

【12月1日「手帳の日」にあわせ、手書きとコロナ禍のストレスや生活、働き方に関する意識調査を実施】
手書きで手帳やノートに感情を吐き出すと、コロナストレスのケアに？
コロナ禍で、女性はより強いストレス増の傾向

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：張 士洛、東京都中央区、以下JMAM [ジェイマム]）は、12月1日「手帳の日」にあわせ、手帳にとって重要な意味を持つ“手書き”と、新型コロナウイルスがもたらした影響との関係を知る意識調査を実施しました。

【調査結果のポイント】
1. コロナ禍による手書き量、機会の変化

- **【手書き量や機会】** コロナ前から日常的な手書き習慣があった人、2割以上が「コロナで手書きの量や機会が増えた」
- **【手書きが増えた理由】** 女性は「感情を書き出し、気持ちを整理したい」「日記をつけたい」、男性は「Web会議増加などで手書きメモを取る場面が増えた」と男女で傾向差

2. コロナ禍のストレス、生活、働き方と手書きの関係性

- **【コロナ禍のストレス量】** 全体の半数以上が「コロナ禍でストレスが増えた」と感じ、男女では女性のほうがよりストレス増を感じている傾向
- **【ストレス対処方法】** 女性のほうがよりバラエティ豊かなストレス対処方法を実践。今年手書きが増えた人は、手帳やノートに感情や楽しい予定の書き出しをすることでストレス対処していることも明らかに
- **【生活充実感】** 男女比では女性、年代比では若年層ほど充実感。また今年手書きが増えた人も、より生活充実を感じている傾向に
- **【働き方（時間管理）】** 手書きが増えた人ほど「今年は時間管理がうまくいっている」と感じる傾向に

3. 来年、生活に手書きを取り入れたいか

- **【来年の手書き意向】** 「来年も手書きを取り入れた生活をしたい」が全体の約6割。男女比では女性のほうが、また今年手書きが増えた人はよりこの傾向が強い
- **【来年手書きを取り入れたい主な理由】** 「メモやアイデアが書きやすい」「振り返りや時間管理がしやすい」などが多い。今年手書きが増えた人に限ると、「感情の書き出しができる」を理由として挙げる人も3割超

< 調査実施概要 >

調査時期	2020年11月	調査方法	インターネット調査	調査対象	全国の20～50代男女
回答数	2,472名 <small>※内訳：男性（会社員、公務員、自営業など。以下「有職者」と表記）／女性（会社員、公務員、自営業など。以下「有職者」と表記）／女性（主婦）を824名ずつ、また新型コロナウイルスの流行前から生活や仕事の中で手帳やノートなどで日常的に手書きをする習慣あり／なしで1,236名ずつ割付</small>				

※調査結果では小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%とならない場合があります。

< 12月1日は「手帳の日」 >

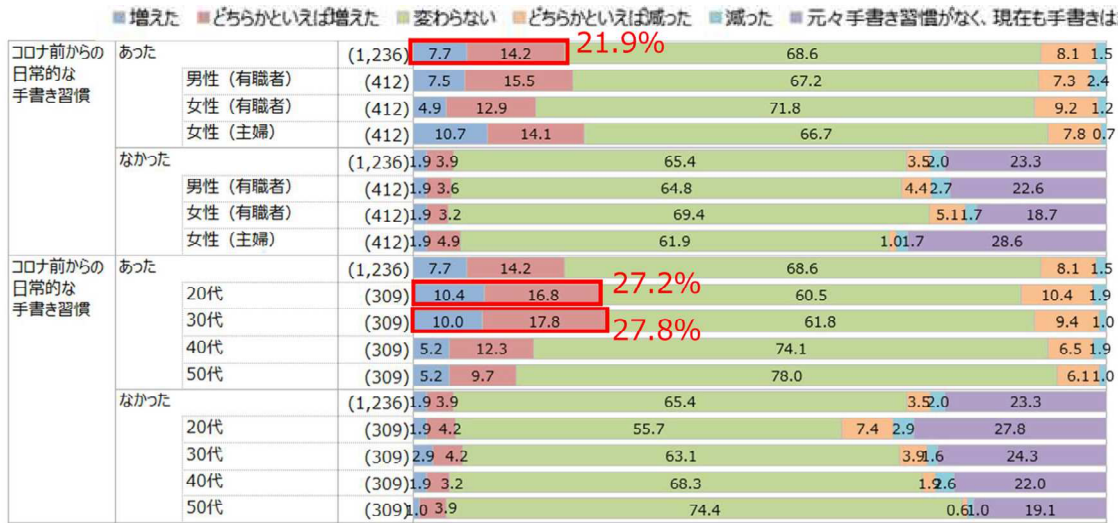
1年の最後の月である12月は、一年を振り返り、新しい年を迎える準備を始める月です。そこで来年の手帳やカレンダーを手に取り、次の一年をどう過ごしたいか、自分なりの1年を描く（デザインする）きっかけの日になればという想いで、12月1日は「手帳の日」として制定されています。

