

日本能率協会マネジメントセンター
「あなたの手帳の流儀 2012」調査
 ～デジタル派2割が大移動 2013年「スケジュール管理は手書きで」～

株式会社日本能率協会マネジメントセンター（代表取締役社長：長谷川隆、東京都港区、以下JMAM〔ジェイマム〕）は、20代～60代の男女を対象に、手帳へのこだわりや使い方に関する実態調査を実施しました。

調査の結果、スマートフォンなどデジタルツールが普及する中、スケジュール管理においては「手書き派」が「デジタル派」を上回る結果となりました。さらに、デジタル派の2割が「2013年は手書きでの管理に移行する」と回答し、改めて手書きの良さが見直されている様子が見えられます。また手帳活用の状況を見てみると、手帳ユーザーのほぼ全員が「手帳で実現したいことがある」と回答しながらも、同時に9割のユーザーが手帳に関する悩みを抱えていることが判明。理想を抱きながらも、手帳活用に悩めるユーザーの姿が明らかになりました。

【調査結果のポイント】

- 2013年のスケジュール管理ツールはデジタルユーザーの2割が手書き派へ大移動**
 スケジュール管理のために使用しているメインツールとしては「手帳（34.1%）」がトップ、2011年（同33.9%）よりも増加している。全体では「手書きツール派（62.1%）」が「デジタルツール派（32.8%）」を上回った。また、現在デジタルツールをメインで使用しているユーザーの2割が「来年は手書きに移行する」と回答。手書き派への回帰の理由としては、「操作が面倒（41.1%）」「絵や図がかけない（27.8%）」などが上位を占めた。
- 「30代のオトコの手帳」に大型化の傾向。世代別に手帳の好みの違い顕著に**
 手帳の人気サイズを経年でみると、30代男性では「サイズの大大型化」の傾向があらわれた。一方で、60代は他世代と比べてコンパクトサイズの手帳に人気集中し、世代によって手帳の好みには違いがあることが明らかになった。
- 手帳でマネー管理する20代男性が2年で3倍に増加！広がる手帳の活用方法**
 手帳の活用方法を見ると、「マネー管理」に活用している20代男性が2年で3倍に増加していることがわかった。その数は「約3人に1人」に達しており、厳しい経済環境を背景に、マネー管理に手帳を駆使するイマドキ男子の様子が浮き彫りとなった。
- 手帳でさまざまなことを実現したい！一方で、91%のユーザーが手帳に何らかの悩み。**
 「手帳で実現したいことがある」と回答した手帳ユーザーは98%に達した一方、91%が「手帳に悩みを抱えている」とも回答した。手帳で実現したいことがあり、理想を抱きながらも活用に悩む姿が見て取れる。特に手帳使用率が最も高い20代女性についてみると、悩みを抱えているユーザーは99%に達した。「手帳を活用して様々なことを実現したい」という理想の高さ故に、悩みの尽きない20代女性の姿が浮き彫りになった。
- 世代で異なる手帳の位置づけ、20代男性は『自己実現のツール』、60代男性は『守りのツール』**
 20代男性と60代男性の「手帳で実現したいこと」を比較すると、20代男性は「資格の習得」「なりたい自分を見つける」などが上位に入り、手帳を『自己実現のツール』と捉えている一方、60代男性は「忘れ物を減らす」「記念日を忘れないため」など、身の回りの漏れを防ぐ『守りのツール』と捉えている様子が見えらる。手帳の用途が広がるなか、ライフステージにあわせて手帳を活用しようとするユーザーの姿が見て取れる。

<調査実施概要>

調査時期	2012年7月	調査対象	全国の20～60代の男女（有職者、学生、パート・アルバイト、主婦）
調査方法	インターネット調査	回答数	1060名

■株式会社日本能率協会マネジメントセンター（JMAM）について

JMAMは、日本能率協会（JMA）グループの中核企業として1991年に設立されました。通信教育・研修・アセスメント・eラーニングを柱とした人材育成支援事業、『能率手帳』を代表とするビジネスツール事業、ビジネス書籍の発行を中心とした出版事業を通じて、企業の「人づくり」を支援しています。 www.jmam.co.jp

【お問い合わせ先】
 (株)日本能率協会マネジメントセンター BTルート事業本部 総合企画部 矢野
 TEL:03-6253-8007 FAX:03-3575-2660 E-mail:PR@jmam.co.jp
 (株)プラップジャパン（広報担当）丸浜、戸塚
 TEL: 03-4580-9104 FAX: 03-4580-9130 E-mail:jmam@ml.prap.co.jp

