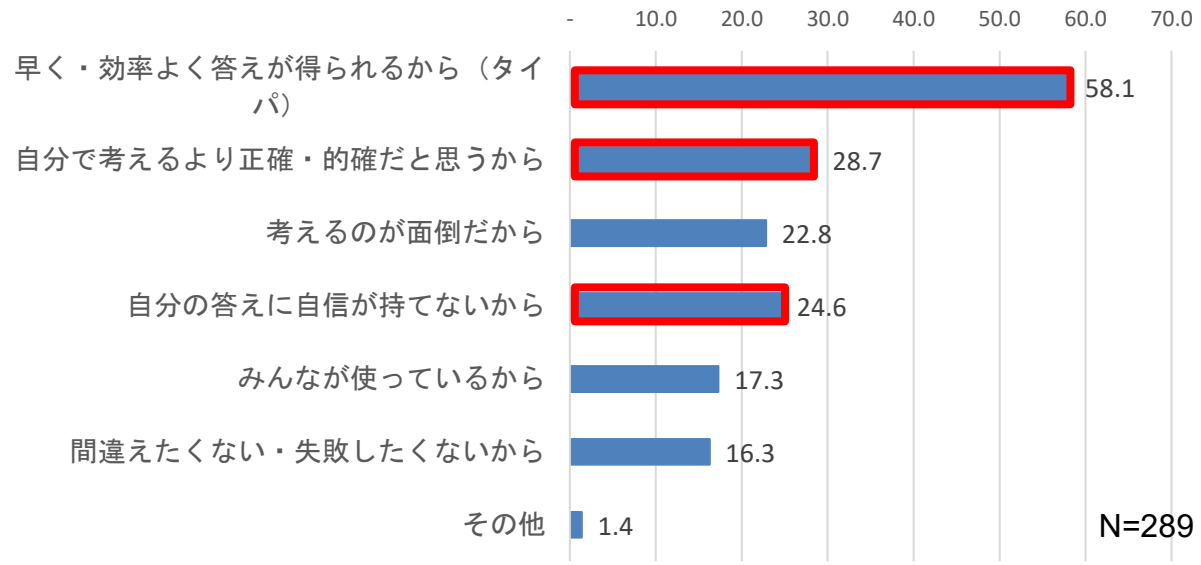
調べたいことや相談したいことがあるとき、最初に使うものとして最も多かったのは「検索エンジン（Google、Yahoo!など）」（51.5%）でした。次いで「生成AI（ChatGPT等）に聞く」が20.6%、「SNS」が8.3%で、初めに**デジタルツールを使用している人は8割以上（80.4%）**となりました。一方、**「自分で考える」と答えた人は13.0%**にとどまりました。

最初に「生成AI」または「SNS」を使うと答えた人（289人）にその理由を聞いたところ、「早く・効率よく答えが得られるから」（58.1%）が最も多く、「自分で考えるより正確・的確だと思うから」（28.7%）、「自分の答えに自信が持てないから」（24.6%）、「考えるのが面倒だから」（22.8%）が続きました。多くの人が、まず自分で考えるのではなく、効率や正確さを求めて外部の情報源を活用していることがうかがえます。また、最初に「生成AIに聞く」と答えた人（206人）に使用頻度を聞いたところ、調べものや相談で生成AIを「ほぼ毎日」使う人は56.8%と半数を超える結果になりました。生成AIを最初に使う人の多くが、日常的に生成AIを使っていることがわかります。

調べたいことや相談したいことがあるとき、最初に使うもの



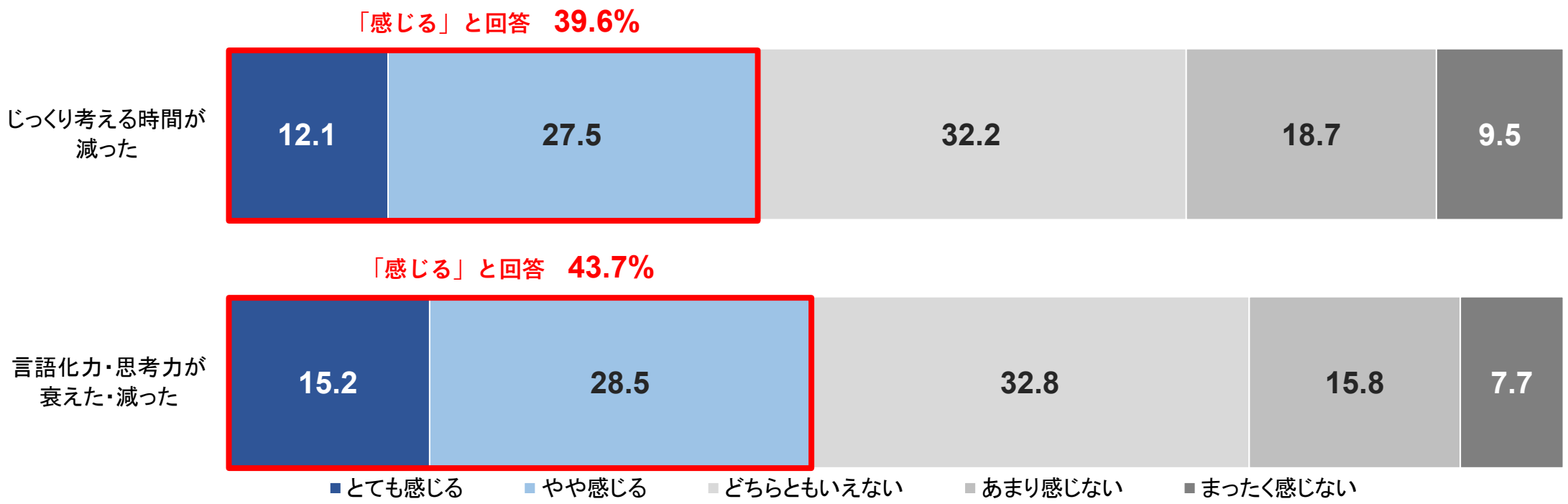
調べたいことや相談したいことがあるとき、生成AIやSNS・検索を使う理由



②「自分でじっくり考える時間が減った」と 39.6% の人が実感。「言語力・思考力が衰えた・減った」と感じている人が 43.7%

「最近、自分でじっくり考える時間が減ったと感じますか」と聞いたところ、「とても感じる」「やや感じる」と答えた人は合わせて39.6%で、約4割にのぼりました。さらに、「自分の気持ち・考えを言葉にする力（言語化力）や物事をじっくり考える力（思考力）が以前より衰えた・減ったと感じますか」と聞いたところ、「とても感じる」「やや感じる」と答えた人は**合わせて43.7%**で4割を大きく超えました。

自分で考える時間・言語化力の実感

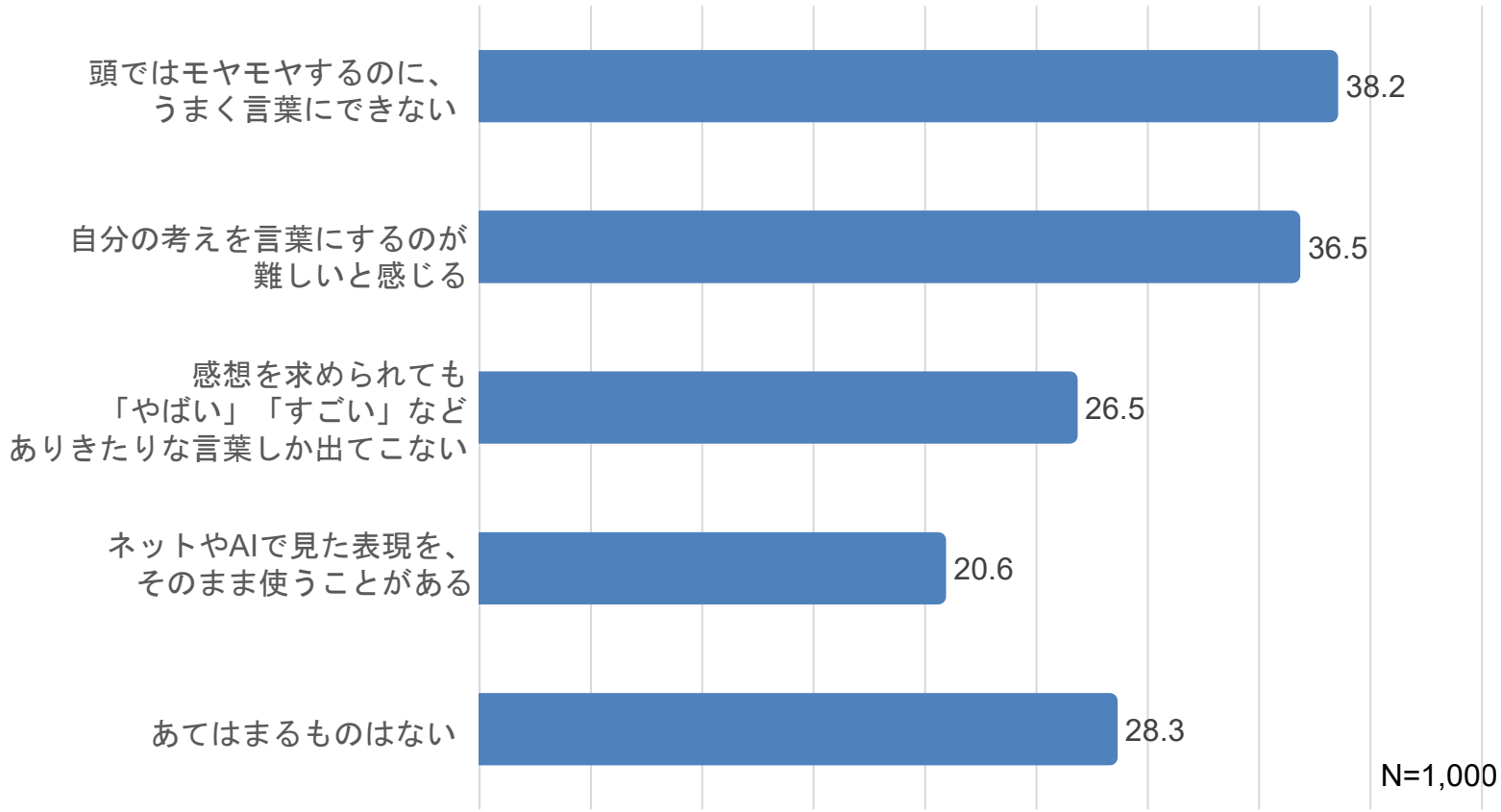


N=1,000

③ 71.7% の人が、考えを言葉にすることに関する悩みを経験

また、考えを言葉にすることについての経験を聞いたところ、「頭ではモヤモヤするのに、うまく言葉にできない」が38.2%、「自分の考えを言葉にするのが難しいと感じる」が36.5%、「感想を求められても『やばい』『すごい』などありきたりな言葉しか出てこない」が26.5%、「ネットやAIで見た表現を、そのまま使うことがある」が20.6%。
いずれかを経験している人の**合計は71.7%**で、7割を超える結果になりました。
AIやSNSですぐに答えや表現が手に入る今、自分で考えを深め自分の言葉で表すことに難しさを感じている人がいることがうかがえます。

