

2025 年 7 月 22 日

インパクトホールディングス株式会社

【SNSに関する調査】

よく利用していてイラッとすることがある SNS の第一位は「X（旧 Twitter）」。
「Instagram」は、女性の 20-40 代が他の年代に比べて多くイラッすると回答。
「不確かな情報（デマやフェイクニュース、ゴシップ）の拡散」の投稿に最もイラッとする。

インパクトホールディングス株式会社の連結子会社で、マーケティングリサーチ事業を展開する株式会社 RJC リサーチ（本社：東京都港区、代表取締役社長：倉本 雄太、以下「RJCリサーチ」）は、LINEリサーチにて、1,050 人（20 歳～69 歳男女）に対して「SNSに関する調査」を実施いたしました。

【調査結果サマリー】

- 利用していて、最もイラッとすることがある SNS は「X（旧 Twitter）」。
- 「Instagram」は、女性の 20-40 代が他の年代に比べて多くイラッすると回答。
- 投稿内容は「不確かな情報（デマやフェイクニュース、ゴシップ）の拡散」に、コメント / リアクションは「攻撃的なコメント / アンチコメント」に多くイラッとしている。
- SNS を利用していてイラッとした時には、「ミュート・ブロック・フォロー解除をする、とりえず SNS から離れる」が最も多く、全体の約 3 割の人が回答。

◆ 最もイラッとする SNS

最もイラッとする SNS は、全体の 32.6%が「X（旧 Twitter）」と回答をし、2 位の Instagram よりも 19.1 ポイント高い回答となった。特に、男女ともに 20-30 代の回答が多く、20-30 代と 40 代以降で違いがあることがうかがえる。

2 位の Instagram は、女性の 20-40 代が他の年代よりもポイント数が高い。特に女性の 20-40 代はライフステージに大きな変化があり、“映え”が人によってはイラッすることに繋がっていると考えられる。

あなたがよく利用していて、イラッとすることがあるSNSを順にお選びください。（ランキング-1位）

単位：%

		【比率の差】							
		全体+10ポイント以上	全体+5ポイント以上	全体-5ポイント以上	全体-10ポイント以上				
	n=	X (旧Twitter)	Instagram	YouTube	TikTok	LINE	Facebook	あてはまるものはない	
全体	858	32.6	13.5	13.3	6.9	4.8	4.0	24.9	
男性	男性計	430	33.7	9.8	14.7	5.6	4.2	5.8	26.3
	20代	91	52.7	13.2	12.1	7.7	1.1	0.0	13.2
	30代	77	40.3	6.5	20.8	5.2	6.5	2.3	15.6
	40代	86	30.2	12.8	17.4	5.8	2.3	2.3	29.1
	50代	93	26.9	9.7	11.8	6.5	7.5	8.6	29.0
	60歳～	83	18.1	6.0	12.0	2.4	4.8	12.0	44.6
女性	女性計	428	31.5	17.3	11.9	8.2	5.4	2.1	23.6
	20代	102	53.9	18.6	7.8	11.8	1.0	0.0	6.9
	30代	89	42.7	24.7	7.9	6.7	2.2	0.0	15.7
	40代	86	22.1	19.8	12.8	7.0	9.3	2.3	26.7
	50代	73	13.7	13.7	16.4	6.8	5.5	5.5	38.4
	60歳～	78	16.7	7.7	16.7	7.7	10.3	3.8	37.2

※全体スコアで降順ソート

※SNSを利用してイラッとする人、利用しているSNSについて聴取

◆ イラッとする内容

イラッとする投稿内容とコメント / リアクションについてそれぞれ複数回答で聴取をしたところ、投稿内容では、「不確かな情報（デマやフェイクニュース、ゴシップ）の拡散」が最もポイント数が高く、約 5 割の人がイラッすると回答。コメント / リアクションでは「攻撃的なコメント / アンチコメント」が最も高く、5 割以上の人がイラッすると回答している。

年代別にみると、男性 20 代と女性 20-30 代において、ほぼすべての項目で他の年代よりもイラッすると回答している。企業の SNS 公式アカウント等は、特に 20-30 代がイラッとしない、受け入れられる投稿やコメント / リアクションをしていくことが今後求められると考えられる。

あなたはSNSを利用して、投稿内容にイラッとすることがありますか。(MA)