1. 2013年のスケジュール管理ツールはデジタルユーザーの2割が手書き派へ大移動

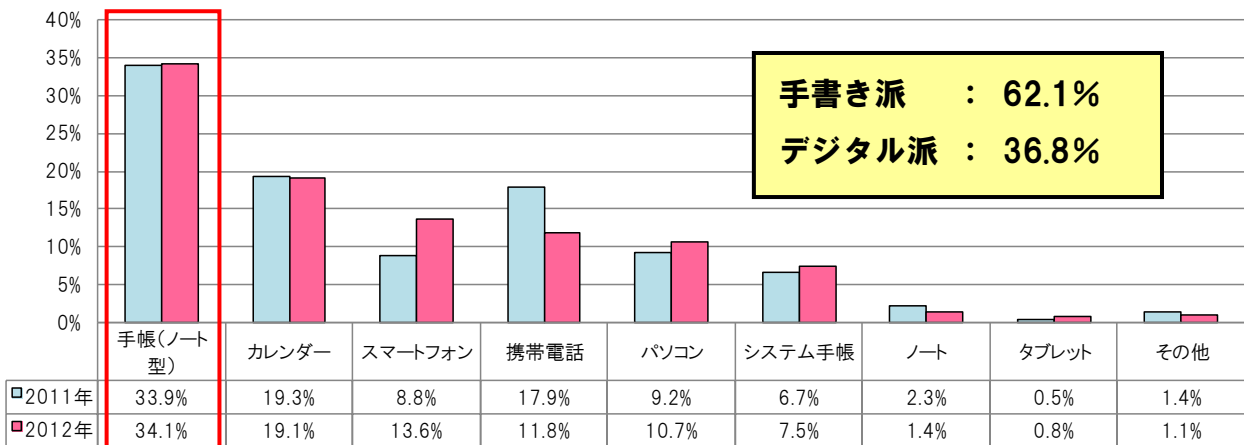
人気のスケジュール管理ツールは「手帳」が不動のトップ！手書き派が過半数

- スケジュール管理のために使用しているメインツールとしては「手帳（34.1%）」がトップであり、2011年の調査（33.9%）よりも増加している。【グラフ1】
 なお、性別・年代別に見てみると、手帳使用率が最も高いのは20代女性で、半数近い46.2%が手帳をスケジュール管理のメインツールとして使用していることが明らかになった。
- ツールの種類によって分類すると※、「手書き派（62.1%）」が「デジタル派（36.8%）」を大きく上回る結果となった。スマートフォンなどデジタルツールの普及が進むなか、スケジュール管理においては、手書き派が多数派を占めることがわかった。

※手書き派：手帳、カレンダー、システム手帳、ノートをスケジュール管理のメインツールとして使用している人
 ※デジタル派：スマートフォン、携帯電話、パソコン、タブレットをスケジュール管理のメインツールとして使用している人

