
原著論文

コロナ禍を経験した大学生の精神的健康と SNS使用状況に関する量的・質的検討

Quantitative and Qualitative Examination of the Relationship between
University Students' Mental Health and Social Media Use During the
COVID-19 Pandemic

キーワード：

幸福感, 孤独感, 社会的スキル, Twitter, Instagram

keyword：

Subjective well-being, Loneliness, Social skill, Twitter, Instagram

武蔵野大学 福 沢 愛
Musashino University Ai FUKUZAWA

筑波大学 叶 少 瑜
University of Tsukuba Shaoyu YE

要 約

コロナ禍における大学生を対象に、Twitter、Instagram等の利用がいかに精神的健康と関連するかについて、量的・質的アプローチから、学年ごとの違いにも注目して検討した。精神的健康の指標として、幸福感と孤独感を扱った。2022年8月～9月に実施したウェブ調査に回答した大学生408名の量的データを分析した結果、2年生では、Twitterで大学での友人とつながりを持つことが高い幸福感と低い孤独感に結びつき、またInstagramで投稿することが、低い孤独感に結びついていた。3年生では、Twitterで投稿、閲覧をすることが低い幸福感に結びついていた。ウェブ調査に回答した大学生のうち23名を対象に、2022年10月～2023年2月に半構造化インタビューを行った結果、学年に関わらず、現実での対人関係を補強する形でTwitterを利用する者は、高い幸福感と低い孤独感という適応的な精神的健康のパターンを示していた。また、オンラインの友人とのみコミュニケーションを取る者は精神的

原稿受付：2023年11月28日

掲載決定：2024年9月21日

健康状態が適応的ではない傾向が見られたが、合わない意見を避けるという自己防衛により、少なくとも調査当時の精神的健康を保つ者も見られた。更に、社会的スキルが低い高学年では、SNSで無理にネットワークを広げず少数の友人と付き合う者が、少なくとも調査当時の精神的健康状態は適応的であった。ただしそうした者たちも1, 2年次にはTwitterでネットワークを広げようと試みていたという語りが見られた。本研究の結果から、コロナ禍を経験した1, 2年生には、SNSをきっかけとした、現実の友人を増やすような機会作りが、現実での人間関係を補強し精神的健康に結びつくことが示唆された。

Abstract

This study examined the relationship between university students' SNS (Twitter, Instagram) usage and mental health from both quantitative and qualitative approach during the COVID-19 pandemic, focusing on differences by grades. Subjective well-being (SWB) and loneliness were measured as the indicators of mental health. Analysis of quantitative data from 408 university students who responded to an online survey conducted between August and September 2022 revealed that connecting with university friends on Twitter led to higher levels of SWB and lower levels of loneliness, and posting on Instagram led to lower levels of loneliness among second-year students. For third-year students, posting and browsing on Twitter led to lower levels of SWB. In addition, semi-structured interviews were conducted between October 2022 and February 2023 with 23 of the university students who answered the online survey. The results showed that those who used Twitter in a way that reinforced their interpersonal relationships in real life exhibited adaptive mental health, regardless of their grading years. However, those who communicated only with online friends tended to be less adaptive in their mental health, but some maintained at least their current mental health through self-protection by avoiding opinions with which they disagreed. Furthermore, those in the higher grades with lower levels of social skills who did not force themselves to explore their networks on Twitter and who hung out with a small number of friends tended to maintain their mental health, at least at that point the survey was conducted. However, some of these students still attempted to explore their networks through Twitter postings in their first and second years. The results suggest that, under conditions of the COVID-19 pandemic, creating opportunities for first- and second- year students to increase their real-life friends through social media might be able to reinforce their real-life relationships and lead to a good mental health.

1 はじめに

大学入学時の適応には学業面だけではなく対人関係面も重要であり、入学直後の社会的ネットワークの構築は、その後の大学生活への適応にも影響すると指摘されている(内田・黒沢, 2021)。対面での人間関係において、社会的ネットワークの量や質が、精神的健康と結びつくことがこれまでの先行研究で知られている。しかし、新型コロナウイルス感染症が流行した期間(以降「コロナ禍」)、人々は一時的に、対面での社会的ネットワークを維持または増大させることが難しくなった。特に学生の対人関係への影響が大きく、2020年10月～11月の調査では、友だちができない(いない)ことの悩みが、コロナ禍前よりも特に大学1年生で大きく増加した(全国大学生活協同組合連合会, 2021)。2021年に大学生を対象に行われた調査では、スマートフォン使用時間について、7時間以上という回答が最も多く27.0%であった(大学生広告ナビ, 2023)。2022年にはこの割合が8%以上減少していることから、特にコロナ禍の規制の強かった2020年や2021年には、対面での接触が減ったため、SNSを使用する機会が増えたと言える。こうした時期のSNSによるコミュニケーションは、ユーザーの精神的健康にも影響しやすかったと考えられる。本研究ではコロナ禍中盤といえる2022年に大学生を対象に調査を行い、コロナ禍始まりの年に入学した学年(3年生)、同年には大学生であった学年(4年生)、同年には高校生であった学年(1,2年生)において、対面でのコミュニケーションが制約された状況下でのSNS利用と精神的健康の関係を究明する。

