

---

## 【Instagramの“ふとしたこと”で人生は変えられる！】インスタで人生が好転した方が使っている機能・注目している機能とは…？

8割以上が、Instagramを活用すれば『絶対に人生は変えられる(15.9%)』『条件さえ整えば変えられる(66.0%)』と回答！

---

引越革命株式会社(本社所在地:大阪府東大阪市、代表取締役:藤枝 勲)は、Instagramのふとしたことで人生が好転した20代～40代の男女を対象に、「Instagramが変えてくれた私の人生と活用術」に関する調査を実施しました。

みなさんは、Instagramをどのように活用していますか？

写真や動画共有SNSとして2010年に誕生したInstagram(インスタグラム)ですが、2014年に日本語アカウントが開設されてからは日本でも年々ユーザー数が増加し、2019年には国内の月間アクティブアカウント数が3,300万を超えるなど、今や非常に身近なSNSとなりました。

「インスタ映え」という言葉が新語・流行語大賞に輝くなど、数年前までは美しい写真を投稿したり見たりして楽しんでいた方が多かったと思いますが、『ストーリーズ』『リール』『ショップ機能』など、機能もどんどん追加されており、また、インフルエンサーやインスタグラマーと呼ばれる方が生まれ、中には月に数百万円を稼ぐ方もいるようです。

もちろん、誰もが簡単にインフルエンサーやインスタグラマーになれる訳ではありませんが、思いがけず投稿がバズったり、意外な人と繋がったりして人生が大きく好転したという方もいるでしょう。そのような方々は、インスタグラムのどのようなアクションで人生が好転し、また、現在はどのように活用しているのでしょうか？

“生活をお運びする”引越は、新しい生活の始まりとも言えます。

「引越しを機に何か新しいことを始めたい！」

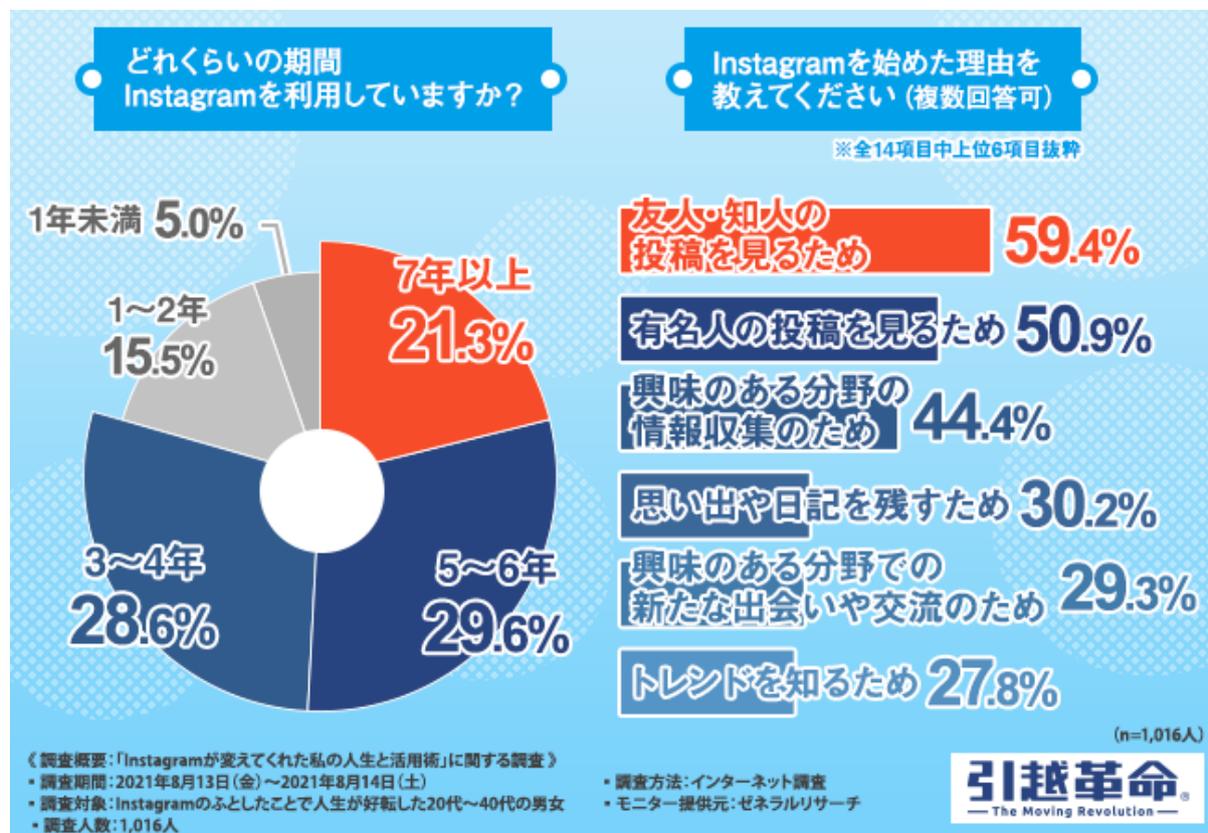
そんな方々の一助になればと思い、この度、引越革命株式会社 (<http://www.2020.co.jp/>) は、Instagramのふとしたことで人生が好転した20代～40代の男女を対象に、「Instagramが変えてくれた私の人生と活用術」に関する調査を実施しました。