調査結果概要

1. コロナ禍による手書き量、機会の変化

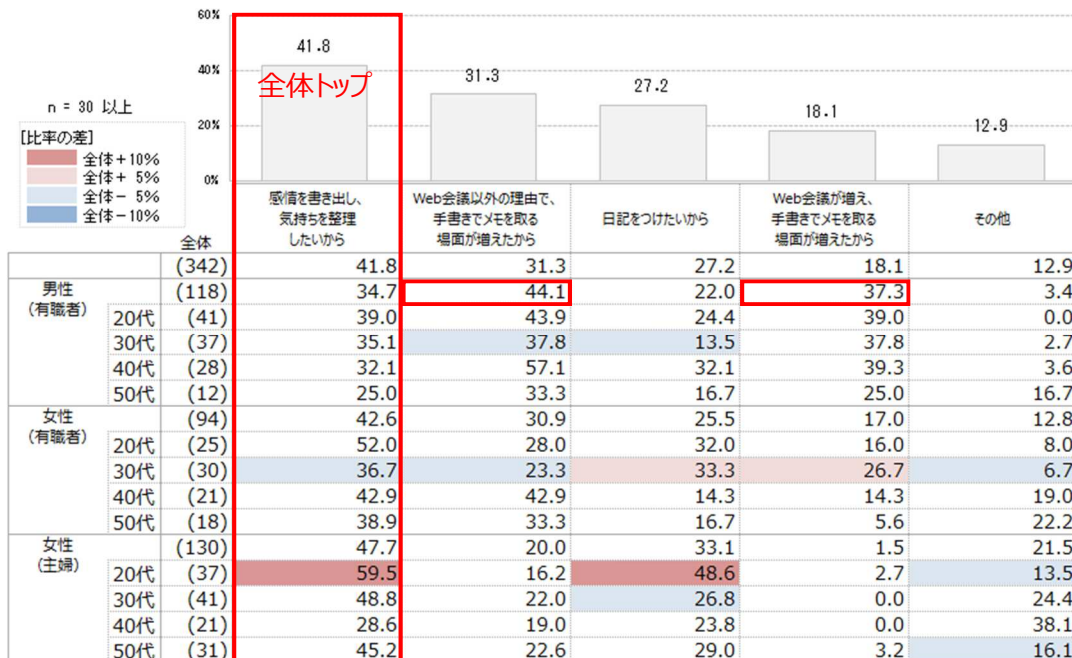
- **【手書き量や機会】** コロナ前から日常的な手書き習慣があった人、2割以上が「コロナで手書きの量や機会が増えた」
 新型コロナが流行した今年、昨年と比べて手書きの量や機会の変化を聞いた。新型コロナの流行前から生活や仕事の中で手帳やノートなどで日常的に手書きをする習慣があった人は、約7割（68.6%）が「（コロナ流行前から日常的な手書きの習慣があり）今年も手書き量は変わらない」とした一方、「今年は手書き量が増えた」と回答した人は2割超（21.9%）となった。年代別でみると、もともと手書き習慣のある20代で27.2%、30代で27.8%が手書き増となり、他の年代に比べて目立つ結果となった。【グラフ1】

【グラフ1】新型コロナが流行した今年、昨年に比べて手書きをする量や機会はどうか（対象：全回答者、単一回答、n=2,472）



- **【手書きが増えた理由】** 女性は「感情を書き出し、気持ちを整理したい」「日記をつけたい」、男性は「Web会議増加などで手書きメモを取る場面が増えた」と男女で傾向差
 「今年手書きが増えた」と回答した人に、手書き増の理由を聞いた。最も多かったのは「感情を書き出し、気持ちを整理したい」が41.8%で全体トップとなり、特に女性からの回答が目立つ結果となった。また今年には新型コロナの影響でテレワークやWeb会議の浸透が進んだこともあり、「Web会議が増え、手書きでメモを取る場面が増えた」は特に男性が多く37.3%いたほか、Web会議以外の理由で手書きメモが増えた男性も44.1%となった。【グラフ2】