単位:%

【比率の差】			不確かな情報の拡散	突然の行爲、誹謗中傷	怪しみの宣戦 / 投資話	政治や宗教の押し付け	欲求不満、大量投稿	転売目的、大規模投稿	微妙な低料、写真、動画投稿	露骨なマウンティング / 自慢	過剰な誘導 / シュタグ	自己陶酔 / 写真 / 動画	ネタバレ・早バレの投稿	その他	利用していない人
全体		n=1050	49.5	48.4	44.2	31.6	30.3	27.0	26.6	25.3	24.6	21.8	17.7	1.3	21.2
男性	男性計	525	45.7	47.8	44.4	29.3	30.1	27.6	26.5	26.7	26.3	19.4	16.6	1.9	20.8
	20代	105	51.4	58.1	43.8	39.0	45.7	36.2	28.6	28.6	24.8	28.6	27.6	1.0	14.3
	30代	105	38.1	46.7	47.6	21.0	30.5	24.8	20.0	23.8	27.6	22.9	21.9	1.0	29.5
	40代	105	39.0	44.8	40.0	27.6	26.7	21.9	23.8	30.5	23.8	17.1	12.4	2.9	21.9
	50代	105	53.3	51.4	44.8	33.3	27.6	30.5	33.3	29.5	32.4	19.0	13.3	2.9	14.3
	60歳～	105	46.7	38.1	45.7	25.7	20.0	24.8	26.7	21.0	22.9	9.5	7.6	1.9	23.8
女性	女性計	525	53.3	49.0	44.0	33.9	30.5	26.5	26.7	24.0	22.9	24.2	18.9	0.8	21.7
	20代	105	62.9	74.3	50.5	43.8	46.7	34.3	31.4	33.3	28.6	32.4	41.9	1.9	5.7
	30代	105	50.5	59.0	51.4	34.3	37.1	28.6	33.3	27.6	28.6	26.7	24.8	1.0	16.2
	40代	105	55.2	54.3	46.7	42.9	35.2	28.6	27.6	24.8	24.8	27.6	12.4	0.0	21.9
	50代	105	44.8	29.5	36.2	25.7	17.1	16.2	21.9	20.0	14.3	20.0	7.6	1.0	34.3
	60歳～	105	53.3	27.6	35.2	22.9	16.2	24.8	19.0	14.3	18.1	14.3	7.6	0.0	30.5

※全体スコアで降順ソート

RJC research

あなたはSNSを利用して、コメント/リアクションにイラッとすることがありますか。(MA)

単位:%

【比率の差】			攻撃的なコメント /	上から目線のコメント	長すぎる文章、ドリップ、イラスト	場違いなコメント	内容のないコメント	自分語りなコメント	無視 / 無反応	その他	利用していない人
全体+10ポイント以上											
全体+ 5ポイント以上											
全体- 5ポイント以上											
全体-10ポイント以上											
n=											
全体	1050	52.8	39.5	33.3	25.5	24.1	13.1	1.0	29.1		
男性	男性計	525	49.3	43.6	35.4	29.1	26.1	13.3	1.1	28.0	
	20代	105	60.0	44.8	47.6	30.5	39.0	18.1	1.0	22.9	
	30代	105	43.8	40.0	35.2	30.5	26.7	6.7	0.0	33.3	
	40代	105	51.4	44.8	31.4	24.8	22.9	19.0	1.9	30.5	
	50代	105	46.7	47.6	33.3	29.5	21.0	16.2	1.0	21.9	
	60歳～	105	44.8	41.0	29.5	30.5	21.0	6.7	1.9	31.4	
女性	女性計	525	56.2	35.4	31.2	21.9	22.1	13.0	1.0	30.3	
	20代	105	80.0	57.1	47.6	27.6	39.0	21.9	1.0	11.4	
	30代	105	67.6	41.9	35.2	23.8	24.8	14.3	2.9	21.0	
	40代	105	51.4	36.2	34.3	19.0	21.0	10.5	0.0	38.1	
	50代	105	39.0	18.1	16.2	13.3	13.3	12.4	1.0	42.9	
	60歳～	105	42.9	23.8	22.9	25.7	12.4	5.7	0.0	38.1	

※全体スコアで降順ソート

RJC research

◆ SNS でイラッとしたときの対処法

SNS を利用していて、イラッとした時には「ミュート・ブロック・フォロー解除をする、とりあえず SNS から離れる」が最も多く、全体の約 3 割の人が回答している。特に、20-30 代の回答が多く、女性 20 代においては半数の 5 割の人が回答をしており、若年層ほどミュートやブロックをしたり SNS から離れる傾向があることがうかがえる。

男女別にみると、女性は「好きなアカウントの投稿 / 可愛い動物動画を見る」や「友達家族等の身近な人に共有する・話をする」など、他のモノや他者との関わりの中で対処をしている人が多いが、男性は「何もしない」と「お酒を飲む / タバコを吸う」人が女性よりも多く、男女で違いがあることがうかがえる。

あなたはSNSを利用して、イラッとした時に何をしますか。(MA)