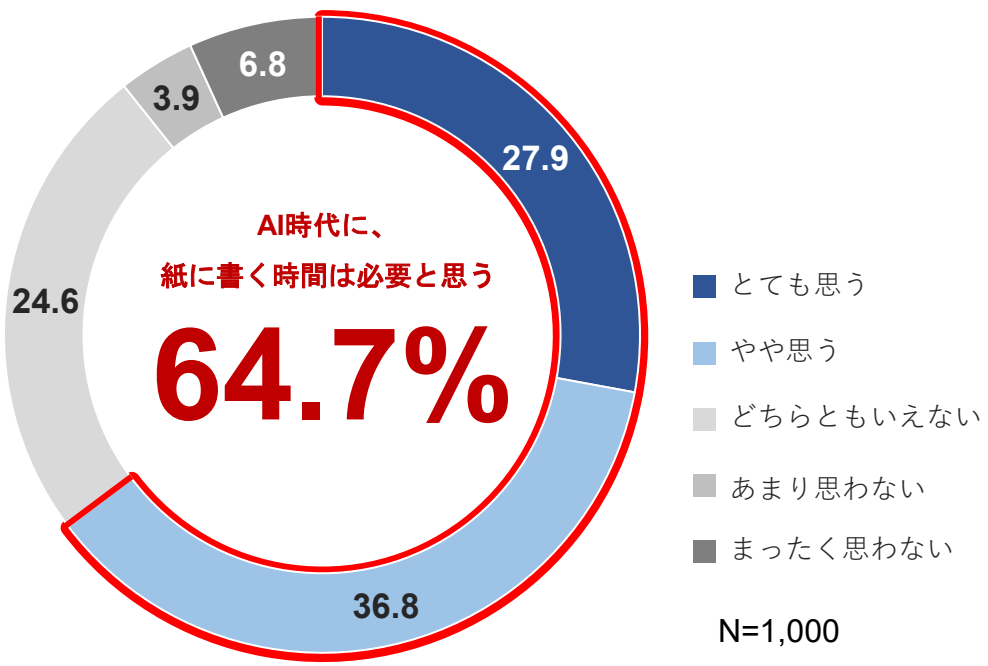
自分の考えを言葉にすることについての経験



④ 33.4% の人が「AIがないと、文章を書く・考えをまとめるのが不安」と回答。
しかしながら「AI時代だからこそ、紙に書く時間は必要」と64.7%の人が認識

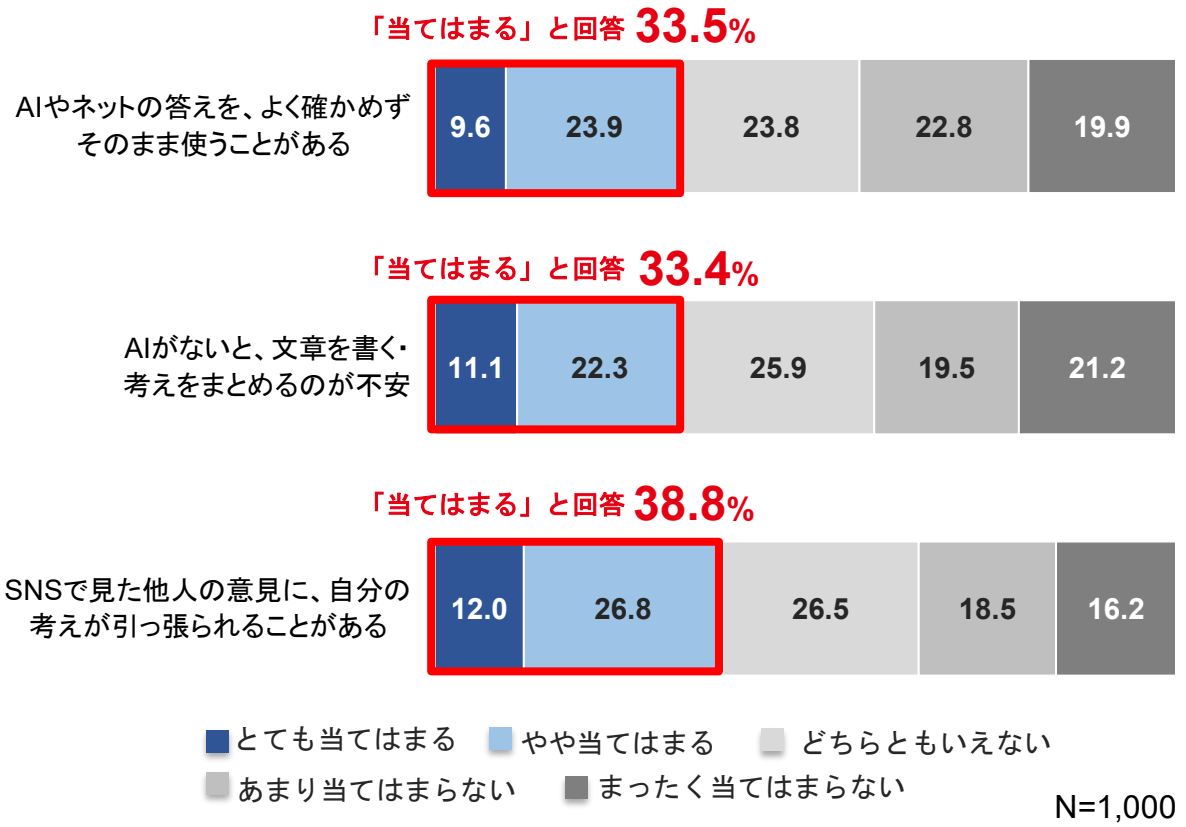
「AIがないと、文章を書く・考えをまとめるのが不安」と答えた人は33.4%と3人に1人にのぼり、「SNSで見た他人の意見に、自分の考えが引っ張られることがある」も38.8%と約4割を占めました。自分の頭で考えをまとめることに不安を感じたり、他人の意見に左右されたりする人が少なくないことがうかがえます。一方で、**「AI時代だからこそ、紙に書く時間は必要だと思いますか」と聞いたところ、「とても思う」「やや思う」と答えた人は合わせて64.7%、**言語化力や思考力の衰えを感じる人が4割を超えるなか、紙に書く時間を必要と考える人は6割以上にのぼっています。

AI時代だからこそ、紙に書く時間は必要だと思いますか
（単一回答）



N=1,000

次の項目はどのくらい当てはまりますか（各単一回答）



N=1,000

〈AI時代に“自分の言葉で考える”ための、手書きとAIの使い分け〉
Comment 「材料はAI、言葉は自分の手で――“自分の言葉で考える”ための、手書きの時間」



篠原菊紀

脳科学者
日本の脳科学者。東京大学卒業。同大学院修了。専門は応用健康科学、脳科学。TV・ラジオなど、メディアでわかりやすく脳についての研究結果を紹介。子どもから高齢者までを対象に、脳トレ、勉強法、認知機能低下予防、仕事力アップ、快感の基礎など多方面で応用・実践している。

●紙に書くことが、思考の力を鍛える

「紙がいいのか、デジタルがいいのか」、2018年のDelgadoらのメタ分析では、54研究、合計約17万人のデータを分析しています。その結果、紙で読んだ場合のほうが、デジタル画面で読んだ場合よりも読解成績が高く、特に説明文などの情報を理解する課題や、時間制限がある場合に紙の優位性が認められました。2024年のFlaniganらのメタ分析では、大学生を対象とした24研究を統合しました。その結果、手書きでノートを取り、復習する方法は、タイピングによるノートよりも学習成績が高い傾向がありました。

思考の力を鍛えたいならば、手書きの時間をつくることが重要です。
思考の力とは、あなたの脳の中に出来上がるニューロンのネットワークです。それがしっかり出来上がるためには、一定の時間が必要です。AIの答えを読んだだけでは分かった気にはなっても、脳の中のネットワークは定着しにくいのです。定着させるには記憶を引き出そうとする検索時間や、それを組み立てようとする時間が必要です。
脳に一時的に記憶しながらあれこれ考える機能をワーキングメモリ（作業記憶）と言いますが、ワーキングメモリをしっかり使わなければ、深い思考も、記憶の定着も望めないのです。

だからこそ、AIを使うにしても、まずは自分で考える⇒AIに聞く⇒AIと壁打ちする（疑問をもって問答を繰り返す）⇒自分でまとめる、という手順が求められますし、どこかで手書き時間が求められます。
読解力と思考力、記憶力を高めるには、考える時間が自然に確保できる手書きの時間を確保することがだいじです。

第２章

デジタル疲れと手書き習慣

約3人に2人がデジタル疲れを感じている。
対策として紙に書くことは有効と思いながら、なかなか手書き習慣を実践できず

デジタルが生活に深く浸透する一方で、意識的にデジタルと距離を取る行動をしている人も多く見られます。
そこで第2章では、紙に手書きをする習慣が人々の暮らしの中でどのような位置づけにあり、その有効性がどのように認識されているのか、また実践を妨げる要因は何かについて調査しました。
デジタル機器の使用に疲れを感じる人は64.1%にのぼり、意識的にデジタルから離れる行動をしている人も70.9%に達しました。しかし、**その手段として「紙の手帳やノートに書き出す」人は17.6%**にとどまっています。また、**紙に書くことを有効だと思う人は74.5%と7割を超えるものの、有効だと思いながら実践できていない人は43.0%**にのぼり、手書きの価値に対する認識と実践の間にはギャップが見られました。

デジタル機器の使用に疲れを感じる人
① 64.1%

「紙の手帳やノートに書き出す」人
② 17.6%

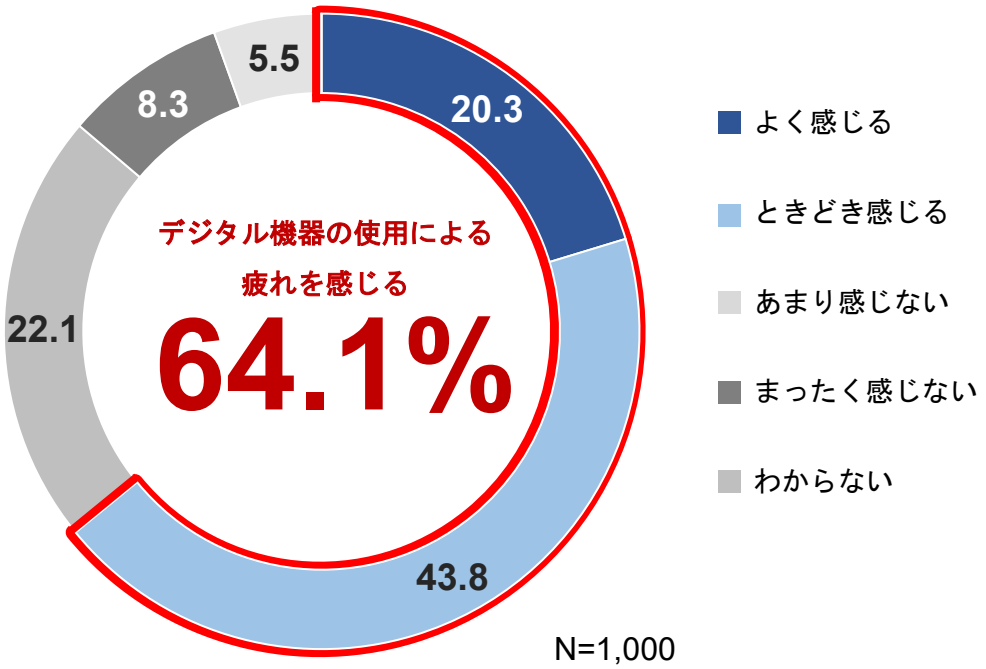
「紙に書くことは有効だと思う」
③ 74.5%

「紙に手書きすること」のほうが記憶に残る
④ 51.0%

① デジタル機器の使用によって疲れを感じる人が 64.1%
② 70.9%の人がデジタル機器から意識的に離れる行動をとっているが、具体的な行動として「紙の手帳やノートに書き出す」は人は 17.6% にとどまる