● 【映える写真を共有したい！？】インスタ歴と始めた理由

まずは、インスタグラムの利用期間について伺いました。

「どれくらいの期間Instagramを利用していますか？」と質問したところ、『5～6年(29.6%)』という回答が最も多く、次いで『3～4年(28.6%)』『7年以上(21.3%)』『1～2年(15.5%)』『1年未満(5.0%)』と続きました。

「インスタ映え」が新語・流行語大賞に輝いたのが2017年ですから、ちょうどその頃からインスタグラムを始めている方が多いようですが、日本語アカウントが開設された当初から始めている方も決して少なくないことが分かりました。



どのような理由でインスタグラムを始めた方が多いのでしょうか。

続いて、「Instagramを始めた理由を教えてください(複数回答可)」と質問したところ、『友人・知人の投稿を見るため(59.4%)』という回答が最も多く、次いで『有名人の投稿を見るため(50.9%)』『興味のある分野の情報収集のため(44.4%)』『思い出や日記を残すため(30.2%)』『興味のある分野での新たな出会いや交流のため(29.3%)』『トレンドを知るため(27.8%)』と続きました。

友人・知人といった身近な人の投稿や、有名人の投稿を見るためにInstagramを始めた方が過半数を超える結果となりました。

また、検索ツールとしても使える『ハッシュタグ機能』があることから、情報収集を目的として始めた方も多いようです。

さらには、Twitter(ツイッター)の140字よりも多くの文字が投稿できる(2,200字まで)こともあるからか、思い出や日記を残すツールとしてInstagramを始めた方もいるようです。

#### ■以降の結果

『さまざまな分野の情報収集のため(23.3%)』『暇つぶしのため(23.3%)』『自身の近況報告をするため(19.5%)』『美しい写真を投稿するため(16.1%)』『自身が作ったもの(画像・動画・文章など)を投稿するため(14.9%)』『さまざまな分野の人との出会いや交流のため(12.1%)』『買い物をするため(5.5%)』

#### ●【機能のアップデートとともに活用術も進化して…いない！？】始めた頃と現在の活用術の変化

Instagramには通常投稿の『フィード』をはじめ、さまざまな機能がありますが、始めた当初よく使っていたのはどの機能なのでしょう。

そこで、「Instagramを始めた頃によく使っていた機能を教えてください(複数回答可)」と質問したところ、『ハッシュタグ機能(55.3%)』という回答が最も多く、次いで『コメント(38.2%)』『タグ付け機能(31.7%)』『ストーリーズ(30.4%)』『DM(23.6%)』『フィード(23.0%)』と続きました。