対面での社会的ネットワークが精神的健康と結びつくことは、これまでに一貫した知見として見られている。特に、親しい友人の人数といった社会的ネットワークの量、現在の人間関係への満足度といった社会的ネットワークの質が、人生満足度や幸福感、生きがいなど複数の精神的健康の指標と正

の関連を持つことが示されている(青木, 2015; 藤本ほか, 2004; 小島・加藤, 2017; Pinquart & Sorensen, 2000)。

SNS使用と精神的健康との関連に関しては、これまで一致しない知見が見られてきた。SNSの使用が低い精神的健康と結びつくことを示した研究では、SNSの使用は優れた他者との社会的比較につながりやすく、抑うつ傾向の高さや低い友人関係満足度などに結びつくことが指摘されている(Steers, Wickham, & Acitelli, 2014; 叶, 2019; 高比良, 2009)。一方で、SNS使用が肯定的帰結に結びつくことを示した研究としては、SNSの使用によって弱い紐帯が増加し、高いSubjective well-being(以下SWB)と結びつくことを指摘する研究もある(Kim & Kim, 2017)。SWBとは、人生満足度などの認知的側面と、ポジティブ/ネガティブ感情などの情動的側面を含む精神的健康指標の一つである。

SNS使用が精神的健康に結びつくか否かを決める要因の一つとして、第一に、対面でのコミュニケーションを阻害する要因が挙げられている。精神疾患を持つ調査協力者で、SNSの積極的利用の度合いがコミュニティへの参加頻度と結びつくこと(Brusilovskiy et al., 2016)、日常的にストレスを感じている人たちの間で、Facebook上の友人数がソーシャルサポートの実感を経てSWBに結びつくこと(Nabi, Prestin, & So, 2013)などが示されている。対面でのコミュニケーションを取りにくくする要因を持つ人たちの間で、オンラインによるコミュニケーションが肯定的帰結に結びつく可能性を示唆する知見と考えられる。

第二に、能動性という要因である。Verduynら(2017)のレビューでは、他者の投稿内容を閲覧するなどの受動的なSNSの使用はSWBと負の関連が見られるが、文章や写真の投稿、リンクの共有など能動的なSNSの使用はSWBと正の関連を持つ傾向が示された。同レビューでは、SNSの受動的な閲覧は社会的比較や嫉妬心と結びつくためSWBを下げるが、能動的な投稿は、社会関係

資本の増加や社会とのつながりの認識に結びつきやすいため、結果的に高いSWBと結びつく指摘されている。

第三に、SNSを使用する期間の長さである。ソーシャルメディア・パラドクスを日本で検証した河井(2014)において、SNSの新規利用者ではSNSの投稿頻度が高いほど友人関係満足度が高くなる傾向があるが、利用者全体では、投稿頻度が高いほど精神的健康が悪化することが示されている。こうした結果は、新規利用者においてはSNSへの投稿が一時的に友人関係を促進するが、SNSに頻繁に投稿する期間が長期に渡ると精神的健康が悪化する、と考察されている。

上記の3点を鑑みると、対面でのネットワーク構築が制限されていたコロナ禍で入学、進学した大学生においては、入学直後などの短期間であれば、SNSへの投稿は精神的健康に肯定的帰結をもたらす可能性があると考えられる。Ye & Ho (2023)では、2019年調査の知見と異なり、2020年6月中旬に実施した調査では、人々はTwitterからも社会的サポートを得る傾向が見られ、Twitterからの社会的サポートは10%水準であったが幸福感の向上に結びついていた。ただしこのYe & Ho (2023)の2020年の調査では、Twitterでのネットワークへの満足度は幸福感を低下させる傾向も示されており、特にコロナ禍ではSNS利用と精神的健康の関連は複雑であり、様々な媒介要因が関わると考えられる。