【グラフ1】スケジュール管理で、メインに使用しているツール

（対象：全回答者、単一回答、2011年n=856、2012年n=1060）

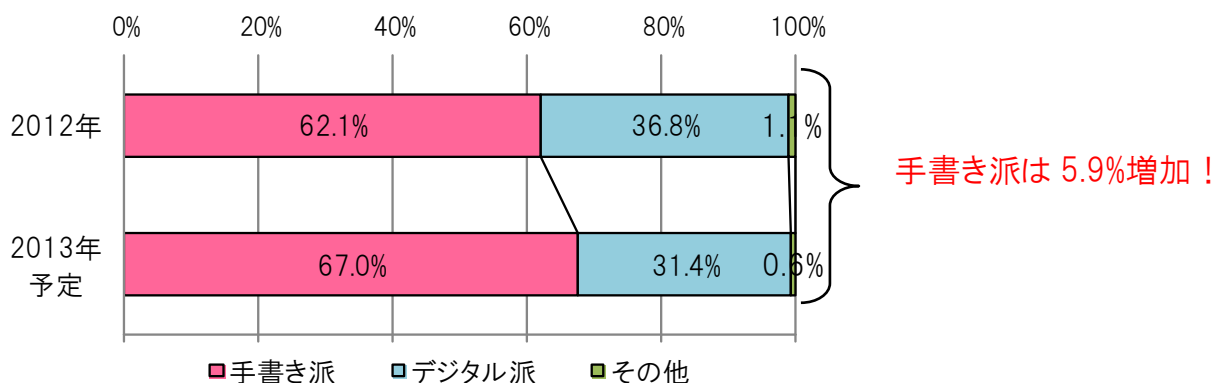


手書き派とデジタル派の割合、2013年はどう変化する？

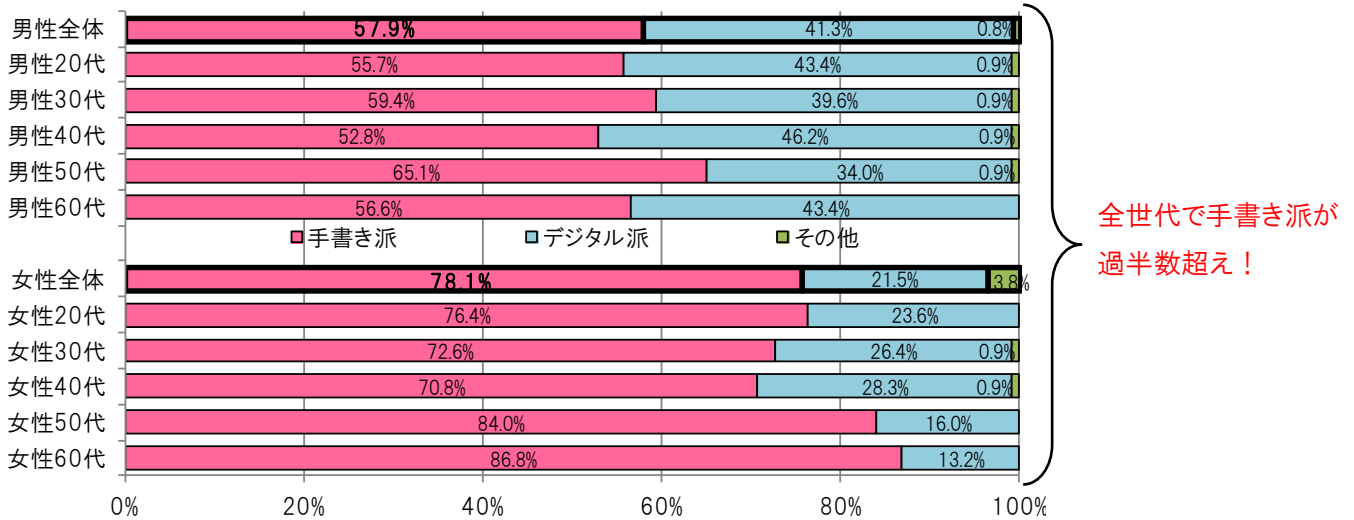
- 来年（2013年）、スケジュール管理をどのように行うか尋ねたところ、手書き派がさらに増加することがわかった（手書き派 5.9%増加）。性別・年代別に見ても、全ての年代で手書き派が過半数を超えており、特に男性（57.9%）に比べて女性（78.1%）の方が手書き派の割合が高くなっている。さらに、今年（2012年）の手書き派・デジタル派が、来年はどのように変動するかそれぞれ見てみると、手書き派は95.3%が「来年も手書きでの管理を続行する」と回答したのに対し、デジタル派は2割を超えるユーザーが「手書きに移行する」と回答していることが判明した。【グラフ2、3、4】

【グラフ2】スケジュール管理における「手書き派」と「デジタル派」の割合

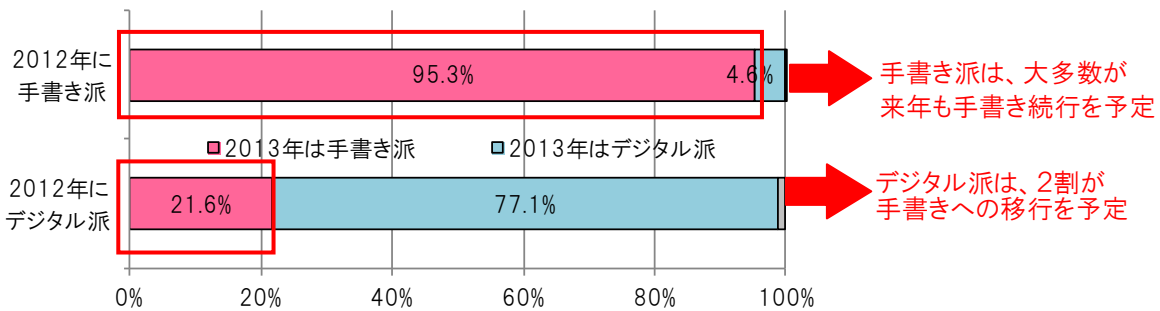
（対象：全回答者、単一回答、n=1060）



【グラフ3】スケジュール管理における「手書き派」と「デジタル派」の割合
～ 世代別・2013年の予定～ (対象：全回答者、単一回答、n=1060)



【グラフ4】「手書き派」「デジタル派」それぞれの2013年のスケジュール管理の予定
(対象：全回答者、単一回答、n=1060)

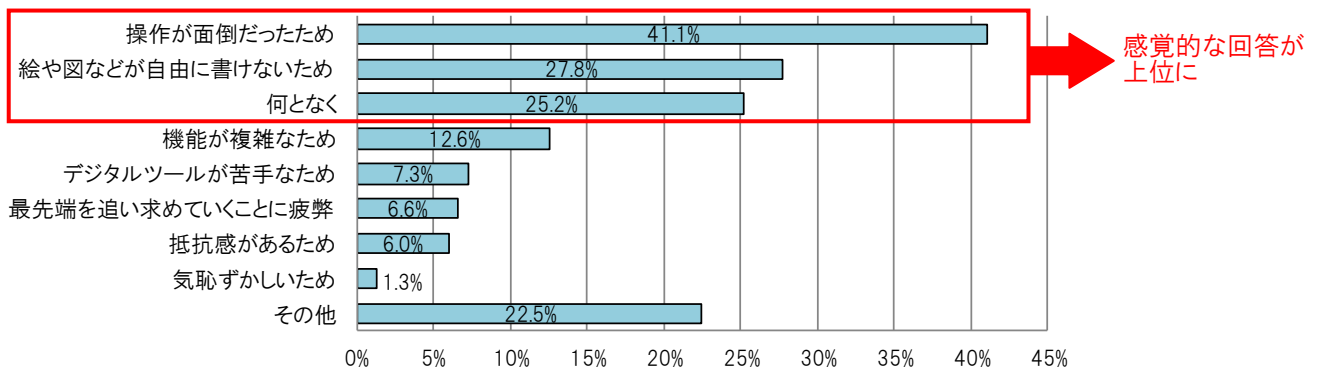


デジタル派から手書き派に移行した理由は？

- デジタル派から手書き派に移行したユーザーにその理由を尋ねたところ、「操作が面倒(41.1%)」「絵や図が自由に書けない(27.8%)」などが上位を占めた。手帳の使い方は、ユーザーごとに独自のこだわりや工夫があるため、それらを同様にデジタルツールで実行しようとする感覚的になじまず、ストレスを感じるユーザーも少なくないことが伺える。デジタルに移行してみることで、むしろ手書きツールの使い勝手の良さに気づかされる、ということも推察される。【グラフ5】