【グラフ2】今年手書きが増えた理由（対象：グラフ1で今年手書きが「増えた」「どちらかといえば増えた」と回答した方、複数回答、n=342）

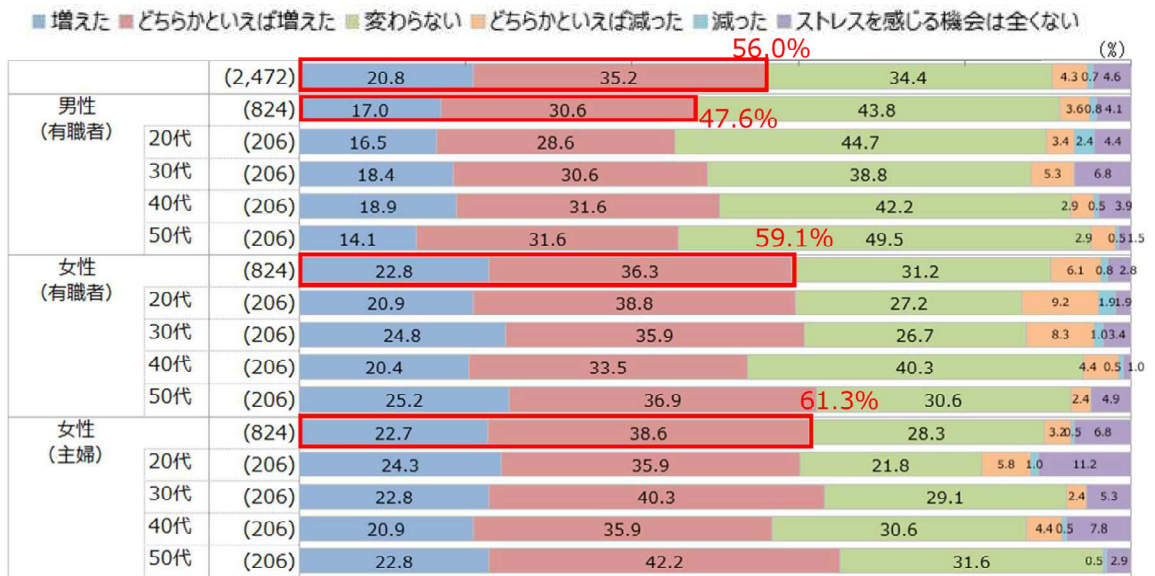


2. コロナ禍のストレス、生活、働き方と手書きの関係性

- 【コロナ禍のストレス量】 全体の半数以上が「コロナ禍でストレスが増えた」と感じ、男女では女性のほうがよりストレス増を感じている傾向

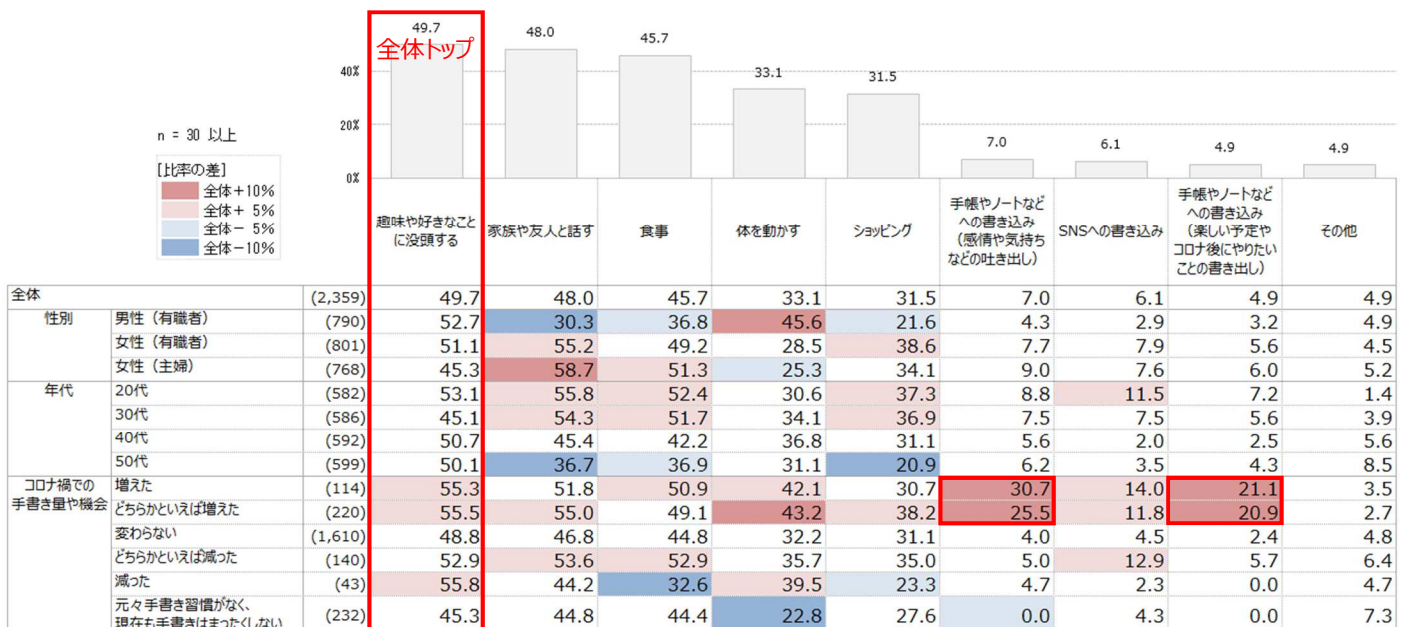
コロナ禍の今年、去年に比べて生活や働き方のなかでストレスを感じる機会の増減を聞いた。全体では「増えた」が20.8%、「どちらかといえば増えた」が35.2%で、全体の半数以上（56.0%）はストレス増を感じている結果となった。男女内訳でみると、男性は47.6%の一方、有職者女性では59.1%、主婦女性では61.3%となっており、総じて女性はより強いストレス増の傾向が明らかとなった。【グラフ3】