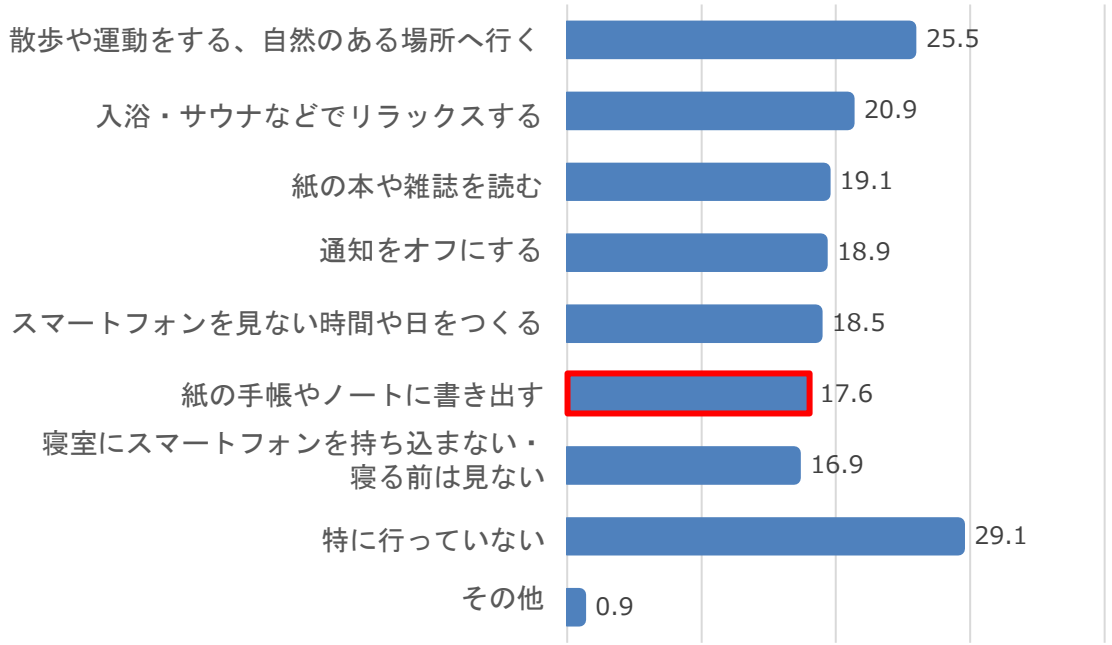
デジタル機器の使用による疲れについて聞いたところ、64.1%と6割以上が「疲れを感じる」と回答しました。こうした中、**「デジタル機器から意識的に離れるために行っていること」**を聞いたところ、**何らかの行動をしている人は約7割（70.9%）**にのぼりました。具体的には「散歩や運動をする、自然のある場所へ行く」（25.5%）、「入浴・サウナなどでリラックスする」（20.9%）、「紙の本や雑誌を読む」（19.1%）などが挙がり、**「紙の手帳やノートに書き出す」は17.6%にとどまりました。**

デジタル機器の使用による「疲れ」
（単一回答）



N=1,000

デジタル機器から意識的に離れるために、行っていること
※気分転換やリラックスの一環として、結果的にデジタル機器から離れる行動も含む



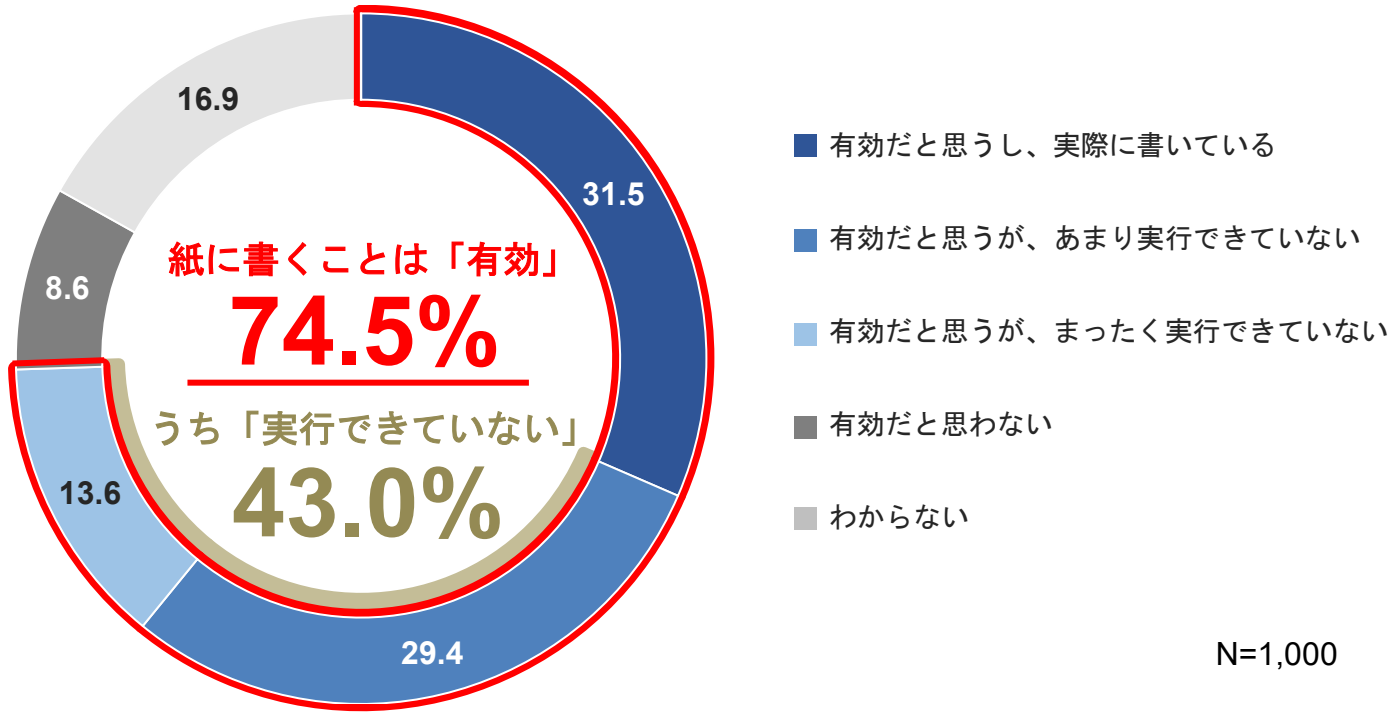
N=1,000

③ 74.5%の人が、頭の整理などに紙に書くことは「有効」と回答。
一方、43.0%は有効だと思いながら実行できていないという結果に

「疲れを和らげたり頭を整理したりするために、紙の手帳やノートに書くこと」について聞いたところ、**「有効だと思う」と答えた人は合わせて74.5%で、7割を超えました。**その内訳は、「有効だと思うし、実際に書いている」が31.5%、「有効だと思うが、あまり実行できていない」が29.4%、「有効だと思うが、まったく実行できていない」が13.6%でした。**有効だと思いながら実行できていない人は合わせて43.0%**で、年代別では10代が52.5%と最も多く、半数を超え、50・60代の36.0%と比較すると、若年層との差が大きく開きました。

紙の手帳やノートに書くことについて、最も近いもの

（単一回答）

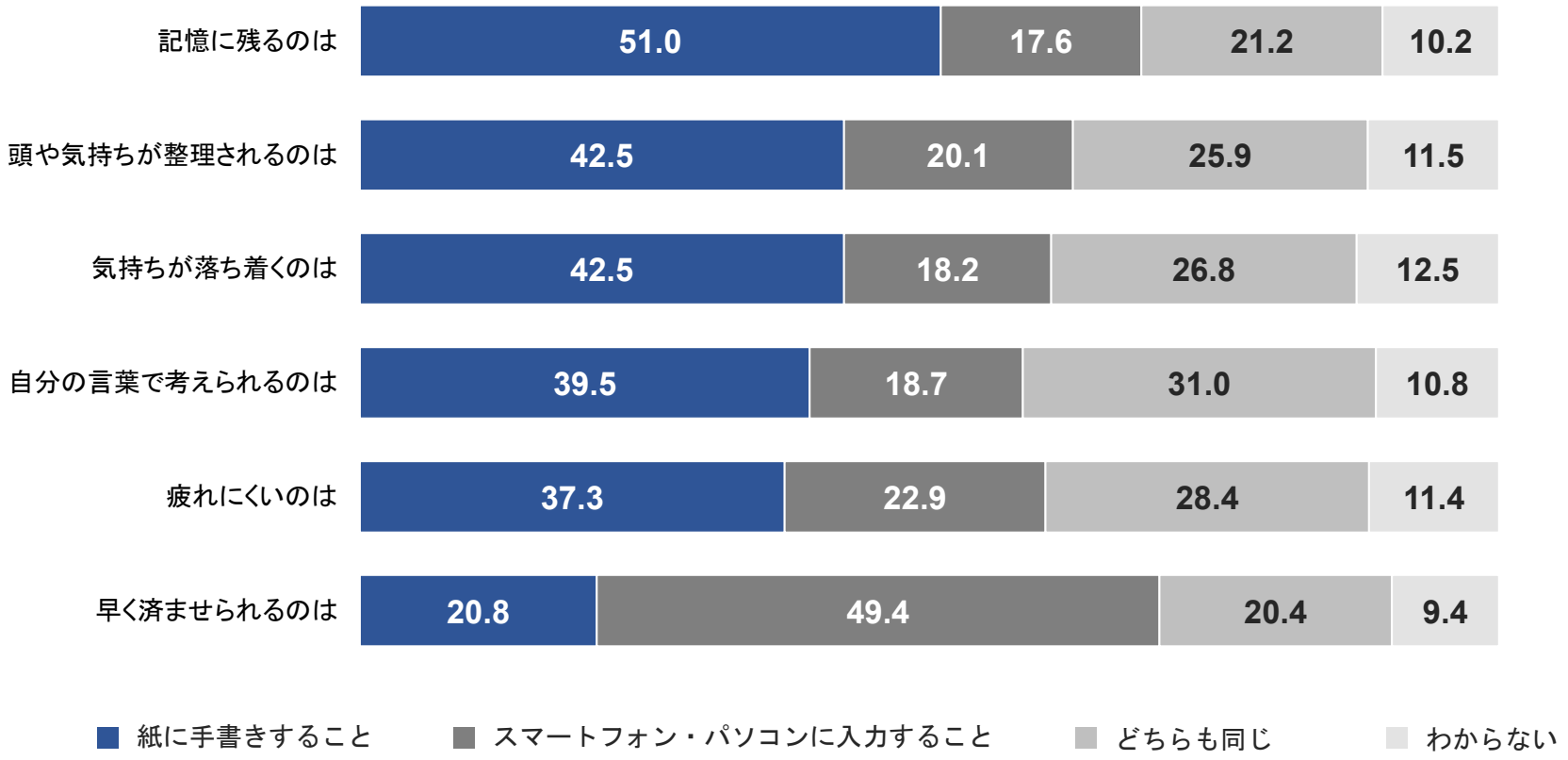


N=1,000

④ 51.0% が「紙に手書きすること」のほうが、スマホやPCよりも記憶に残ると回答

「紙に手書きすること」と「スマートフォン・パソコンに入力すること」を比較すると、**「記憶に残る」 51.0%、**「頭や気持ちが整理される」42.5%、「気持ちが落ち着く」42.5%、「自分の言葉で考えられる」39.5%といった項目で、「紙に手書きすること」がより適していると考える人が多い結果となりました。一方で、「早く済ませられる」についてはスマートフォン・パソコンが優位となっており、手軽さと効果の認識に違いがあることがうかがえます。