本研究では、量的、質的両方の観点から、SNS利用と精神的健康の関連と、その関連の強さに影響する要因について検討を行う。SNS利用と精神的健康の関連の強さに影響し得る要因として、本研究ではパーソナリティ要因(社会的スキル、社会的寛容性)、SNS使用状況、そして学年を扱い、調査時の情勢についても併せて考察する。大学生の対人関係の流動性は学年によって異なると指摘されている(Sato & Yuki, 2014)。SNS利用と幸福感の関連パターンに関しても、2021年当時の

1年生のLINE使用時間は1年後の幸福感を低下させるが、幸福感の低い3年生はTwitterの使用時間を増加させたことが示されるなど、学年による違いが指摘されている(Ye & Ho, 2024)。

2020年に全国で行われた調査(全国大学生生活協同組合連合会, 2021)では、1年生で大学生活に「満足している」「まあ満足している」と答えた割合が前年の1年生と比べて32.8%下降しており、平均14.6%の下降であった他の学年に比べ、2020年度入学者はコロナ禍の影響を色濃く受けたと言われている。コロナ禍による影響の受け方は学年によって異なるため、コロナ禍におけるSNS利用状況と精神的健康との関連も、学年によって異なる可能性がある。コロナ禍におけるSNS使用と精神的健康の関係は一元的ではなく、多様性を呈する可能性があるが、これまで学年別に対人関係や精神的健康について検討した研究は少ない。そこで本研究ではコロナ禍におけるSNS利用状況と精神的健康の関連に関して、学年別に、量的、質的双方の観点から検討を行う。量的・質的双方の調査を行い両者の知見を統合することで、事象について詳細な解釈ができると指摘されている(e.g., 亀井, 2021)。そのため本研究では量的、質的調査双方のメリットを活かしたアプローチにより検討を行う。

コロナ禍以前から大学生の間では、Twitter上で「春から〇〇大学」といったハッシュタグをつけ、SNSで友人作りをしようとする動きがみられていた。前述した先行研究(河井, 2014; Verduyn et al., 2017)を鑑みると、「春から〇〇大学」のハッシュタグのように友人作りをするための能動的なSNSへの投稿は、特に入学後しばらくは、精神的健康に悪影響は及ぼさないと予測される。このような入学直後の時期の、SNSをきっかけとした社会的ネットワークの拡張が、精神的健康とも深く関連する可能性がある。一方で、長期的なSNS利用が精神的健康を阻害する可能性が指摘されているように(河井, 2014)、高学年が

SNSを使い続けることは、精神的健康にはつながらない可能性も考えられる。本研究は探索的に学年別の比較を行うことで、コロナ禍においてどのようなSNS利用が大学生の精神的健康を保つ上で効果的かの検証を行う。

本研究では、SNS利用と精神的健康に関する研究 (e.g., 桂・坂元, 2015; Kim et al., 2017) で頻繁に使用される指標のうち、精神的健康の肯定的側面である幸福感と、否定的側面である孤独感を扱う。精神的健康状態には、快楽的 (hedonic) な側面と、人生の意味に関する (eudaimonic) 側面とがあることが知られており (Ryan & Deci, 2000), 幸福感は快楽的な側面として、国内外の精神的健康に関する多くの研究で指標とされてきた。高い幸福感は後の健康状態、キャリア形成、良好な対人関係を予測することが縦断的調査でも知られており (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005), 大学生の精神的健康の指標としてふさわしいと考えられる。また孤独感は、大学生の退学意図とも関連する重要な精神的健康の指標であると指摘されている (Ekornes, 2022)。従って、この2つは大学生の精神的健康状態を検討する指標として適していると考えられる。

SNSには様々な種類があるが、本研究では、20代ではLINEに次いで利用率が高いTwitterとInstagram (総務省情報通信政策研究所, 2023) に着目する。パーソナリティ要因としては、社会的スキルと社会的寛容性を扱う。社会的スキルは大学生が円滑な友人関係を築き維持するために重要な個人差要因であり (永井, 2018), 孤独感などの精神的健康と関連を持つことが知られている (諸井, 1992)。社会的寛容性が高い者は、不快なツイートを見た時にネガティブ感情を生起しにくいことが知られており (平井・叶, 2019), SNS上での情動や行動と関連が強いパーソナリティ要因であると考えられる。