【グラフ3】 コロナ禍の今年、昨年と比べて生活や働き方のなかでストレスを感じる機会（対象：全回答者、単一回答、n=2,472）



- 【ストレス対処方法】 女性のほうがよりバラエティ豊かなストレス対処方法を実践。今年手書きが増えた人は、手帳やノートに感情や楽しい予定の書き出しをすることでストレス対処していることも明らかに
- ストレスを感じる人に、どのように対処しているか聞いた。全体では「趣味や好きなことに没頭」がトップで49.7%となった。男女差でみると、特に男性は「体を動かす」に回答が集まった一方、女性は「家族や友人と話す」「ショッピング」「食事」などにも一定の回答が集まり、趣味や好きなこと以外にも多様なストレス対処方法があるようだ。今年の手書き量・機会増減との関係では、今年手書きが増えた人は、手帳やノートに感情や気持ちを吐き出す、あるいは楽しい予定やコロナ後にやりたいことを書き出し、ストレス対処している人も一定いることがわかった。【グラフ4】

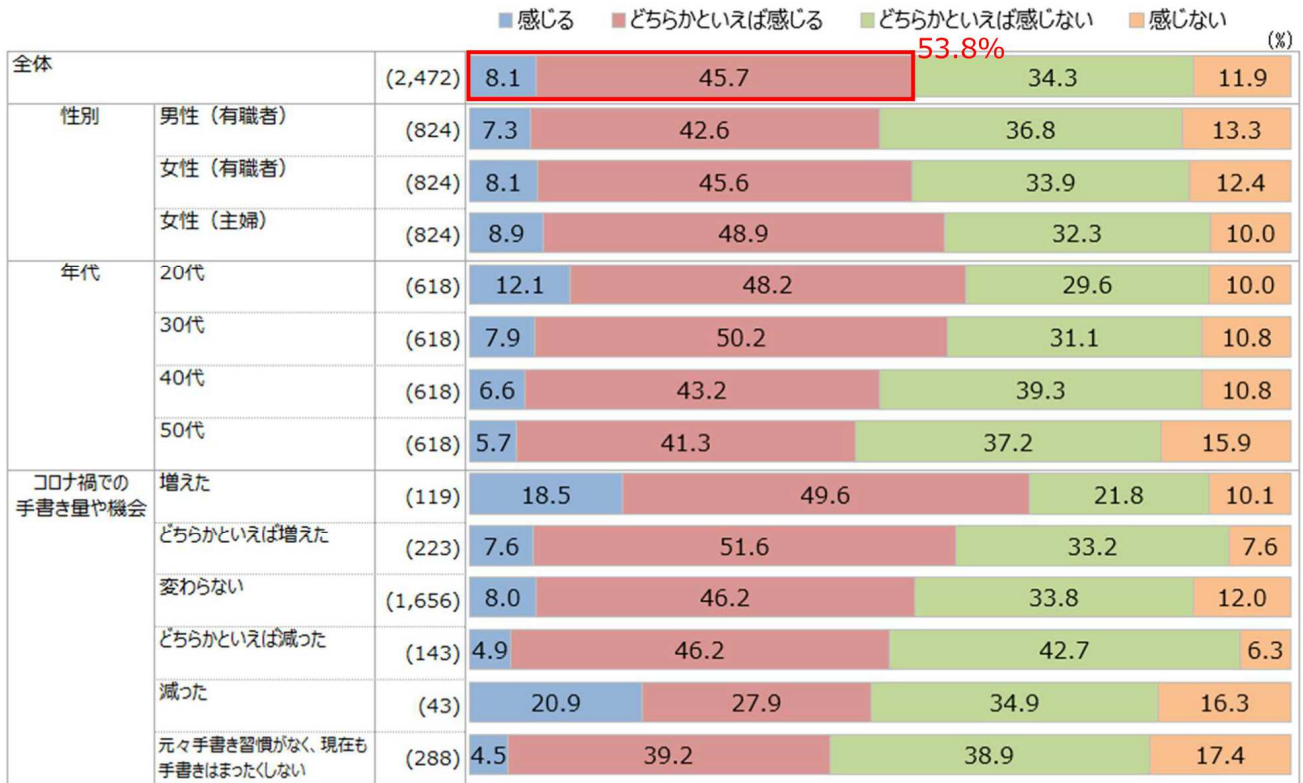
【グラフ4】 ストレスへの対処方法（対象：グラフ3で「ストレスを感じる機会はない」以外の回答者、複数回答、n=2,359）