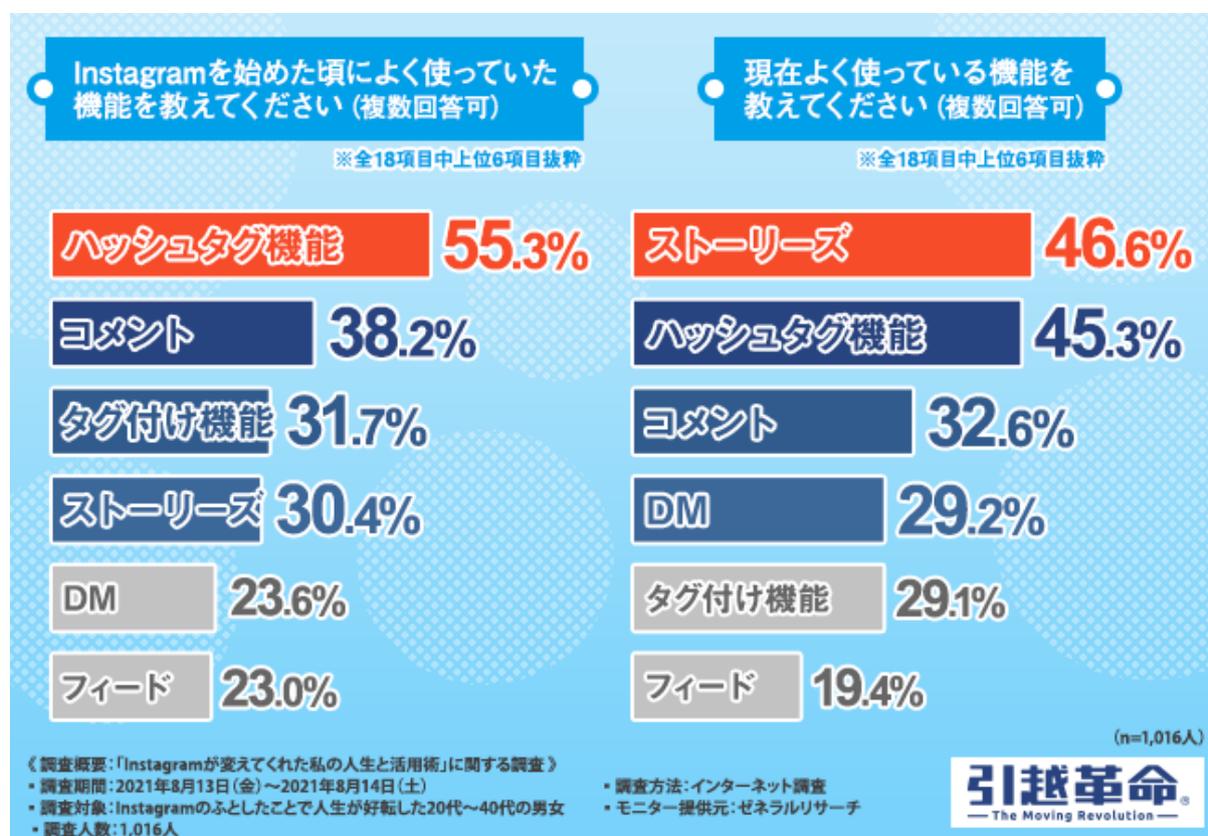
SNSでの“ハッシュタグ文化”の起源はツイッターと言われていますが、Instagramにはツイッターにある「リツイート」のように投稿を拡散させるボタンがありません。

そのため、投稿の検索や拡散にはハッシュタグが非常に重要と言われています。

アップデートによって新たな機能が追加されていますが、利用し始めた時期に関わらず、Instagramを始めた当初から『ハッシュタグ機能』を使っていた方が多いようです。

## ■ 以降の結果

『位置情報機能(17.5%)』『シェア(16.8%)』『インスタライブ(10.0%)』『アーカイブ(9.3%)』『IGTV動画(6.0%)』『インサイト(5.5%)』『リール(5.4%)』『イベント情報機能(3.9%)』『まとめ機能(3.1%)』『プロアカウント(2.8%)』『ショップ機能(2.4%)』



では、現在よく使っているのはどの機能なのでしょう。

続いて、「現在よく使っている機能を教えてください(複数回答可)」と質問したところ、『ストーリーズ(46.6%)』という回答が最も多く、次いで『ハッシュタグ機能(45.3%)』『コメント(32.6%)』『DM(29.2%)』『タグ付け機能(29.1%)』『フィード(19.4%)』と続きました。

『ストーリーズ』は2016年に提供が開始された機能ですが、通常投稿の『フィード』とは別に、短時間の動画や写真を投稿でき、保存しない限り投稿後24時間で自動的に消え、自身の投稿一覧にも残らないというのが大きな特徴です。