【グラフ5】デジタルツールでのスケジュール管理をやめた理由

(対象：デジタルツールを使っていたが手書きツールに戻したユーザー、複数回答、n=151)



【グラフ3、その他の回答】

- 「一ヶ月の予定をバツと見で確認し辛かったから」(女性、25歳)
- 「いつでも電源を入れることなく、気軽に見られる手書きの方が、便利に感じたから」(女性、39歳)
- 「携帯電話を見てスケジュールを確認するのが、はばかれる場面があるから」(男性、23歳)
- 「アナログが早い。デジタルは入力に手間がかかる」(男性、45歳)

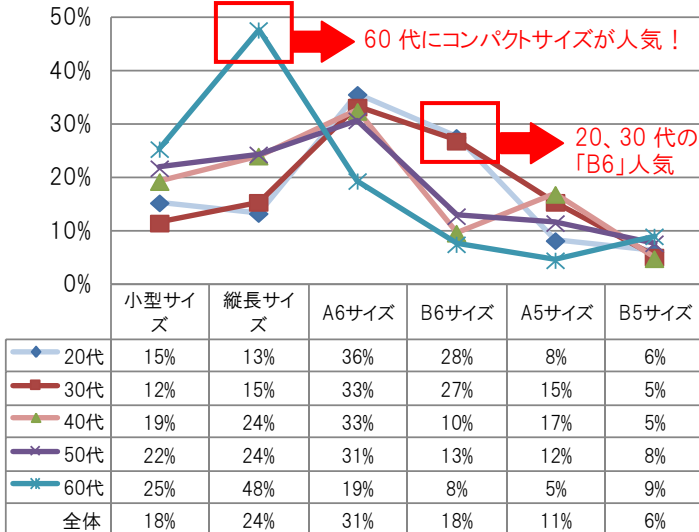
2. 「30代のオトコの手帳」に大型化の傾向。世代別に手帳の好みの違い顕著に

30代男性の「オトコの手帳」が大型化の傾向。「A6」以上の人気、高まる。

- 手帳の人気サイズは、全体では「A6 文庫本サイズ (30.9%)」が昨年同様トップとなった。世代別に見てみると、60代のみ他の世代とは大きく傾向が異なり、「縦長サイズ (47.8%)」「小型サイズ (25.4%)」など、持ち運びに嵩張らないポケットサイズに人気集中した。一方、「B6 サイズ」は20代 (27.6%)、30代 (26.9%) から他世代に比べて高い支持を受けるなど、サイズの好みは世代ごとに大きく異なることが浮き彫りになった。【グラフ 6】
- 性別・世代別にサイズの経年変化を見てみると、30代の男性の手帳は大型化の傾向が顕著になった。2011年にトップだった小型サイズのユーザーが大幅に減少し、一方、B6やA5などの大判サイズのユーザーが増えている。これらの背景には、デジタルツールとの併用も関係していると考えられる。小型サイズで行っていた時間管理はスマートフォンやPC等も活用し、手帳は手書きの良さを活かして業務記録やふり返りなど、記録を中心に活用するため大判サイズの人気が高まっていると考えられる。【グラフ 7】

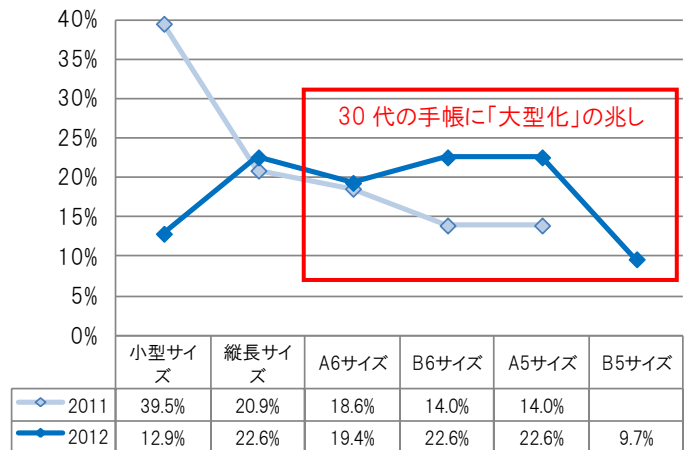
【グラフ 6】 使用している手帳のサイズ

(対象：手帳・システム手帳ユーザー、単一回答、男性n=227、女性n=278)



【グラフ 7】 30代男性の手帳のサイズ

(対象：手帳・システムユーザー、単一回答、2011年:n=43、2012年男性:n=31)