● 【生活充実感】 男女比では女性、年代比では若年層ほど充実感。また今年手書きが増えた人も、より生活充実を感じている傾向に

現在の生活への充実感を聞いた。全体では 53.8%と半数以上が生活充実を感じている結果となり、内訳では男性より女性、また 40～50 代に比べ 20～30 代がより充実を感じている傾向に。今年の手書き量・機会増減との関係では、手書きが増えた人ほどより生活充実を感じている結果となった。【グラフ 5】

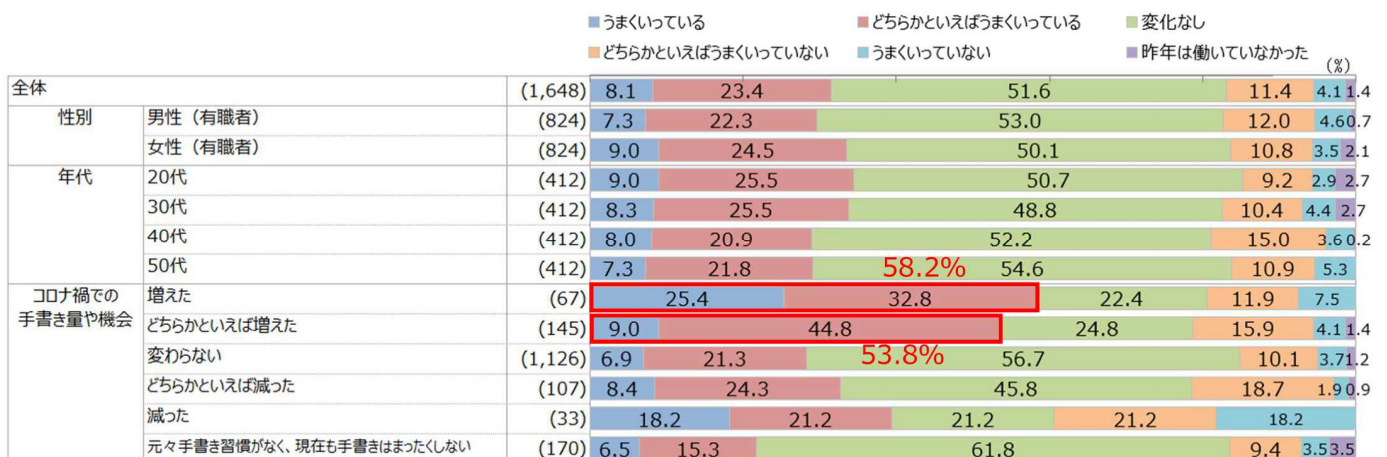
【グラフ 5】 現在の生活充実 (対象：全回答者、単一回答、n=2,472)



● 【働き方 (時間管理)】 手書きが増えた人ほど「今年は時間管理がうまくいっている」と感じる傾向に
有職者の方に、コロナ禍の今年、昨年と比べて仕事の時間管理がうまくいっているかどうかを聞いた。性別では女性、年代では 20～30 代が他に比べてやや優位な傾向に。一方、今年の手書き量・機会増減との関係を見ると、今年手書きが増えた人では 58.2%、どちらかといえば増えた人では 53.8%と、いずれも半数以上が「今年は時間管理がうまくいっている」と感じている結果となった。【グラフ 6】

【グラフ 6】 コロナ禍の今年、昨年と比べて仕事の時間管理はうまくいっているか

(対象：有職者のみ、単一回答、n=1,648)