2 研究方法

2.1 ウェブ調査

2.1.1 対象者

2022年8月～9月に、関東地域の複数の大学に所属する大学生を対象に調査を実施した。調査対象者は関東地域の国立・私立大学に所属する学生であり、偏差値55～67.5の国立大学、および偏差値44～55の複数の私立大学に属していた。回答のあった418名のうち、欠損のない408名 (男性195名・女性213名・平均年齢20.34歳・ $SD=1.37$) を分析対象とした。調査実施の際にはリアルタイム評価支援システム (REAS) を用いてウェブ調査票を作成し、メーリングリストやメールを用い、かつて第二著者のほかの調査に参加した人などに対して募集をかけた。

2.1.2 ウェブ調査の項目

精神的健康：幸福感は、伊藤ら (2003) の主観的幸福感尺度15項目 (「自分の人生が面白いと思う」など) を用いて測定した。孤独感は、諸井 (1992) の20項目 (「私は、人とのつきあいが無い」など) を用いて測定した。

SNS利用：Twitter, Instagramそれぞれについて、「あなたはどのような内容を以下のSNS (タイムライン等も含む) に投稿していますか」と尋ね、「共通趣味」「友人や自分の充実した生活」「写真や動画」「友人同士のリプライ等のやりとり」「日常の友人関係」「レポートや成績」「就職活動に関する情報」「投稿しない (閲覧のみ)」の中から複数回答で回答してもらった。Instagramに関しては、有名人等や友人・知人の投稿を閲覧する他、友人・知人とのコミュニケーションといった利用方法が主であるため、オンラインのみでの友人とやり取りをするという使い方はほとんど行われていない (マイボイスコム株式会社, 2019)。しかし、Twitterに関しては複数のアカウントを持つ者が多く、またオンラインのみでのつながりを持

つ者もいると考えられたため、「最も使用しているTwitterアカウント（最大3つまで）それぞれについてのフォロワーとの関係」について、「大学入学後の知人・友人」「大学入学前からの知人・友人」「オンライン上での知人・友人」の中から複数回答で回答してもらった。

個人差変数:社会的スキルは、島本・石井(2006)が作成した質問項目から対人スキルを測定する12項目を使用して測定した。社会的寛容性は、小林・池田(2008)を参考に、本調査実施当時の社会情勢を反映した内容で測定した。具体的には、政治や社会の在り方、国内外の社会問題、ウクライナ問題、インフレ(物価上昇)、生活習慣それぞれについて、家族、友人、先輩、その他の人それぞれと、どの程度意見が同じほうが良いと思うかを計20項目で尋ね、「1=意見は同じほうがよい」～「4=意見は違っていてもよい」で測定した。更に、2020年春学期から2022年春学期にかけて、オンラインの授業(オンデマンド・リアルタイム)に出席していたか、対面の授業に出席していたのかについても尋ねた。

2.2 インタビュー調査

2.2.1 対象者

上記のウェブ調査の最後に「本研究と関連するインタビュー調査に参加できますか」という項目を設け、「はい、参加できます」を選んだ学生にコンタクトをとり、インタビュー調査への参加者を募った。インタビューへの参加に承諾した23名の大学生(男性13名・女性10名・平均年齢20.13歳・SD=1.25)を対象に、2022年10月～2023年2月にインタビューを行った。

2.2.2 インタビュー内容

全てのインタビューは、Zoomを用いてオンラインで行った。インタビューは半構造化面接とし、
1) Twitterでどのような人々とつながっているか
2) Twitterでの投稿頻度と投稿内容 3) 不快なツ

イートが流れてきた時の対応 4) Instagramでどのような人々とつながっているか 5) Instagramでの投稿頻度と投稿内容 について尋ねた。

3 結果と考察

3.1 ウェブ調査の結果と考察

3.1.1 変数の作成

連続変数に関してそれぞれの尺度の逆転項目を反転処理した後で α 係数を求めたところ、幸福感($\alpha=.88$), 孤独感($\alpha=.91$), 社会的スキル($\alpha=.82$), 社会的寛容性($\alpha=.90$), いずれも高い内的整合性が示された。従って以降の分析では、各尺度の合計得点を用いた。Twitter, Instagramでの投稿内容に関して、「共通趣味」「友人や自分の充実した生活」「写真や動画」「友人同士のリプライ等のやりとり」「日常の友人関係」「レポートや成績」「就職活動に関する情報」の7項目は、カテゴリカル因子分析の結果1因子にまとめられた。そのためこれらの7項目は「日常の投稿」というダミー変数としてまとめ、これらの7項目に1つでも回答がある者は1, 7項目に1つも回答がない者は0として分析を行った。Twitterでのつながりに関する「大学での友人とのつながり」「高校時代の友人とのつながり」「オンラインのみの友人とのつながり」もそれぞれダミー変数とし、回答あり=1, 回答なし=0として分析を行った。これらの変数の記述統計を表-1にまとめた。