そういった気軽さから、『ストーリーズ』を利用するユーザー数は増加していると言われていますが、この結果からも、Instagramの投稿は今や『フィード』ではなく

『ストーリーズ』が通常投稿と言えるほど多くの方が利用していることが分かりました。

「インスタ映え」は、もはや「過去のもの」と言えそうです。

#### ■ 以降の結果

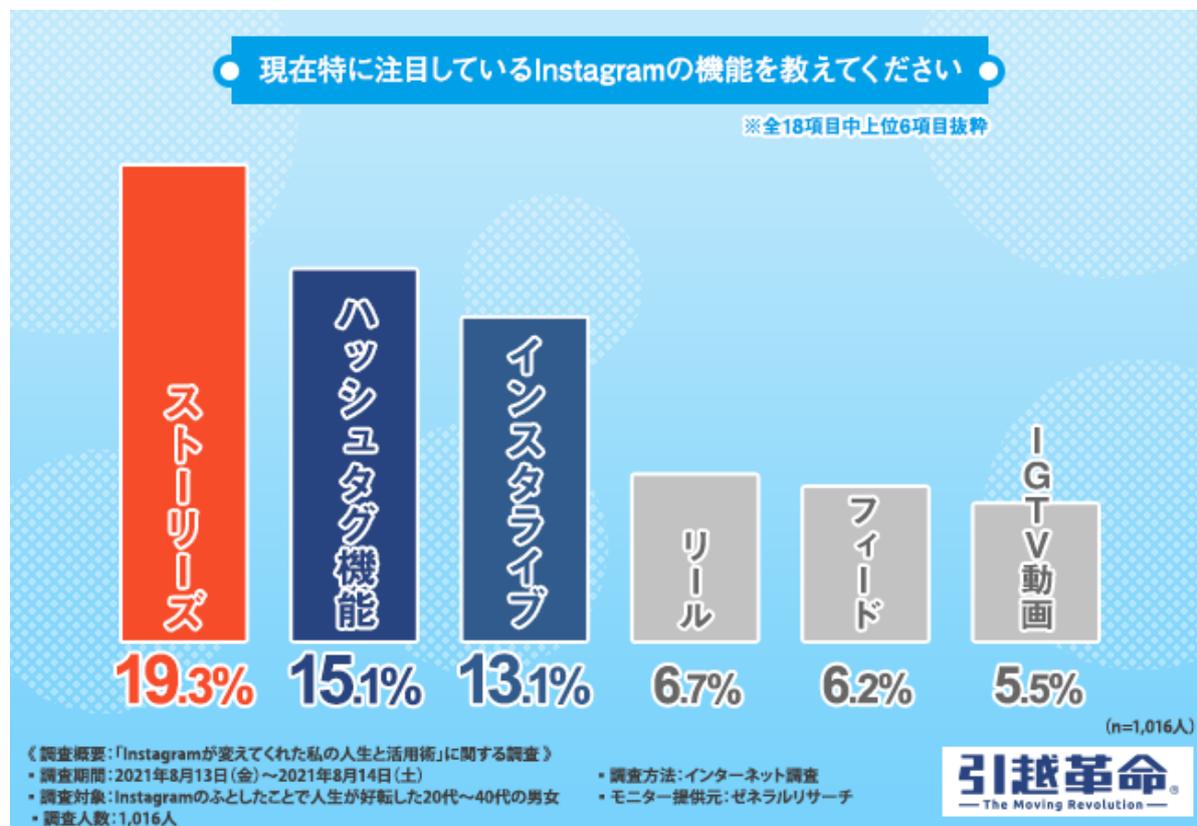
『位置情報機能(16.9%)』『シェア(16.5%)』『インスタライブ(14.8%)』『アーカイブ(13.9%)』『IGTV動画(8.5%)』『リール(7.4%)』『インサイト(5.8%)』『ショップ機能(5.4%)』『プロアカウント(4.7%)』『まとめ機能(4.2%)』『イベント情報機能(4.0%)』

アップデートによってさまざまな機能が追加されているものの、利用者がよく使う機能は始めた当初からそれほど大きく変わっていない様子も見えてきました。

とはいえ、『リール』(2020年8月提供開始)など追加されて間もない機能については、今後利用者が増えていく可能性もあります。

#### ● 【2021秋最新】インスタで注目している機能とは？

では、インスタグラムで提供されている機能の中で、現在注目している機能とは何なのでしょう。



そこで、「現在特に注目しているInstagramの機能を教えてください」と質問したところ、『ストーリーズ(19.3%)』という回答が最も多く、次いで『ハッシュタグ機能(15.1%)』『インスタライブ(13.1%)』『リール(6.7%)』『フィード(6.2%)』『IGTV動画(5.5%)』と続きました。