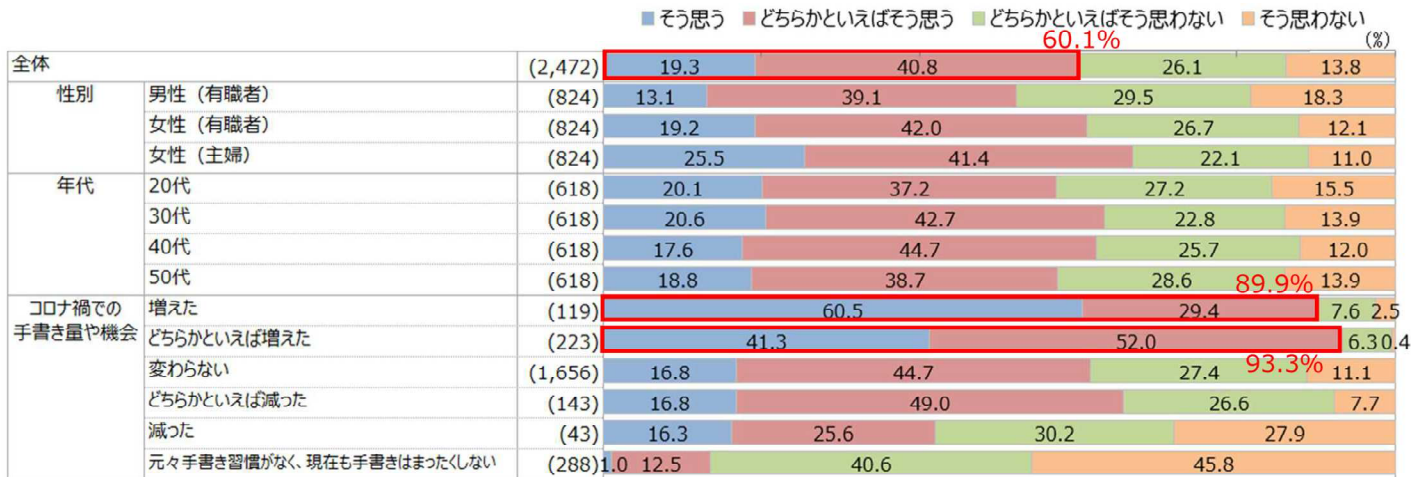


3. 来年、生活に手書きを取り入れたいか

- 【来年の手書き意向】 「来年も手書きを取り入れた生活をした」と全体の約6割。男女比では女性のほうが、また今年手書きが増えた人はよりこの傾向が強い

来年、手書きを取り入れた生活をしたと思うかどうか聞いた。全体では「そう思う」が19.3%、「どちらかといえばそう思う」が40.8%と計6割に上り、新型コロナ流行前から日常的な手書き習慣がなかった人の中にも、手書きを取り入れた生活をしたと考えている人が一定いることがわかった。また内訳をみると、今年手書きが増えた人はより「来年も手書きを取り入れた生活がしたい」と回答している傾向となり、手書きが増えた結果、改めて手書きの良さを感じている可能性が明らかとなった。【グラフ7】

【グラフ7】 来年、手書きを取り入れた生活をしたと思うか (対象：全回答者、単一回答、n=2,472)

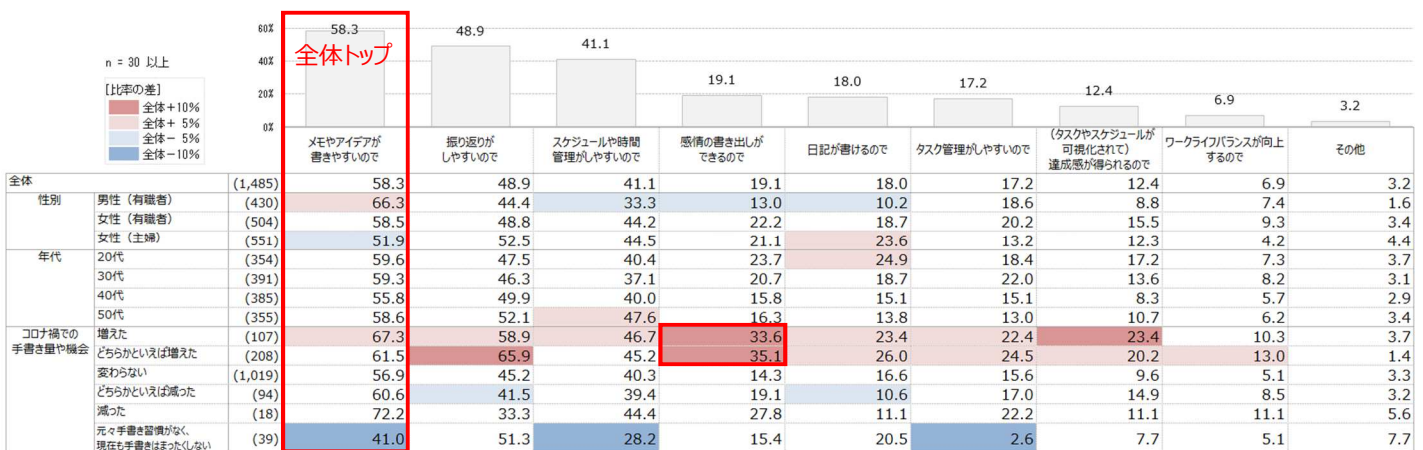


- 【来年手書きを取り入れたい主な理由】 「メモやアイデアが書きやすい」「振り返りや時間管理がしやすい」などが多い。今年手書きが増えた人に限ると、「感情の書き出しができる」を理由として挙げる人も3割超

