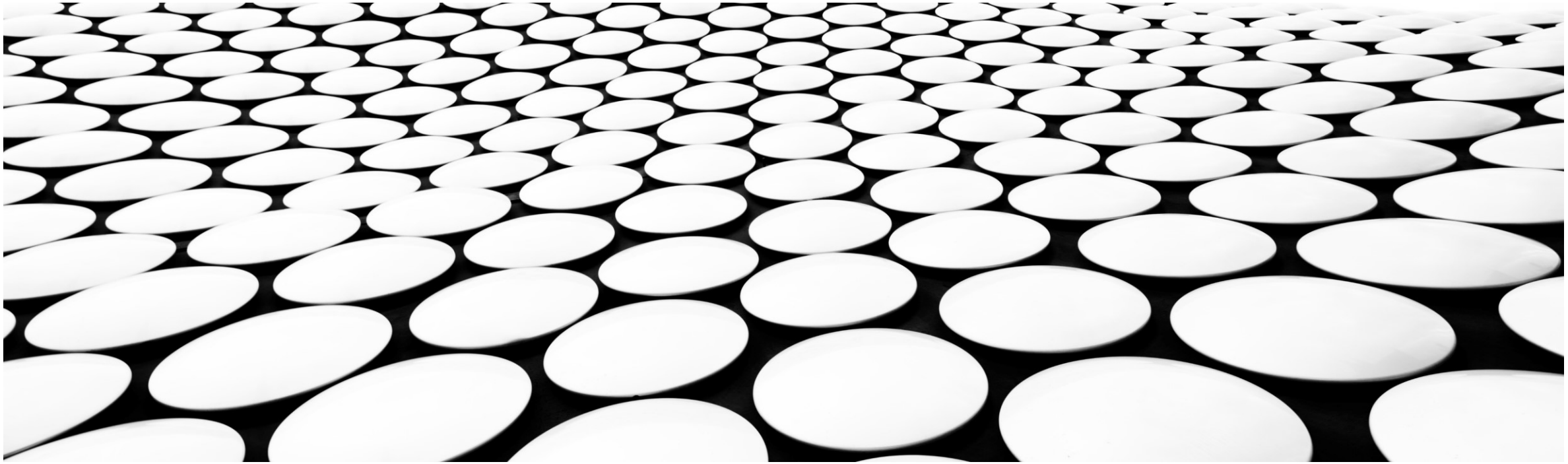
パソコン・スマホ倶楽部　楽しく、つながる。

今更聞けないSNS



SNS（ソーシャル･ネットワーキング･サービス）とは

インターネットを通じて人と人とがつながり、
情報や意見、写真を共有できる
コミュニケーションツールの総称

X（旧TWITTER）	短い文章や今の気持ち、 リアルタイムの情報を素早く投稿・共有
INSTAGRAM （インスタグラム）	写真や短い動画を中心に日常や趣味をシェア
YOUTUBE （ユーチューブ）	動画を観たり、自分で作った動画を投稿したりして楽しむ
LINE（ライン）	家族や友達との連絡やメッセージのやり取りが中心

