

報道関係各位

 2025年8月20日  
 株式会社クロス・マーケティング

## ながらスマホは「退屈しのぎ」と「無意識の習慣」から 「罪悪感は感じていない」が経験者の6割

－ながらスマホに関する調査（2025年）－

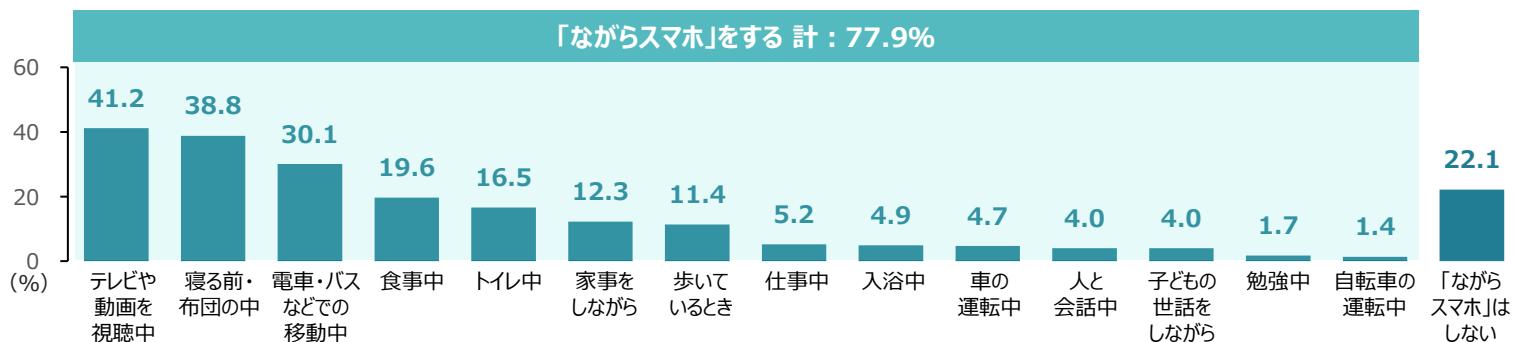
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「ながらスマホに関する調査（2025年）」を実施しました。自動車・自転車の運転中と歩行中の「ながらスマホ」による事故が年々増加していることから、警察庁は罰則を強化。総務省消防庁は注意喚起を行っています。今回は、ながらスマホをしている場面・状況、ながらスマホの利用内容や利用理由、ながらスマホを行うことへの罪悪感、ながらスマホによるトラブルやヒヤリとした経験について聴取しました。

◆調査結果の続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20250820smartphone>

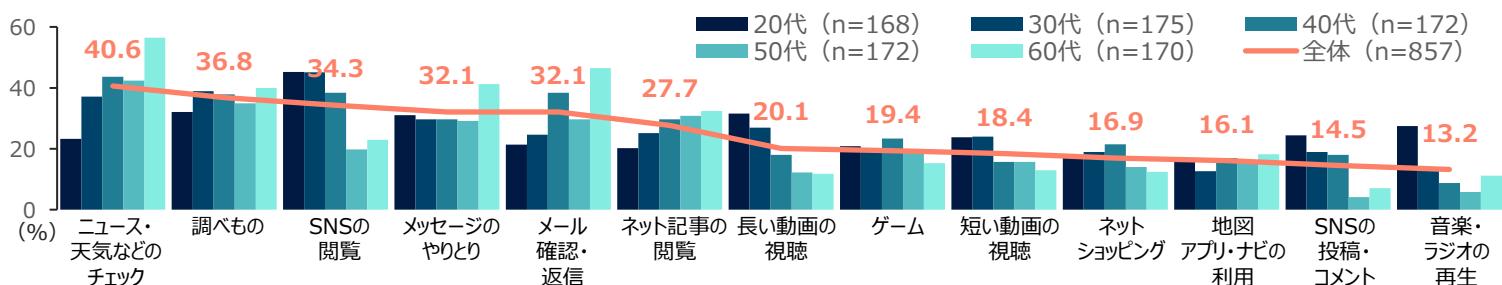
### ■調査結果

- ✓ **ながらスマホ経験者は77.9%で、「テレビや動画を視聴中」「寝る前・布団の中」「電車・バスなどの移動中」の使用が多い。** <図1>
- ✓ **主にながらスマホで行っていることは、「ニュース・天気などのチェック」が4割、「調べもの」「SNSの閲覧」「メッセージのやりとり」「メールの確認・返信」が3割台で上位。**  
20～30代は「SNSの閲覧」「動画の視聴」が高く、20代は「SNSの投稿・コメント」「音楽・ラジオの再生」も高め。一方、60代は「ニュース・天気などのチェック」「メッセージのやりとり」「メールの確認・返信」が高く、日常的な情報確認や連絡手段としてながら利用している。<図2>
- ✓ **ながらスマホをする理由は、「退屈・手持無沙汰」「習慣になっていて無意識にしてしまう」がTOP2。**  
20～30代は「退屈・手持無沙汰」が特に高く、暇つぶしの手段となっている様子。20代では「音や映像をBGM感覚で流していく」が2割を超えるのも特徴的である。<図3>
- ✓ **ながらスマホに対して「罪悪感はない」は20.7%で、「あまりない」も含めると60.4%が罪悪感を感じていない。** <図4>
- ✓ **トラブルやヒヤリとした経験がある人は33.5%で、その内容は「人や物にぶつかりそうになった」「スマートフォンを落としそうになった」が3割前後が多い。** <図5>