来年手書きを取り入れた生活がしたいと考えている人に、その理由を聞いた。全体では「メモやアイデアが書きやすい」がトップで58.3%、次いで「振り返りがしやすい」48.9%、「スケジュールや時間管理がしやすい」41.1%となった。今年手書きが増えた人は、他にも「感情の書き出しができる」が3割以上いたほか、「日記が書ける」「タスク管理がしやすい」「(タスク・スケジュールの可視化によって)達成感が得られる」など、幅広い手書きの利点を回答する結果となった。【グラフ8】

【グラフ8】 来年、手書きを取り入れた生活をした理由

(対象：グラフ7で「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した方、複数回答、n=1,485)



【参考情報】大判で手書きしやすいNOLTY・PAGEM・CANTACARTA シリーズ売れ筋商品ご紹介

近年、大判でたっぷり書き込めるタイプの手帳やダイアリー、ノートが人気です。JMAMの手帳ブランド「NOLTY (ノルティ)」「PAGEM (ペイジウム)」「CANTACARTA (カンタカルタ)」から、用途に応じたおすすめの商品をご紹介します。

【感情や気持ちの書き出し、日記をつけるのにおすすめのラインナップ】

1週間のスケジュール欄とドット方眼を組み合わせたレイアウトのウィークリーログタイプ、見開きで2日分の記録ができるデイリータイプ、なめらかな書き心地のデザインノートブックなどがおすすめです。