「紙に手書きすること」と「スマートフォン・パソコンに入力すること」
どちらが当てはまりますか（各単一回答）

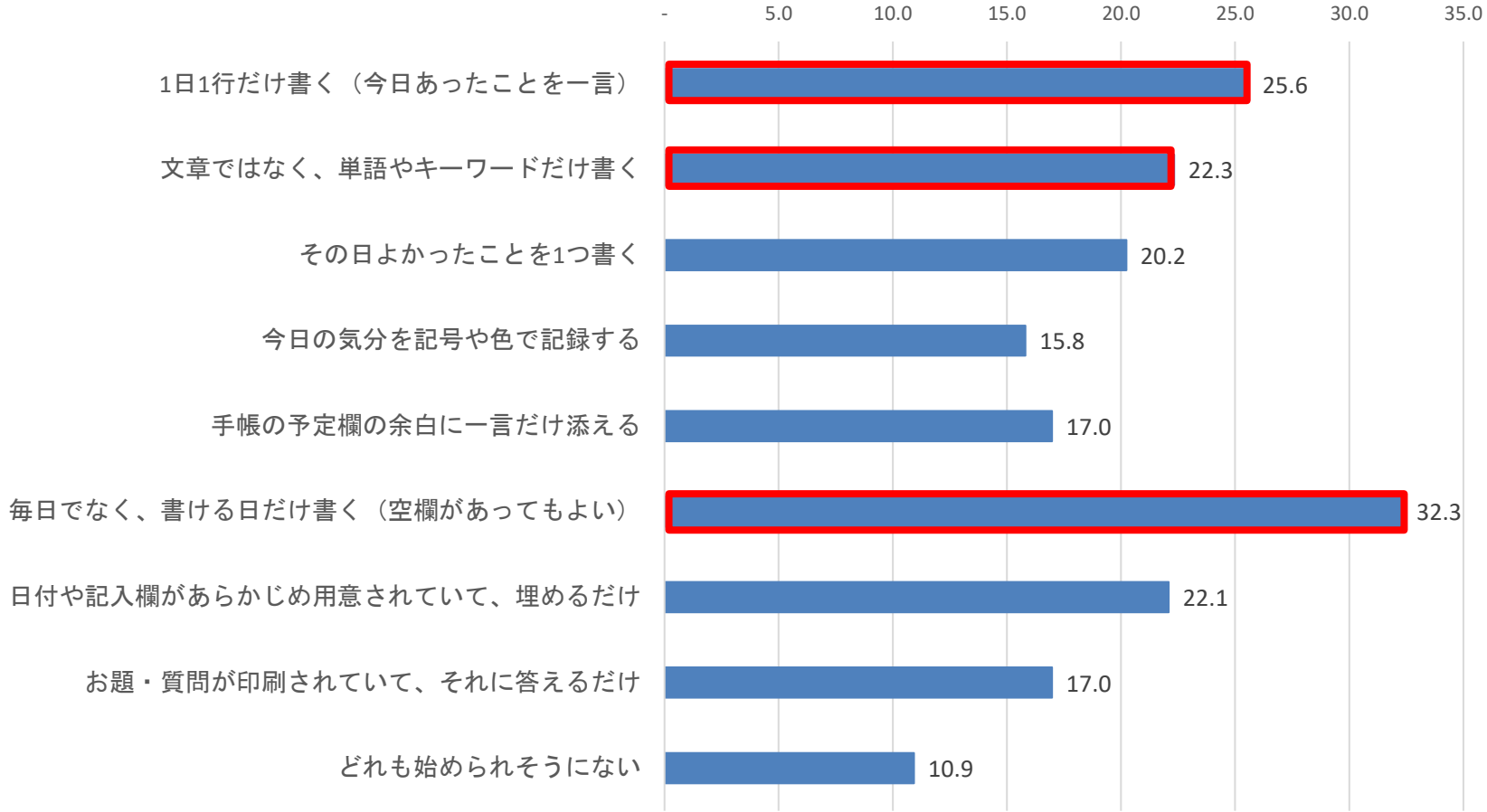


N=1,000

⑤ 実行できていない人の 32.3% が、
「毎日でなく、書ける日だけ書く」なら始められそうと回答

紙に書くことを有効だと思いながら実行できていない人（430人）に、どのような書き方なら始められそうかを聞いたところ、最も多かったのは**「毎日でなく、書ける日だけ書く（空欄があってもよい）」（32.3%）**、続いて「1日1行だけ書く（今日あったことを一言）」（25.6%）、「文章ではなく、単語やキーワードだけ書く」（22.3%）という回答になりました。
紙に書くことに興味はあっても、「毎日続けなければならない」「きちんと文章で書かなければならない」と考えることが、実践へのハードルになっているのかもしれません。まずは自分のペースで気軽に書くことが、手書き習慣の第一歩になりそうです。

【どんな書き方なら始められそうか】



N=430

第３章

手帳を使った
“書いて見返す”ジャーナリング

第３章　手帳を使った“書いて見返す”ジャーナリング　＜概要＞

手帳ユーザーの86.0%は過去の記録を見返している。
書く・見返す習慣が、ジャーナリングの実践につながる

第３章では、手帳に“書いて見返す”ことが、気持ちの整理や振り返りにどのように役立っているのかを調査しました。
「紙に書くことで頭や気持ちが整理された経験がある」人が64.6%、また、**手帳ユーザーの86.0%は「年1回以上」紙の手帳で過去の予定や記録を見返していました。**
頭に浮かんだことをそのまま書き出す**「ジャーナリング」を「初めて知った」人は61.7%**で、20代の認知率は55.5%で流行の先取りも進んでいます。**AI時代だからこそ紙に書く手帳に書く時間が必要と思う人も64.7%**の人が回答、無意識のうちに“ジャーナリング”という行動を実践している人が多く見られました。

① 紙に書いて頭や気持ちが整理された経験がある
64.6 %

② 手帳ユーザーで「年1回以上」過去の予定や記録を見返す人
86.0%

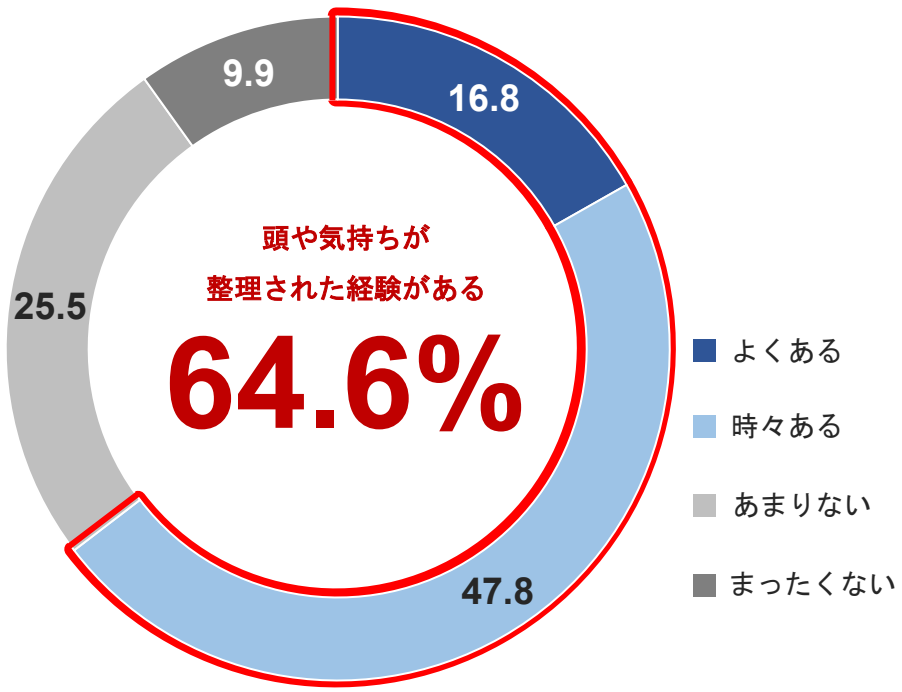
③ ジャーナリングを初めて知った
61.7 %

④ 20代のジャーナリング認知率
55.5%

① 紙に書いて頭や気持ちが整理された経験がある人は 64.6%
書いている内容の上位は「今日あった出来事」（36.1%）「明日の目標やアイデア」（33.6%）

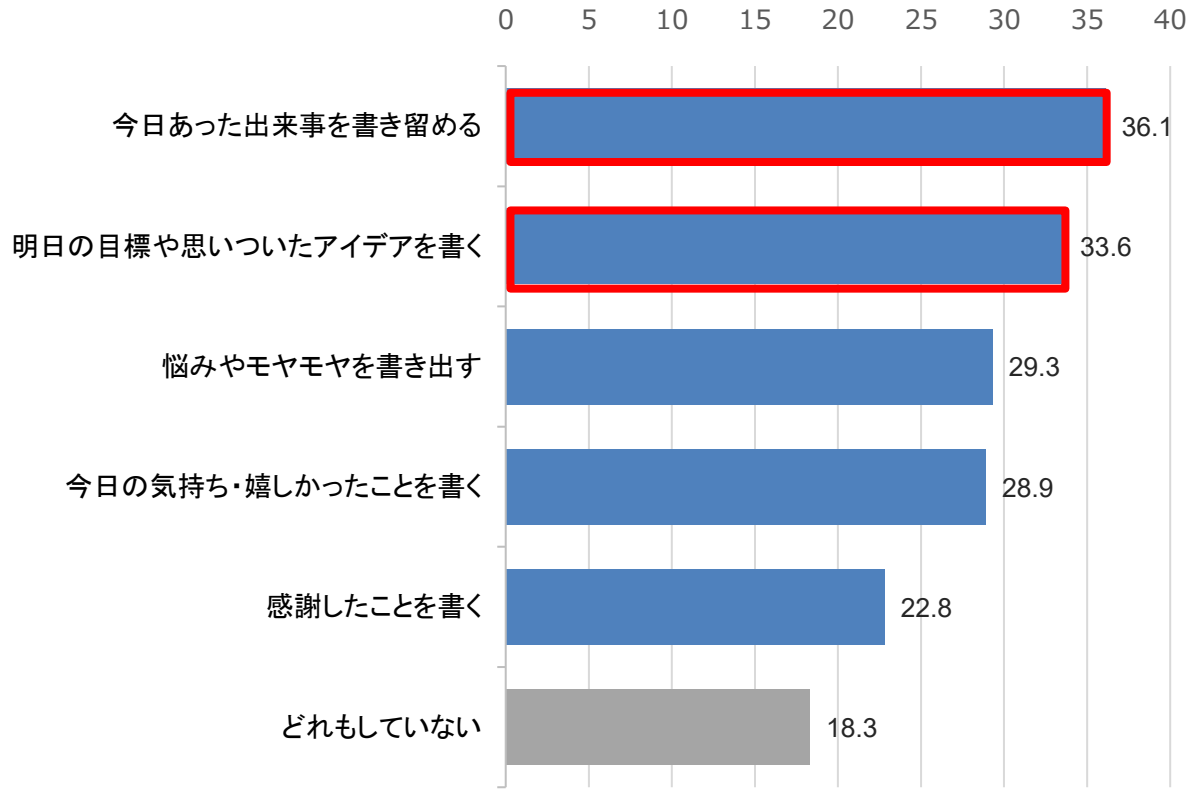
「紙の手帳やノートなどに書くことで頭や気持ちが整理された」と感じた経験があるかを聞いたところ、「よくある」「時々ある」と答えた人は合わせて64.6%でした。実際にどのようなことを書いているかを聞いたところ、「今日あった出来事を書き留める」（36.1%）が最も多く、「明日の目標や思いついたアイデアを書く」（33.6%）、「悩みやモヤモヤを書き出す」（29.3%）、「今日の気持ち・嬉しかったことを書く」（28.9%）、「感謝したことを書く」（22.8%）が続きました。
日々の出来事や考え、気になっていることを書き留めることが、頭や気持ちの整理につながっていることがわかります。

「紙の手帳やノートなどに書くことで頭や気持ちが整理された」と感じた経験はありますか（単一回答）



N=1,000

実際に実践していること

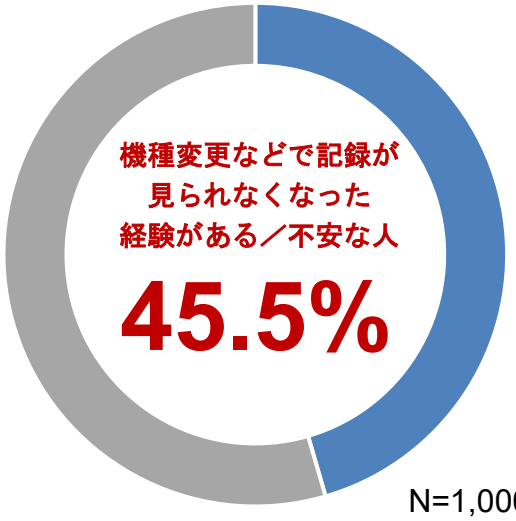


N=646

② 手帳ユーザーの 85.4%が、紙の手帳で過去の予定や記録を見返すと回答。
振り返りによる効果は「忘れていた出来事や、そのときの気持ちを思い出せた」(33.1%)など