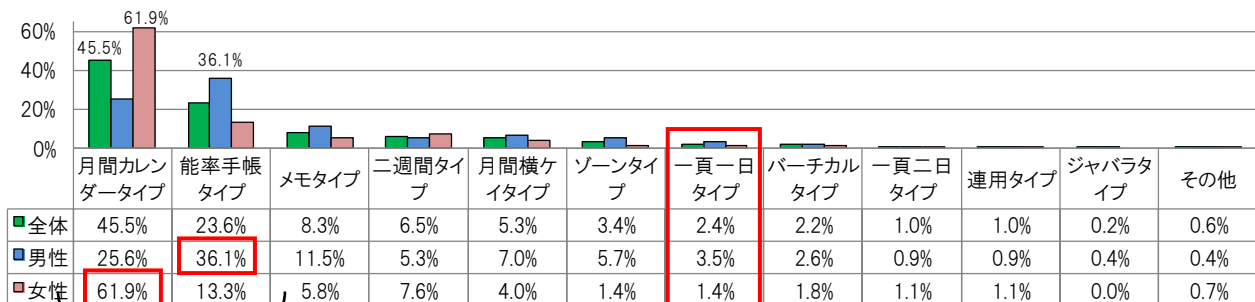
※手帳の「サイズ」の一覧については 8 ページを参照ください。

手帳のレイアウト、男性には「能率手帳タイプ」、女性には「月間カレンダータイプ」が人気

- 現在メインで使用している手帳のレイアウトは、男性が「能率手帳タイプ (36.1%)」、女性が「月間カレンダータイプ (61.9%)」がそれぞれトップとなった。近年話題となっている「一日一頁タイプ」の使用者は 2.4%に留まっており、新しいタイプのレイアウトへの関心は高まるものの、実際には使い慣れている定番レイアウトを使用しているユーザーが圧倒的に多いことがわかった。【グラフ 8】

【グラフ 8】 最も使用する頻度の高い手帳のレイアウト

(対象：手帳・システム手帳ユーザー、単一回答、全体=505、男性n=227、女性n=278)



手帳レイアウトの好みに男女差好まれる定番のレイアウト

※手帳の「レイアウト」の一覧については8ページを参照ください。

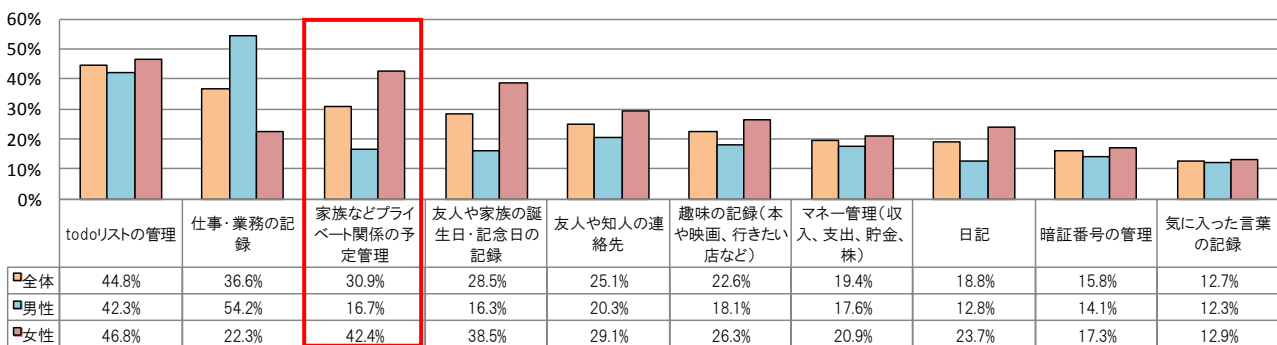
3. 手帳でマネー管理する20代男性が2年で3倍に増加！ 広がる手帳の活用方法

仕事以外の手帳使いが拡大。女性は「家族のスケジュール管理」に手帳を活用

- スケジュール管理以外の手帳の用途については、男女ともに「to do リストの管理」がトップであったが、以下の項目については、性別や年代によるライフスタイルの違いが明確にあらわれた。【グラフ9】
- 女性ユーザーで割合が高かったのが「家族のスケジュール管理(42.4%)」で、特に30代女性(52.7%)、40代女性(52.6%)では、「to do リストの管理」を抜いてトップであった。仕事や主婦業が多忙な中で家族をとりまとめ、繋がりを大切にしていくために手帳が活用されている様子が伺える。
- 手帳の用途が広がるなか、「災害時に向けた対策」に手帳を活用している人は、わずか2.6%という結果であった。災害発生時など、電話やWEBなど通信手段が使用できない状況になった場合、手帳などのアナログツールに緊急連絡先他などを控えておくことが重宝するが、実際に活用しているユーザーはごく少数であることが明らかとなった。