表-1. 記述統計量

	回答分布	
性別	男性 47.79%	女性 52.21%
学年	1年生 24.30%	2年生 20.60%
	3年生 21.30%	4年生 33.80%
Twitter		
日常の投稿	回答あり 54.90%	
投稿しない(閲覧のみ)	回答あり 34.31%	
大学での友人とのつながり	回答あり 69.12%	
高校時代の友人とのつながり	回答あり 51.50%	
オンラインのみの友人とのつながり	回答あり 53.43%	
Instagram		
日常の投稿	回答あり 58.60%	
投稿しない(閲覧のみ)	回答あり 19.60%	
連続変数		
幸福感	M = 48.96	SD = 10.42
孤独感	M = 45.75	SD = 13.12
社会的スキル	M = 46.57	SD = 6.46
社会的寛容性	M = 72.17	SD = 8.33

3.1.2 調査時の情勢

大学の授業形態について、対面授業がなくオンライン授業（オンデマンドもしくはリアルタイム）が主であった者の割合を学年ごとにまとめた（表-2）。調査時1年生、2年生は高校時代には大部分の者がオンライン授業中心ではなかったが、入学後には8割以上がオンライン授業中心であったと回答しており、1年生、2年生においては調査時にもその傾向があまり変わっていないことが分かった。3年生にとっては入学時、4年生は2年生に進級時にコロナ禍が始まっており、当時は8割以上がオンライン授業中心であったと回答していたが、調査時である2022年春学期にはそのように回答する者が減っており、対面授業が復活している様子が見られた。

調査を実施した関東地域では2021年までに4度の緊急事態宣言が出され、2度のまん延防止重点措置が実施されたが、最後のまん延防止重点措置が終了した2022年3月以降はこうした制限は実施されていない。調査が行われた2022年には、「3年ぶりの行動制限のないゴールデンウィーク」といった言葉が報道され、外国人観光客の受け入れが段階的に再開されるなど、緩和の方向に進んでいたと言える。全国の大学生から無作為抽出した調査によると、2020年度後期の時点で8割近くの大学生が「オンラインが多かった」「オンラインがほとんど・すべてだった」と回答していた（文部科学省、2021）。2022年度には9割以上の大学が「半分以上を対面授業とする予定」と回答していた（文部科学省、2022）が、本調査の協力者では2022年度時点でも半数以上が「オンライン授業が中心である」と回答しており、イン

表-2. 「オンライン授業が中心である」と答えた人の割合

	2020年春	2020年秋	2021年春	2021年秋	2022年春
1年生	28.30%	9.10%	9.10%	8.10%	87.90%
2年生	25.00%	9.50%	89.30%	85.70%	71.40%
3年生	90.80%	78.20%	67.80%	69.00%	57.50%
4年生	85.50%	78.30%	74.60%	73.90%	43.50%

タビューでもその旨が語られていた。本調査の協力者は、全国の大学生と比べ、対面授業が少なくオンライン授業を受ける者の割合が多かったと言える。

3.1.3 幸福感と孤独感を予測するモデル

幸福感、孤独感、社会的スキル、社会的寛容性には、学年による有意な差は見られなかった ($F_{(3,404)} = 1.53, n.s.; F_{(3,404)} = 0.54, n.s.; F_{(3,404)} = 1.87, n.s.; F_{(3,404)} = 0.39, n.s.$) が、精神的健康とSNS使用状況等との関連パターンに学年による違いが見られる可能性があるため、学年別に重回帰分析を行った。幸福感・孤独感を従属変数、SNS使用状況のダミー変数、Twitterでのつながりのダミー変数、個人差変数を独立変数とした重回帰分析を学年別に行った（表-3・表-4）。いずれの学年においても、社会的スキルは幸福感に正の効果、孤独感に負の効果を示した。2年生でのみ、Twitterでの大学の友人とのつながりが高い幸福感、低い孤独感と結びついていた。また、2年生ではInstagramで日常の投稿を行うことが低い孤独感と結びついていた。3年生では、Twitterでの日常の投稿、Twitterの閲覧をすることが低い幸福感と結びついていた。それに対して、1、4年生では社会的スキル以外に幸福感や孤独感に有意な効果を持つ変数は、1年生における「性別」を除き見られなかった。