どれかひとつの機能に注目が集まっているということはないようですが、現在利用しているという方も多かった『ストーリーズ』に注目している方が比較的多いようです。

その一方で、始めた当初も現在もそれほど利用率が高くなかった『インスタライブ』に注目している方が3番目に多い結果となったことから、『インスタライブ』は今後利用者が増加していくと予想できそうです。

『インスタライブ』は、フォロワーにリアルタイムで最大4時間動画を配信できる機能ですが、芸能人がよく使っていることや、配信中であれば、閲覧者は“いいね”やコメントなどができるという特徴もあることから、コロナ禍における新たな“ライブ様式”として、あるいは“コミュニケーションツール”として活用できることなどがその背景にあるのかもしれません。

## ■以降の結果

『DM(5.0%)』『タグ付け機能(4.5%)』『位置情報機能(4.3%)』『ショップ機能(4.1%)』『コメント(2.9%)』『シェア(2.6%)』『アーカイブ(2.3%)』『イベント情報機能(2.1%)』『まとめ機能(1.9%)』『プロアカウント(1.1%)』『インサイト(0.7%)』

その機能に注目している理由を詳しく聞いてみました。

## ■インスタのこの機能に注目しています！

### 【ストーリーズ】

- ・誰かがシェアするとその人のストーリーも見られて、たくさんの人の目に留まりやすいと感じているため(20代／女性／福岡県)
- ・24時間で消えるので、今を楽しんでる感じがする！(30代／女性／茨城県)
- ・24時間だけの機能に色んな方、友達・知り合いが投稿してるのを楽しめるし、楽しんで利用しているため(40代／男性／大阪府)

### 【ハッシュタグ機能】

- ・検索等しなくてもそこをタップするだけで関連のものが出てくる(20代／男性／兵庫県)
- ・周りのインフルエンサーがどんなトレンドに注目してるのか知られるから(30代／女性／熊本県)
- ・ほしい情報が一気に見られるから(30代／女性／千葉県)

## 【インスタライブ】

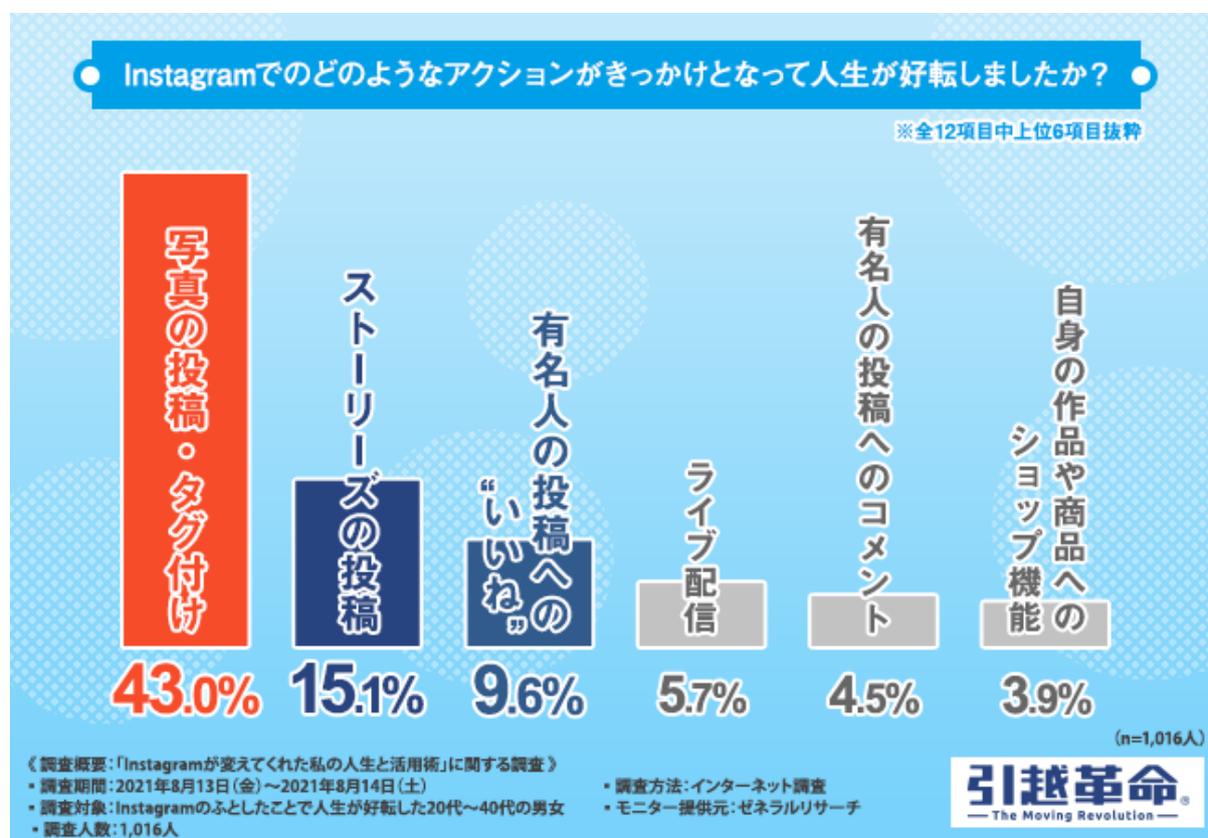
- ・普段会えない人とも話せるから(30代／女性／兵庫県)
- ・インスタライブを見ながら買い物できたり、話せたり色々な参加の仕方がある(30代／男性／石川県)
- ・有名な方もとても身近に感じられるから(40代／女性／静岡県)