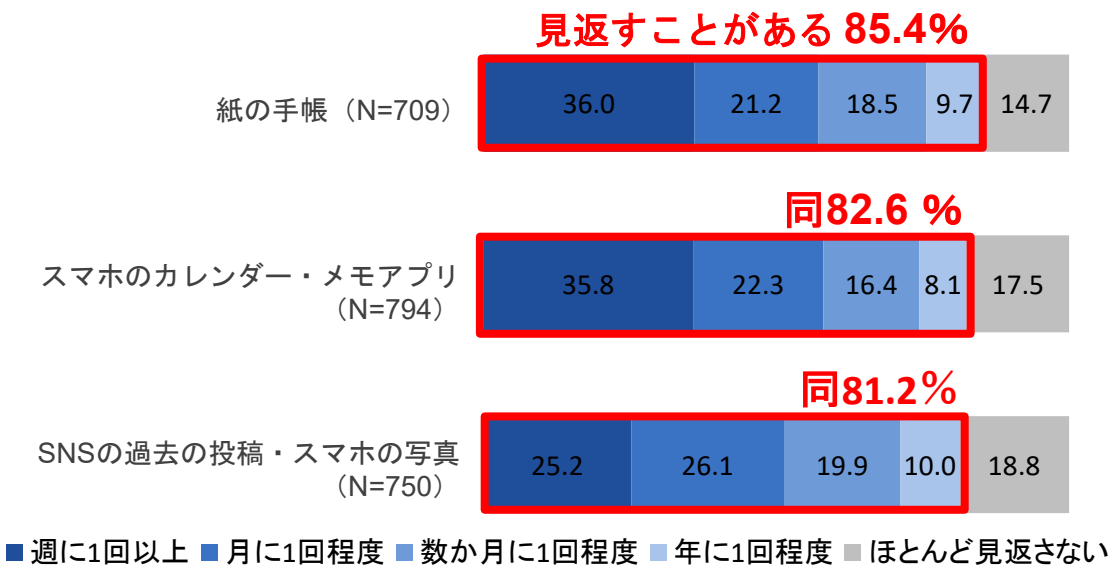
スケジュール管理に手帳を使っている709人に、**過去の予定や記録を見返すことがあるかを聞いたところ、85.4%が「見返すことがある」**と回答しました。また、スマートフォンのカレンダーやメモアプリ、SNSの投稿や写真など、デジタルの記録を振り返る人も多く、振り返りそのものが広く行われていることがわかります。過去の記録を見返した人の33.1%は「忘れていた出来事や、そのときの気持ちを思い出せた」、23.6%が「次の目標や計画を立てるヒントになった」と回答しており、振り返りが役立っている実態もうかがえます。そんななか、デジタルツールでは**機種変更などによって記録が見られなくなった経験がある、または不安を感じる人は45.5%**にのぼりました。

振り返る機会が多いからこそ、過去の記録を長く残しておくことの価値が見えてきます。

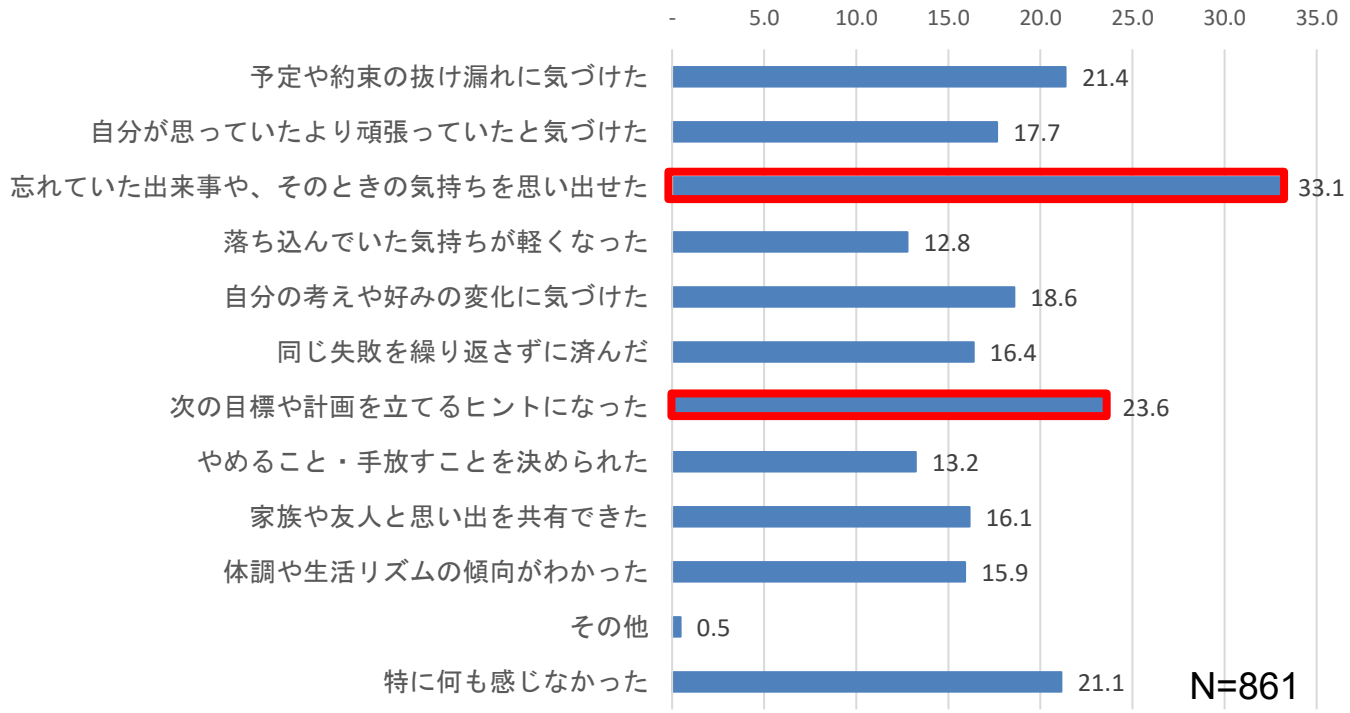


N=1,000

過去の予定や記録を見返すことがあるか



過去の記録を見返して、感じたことや役に立ったこと

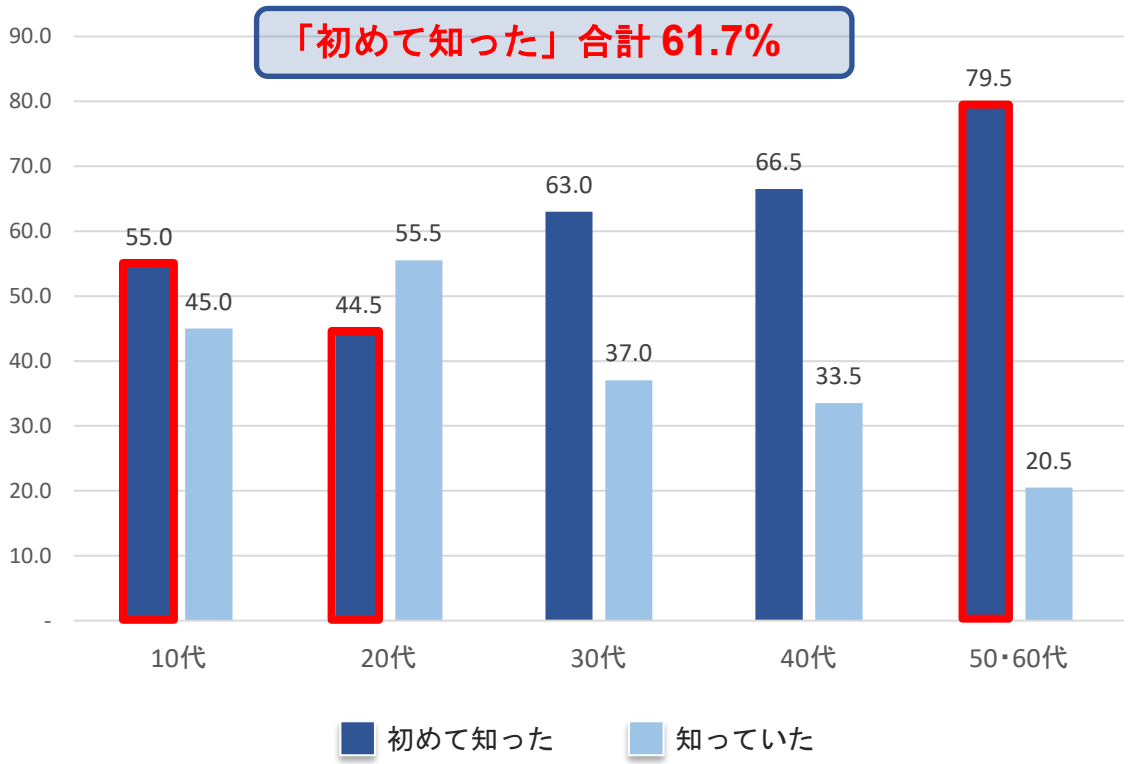


N=861

③「ジャーナリング」という言葉を初めて知った人は 61.7%
一方、35.7% が「気軽に始められる」のはジャーナリングと回答

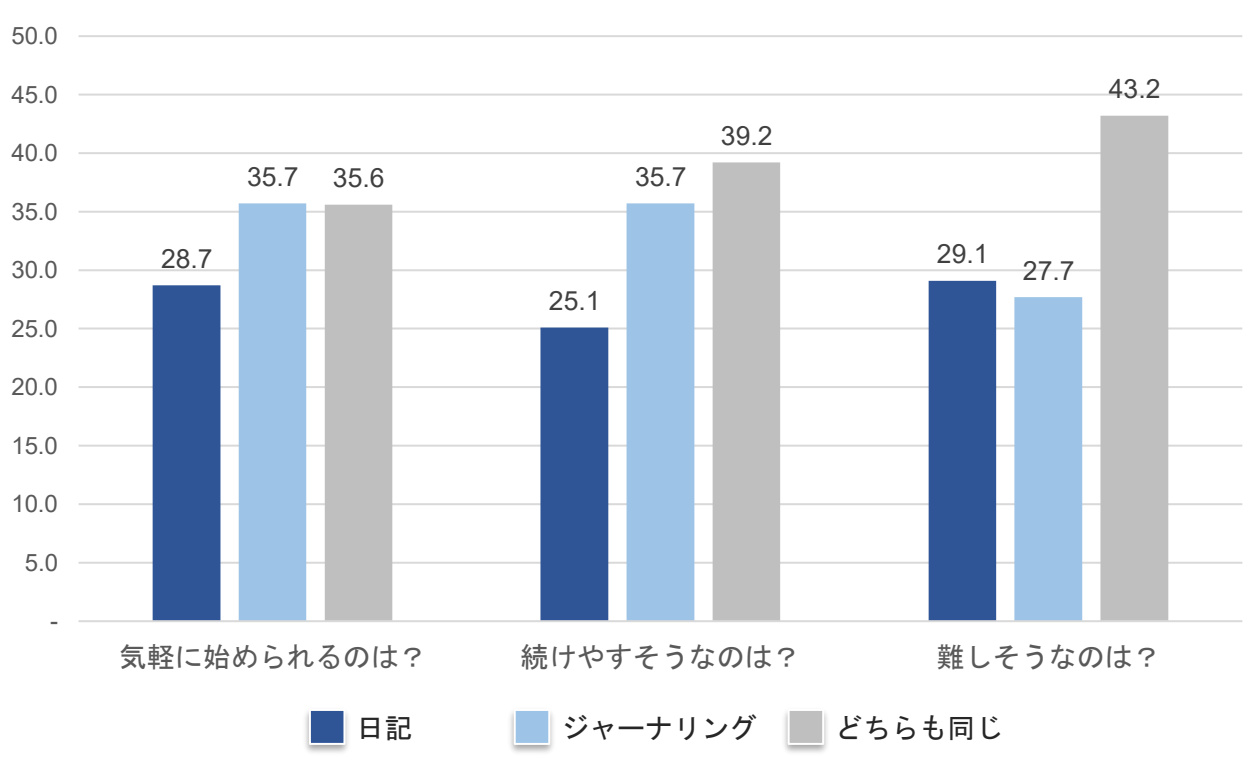
ジャーナリングとは、頭に浮かんだことや気持ちをそのまま紙に書き出し、頭の中身を外に出す手法のことです。
この**「ジャーナリング」という言葉を知っていたかを聞いたところ、「初めて知った」と答えた人は61.7%**で、6割を超えました。
年代別では50・60代が79.5%と最も高く、ジャーナリングという言葉はまだ広く浸透していないことがわかります。一方で、「日記」と「ジャーナリング」のイメージを比較すると、「気軽に始められそう」はジャーナリング（35.7%）が日記（28.7%）を上回りました。また、**「続けやすそう」もジャーナリング（35.7%）**が日記（25.1%）を上回り、「難しそう」はジャーナリング（27.7%）の方が日記（29.1%）より低い結果となりました。
言葉の認知度は高くないものの、ジャーナリングは日記よりも気軽に取り組めるものとして受け止められていることがうかがえます。

