

SNSのどのようなところが若者の自己肯定感を低くさせているのか  
より良いSNSとの向き合い方は？新しいSNSの提案

3年3組31番 細川日和

Keyword: 「SNS」「社会的比較」「自己肯定感」「ルッキズム」

## 1. はじめに

昨今、日本における若年層の自己肯定感低下が問題になっている。Dave セルフエスティームプロジェクトによる「自己肯定感に関する世界調査レポート」(2017)によれば、欧米、アジア諸国をはじめとする他国の中で10代の日本人女性が最も自己肯定感が低いと明らかになっている。この問題は摂食障害や精神疾患につながる場合もあり、年々深刻視されている。主な原因としてSNSの普及が示唆されている。実際に私も自分の容姿について悩んできたこともあり、同じように自己肯定感が低いことに悩んでいる若者が少しでも自分を好きになれないかという問いがこのテーマの出発点だ。また、私が中学校の頃に行った卒業研究でもこのテーマに関連した「醜形恐怖と生活習慣との関係」というテーマで取り組んでいたため、継続して探究したいという思いからこのテーマを選んだ。

## 2. 序論

中学生時に取ったアンケート結果からは生活習慣が悪いことやSNSの使用時間の多いことが若者の自己肯定感に影響を及ぼしているという結果が得られたが、SNSの具体的にどのようなところがメンタルヘルスに悪影響を及ぼすかまでは調べることが出来なかった。その為、本研究ではSNSのどのような部分が若者の自己肯定感に悪影響を及ぼしているのかを明らかにしたい。

ビーズバーク大学の医学部研究チームによるとSNS使用頻度が多いほどうつ病になるリスクが高いという。同論文ではSNS上で友人らの投稿を目にすることで、自分以外の人たちは幸せで充実した人生を送っていると思い込み、他人を羨む気持ちが生じると指摘している。SNS上で傍観者でいると、自分は時間を無駄にしていると感じるようになる。その結果、うつ病になるとのことだ。

実際に私の学校の三年生へのアンケートを実施して、この結果と同じになるのか調べようと思った。

(探究方法)

まずは先行研究とゼミ内の現状を比較するため、ゼミ内でSNS使用の現状と、使用した後のメンタルへの影響についてのアンケートを実施する。実際に国際高校の公正公平ゼミで高校3年生30名を対象に簡単なアンケートを実施した。質問内容は以下の通りだ。

- 1.1日のSNS利用時間
2. 普段どのSNSを一番使っているか
- 3.SNSを利用する主な目的
- 4.SNSを見た後の気分の変化
- 5.SNSを見た後自分自身をどうかんじるか
- 6.自分の外見について自信を持っているか
- 7.自分の性格や能力について自信を持っているか
- 8.SNS以外に周りの人とコミュニケーションが取れていると思うか
- 9.リアルでのコミュニケーションを増やしたいと思うか
- 10.SNSが自己肯定感に影響を与えていると思うか

結果は次の通りであった。自分に自信がないと答えた人は全体の半数以上。しかし、SNSを見た後に自己肯定感が下がるという結果は得られなかった。ゼミ内で最も多く使用されているSNSはInstagramで、アンケートに回答した全員が利用していることがわかった。主な使用目的は友達とのやり取り、暇つぶし、情報収集だった。仮説では、SNS使用後に落ち込むまたは自信をなくすと回答する人が過半数を超えていたが、実際は特に変わらないと回答した人が過半数を超えており、SNS使用が自己肯定感を下げるというデータは得られなかった。また最も多く使われるSNSアプリはInstagramであったが、先行研究で行われているアンケートでも同じなのか、SNSアプリの種類によって変化は見られるかについて調べていなかったため、今後調べる必要がある。マインドフルネスアプリ「Upmind」「デジタル時代の生き方についての調査」によるとInstagramは最も多く使われており、最も自己肯定感を下げると同時に上げるという結果が出ている。また、他人の投稿を見るなどの受動的な使用と、自分自身が発信する能動的な使用に見られる違いはあるのかについても調べた。京都大学高等教育研究第26号(2020)によると、他人の投稿の閲覧、情報収集などの受動的な使用の方が多いが、自己発信などの能動的な使用と幸福度を比較したところ、ほとんど違いが見られなかった。よって、能動的な使用も受動的な使用も幸福度には影響がないことが分かる。これらの結果から私は自己肯定感を下げる要因がSNSを使うこと自体ではないのではないのではないのか、心理的要因(社会的比較)によって引き起こされているのではないかと考察した。社会的比較は1954年に社会心理学者レオン・フェスティンガーによって提唱された、人々が己の意見や能力を評価するために、他人と比較する傾向があるという理論である。Thornton & Moore (1993) は、容姿の優れた同性の写真が掲示された条件と掲示のない条件が操作され、写真がある場合には身体の自己評価だけでなく自尊心も低下し、公的自己意識や社会的不安は高まる傾向が、男女を問わず認められたのである。更に、このような上方比較だけでなく、容姿の劣った写真を掲示する下方比較条件も加えた別の実験では、身体自己評価と自尊心は、写真のない統制群に比べ上方比較条件では低下、下方比較条件では上昇する対比効果が得られている。(「社会的比較の発達過程に就いて」宮崎女子院大学・高田利武)

私は容姿の評価が高い人との比較に関わらず、比べる対象との関係性によっても上記の結果は左右するのではないかと考察した。そのため、問いの設定に時間を掛けてしまったため、プロジェクトを十分に行えなかったことが課題だった。

## 5. おわりに

この探究を通して、見た目という主観的な基準について調べることは難しいと感じた。最初は、どうすれば見た目で悩む人を少なくできるかという抽象的な問いから始まったのだが、調べてみるとルッキズムや醜形恐怖心の要因は一つではなく、生活習慣、SNS、社会的風潮、根付いた価値観、時代背景、生育環境、社会的比較など様々な要因にわたることから、具体的な解決法を見つけるのは難しかった。SNS時代と言われる現代、他者と比較せざるを得ない場面が数多くあり、思春期の若者にとっては生きづらいと感じることも多いだろうが、このような社会問題を知ることによって、少しでも意識の変化につながらと思う。

## 6. 参考文献 <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000011.000083261.html>

「コロナ禍下における大学生の主観的幸福度」京都大学高等教育研究第26号(2020パーソナリティ研究 2006 第15巻 第1号 1-1

板垣 海佳(2019) メディアの影響による容姿格差問題 ～醜形恐怖症とルッキズムの観点から～第1章第2節第1項第2項第3項