3.1.4 ウェブ調査の結果に関する考察

幸福感、孤独感と最も強い関連を示した社会的スキルをモデルに入れても、2年生と3年生において、SNSの利用状況が幸福感、孤独感と結びついていた。2年生でのみ、Twitterでの大学の友人とのつながりと精神的健康との正の関連が示された理由としては、本調査の2年生における当時の状況が関係していると考えられる。調査実施時（2022年）の2年生は入学前の高校3年次にコロナ禍が始まり、彼らが1年生であった2021年度は対面授業が少なく、調査時の2022年春学期

表-3. 幸福感を予測する重回帰モデル (学年別)

	1年生 (N=99)	2年生 (N=84)	3年生 (N=87)	4年生 (N=138)
性別	-.04	.00	.02	-.05
Twitter				
日常の投稿	-.11	-.17	-.51 **	.08
閲覧のみ	-.14	.04	-.55 **	.14
大学での友人とのつながり	.09	.25 *	-.07	-.10
高校時代の友人とのつながり	-.19	-.04	.13	-.02
オンラインのみの友人とのつながり	-.03	-.10	-.06	-.04
Instagram				
日常の投稿	.07	.13	-.09	-.02
閲覧のみ	-.18	.00	-.18	-.08
個人差変数				
社会的スキル	.47 **	.45 **	.70 **	.55 **
社会的寛容性	.07	.00	.03	.05
R^2	.32 **	.34 **	.55 **	.33 **
Adjusted R^2	.24	.25	.49	.28

* $p < .05$, ** $p < .01$

表-4. 孤独感を予測する重回帰モデル (学年別)

	1年生 (N=99)	2年生 (N=84)	3年生 (N=87)	4年生 (N=138)
性別	-.21 *	-.08	.09	.02
Twitter				
日常の投稿	.03	.20	.33	-.03
閲覧のみ	-.15	.01	.30	-.06
大学での友人とのつながり	-.02	-.28 **	.05	-.01
高校時代の友人とのつながり	-.11	.03	-.02	-.05
オンラインのみの友人とのつながり	-.07	.01	.05	.01
Instagram				
日常の投稿	-.04	-.36 **	-.18	-.08
閲覧のみ	.07	-.19	.05	-.03
個人差変数				
社会的スキル	-.56 **	-.56 **	-.54 **	-.61 **
社会的寛容性	-.08	.06	-.17	-.11
R^2	.39 **	.52 **	.39 **	.43 **
Adjusted R^2	.32	.46	.31	.38

* $p < .05$, ** $p < .01$

でも7割以上の者が「オンライン授業が中心である」と回答していた(表-2)。入学時に対面での交流が十分に持てない環境の場合、SNSでその機会を補うことが、精神的健康を保つには重要であった可能性がある。追加分析としてTwitter上での大学での友人とのつながりの有無と学年とのクロス集計をしたところ、「大学の友人とTwitterでつながる」と回答したのは1年生で70.7%、2年生で79.8%、3年生で63.2%、4年生で65.2%と、1,2年生は3,4年生よりも有意に多かった($\chi^2_{(1)}=5.13, p < .05$)。コロナ禍で入学した低学年が、Twitter上で大学の友人とつながり社会的ネットワークを構築しようとする傾向が示唆される。本研究の2年生ではTwitterでの大学の友人とつながるだけでなく、Instagramでの日常の投稿も孤独感と負の関連が見られたことか