単位:%

[比率の差]

全体+10ポイント以上

全体+5ポイント以上

全体-5ポイント以上

全体-10ポイント以上

S・N・Sからブロック解除、ブロック

楽しいことで気分転換

可愛い動物動画を見る投稿／

好きなアカウントの投稿／

身近な人に共有する

何か食べたり飲む

タバコを吸う／

お酒を飲む／

「はあゝ！」とため息を吐く

癒しを得る

深呼吸

反論する

無駄に掃除を始める

その他

何もしない

n=

全体	858	29.3	17.8	17.6	11.1	8.9	7.6	7.6	5.2	4.7	2.6	2.2	0.9	39.7	
男性	男性計	430	26.5	15.3	12.3	7.2	6.7	10.0	6.7	4.2	5.3	3.5	1.6	0.5	44.2
	20代	91	33.0	19.8	16.5	7.7	9.9	5.5	6.6	6.6	8.8	6.6	4.4	0.0	36.3
	30代	77	32.5	15.6	22.1	7.8	7.8	14.3	9.1	6.5	1.3	1.3	1.3	1.3	35.1
	40代	86	24.4	16.3	10.5	10.5	3.5	15.1	5.8	2.3	4.7	4.7	1.2	1.2	45.3
	50代	93	20.4	11.8	8.6	3.2	8.6	7.5	7.5	3.2	8.6	0.0	1.1	0.0	53.8
	60歳～	83	22.9	13.3	4.8	7.2	3.6	8.4	4.8	2.4	2.4	4.8	0.0	0.0	49.4
女性	女性計	428	32.0	20.3	22.9	15.0	11.0	5.1	8.4	6.3	4.0	1.6	2.8	1.4	35.3
	20代	102	50.0	21.6	35.3	22.5	10.8	0.0	8.8	4.9	2.9	3.9	3.9	2.0	25.5
	30代	89	30.3	21.3	24.7	14.6	13.5	5.6	3.4	7.9	4.5	0.0	3.4	0.0	38.2
	40代	86	24.4	18.6	18.6	14.0	14.0	9.3	4.7	7.0	3.5	0.0	3.5	3.5	33.7
	50代	73	24.7	20.5	11.0	13.7	11.0	6.8	15.1	8.2	6.8	0.0	2.7	1.4	38.4
	60歳～	78	25.6	19.2	20.5	7.7	5.1	5.1	11.5	3.8	2.6	3.8	0.0	0.0	43.6

※全体スコアで降順ソート

※SNSを利用してイラッとしたことがある人に聴取

RJC research

since 1967

◆ 調査概要

調査手法：LINE リサーチ プラットフォーム利用の調査

調査地域：全国 47 都道府県

調査対象：20 歳～69 歳男女

調査期間：2025 年 1 月 17 日（金）～ 20 日（月）

有効回収数：1,050 サンプル

※ 図表の数字は、四捨五入による端数を調整していないため、内訳と計は必ずしも一致しません。

※ 詳細な調査結果資料（その他の質問（普段の情報源等）、属性別クロス集計データ、自由回答データ）をご希望の方は当社ホームページのお問い合わせフォームよりお気軽にご連絡ください。

【転載・引用に関する注意事項】

本レポートの著作権は、RJC リサーチが保有します。

調査レポートの内容の一部を転載・引用される場合には、事前に RJC リサーチまでご連絡ください。

お問い合わせの際には、以下の内容をお知らせください。

1. 転載・引用したい調査レポートとその範囲。
2. 用途・目的 なお、内容によっては、転載・引用をお断りする場合がございます。

※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。

例：「株式会社 RJC リサーチが実施した調査によると…」

※以下の行為は禁止いたします。

- ・ データの一部または全部を改変すること

◆ 会社概要

会 社 名：株式会社 RJC リサーチ（インパクトホールディングス株式会社 連結子会社）

代 表 者：代表取締役社長 倉本 雄太

設 立：1967 年 7 月 ※2017 年 12 月に分社化により新会社として設立

本 社 所 在 地：東京都港区赤坂 1-12-32 アーク森ビル 23F

事 業 内 容：市場調査、世論調査、社会調査等の企画設計、実施、集計分析、報告書作成、
リサーチ・コンサルティング（最適な企画設計・分析手法のご提案）、各種統計資料、一般資料の収集と分析等

W e b U R L：<https://www.rjc.co.jp/>

RJC リサーチでは、覆面調査員やアンケートモニターを募集しています。

あなたも覆面調査のお仕事やアンケートに回答してみませんか？

W e b U R L：<https://medif.jp/>

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社 RJC リサーチ TEL:03-5937-1501 / E-mail:info@rjc.co.jp