などの回答が寄せられました。それぞれの機能の特徴を大いに活かした使い方ができることが、注目している理由と言えそうです。

『インスタライブ』に注目している理由として挙げた「普段会えない人とも話せる」などは、コロナ禍の今だからこそ、その重みを感じている方が多いのかもしれません。

- 【きっかけは“ひよんなことから”！？】インスタが私の人生を変えた瞬間！

ここからは、今回の調査の最大の目的ともいえる、“人生が好転した”ことに関して伺っていきましょう。Instagramのどのようなことがきっかけとなり、人生が好転したのでしょうか。



そこで、「Instagramでのどのようなアクションがきっかけとなって人生が好転しましたか？」と質問したところ、『写真の投稿・タグ付け(43.0%)』という回答が最も多く、次いで『ストーリーズの投稿(15.1%)』『有名人の投稿への“いいね”(9.6%)』『ライブ配信(5.7%)』『有名人の投稿へのコメント(4.5%)』『自身の作品や商品へのショップ機能(3.9%)』と続きました。

4割以上の方が『写真の投稿・タグ付け』と回答し、他の回答を大きく引き離す結果となりました。当然ながら、写真を投稿する際はキャプション欄にコメントやハッシュタグを入れていたと思いますが、写真を投稿するという、インスタグラムの最も基本的な使い方とも言えることがきっかけとなり、人生が好転した方が多いようです。

また、割合は低いものの、『有名人の投稿への“いいね”』『有名人の投稿へのコメント』など、投稿するだけでなく、有名人という普段はなかなか会えない方の投稿に対するリアクションがきっかけとなった方もいるようです。

## ■以降の結果

『リールやIGTVなど動画の投稿(2.6%)』『有名人へのDM(2.6%)』『企業アカウントへの“いいね”(2.5%)』『企業アカウントへのコメント(2.3%)』『企業アカウントへのDM(1.2%)』

では、インスタグラムでのそういったアクションによって、どのような変化が起きたのでしょうか。起こった変化について、具体的に聞いてみました。

## ■このアクションがこんな良い結果をもたらしました！

### 【写真の投稿・タグ付け】

- ・興味を持ってくれた人から連絡がきて人脈が広がった(20代／女性／東京都)
- ・世界中のカメラ好きの人と繋がり、アングルや撮り方等を学ぶことができ、またプロの方からいいねがもらえた(30代／男性／三重県)
- ・クラブチームに入るきっかけになった(30代／女性／茨城県)

### 【ストーリーズの投稿】

- ・十数年連絡が取れなかった友達とまた繋がれて、今では家族ぐるみの大親友(20代／女性／千葉県)
- ・仕事依頼が来た(20代／女性／岐阜県)
- ・交友関係、人脈の拡大が起きた(30代／男性／埼玉県)

### 【有名人の投稿への“いいね”】

- ・推し仲間が増えた(20代／女性／佐賀県)
  - ・有名人から連絡が来た(40代／男性／福岡県)
  - ・有名人からフォローバックされ、交流できるようになった(40代／女性／静岡県)
- などの回答が寄せられました。