ら、2年生においては、現実での人間関係を補うようなSNSの使い方が、良好な精神的健康と結びついていたと考えられる。

3年生においてはTwitterの閲覧や日常の投稿をする者ほど幸福感が低かった。前述したように、調査当時の3年生が1年生であった2020年に全国で行われた調査(全国大学生生活協同組合連合会, 2021)では、2020年度入学者はコロナ禍の影響を色濃く受けたと言われている。本調査時の2022年に行われた同調査では、この大学生活への満足度は概ね回復していた(全国大学生生活協同組合連合会, 2023)。対面授業が2022年度には全国的に復活してきていたことも一つの原因であると指摘されている。本調査協力者の間でも、特に3年生、4年生においては半数程度が対面授業を経験しており、その割合は1,2年生よりも多かった(表-2)。本研究の調査協力者において、対面授業の少ない低学年においてはSNSで大学の友人とつながることが精神的健康の維持には重要であり、対面授業が多い3年生以上ではそれほど重要ではなかった可能性がある。更に、先行研究で指摘されるように(河井, 2014)、SNSへの投稿頻度が高い状態が続くことが精神的健康を阻害する可能性を踏まえると、3年生ではTwitterでのやり取りや頻繁な閲覧は精神的健康には有益ではなかった可能性が示唆された。しかし、3年生であっても2年生と同様、現実でのつながりを補強するためのSNS利用が精神的健康に結びつくのかは、本調査の結果だけでは十分な検討ができなかった。同様のことは、1年生と4年生にも言える。2年生と同様にコロナ禍に入学し対面授業が少ない1年生ではSNS利用の精神的健康への効果は有意ではなかった。2年次と他の学年とで、SNS使用と精神的健康との関連が同様なのか否かは、量的調査の結果のみでは検討がし難かった。そこで本研究では、SNS使用状況、個人差変数と精神的健康との関連について、インタビュー調査を基に詳細な検討を行う。

3.2 インタビュー調査の結果と考察

3.2.1 インタビュー協力者の分類

量的調査の結果、特に低学年において、同じ大学に所属する現実の友人とTwitterでつながることやInstagramで日常の投稿をすることが精神的健康につながることを示唆された。Twitterの利用目的では情報収集が最も多く、次に「ネット上の友人・知人とのコミュニケーション」「リアルな友人・知人とのコミュニケーション」が多いこと、またこうした回答よりは少ないが、「自分の気持ちや意見・考えをリアルタイムに発信する」との回答も示されている（マイボイスコム、2020）。更に、量的調査ではオンラインの友人とのつながりほどの学年においても精神的健康に直接の関連を示さなかったが、同じTwitter上でのコミュニケーションでも、相手が現実でも知っている相手であるのかオンラインのみでのつながりであるのかによって、精神的健康への影響は異なると考えられる。また量的調査では、Instagramへの投稿も2年生において精神的健康と結びついていた。従って本研究では、インタビュー調査の協力者たちを、Twitter投稿頻度、Twitter上での現実での友人もしくはオンラインの友人とのコミュニケーションの有無、Instagram投稿頻度別にカテゴリー分けした。カテゴリー分けの際は協議の上で、整合性が取れるカテゴリー分けを行った。各カテゴリーにおけるインタビュー協力者のIDとそれぞれの量的調査の得点を表5～表8にまとめた。それぞれの量的得点において、ウェブ調査協力者全体（ $N=408$ ）の得点の中央値よりも低い得点を「L」、中央値よりも高い得点を「H」と表記した。

幸福感和孤独感には負の相関があることが知られており、本研究でも $r=-.61$ であった。そのため幸福感が高い者は孤独感が低いことが考えられるが、本研究のインタビュー調査協力者においては幸福感が高く孤独感が低い、もしくは幸福感が低く孤独感が高い者だけではなく、いずれも高い

者やいずれも低い者も混在していた。本研究においては、幸福感が高く孤独感が低い者を最も適応的な精神的健康のパターンを持つ者、その逆の者を不適応な精神的健康を持つ者として扱う。SNSの使用状況以外にも、幸福感和孤独感の規定因は複数あることが想定されるため、SNSの使用状況について尋ねたインタビュー調査のみで、すべての精神的健康の側面を把握しきるのは不可能であると考えられる。本研究の量的調査では、社会的スキルは精神的健康の最も強い予測因であった。しかしながらインタビュー調査によって、社会的スキルの低い者でも適応的な精神的健康を維持できるようなSNSの使い方が見いだされる可能性がある。量的調査の知見だけでは把握しきれない精神的健康とSNS使用の関連について補足し、今後の詳細な検討につなげることがインタビュー調査の目的である。

3.2.2 リアル・コミュニケーション型（表-5）

この型の特徴は、大学の友人など現実で付き合いがある相手とTwitter上でリプライをし合いコミュニケーションを取ることである。この型の参加者は全員幸福感が高く、2名を除いて孤独感も低いという最も適応的な精神的健康のパターンを示していた。たとえば4年生女性Bは、大学1年生の頃から使っているアカウントで、ほぼ毎日日常生活について投稿をしていた。より親しい相手とつながる別のアカウントでは「落ち込むことがあったときとかは、こっちのプライベートのほうでツイートする」と語り、InstagramでもTwitterとほぼ同じ相手とつながっていた。1年生女性Aも同様に、Twitter上で大学の友人とつながりリプライでやり取りし、Instagramでも親しい友達とつながり発信をしていた。Aはまた、「みんなオンライン上のつながりだったものが、（中略）大学の〇〇（大学内の広場）でみんなでご飯食べるよ、来る人おいでみたいな感じで知り合った人もいるから、現実の友達にもなってる」と語るよ