▼ペイジウム ミネット B6-I ウィークリーログ 月曜 (2896 ローズ/2897 ブルー・オリゾン)
手軽にライフログを楽しめる手帳



▼NOLTY メモリー2 (7121 ネイビー)
たっぷり書き込める1日1ページ



▼ペイジウム カンタカルタ
ドットグリッドノートブック A5 スリム
〈キッチン〉



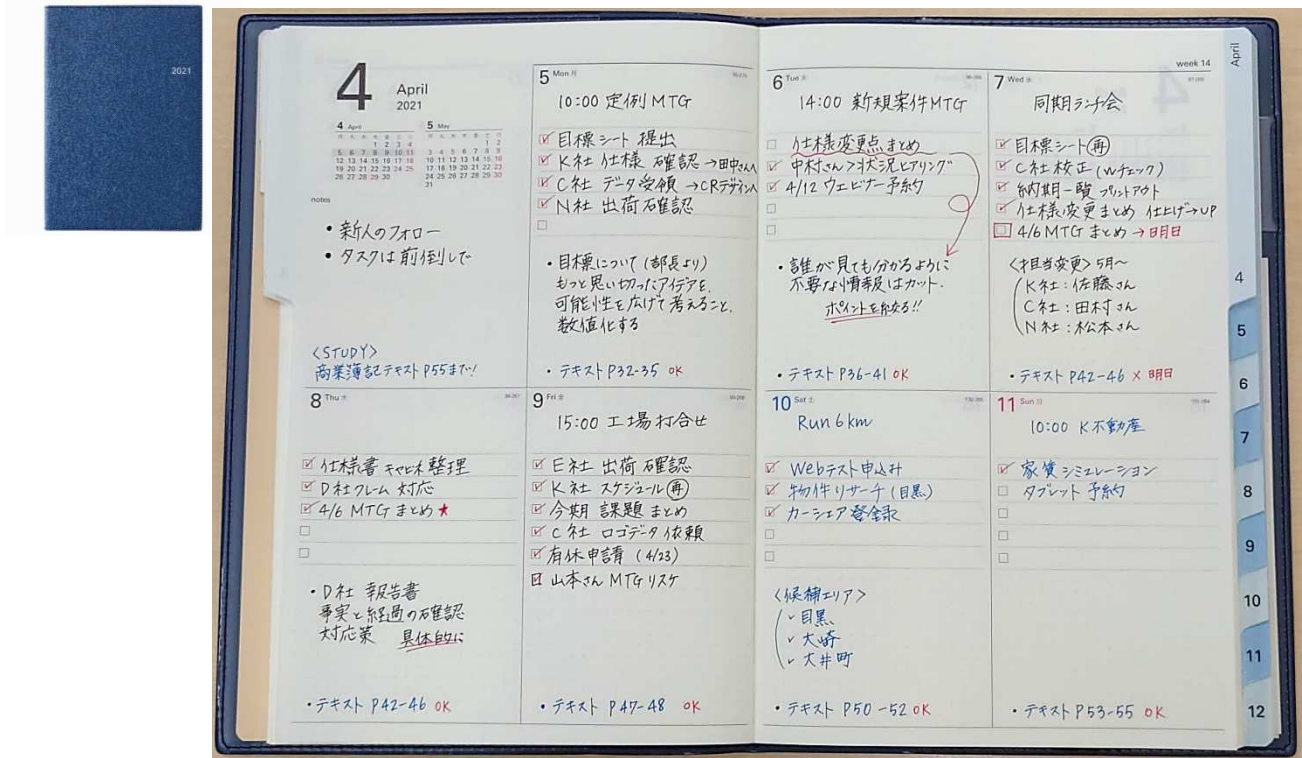
カンタカルタ、それは「歌う紙」という名前をもつ365日を彩るパートナー

【在宅勤務、テレワークにおすすめのラインナップ】

見開き1ヶ月で予定を俯瞰しやすいマンスリータイプ、リモート環境でもやるべき業務を漏れなく把握できるタスク管理特化のブロックタイプ、NOLTY 品質の用紙・製本技術を用いたオリジナルノートなどがおすすめです。

▼NOLTY アクセス A5-5 (6481 ネイビーブルー)

見開き1週間でブロック型に分かれているタイプ。上部にはタスク管理スペース、下部にはメモ等が書けるフリースペースと、用途に合わせて書き分けられます。



▼NOLTY アクセス A5 マンスリー (6473 ディープブルー)

「薄くてもたくさん書ける」ということを追求したカレンダー+メモタイプのダイアリー



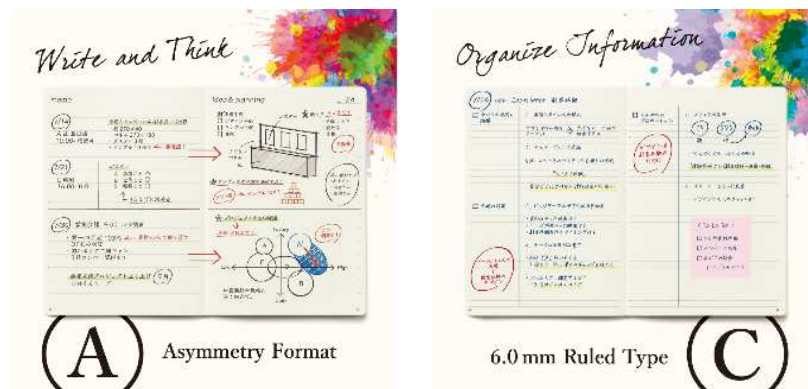
▼NOLTY ビジネスブックタイプ (6701 青)

PDCA サイクル実践のためにどう手帳を活用するかひと目でわかるテキスト付き!



▼NOLTY ノート A5

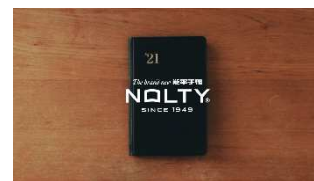
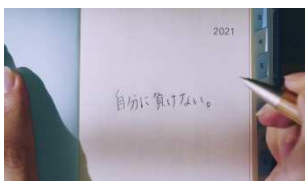
手で書くことで生まれる気づきやひらめき。考えがまとまっていく心地よさ。そんな体験を実感できるノート



<NOLTY スペシャルメッセージムービー「白紙から、立ち上がれ。」公開>

12月1日「手帳の日」にあわせ、NOLTYのスペシャルメッセージムービーを公開しました。

2020年、どれだけの予定が、白紙になっただろう。
でも、私たちは信じている。
書くことから、未来は始まると。
白紙から、立ち上がれ。



URL (<https://youtu.be/ns4aZKK1VFY>) またはQRコードからぜひご覧ください。



NOLTYについて：

70年以上の歴史を誇る ビジネス手帳の定番「能率手帳」の歴史と伝統を引き継ぎ、2013年に誕生した新ブランド。「NOLTY」という名前には、以下のような想いが込められています。

New Style - 新しいスタイル

Original - そしてたったひとつの存在で

Life Time - ずっと毎日

Your will - あなたの想いを叶えたい

日本能率協会マネジメントセンター (JMAM) について：

JMAMは現：一般社団法人日本能率協会(JMA)から1991年に分社し、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、能率手帳の新生ブランド『NOLTY』や『PAGEM』を代表とする手帳事業、ビジネス書籍の発行を中心とした出版事業を通じて、時間(とき)と成長のデザインを大切にしながら、自由で豊かな人生を送りたいと願う全ての人に伴走し、その思い描く未来へと導いていきます。http://www.jmam.co.jp

報道関係者お問い合わせ先

株式会社 日本能率協会マネジメントセンター 経営企画部 広報担当：田村
TEL：03-6362-4361 E-mail：PR@jmam.co.jp

株式会社 プラップジャパン (広報事務局) 横山
TEL：090-2739-0543 E-mail：jmampr@ml.prap.co.jp