Instagramのちょっとしたアクションがきっかけとなり、旧友と再会できたり、国境を越えて人脈が広がったりした方が多いようです。

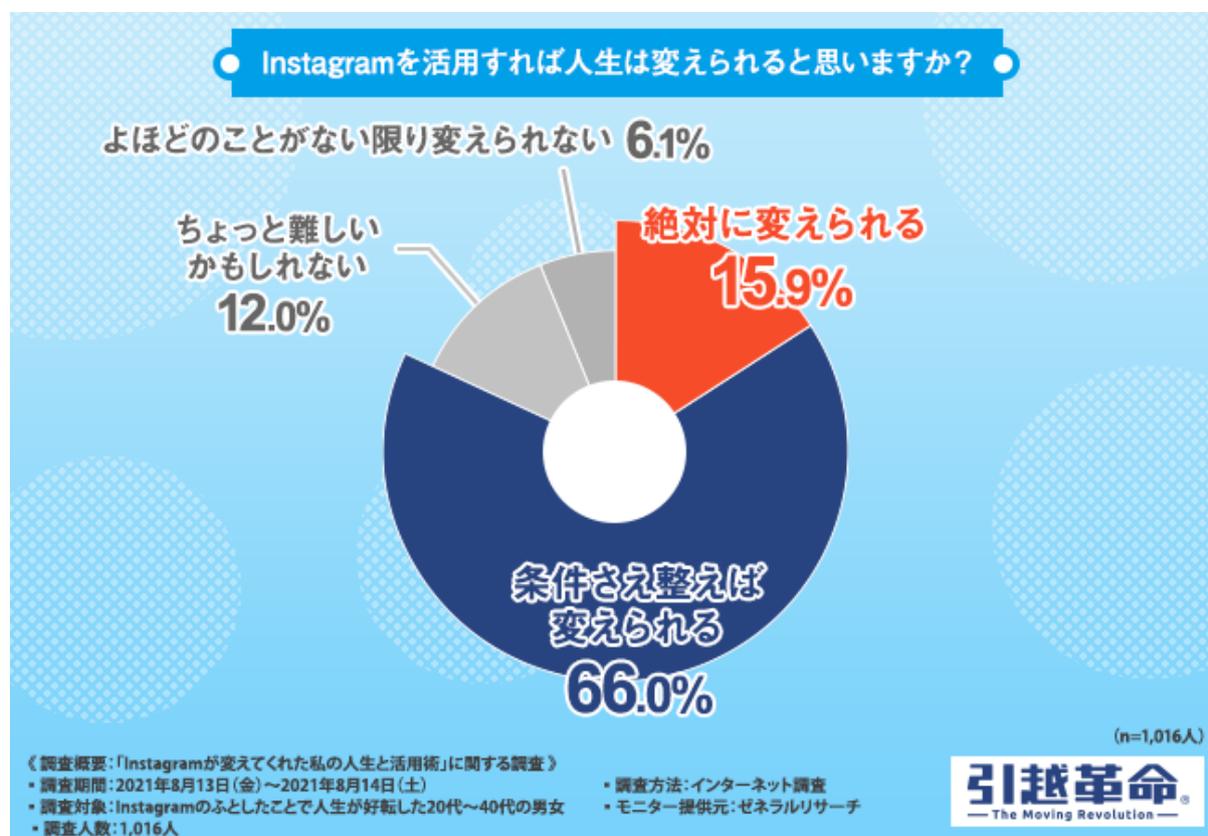
また、「仕事の依頼が来た」「クラブチームに入るきっかけになった」と、その後の人生が大きく変わったという方もいることが分かりました。

コロナ禍となり大変な思いをしている方も多いと思いますが、Instagramで繋がることによって、気持ちが前向きになった方も多いのかもしれません。

● 【インスタって素晴らしい！】Instagramで人生は変えられる！

『写真の投稿・タグ付け』という、ちょっとしたアクションによって人生が好転したという方が多いことが分かりました。

もちろん、たまたま起こしたアクションがきっかけとなった方もいると思いますが、Instagramを活用していけば、みなさんのように人生は変えられるものなのではないでしょうか。



そこで、「Instagramを活用すれば人生は変えられると思いますか？」と質問したところ、実に8割以上の方が『絶対に変えられる(15.9%)』『条件さえ整えば変えられる(66.0%)』と回答しました。