「ジャーナリング」を知っていたか（年代別）



N=1,000

「日記」と「ジャーナリング」のイメージ



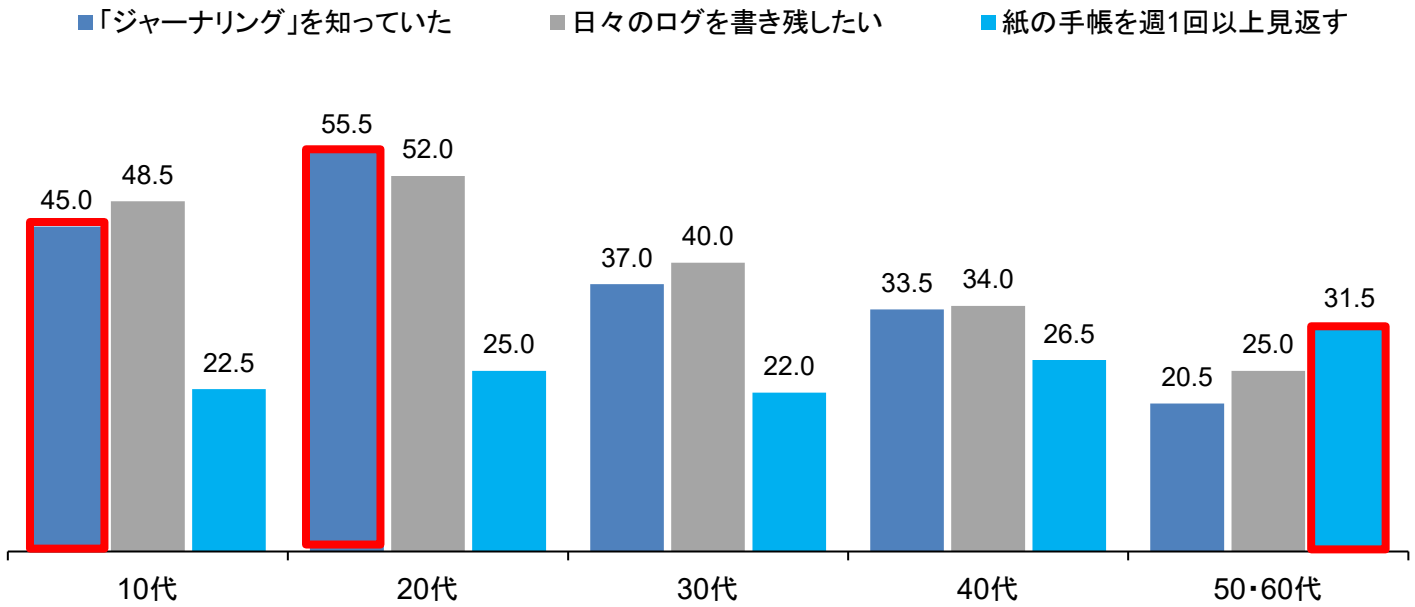
N=1,000

④ 20代の55.5%がジャーナリングを認知。50・60代の31.5%は手帳を週1回以上見返している。世代を超えて広がる“書いて見返す”習慣

年代別に見ると、**「ジャーナリング」という言葉を知っていた人（「内容まで知っていた」「名前だけ知っていた」の合計）は、20代で55.5%**、10代で45.0%と若い世代ほど多い傾向が見られました。また、「日々のログを書き残したい」と回答した人も20代で52.0%、10代で48.5%と高い結果となっています。その一方で、紙の手帳で過去の予定や記録を「週に1回以上」見返す人は、**50・60代が31.5%と全年代で最も多く、20代（25.0%）や10代（22.5%）を上回りました。**世代によって「書く」と「見返す」の比重には違いが見られるものの、自分の記録を残し、振り返る習慣は幅広い世代で実践されています。

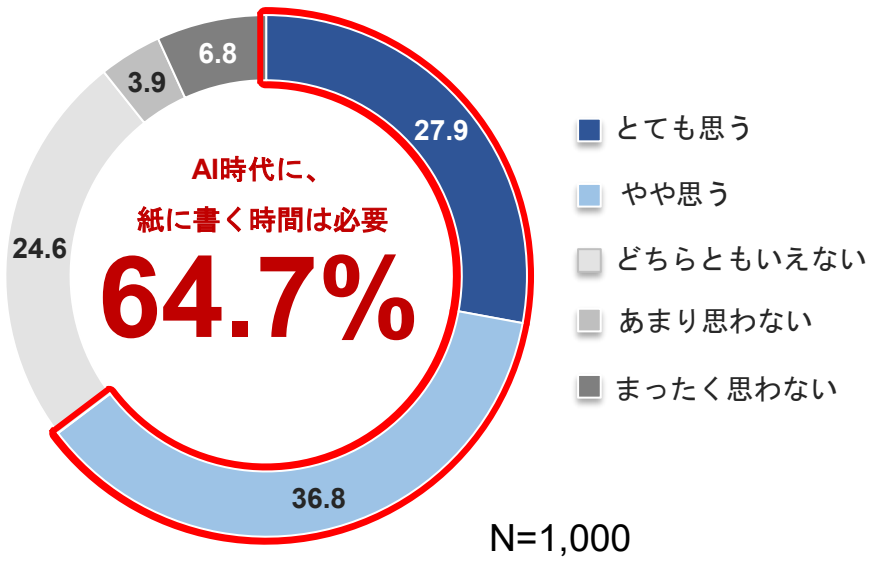
また、**AI時代だからこそ、紙に書く時間は必要と思う人は64.7%。ジャーナリングという言葉を知らなくても、日々の出来事や考えを手帳に書き留め、時々見返して振り返ることは、まさにジャーナリングそのものと言えるでしょう。**

年代別に見た「ジャーナリング」と“書いて見返す”習慣



N=各年代200
※「週1回以上見返す」は、紙の手帳を使っていない人を含む全体ベース

AI時代だからこそ、紙に書く時間は必要だと思いますか（単一回答）



N=1,000

TOPIC：3年日記・5年日記が伸びている理由

高橋書店では近年、3年日記・5年日記など、数年分の同じ日付を1ページで見比べられる日記帳の売り上げが伸びています。（高橋書店調べ）
毎日数行を書き、ページを開くたびに1年前・2年前の同じ日の自分が目に入る。この仕組みは、「書いて見返す」ジャーナリングそのものです。
今回の調査でも、過去の記録を見返した人の33.1%が「忘れていた出来事や、そのときの気持ちを思い出せた」と答えています。
購買傾向からみても、生活者の中ですでに、ジャーナリングは実践されているのかもしれません。

〈ジャーナリングの入り口となる手帳の使い方〉

Comment 「インプットはAI、内省は手書き――“書ける日だけ”の手帳から始まるジャーナリング」



舘神龍彦

手帳評論家・デジアナリスト・歌手
著書『手帳と日本人』（NHK出版新書）は週刊誌の書評欄総ナメ。日経新聞「あとがきのあと」登場ほか大学受験の問題に3回出題。『凄いiPhone手帳術』（えい出版社）『システム手帳新入門！』（岩波書店）等著書多数。「マツコの知らない世界」（TBSテレビ）「HelloWorld」（J-WAVE）はじめテレビ・ラジオ出演多数。講演等も。手帳ユーザーを集めた「手帳オフ」を2007年から開催する等トレンドセッター的存在。手帳活用の基本をまとめた「手帳音頭」をYouTubeで公開中。認知症対策プロダクト「おぼえている手帳」は経産省オレンジイノベーションプロジェクト事業採択。

■自分自身との対話の時間を持つ

「手帳に手書きで文字を書くのは、自分と向き合うもっとも手軽な手段です。
デジタルツールがこれだけ普及し、同時にAIが急速にその存在感を増している現代。手書きで文章を書くときには、スマホやパソコンとは異なり、変換候補一覧の表示のような入力補助機能はありません。自らの知識の範囲で的確に文章を組み立てることを求められます。またAIのように文章作成を代行してくれるものもありません。自分がなにを考えているのかを、まったくの素の状態から表現せざるを得なくなる。それは自分の内面と向き合うことです。

そして日本人の識字率は高いと言われています。同時に、これだけ色々な筆記具が売られている国もほかにはないはずです。
ボールペン、シャープペン、万年筆、鉛筆、サインペンなど安価でかつ高性能な筆記具が選び放題です。その中から好きなペンを選び、時間をとって自分の内面と向き合う。紙の感触やインクフローを感じながら思っていること考えていることを直に文字にしていく。これも手書きでジャーナリングするときの重要な点です。

手帳でジャーナリングをするときには以下のことがポイントです。
まず、書くスペースを決める。予定欄の下なのか、ノートページなのか。次に感情を出来事とともに書いておく。すると感情も客観化されて気持ちも落ち着きます。ジャーナリングにはそんな効能もあります。
毎日でなくてもいいし、長くなくても大丈夫です。自分が考えていることの外在化と見える化を、紙の上に、デジタルな補助手段なく実行する。たまには自分と向き合いましょう。自分自身との対話の時間を持つことが、心豊かな生活につながるのです。

第４章

手帳の使い方

2026年、手帳の価値は“書く”ことによる「記憶定着」と「即時性」

デジタルツールの普及が進む中でも、手帳ユーザーの半数以上が併用を選択し、それぞれの利点を活かした使い分けを行っています。**「記憶の定着」や「起動不要の即時性」といった手書きならではの機能的価値**に加え、ToDo管理やふとしたアイデアの記録など、思考を深めるパートナーとしての手帳の価値が定着しています。また、**手帳を選ぶ際は「手帳のサイズ」（44.6%）が最も重視される一方、前回調査から「紙の質」を重視する人が5.7ポイント増加**しました。

① 2026年、手帳ユーザーの中で、デジタルツールと併用する人
55.4%

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」
42.2%

③ 「書き方を気にせず気軽に使いたい」という人
55.6%

④ スケジュール以外の使い方「ToDo（やること）リスト」
36.4%

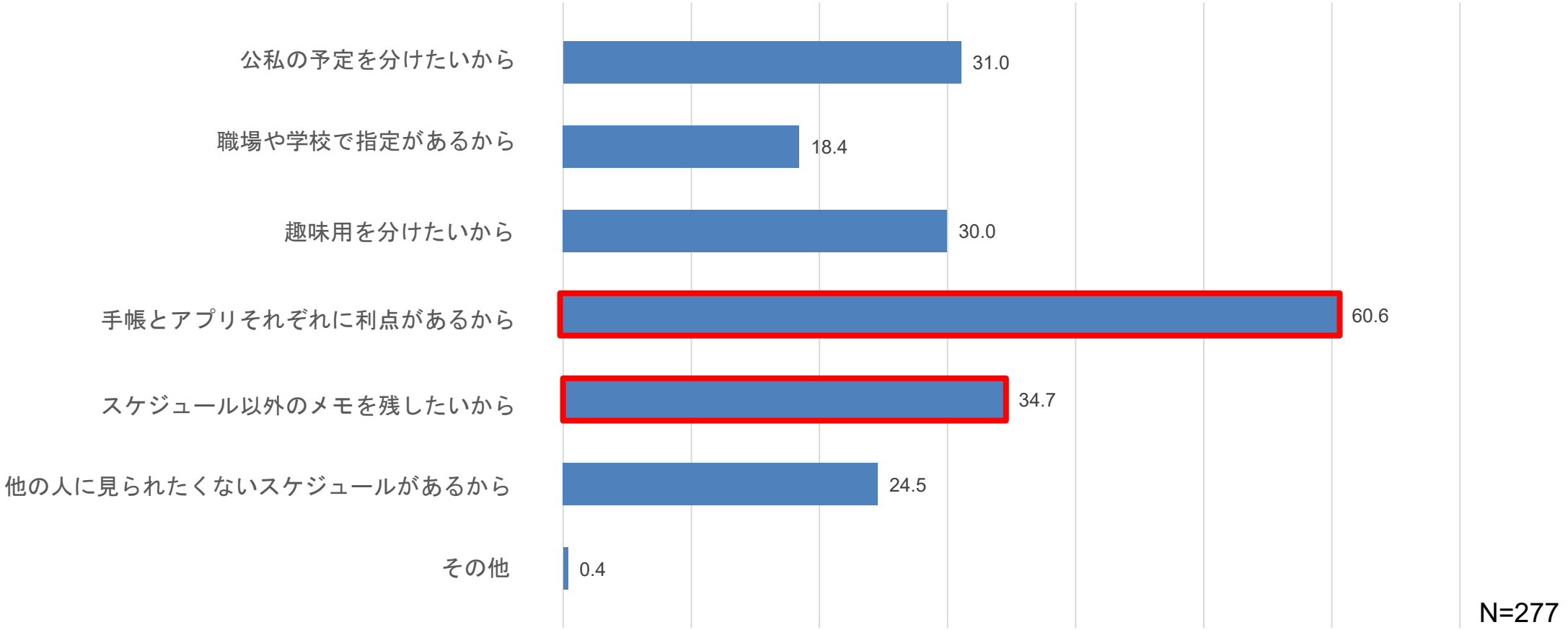
⑤ 手書きで行うメリット「手書きのほうが頭に残りやすい」
33.1%

⑥ 手帳を選ぶ際の重視点は「手帳のサイズ」
44.6%

① 2026年、手帳ユーザーの中でデジタルツールと併用する人55.4%
併用する理由「それぞれに利点があるから」60.6%

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**55.4%**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**60.6%**で最も多く、次いで**「スケジュール以外のメモを残したいから」**という理由も34.7%となりました。
この結果から、手帳を単なる予定管理ツールとしてだけでなく、**『自由なメモや思考を残す補完ツール』**として価値を感じて併用している実態が分かりました。