【グラフ9】スケジュール管理以外に使用している手帳の用途（トップ10）

（対象：手帳・システム手帳ユーザー、複数回答、全体=505、男性n=227、女性n=278）

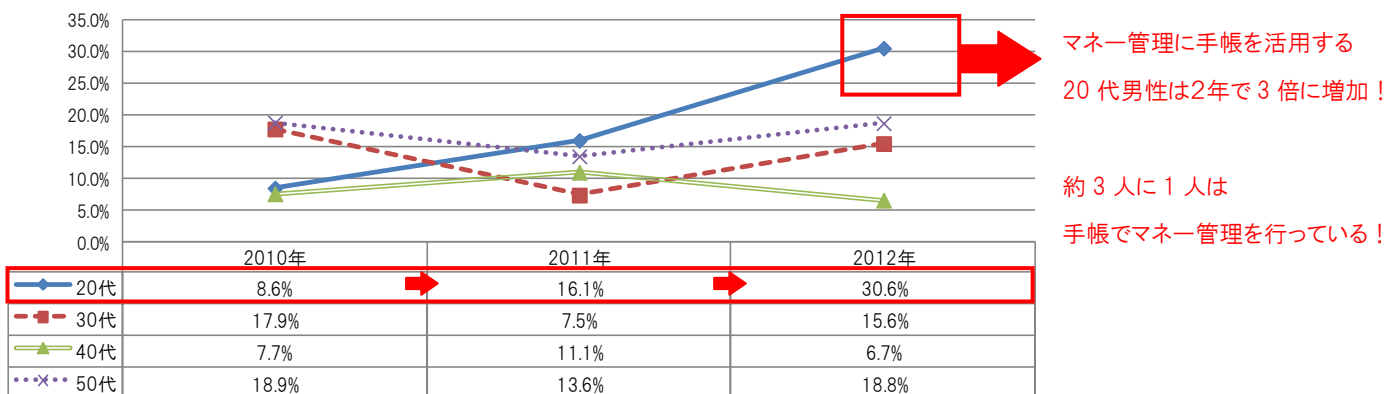


イマドキ男子の手帳の使い方に異変！？手帳でマネー管理する20代男性は2年で3倍に増加

- 「手帳でマネー管理を行っている」と回答したユーザーの割合を見てみると、全世代のなかで20代男性(30.6%)が最も高い結果となった。さらに経年変化を見てみると、手帳でマネー管理を行っている20代男性の割合は、過去2年で3倍に増加しており、とくに2011年から2012年にかけて倍増していることが判明した。厳しい経済環境を背景に、マネー管理に手帳を駆使するイマドキ男子の様子が浮き彫りとなった。【グラフ10】

【グラフ10】マネー管理に手帳を活用する男性の割合（3ヵ年比較）

（対象：2010年～2012年 20代男性の手帳・システム手帳ユーザー、複数回答/2012年n=49、2011年n=40、2010年n=35）



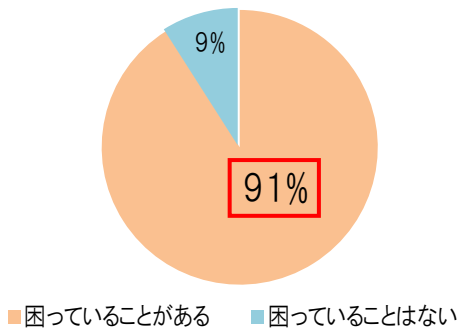
4. 手帳でさまざまなことを実現したい！一方で、91%のユーザーが手帳に何らかの悩み。

91%のユーザーが手帳に悩み。98%のユーザーが手帳で実現したいことがあった

- 「手帳で実現したいことがある」と回答したユーザーは、実に 98%に達した。その一方で、手帳ユーザーのうち 91%が「手帳に悩みを抱えている」と回答した。なかには 10 個もの悩みをあげた回答者（女性、23 歳）もあり、理想を抱きながらも使いこなすにはどうしたらよいか活用に悩むユーザー像が伺える。【グラフ 11】

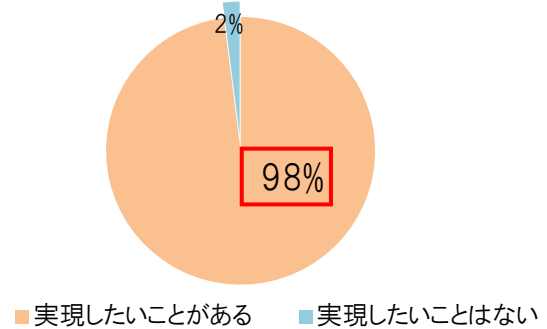
【グラフ 11】手帳について困っていることがある人

(対象：手帳・システム手帳ユーザー、単一回答、n=505)



手帳で実現したいことがある人

(対象：手帳・システム手帳ユーザー、単一回答、n=505)