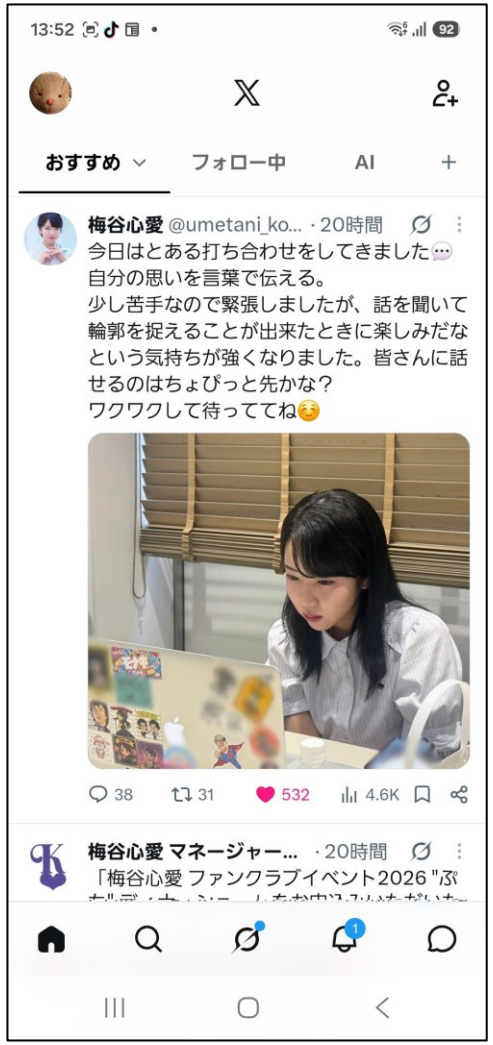
SNSの歴史（国内）


2004年
4月
2004年
9月
2008年
4月
2008年
5月
2010年
10月
2017年
6月
2004
2008
2012
2016
2020
2007年
2011年
10月
2023年
3月
スマートフォン
2009年ドコモが初のAndroid搭載スマートフォンを発売
2011年auがiPhoneを発売
5G（第5世代移動通信システム）

SNS比較

SNS	ユーザー層	主なフォーマット	強み（メリット）	弱み（デメリット）
X（Twitter）	10代～30代 特に20代が78%と突出	短文テキスト（全角140字、有料プラン25,000字）	圧倒的なリアルタイム性と、「リポスト」による爆発的な拡散力	炎上リスクが高く、情報がタイムラインに流れて埋もれやすい
Instagram	10代～30代	画像・動画	視覚的な世界観の表現力と、タグ検索から購買行動（ショッピング）への直結	動画の企画・撮影・編集にかかるコストと時間が非常に大きい
YouTube	全世代 10～30代で90%以上	長尺・短尺動画	あらゆるジャンルを網羅する情報量と、高い検索・教育価値	投稿文にリンクが貼れないなど外部誘導が難しく、リポスト機能がないため拡散力が弱い
TikTok	10代～20代 10代約66%と圧倒的	縦型短尺動画	フォロワー数に依存しない強力なレコメンドによる拡散力と若年層への影響力	炎上や危険なチャレンジの温床になりやすく、複雑な解説には不向き
Facebook	30代～50代 10代の利用率は低い	テキスト・画像	実名制による高い信頼性、クローズドなコミュニティ形成、正確な広告ターゲティング	若年層へのアプローチが難しく、新規層へのオープンな拡散力が低い