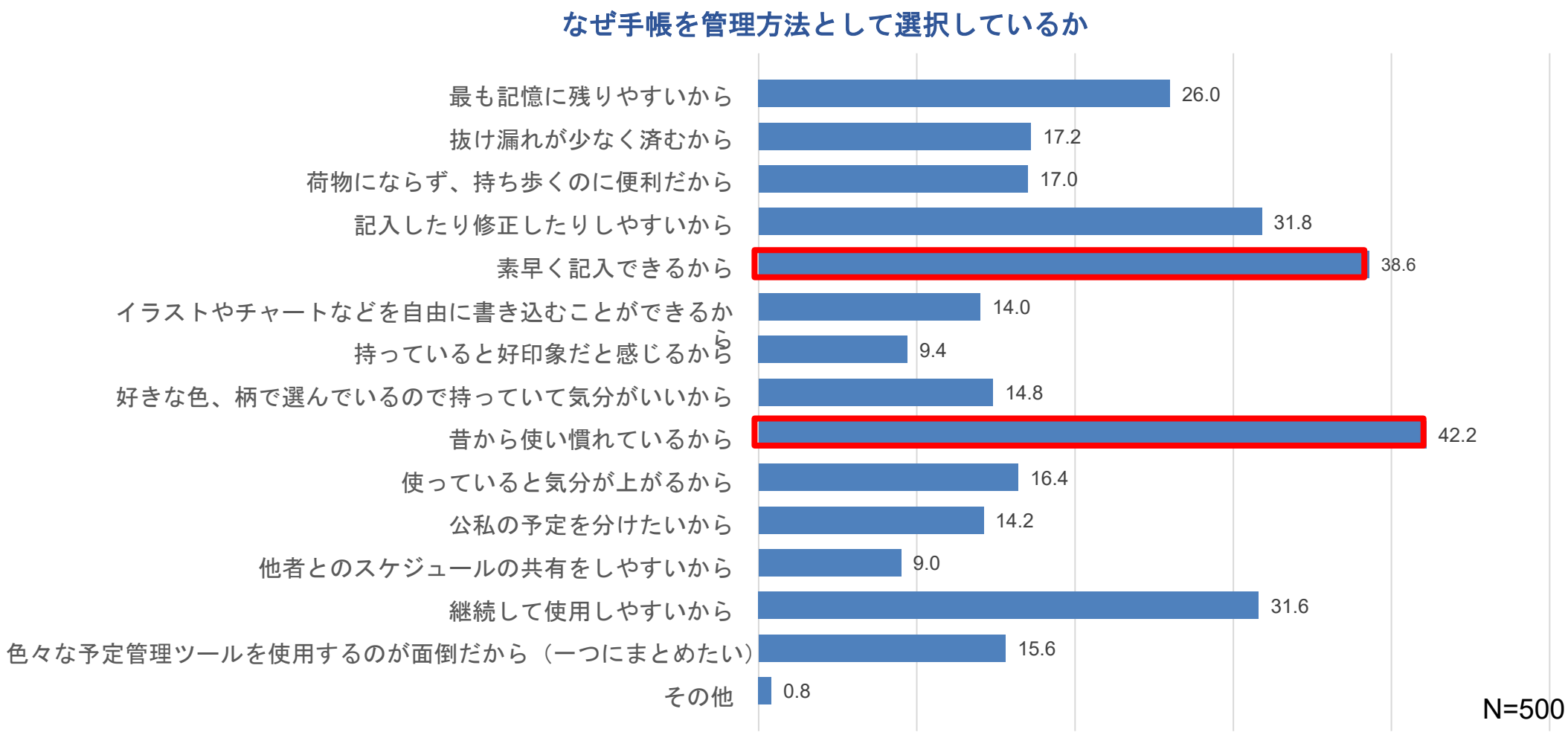
手帳とデジタルツールを併用している理由



② 手帳をスケジュール管理に選択している理由…「昔から使い慣れているから」42.2%、「素早く記入できるから」38.6%が上位に

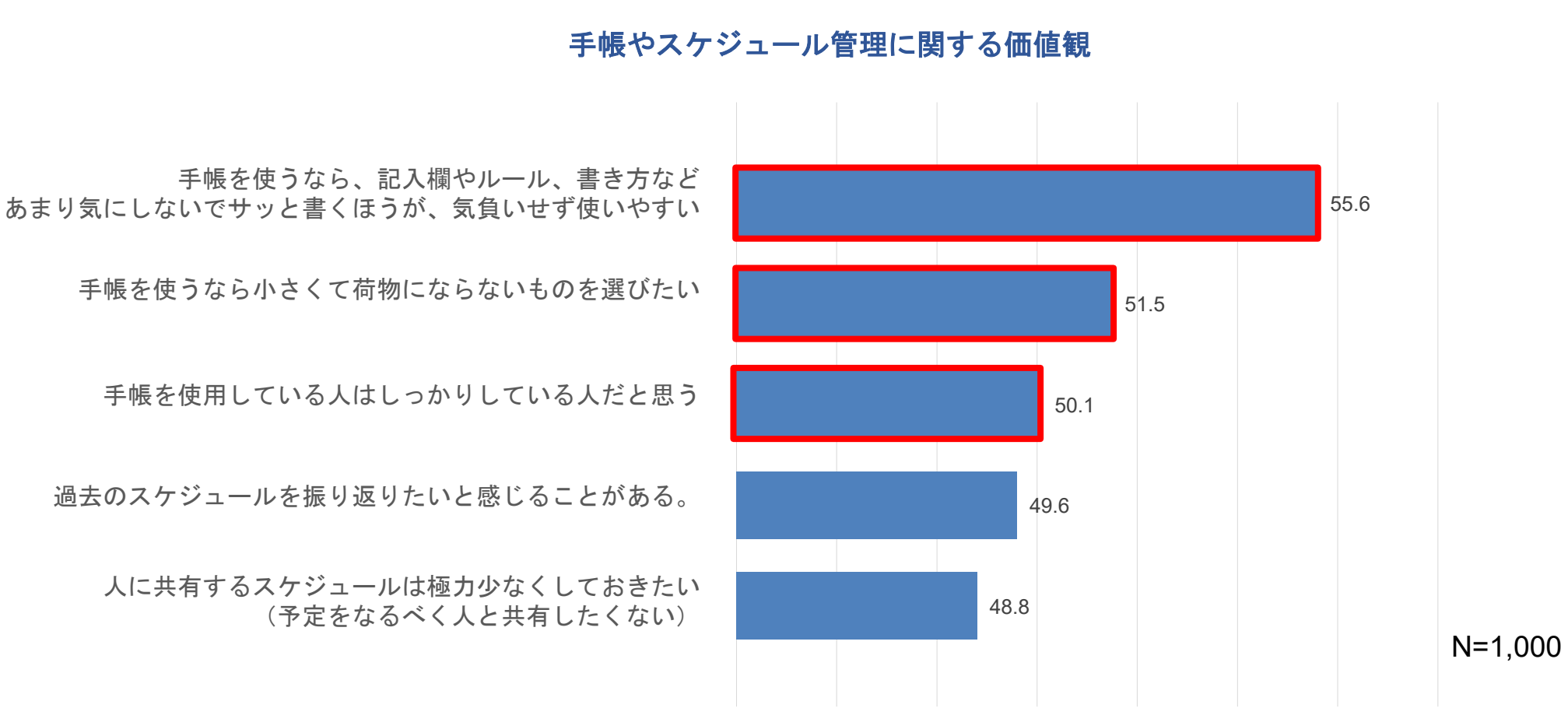
手帳ユーザーのうち、現在のスケジュール管理方法を選択している理由を聞いたところ、「昔から使い慣れているから」が42.2%で最も多く、次いで「素早く記入できるから（38.6%）」、「記入したり修正したりしやすいから（31.8%）」、「継続して使用しやすいから（31.6%）」という結果になりました。

思い立った時にすぐ書き込める「即時性」や、修正・継続のしやすさといった「扱いやすさ・手軽さ」が手帳を選び続ける決め手になっていることが分かりました。



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」55.6%が最多。「小さくて持ち運びやすい」「しっかりしている人だと思う」が上位に

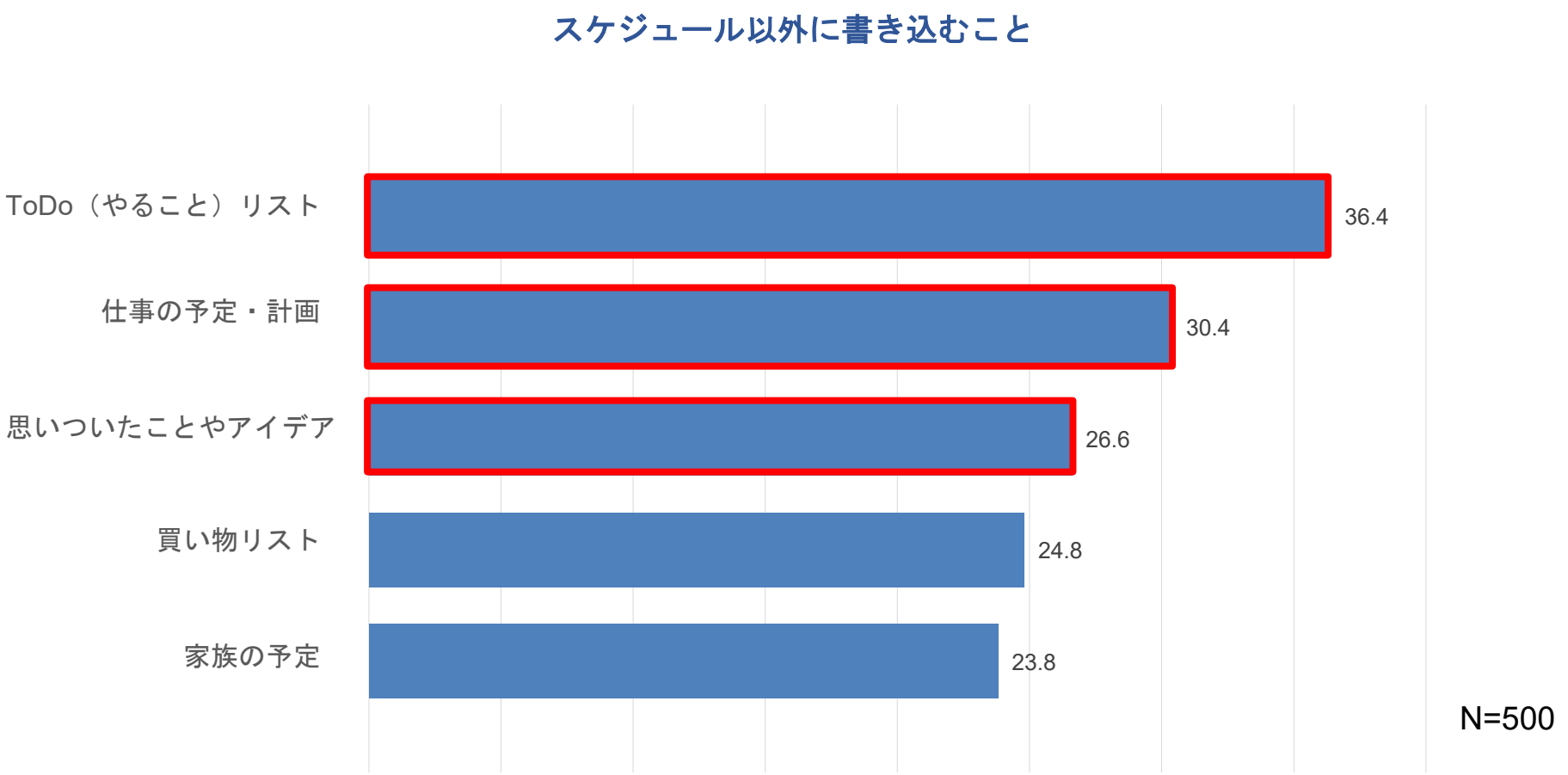
「手帳やスケジュール管理に関する価値観」を尋ねると、「手帳を使うなら、記入欄やルール、書き方などあまり気にしないでサッと書くほうが、気負いせず使いやすい（**55.6%**）」、「小さくて荷物にならないものを選びたい（**51.5%**）」が上位を占めました。
また、昨年5位だった「手帳を使用している人はしっかりしている人だと思う（**50.1%**）」が3位に浮上しました。
この結果から、**「気負わずにサッと書ける手軽さ」や「携帯性」が重視される**一方で、手帳を持つこと自体に対する**「自己管理ができる・几帳面でしっかりしている」といったポジティブなイメージ・対外的な印象への意識が高まっている**ことがわかりました。