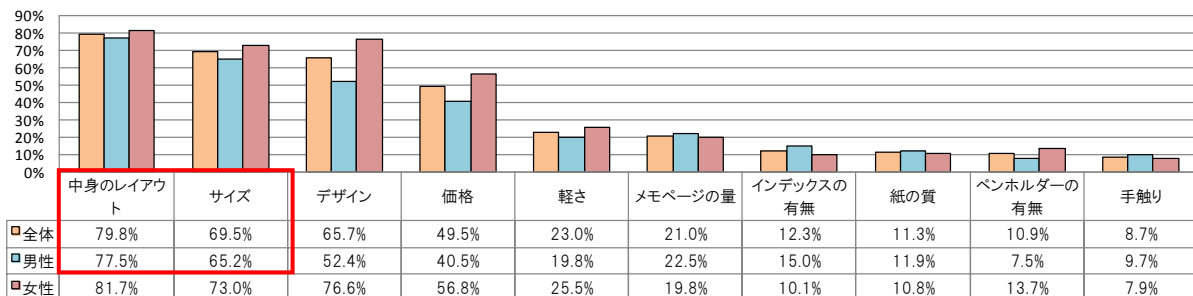


機能性にこだわり、自分なりの「理想の手帳」を追求するユーザー

- 手帳を選ぶ際に重視するポイントは、「レイアウト (79.8%)」「サイズ (69.5%)」など機能面が上位を占め、また女性ユーザーにおいては「デザイン (76.6%)」の割合も高くなっている。機能的で使いやすく、かつ自分好みのデザインも兼ね備えた「理想の手帳」を追求するユーザー像が伺える。【グラフ 12】

【グラフ 12】手帳を選ぶ際に重視するポイント

(対象：手帳・システム手帳ユーザー、複数回答、全体n=505、男性n=227、女性n=278)

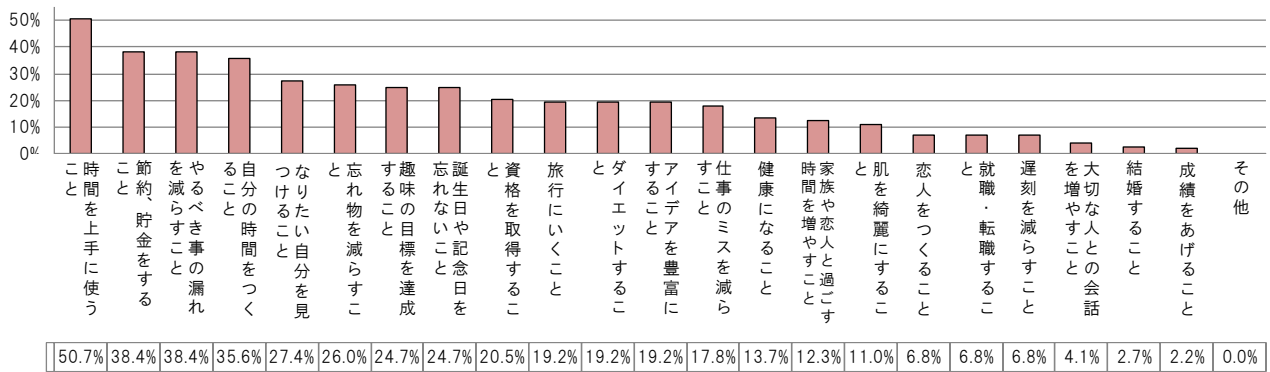


手帳に悩む 20 代女性 理想と現実のギャップが存在

- 手帳の使用率が最も高い 20 代女性について見ると、全員が「手帳で実現したいことがある (100%)」と回答した。具体的な内容を見てみると、「時間を上手に使うこと (50.7%)」など時間管理にまつわることから、節約、趣味、資格取得、旅行、ダイエットなど一見手帳とは関連のなさそうな事柄も割合が高くなっており、自分の生活にまつわる様々な事柄に手帳を活用しようとする姿が伺える。
- その一方で、手帳に関する悩みがあると回答した 20 代女性も 99%に上り、具体的には「使わないページがある (43.8%)」「使い終わった手帳をどうすればいいかわからない (39.7%)」「理想の手帳が見つからない (35.6%)」など、手帳選び・活用方法から使い終わった後の対処まで、手帳に関する悩みが広範囲に及んでいる。「手帳を上手に活用して様々なことを実現してみたい」という理想の高さ故に、手帳にまつわる悩みが尽きない 20 代女性の姿が浮き彫りとなった。【グラフ 13、14】

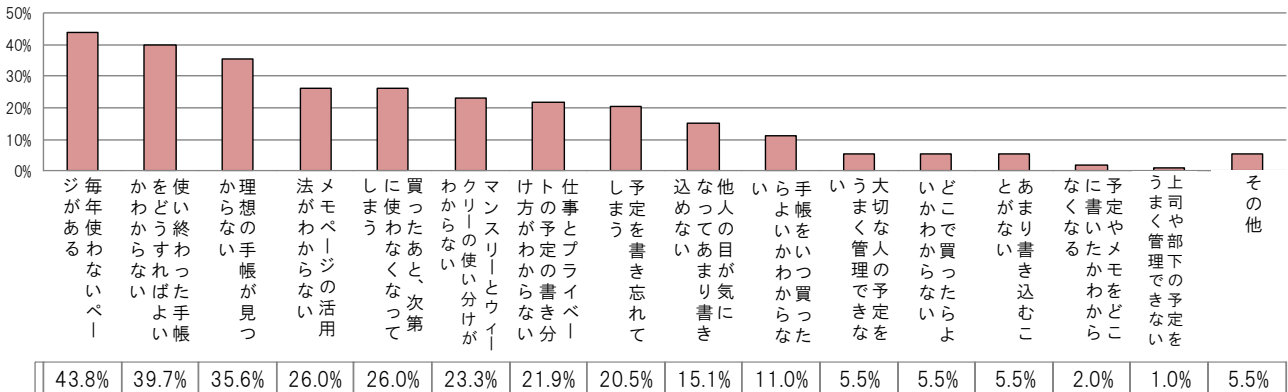
【グラフ 13】20 代女性が手帳で実現したいこと

(対象：20 代女性の手帳・システム手帳ユーザー、複数回答、n=73)