実際に人生が好転した方がこのように思っているということは、Instagramで人生を変えることもそれほど難しくないのかもしれない。

どのように活用すれば、その可能性がより高まるのでしょうか。具体的に聞いてみました。

## ■ インスタを活用すれば、人生が変わる可能性も高まる！

- ・自分の経験や趣味を発信して、共通の趣味を持つ人とのつながりを持てば高まると思う  
(20代／男性／大阪府)
- ・個人の能力を発信することで、企業や個人との繋がりが増え、それがビジネスチャンスとして広がって行く(30代／男性／兵庫県)
- ・SNSのマナーを守る。自分を実際より大きく見せようとしたり良く見せようとしたりしない(30代／女性／新潟県)
- ・より多くさまざまな投稿をすれば、思いがけない出会いやチャンスがあると思う  
(40代／男性／福岡県)
- ・自分の得意分野をはっきり認識して分野を絞り、目的意識もって活用する  
(40代／女性／福岡県)

などの回答が寄せられました。

自身が好きなこと、得意なことを積極的に発信していくことによって、思いがけないチャンスが訪れる可能性も高まるというのが、多くの方に共通した考えのようです。

また、嘘偽りのない“ありのままの自分”として発信していくことも非常に大切なことと言えるでしょう。

### ● インスタのふとしたことがその後の人生を大きく変えるかも！？

今回の調査で、インスタグラムのふとしたことがきっかけで人生が好転した方々の利用状況、そして実際にどのようなアクションによって人生が好転したかが分かりました。

『写真の投稿・タグ付け』『ストーリーズの投稿』といった、誰でもできるアクションがきっかけとなり、その後の人生が豊かになった方が多いようです。

また、インスタグラムを始めた当初は、『ハッシュタグ機能』や『コメント』といった機能を主に使っていたようですが、現在は『ストーリーズ』を使っている方が多いことも分かりました。

インスタグラムはどんどんアップデートされて新たな機能が追加されています。

『ストーリーズ』に限らず、『インスタライブ』や『リール』などの機能を上手く活用しながら発信していくことで、偶然ではなく必然で人生が大きく変わるかもしれません。

コロナ禍で気分も沈みがちですが、インスタグラムを活用し、世界中のユーザーと繋がることで、少しでも前向きな気持ちになっていただければ幸いです。

今回の調査が、例え僅かであってもみなさんの生活のお役に立てればと願っております。

- 引越革命はこれからもさまざまな調査を行って参ります



今回、「Instagramが変えてくれた私の人生と活用術」に関する調査を実施した引越革命株式会社 (<http://www.2020.co.jp/>)は、

「新しいStyleでモノ・生活を運ぶをもっと身近にしたい！」

「よりSimple そしてSmartに」

を目指し、引越業界の常識にとらわれないサービスの開発・提供を行っております。

「引越し=新たなワクワク」

ものを運ぶ、動かす、ではない、その新しい生活の何かを演出する言葉に変えたいと願い、わたしたちは、その努力を続けて参ります。

- 引越革命公式Instagramアカウント『@smart\_movi』を開設いたしました！

2021年9月9日より、引越革命は公式インスタグラムを始めました！

生活に役立つ情報や引越しお役立ち情報など、さまざまなコンテンツを随時投稿して参りますので、フォロー並びに面白かった投稿にはぜひ“いいね”やコメントをお願いいたします！

■引越革命公式Instagramアカウント『@smart\_movi』: [https://www.instagram.com/smart\\_movi/](https://www.instagram.com/smart_movi/)

■業界初！通販スタイルでSmartな引越『ラク越』: <http://www.lucksite.jp>

■引越革命・ラク越ご契約者様限定！引越し手続きサービス『引越革命ライフラインサポート』:

<http://www.lucksite.jp/lifeline/>

お引越しの面倒なお手続きを完了までサポート！電気・ガス・水道の開栓、閉栓代行手続きサービスを開始しました。

■引越革命株式会社: <http://www.2020.co.jp/>

■オリジナル・香(Kaoru)ハンドジェル: <http://shop.2020.co.jp>

■引越革命株式会社の感染対策への取り組み: <http://www.2020.co.jp/corona.html>

調査概要:「Instagramが変えてくれた私の人生と活用術」に関する調査

【調査期間】2021年8月13日(金)～2021年8月14日(土)

【調査方法】インターネット調査

【調査人数】1,016人

【調査対象】Instagramのふとしたことで人生が好転した20代～40代の男女

【モニター提供元】ゼネラルリサーチ

【本件に関する報道関係者からのお問い合わせ先】

■引越革命株式会社 事業推進部 小川 愛乃(おがわ まなの)

■TEL:06-6258-2020

■FAX:06-6258-2220

■E-mail:ogawa@2020.co.jp