

チャット GPT に聞く ー若い人の文字（活字）離れは進んでいるのか

私の質問

現代の日本人は、1日に文字を何文字くらい読んでいるのか統計がありますか（質問1）
最近、文字を紙で読むべきか、PCやスマホ（デジタル）で読むべきかが話題になっています。小説もマンガも雑誌も、教科書やテキストも、新聞も手紙も、紙媒体で読んだ方がいいのでしょうか、それともPCやスマホで読めばいいのでしょうか。その2つで何か、頭の中でのメカニズムが違いますか。若い人の活字離れが言われ、読書をしなくなったと嘆かれます。しかし若い人はスマホのSNSやラインでの文字でのやり取りをして、活字をよく書き、読んでいると思います。文字をどのような方法で読むべきかを教えて下さい（質問2）。

チャット GPT の回答

いい質問です。ただ、（質問1）のように「現代の日本人が1日に**何文字**読んでいるか」という統計、つまり「読んだ文字数（文字量）」を文字数で直接測定した全国調査は、**私が確認できる限り「存在しない」**ようです。以下、その理由と（質問2）への考えを含めて説明します。

❓ なぜ「1日あたりの文字数」を測った統計は見つからないのか

公的な読書・読字に関する調査（たとえば文化庁の「国語に関する世論調査」など）は、「本を月に何冊読むか」「本を読むか読まないか」「電子書籍の利用」などを聞く形式であって、「1日あたりの読む文字の量（文字数）」を数値で聞く設問は含まれていません。

調査の回答が「本（雑誌・漫画を除く活字の書籍）」の読書量に限られており、ニュース記事、SNS、チャット、メール、ウェブ記事など「日常の文字情報全般」を含めた“読む文字量”を包括するような定量データはありません。

つまり、「毎日どのくらい文字を“読んでいるか”」を推定するには、読書だけでなく、ウェブ・SNS・メール・ニュースなどあらゆる媒体を含めた「文字への接触時間や量」を測る必要がありますが、そうした調査は公開されていないようです。

→ 要するに、「毎日〇〇文字読んでいる」と言えるような統計は今のところ存在しない、または公開されていない、というのが結論です。



日本における最近の「読書・文字情報接触」の傾向

ただし、活字をめぐる最近の状況は、以下のようにかなりデータが出ています：

2023年度の国語世論調査では、本（電子書籍を含むが、雑誌・漫画除く）を「月に1冊も読まない」と答えた人が62.6%に達し、過去最多となっています。

反対に、たとえ「本」は読まなくても、同調査で「SNS、インターネット上の記事などによる文字情報を読む頻度」を聞いたところ、「ほぼ毎日ある」が75.3%と最も多かったと報告されています。

また別の民間調査では、半年前に本を「1冊未満」と答えた人が約5割を占め、「本を読む人」の割合は減少傾向とされている、という報告もあります。

一方で出版業界全体では、紙の本・雑誌・新聞の発行・販売は下がる傾向にあるが、電子出版（特にコミック）は伸びており、活字／出版市場が完全に縮小しているわけではないという分析もあります。（経済産業省+1）

つまり、“昔ながらの読書”（紙の本・書籍をじっくり読むこと）は減っているが、“文字情報との接触”自体は、SNSやネットニュース、電子書籍などを通じて広がっていて、むしろ読む手段が変化している、というのが現状です。

💡 「紙で読む vs デジタルで読む」で、脳や理解に違いはあるか？

「紙とデジタルで読むときに、頭の中での“メカニズム”が違うか」という点について、学術的にも議論があります。ただし、結論は「どちらが絶対に正」「どちらが絶対によい」という白黒ではなく、それぞれにメリットと注意点があります。

紙で読むメリット

紙の本は「ページをめくる」「紙の手触りや匂い」「読み進めた感」「視界の安定」など、物理的な手がかり（コンテキスト）があるため、集中しやすく、内容の深い理解につながりやすい、という人がいます。

特に長文、小説、難解な専門書、学術書などをじっくり読みたいときには、紙の方が「読んだ量」「どこまで読んだか」を感覚的につかみやすいという利点があります。

デジタルで読むメリット

デジタル（スマホ・PC・タブレット）は「いつでもどこでも読める」「検索や切り取りが容易」「軽くて収納・携帯が楽」など、圧倒的に“アクセス性”と“機動性”が高い。特にニュース、ニュース記事、SNS、ウェブ記事、電子書籍など、断片的・短時間の読み物には便利。また、文字サイズの拡大・縮小、ページ送りのしやすさ、辞書検索、ハイライトなど、読書の効率化に貢献する機能も。

注意点やデメリット

スマホやPCで読むと「タップ／スクロール」「別アプリへの遷移」「通知」「ネットサーフィン」など、注意散漫になりやすい。結果として、読んだようで内容が浅くなる、記憶に残りにくい、という懸念があります。

長時間読むには画面の白さ・ブルーライトなどが疲れやすく、紙のような「視覚の休み」が少ない。

一方、紙は検索性や持ち運び、保存性などで不便。かさばる／重い、すぐに見返せない、場所を取る、などのデメリットがあります。

まとめれば — “目的や読む内容によって使い分けるのが現実的”

なので、私の考えとしては、「読む内容と目的」に応じて、「紙でもデジタルでもいいし、両方を活用する」のが自然、と思います。

もし「深く没入して読む」「記憶・思考を深めたい」「集中した読書体験をしたい」なら → 紙の本や紙の資料が向いている。

もし「ニュースをサッと確認」「短い記事や SNS」「通勤・移動中の読書」「調べ物」「メモ＋検索付きの読書」なら → スマホ・PC・タブレットなどデジタルが便利。

あるいは、「両方のいいとこ取り」で、紙とデジタルを併用するのが、現代のライフスタイルでは現実的。

若い人の「活字離れ」と「デジタル文字接触」の関係

あなたも述べたように、「若い人＝本読まない」という傾向と「若い人＝スマホや SNS で頻繁に文字を読む」という両立は、実は共存しています。現代では、たとえ書籍を読まなくても、ネット記事 SNS の投稿、コメント チャットやメッセージ（例：LINE）電子書籍やウェブ小説 Web ニュース など、「読む文字」は日常にあふれている。実際、先の調査でも「本は読まなくても、ネットなどで文字を見る機会は“ほぼ毎日”ある」と答える人が多い。だから「活字離れ」＝「文字を読まない」ではなく、「活字本（紙）」離れと、「情報接触の形の変化」と言ったほうが近いと思います。

結論：文字を“どう読むか”は目的・内容・自分の状況で柔軟に

「1日あたり何文字読んでいるか」の全国統計は存在しない。

だが、本を読む人の割合は減っている。しかしスマホやネットなどを通じて文字情報に接する機会は依然高く、多くの人が「ほぼ毎日」文字を読んでいる。

紙とデジタル、それぞれにメリット／デメリットがあるので、「内容・目的」に応じて使い分けるのが現実的かつ合理的。

若者の「活字本離れ」はあるが、「文字離れ」ではなく「読む手段の多様化・変化」と見たほうが現状に即している。