【グラフ 14】20 代女性の手帳の悩み

(対象：20 代女性の手帳・システム手帳ユーザー、複数回答、n=73)



5. 世代で異なる手帳の位置づけ、20代男性は『自己実現のツール』、60代男性は『守りのツール』

20 代男性と 60 代男性の手帳の使い方世代差。20 代の『自己実現のツール』、60 代の『守りのツール』

- 手帳を通じて実現したいこととして、20 代男性では「資格の取得 (20.4%)」「なりたい自分を見つける (20.4%)」などが上位にあがっており、手帳が『自己実現のツール』であることがわかる。
- 一方、60 代男性では、「忘れ物を減らすこと (40.0%)」「記念日や誕生日を忘れないようにする (25.0%)」が上位にあり、身の回りの漏れを防ぐ『守りのツール』として手帳が活用されていることがわかる。手帳の使い方が多様化してきており、スケジュール管理や備忘録としての手帳から、自己管理や自己実現のためのツールへと変化していることがわかる。【グラフ 15】

【グラフ 15】20 代男性、60 代男性の手帳で実現したいことトップ 5

(対象：20 代男性の手帳・システム手帳ユーザー、複数回答、n=49 / 60 代男性の手帳・システム手帳ユーザー、複数回答、n=40)

20代が手帳で実現したいことトップ5		60代が手帳で実現したいことトップ5	
1位	時間を上手に使うこと	1位	やるべきことの漏れをなくすこと
2位	やるべきことの漏れをなくすこと	2位	時間を上手に使うこと
3位	仕事のミスを減らすこと	3位	忘れ物を減らすこと
4位	自分の時間をつくること	4位	誕生日や記念日を忘れないようにすること
5位	資格を取得すること	5位	自分の時間をつくること
5位	なりたい自分を見つけること		

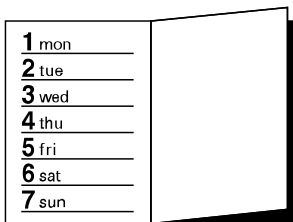
【参考資料】

手帳のサイズ一覧

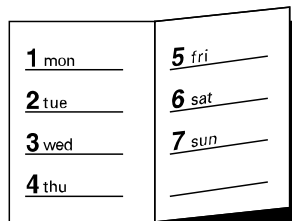
- 小型サイズ:縦15cm×幅10cm以下
- 縦長紙幣サイズ:縦17cm×幅9cmくらい
- A6文庫本サイズ:縦15.5cm×横11cmくらい
- B6単行本サイズ:縦18.5cm×横13cmくらい
- A5サイズ:縦21.5cm×横15.5cmくらい
- B5サイズ:縦26.5cm×横19cmくらい

手帳のレイアウト一覧

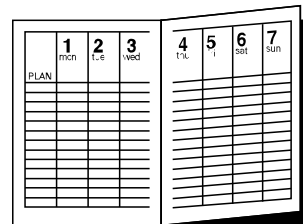
■能率手帳タイプ



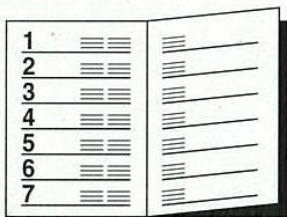
■メモタイプ



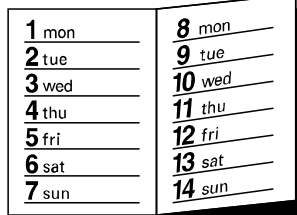
■パーティカルタイプ



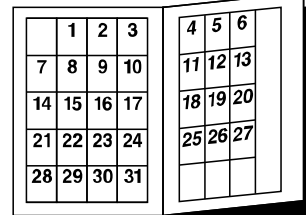
■ゾーンタイプ



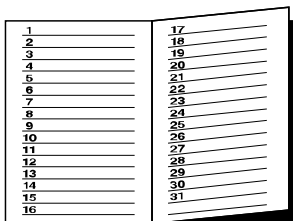
■2週間タイプ



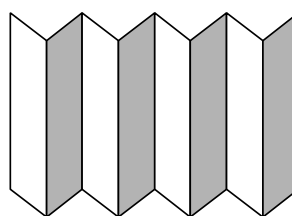
■月間カレンダータイプ



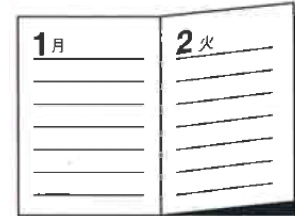
■月間横ケイタイプ



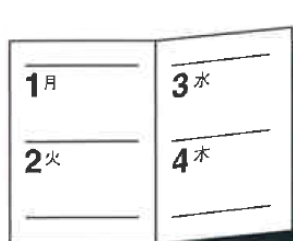
■ジャバラタイプ



■1頁1日タイプ



■1頁2日タイプ



■連用タイプ