X（旧 Twitter）



利用例

ニュースや災害情報などリアルタイムの情報取得に活用。

短い文章で情報が発信されるため、気軽に読める。

特に災害時の情報源として地震や台風などの緊急時に公的機関のアカウントをフォローしておくことで、最新情報を得られる。

注意点

匿名性が高く情報の信頼性確認が必要

Instagram



利用例

写真や短い動画を中心としたコンテンツが特徴で、旅行写真や料理、園芸などの趣味に関する投稿が多い。

視覚的に楽しめるプラットフォームであることから、文字入力が苦手でも気軽に楽しめる。

ハッシュタグ機能を使って同じ趣味を持つ人々とつながれる。

注意点

個人情報の公開や詐欺被害、マナーに注意が必要

YouTube



利用例

主に趣味関連の動画視聴や健康・投資などの情報収集が中心。

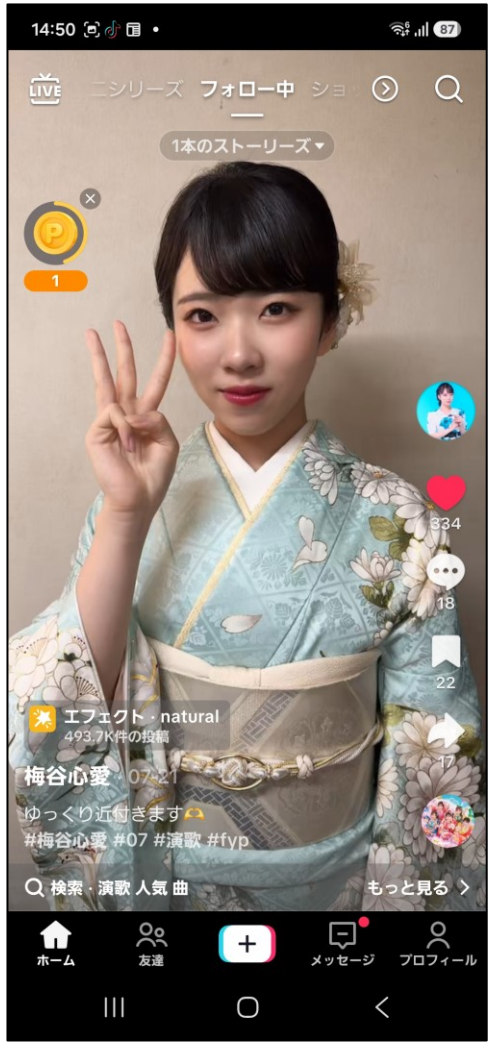
特に料理レシピや旅行情報、ガーデニングなどの趣味分野、健康体操や医療情報などのコンテンツが人気を集めている。

新しいことを始めたいときや、今よりレベルアップしたいときに役立つプロの解説動画で詳しく解説されている

注意点

ネット詐欺への対策、体調管理、そして情報のリテラシー

TikTok



利用例

「おすすめ」は長く見た動画の傾向をアプリが学習し、自動的に好みに合いそうな動画を次々に出してくれる。

様々な動画があり料理・レシピ、健康・ストレッチ、旅行・風景など興味や趣味の動画を検索してみれる。

お気に入りの投稿者をフォローすると、その人の動画だけをまとめてチェックできる。

注意点

見ているだけで何時間も楽しめ中毒性がある。

Facebook



利用例

実名登録制のため信頼性が高く、コミュニティ形成に活用されています。

同窓会や趣味のグループ、地域コミュニティなど、共通の関心事を持つ人々との交流の場として機能している。

イベント機能を使った集まりの告知や参加確認など、オフラインでの活動にもつながる使い方が特徴的。

注意点

個人情報の流出を防ぐためにプライバシー設定をしっかり行う必要がある。

シニアに人気のSNS

SNS	シニア利用率	主な利用目的	特徴・魅力
X （Twitter）	19.6%（60代） 7.1%（70代）	ニュース・災害情報取得	リアルタイム情報、短文で読みやすい
Instagram	22.6%（60代） 9.5%（70代）	趣味写真共有、旅行記録	視覚的コンテンツ中心、写真加工も簡単
YouTube	66.3%（60代） 39.9%（70代）	趣味動画視聴、情報収集	視聴のみなら参加しやすい、実用的コンテンツ多数
Facebook	18.9%（60代） 11.1%（70代）	コミュニティ参加、同窓会等	実名制で信頼性高い、イベント機能充実
Line	86.3%（60代） 64.2%（70代）	家族・友人とのメッセージ、通話	簡単操作、ビデオ通話も可能、グループ機能充実

シニア利用率は、総務省の「令和5年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書＜概要＞」から抜粋

SNSで注意すべきリスク

1. 公開範囲の意識

投稿は想像以上に広く見られる
自宅場所の特定につながる外観や表札の写り込みに注意

2. “うっかり”情報漏れ

スマホの設定で「位置情報オフ」を確認
写り込んだ服のロゴや背景の看板にも注意が必要

3. 他人の情報保護

本人の了承なしに写真や名前を載せるのはNG
「写っている人は大丈夫か」を事前に確認

4. 誤情報・フェイク

AI動画や投資詐欺に注意
鵜呑みにせず、行政サイトなど複数の情報源で事実確認を徹底

参考：総務省「スマートフォン・タブレットなどインターネットを安全に利用するためにトラブル対策ブック」