④ スケジュール以外の使い方について

「ToDoリスト」36.4%、「仕事の予定」30.4%が上位を維持。
「思いついたことやアイデア」が3位に浮上

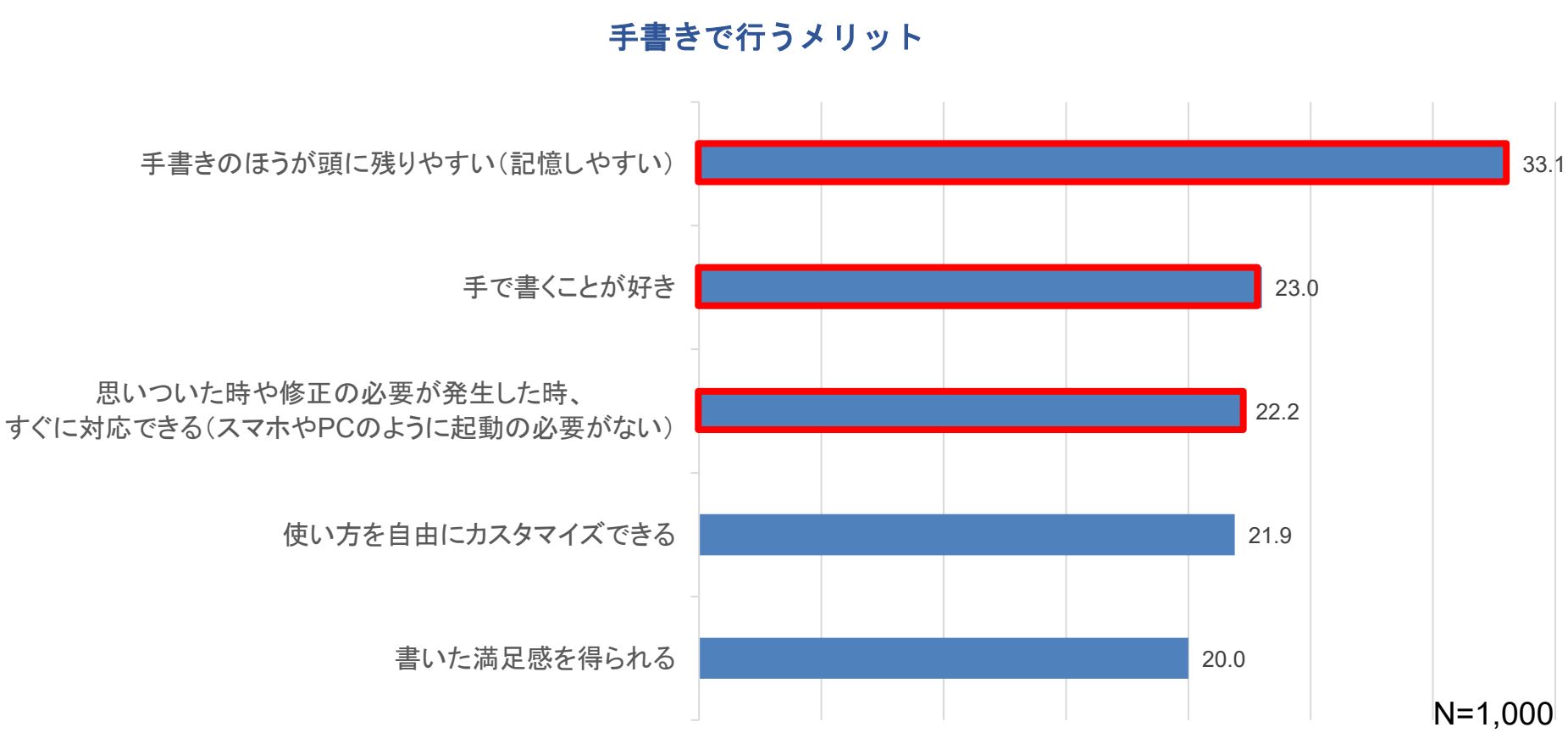
スケジュール以外の使い方について聞いたところ、「ToDo（やること）リスト（**36.4%**）」、「仕事の予定・計画（**30.4%**）」、「思いついたことやアイデア（**26.6%**）」が上位となり、**タスク管理や仕事用**として活用される一方で、**自由な発想を書き留める**用途も多く選ばれる結果となりました。この結果から、予定やタスクの管理といった実務的な役割にとどまらず、**ふとしたひらめきや思考を整理する「アイデアメモ・思考整理のツール」**としても手帳が重宝されていることが分かりました。



⑤ スケジュール管理等を手書きで行うメリット。

昨年に続き「手書きのほうが頭に残りやすい（記憶しやすい）」33.1%が最多

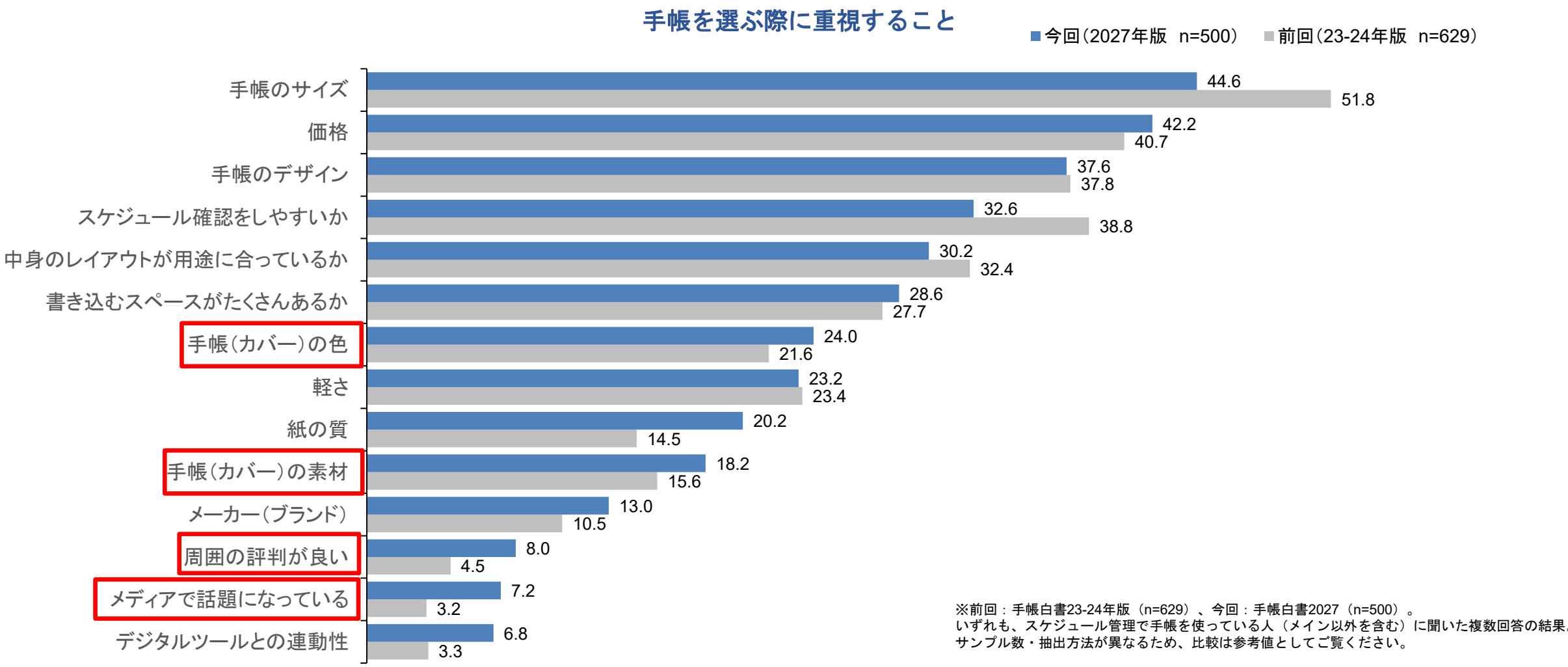
手書きのメリットとして最も多く挙げられたのは、昨年に引き続き「手書きのほうが頭に残りやすい（記憶しやすい）（33.1%）」で、次いで「手で書くことが好き（23.0%）」、「思いついた時や修正の必要が発生した時、すぐに対応できる（22.2%）」が上位となりました。思考整理や記憶定着といった「手書き本来の価値」への支持が根強いことに加え、
今年は「思い立ったらすぐ書ける即時性」も評価されました。**心理的な満足感とクイックな機動性の両面**が、手帳を愛用し続ける大きな原動力となっています。



⑥ 手帳を選ぶ際の重視点は「手帳のサイズ」44.6%が最多

前回調査から「紙の質」を重視する人が5.7ポイント増加

手帳ユーザーに紙の手帳を選ぶ際に重視する点を聞いたところ、**「手帳のサイズ」（44.6%）が最も多く「価格」（42.2%）、「手帳のデザイン」（37.6%）、「スケジュール確認をしやすいか」（32.6%）が続きました。前回調査（手帳白書23-24年版）と比べると、「紙の質」は14.5%から20.2%に増え、「周囲の評判が良い」（4.5%→8.0%）、「メディアで話題になっている」（3.2%→7.2%）なども増えています**。一方で、「手帳のサイズ」（51.8%→44.6%）や「スケジュール確認をしやすいか」（38.8%→32.6%）は減少しました。サイズや見やすさといった基本的な使い勝手に加え、紙の書き心地や、周囲・メディアからの情報も、手帳選びの判断材料になりつつあることがうかがえます。



※前回：手帳白書23-24年版（n=629）、今回：手帳白書2027（n=500）。
いずれも、スケジュール管理で手帳を使っている人（メイン以外を含む）に聞いた複数回答の結果。
サンプル数・抽出方法が異なるため、比較は参考値としてご覧ください。

＜手帳白書2027総括＞

本調査では、

①デジタル時代の「考える力」と手帳

②デジタル疲れと手書き習慣

③手帳を使った“書いて見返す”ジャーナリング

④手帳の使い方

の4つのテーマで調査を実施いたしました。

生成AIやSNSで答えや表現がすぐに手に入る今、言語化力や思考力が以前より衰えた・減ったと感じる人は43.7%にのぼる一方、64.7%が「AI時代だからこそ、紙に書く時間は必要」と回答しました。
紙に書くことを有効だと思いながら実行できていない人は43.0%いますが、
「毎日でなく、書ける日だけ書く」なら始められそうと答えた人も32.3%いました。

手帳に今日の出来事や気持ちを書き、ときどき見返す。

その小さな“ジャーナリング”の習慣が、自分の言葉で考える時間につながるのではないでしょうか。
手帳の活用を通じて、皆さまの生活がより豊かになることを願っております。