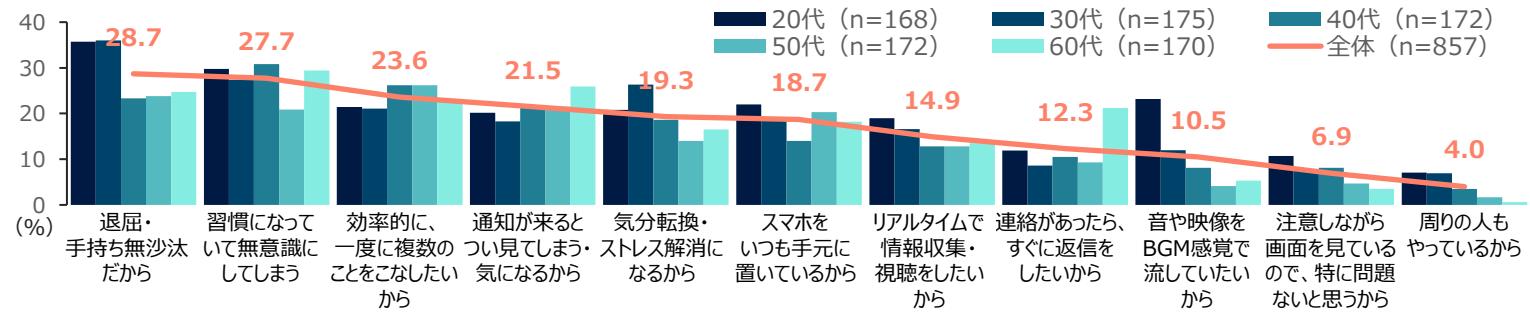
<図1>「ながらスマホ」をしている場所・状況（複数回答：n=1,100）



<図2> 「ながらスマホ」中の主な利用内容 TOP13（複数回答：n=857）※「ながらスマホ」をしている人ベース

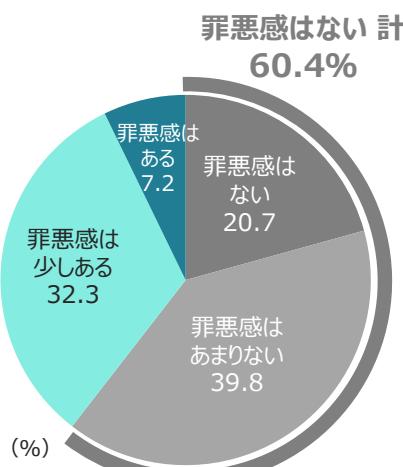


&lt;図3&gt;「ながらスマホ」をする理由 (複数回答: n=857) ※「ながらスマホ」をしている人ベース

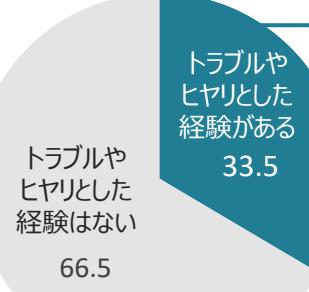


&lt;図4&gt;「ながらスマホ」に対する罪悪感 (単一回答: n=857)

※「ながらスマホ」をしている人ベース



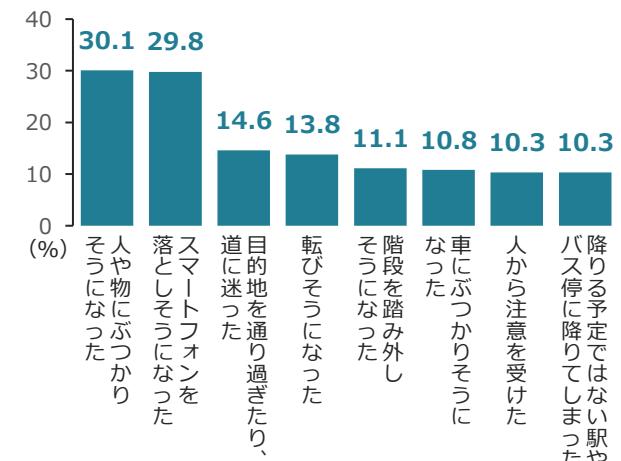
&lt;図5&gt; 「ながらスマホ」によるトラブルやヒヤリとした経験

 「ながらスマホ」によるトラブルやヒヤリとした経験有無  
(単一回答: n=1,100)


「ながらスマホ」によるトラブルの内容 TOP8

(複数回答: n=369)

※トラブルやヒヤリとした経験がある人ベース



## ■調査項目

- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| □属性設問               | □「ながらスマホ」をする理由            |
| □「ながらスマホ」をしている場面・状況 | □「ながらスマホ」に対する罪悪感          |
| □「ながらスマホ」中の主な利用内容   | □「ながらスマホ」によるトラブルやヒヤリとした経験 |

 ◆クロス集計表のダウンロードはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20250820smartphone>

## ■調査概要

- |       |  |
|-------|--|
| 調査手法  | ： インターネットリサーチ (クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用) |
| 調査地域  | ： 全国47都道府県   |
| 調査対象  | ： 20~69歳の男女  |
| 調査期間  | ： 2025年8月8日 (金) ~10日 (日)                           |
| 有効回答数 | ： 本調査1,100サンプル                                     |

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

## 【会社概要】

- |      |   |
|------|---|
| 会社名  | ： 株式会社クロス・マーケティング <a href="http://www.cross-m.co.jp/">http://www.cross-m.co.jp/</a> |
| 所在地  | ： 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F  |
| 設立   | ： 2003年4月1日   |
| 代表者  | ： 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹   |
| 事業内容 | ： マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルテーション   |

## ◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当：マーケティング部 TEL：03-6859-1192 FAX：03-6859-2275

 E-mail : [pr-cm@cross-m.co.jp](mailto:pr-cm@cross-m.co.jp)

《引用・転載時のクレジット表記のお願い》

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

&lt;例&gt; 「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」