表-5. リアル・コミュニケーション型の傾向

ID	性別	学年	Twitter 発信	Twitter コミュニケーション (対面)	Twitter コミュニケーション (オンライン)	Instagram 発信	幸福感	孤独感	社会的 寛容性	社会的 スキル
A	F	1	有	有	なし	有	H	L	H	H
N	M	1	有	有	なし	なし	H	H	L	L
W	M	1	有	有	なし	なし	H	L	L	H
V	M	3	有	有	なし	なし	H	L	L	H
Q	M	3	有	有	なし	なし	H	H	L	H
L	F	3	有	有	なし	有	H	L	H	H
B	F	4	有	有	なし	有	H	L	H	H

表-6. オンライン・コミュニケーション型の傾向

ID	性別	学年	Twitter 発信	Twitter コミュニケーション (対面)	Twitter コミュニケーション (オンライン)	Instagram 発信	幸福感	孤独感	社会的 寛容性	社会的 スキル
C	F	1	有	なし	有	なし	L	H	H	L
G	F	4	有	なし	有	なし	L	L	H	L
P	M	4	有	有	有	有	H	L	L	H

うに、Twitterでつながっていた同じ大学の学生と対面でも会うなど、ネットワークを広げる場としてもTwitterを使用していた。

量的調査では3年生において、Twitterの投稿や閲覧が低い幸福感と結びついていたが、この型の3年生3名中2名(L, V)は適応的な精神的健康のパターンを示しており、残る1名(Q)も幸福感は高かった。サークル活動のためのアカウントと日常のつぶやきのためのアカウントを使い分け、親しい友人とはInstagramでつながる傾向(L)、「ご飯行ける人みたいな感じのもTwitterで募ったり(V)」のように現実の友人との連絡手段としてTwitterを使用する傾向など、この型の他の学年の者と同様の語りが見られた。3年生でも、現実の人間関係を補うTwitter利用であれば、幸福感を下げるものではないことが示唆された。

近年、インターネット・パラドックスを再考する研究が行われ、現実での人間関係が充実している人ほどSNSの利用時間が長いことが指摘されている(森本, 2021)。本研究も、学年に関わらず、現実の人間関係を補強する使い方であれば、SNSでの発信は適応的な精神的健康に結びつくことを示していると考えられる。ただし、本研究におけるリアル・コミュニケーション型のほとんどが社会的スキルが高いため、現実の人間関係を補強するSNSの使い方は、元々社会的スキルが高い人に

適している可能性も考えられる。

3.2.3 オンライン・コミュニケーション型(表-6)

C, G, Pは、オンラインでの知り合いとTwitter上でコミュニケーションを取る傾向が見られた。このうちCとGは、社会的スキルが低く社会的寛容性が高く、Cは幸福感が低く孤独感が高いという不適応な傾向を示し、Gは孤独感も幸福感も低かった。Pは社会的スキルは高いが社会的寛容性は低いという特性を持っており、幸福感と孤独感の高低のパターンが適応的であった。

C, GとPの性質やTwitter上での行動の違いは、社会的寛容性の高低と、不快な投稿を避けるか否かであると考えられる。Cは好きな作品の感想を言い合うため、Gは他者の作品の感想を述べ自らの絵を投稿するためにTwitterを使い、不快な投稿をブロックやミュートをすることはあまりないと語っていた。一方、社会的スキルが高く社会的寛容性が低く、適応的な精神的健康状態を示したPは、今回のインタビュー参加者で唯一、現実での友人とオンラインのみでの友人双方とのコミュニケーション目的でTwitterを使い、Instagramにも頻繁に投稿していた。Pの語りで特徴的であったのが、頻繁にミュート等をする点と、SNSの種類によって使い分けを行っている点である。Pは「自分が苦手というか、嫌いなYouTuberであっ

たり(中略)ちょっと嫌いだわとなって、ミュート」することが頻繁にあると語り、「インスタのときは、きらきらした自分を演じてます」と語った。

社会的スキルは、学校など社会での適応につながる事が知られている(小林, 1990)。合わない情報を回避することは、得られる情報が制限され人間関係の幅を狭めるリスクがあるため、精神的健康に長期的には悪影響となる可能性もある。しかし、社会的スキルの高いPのような人が SNS の種類によって異なる自己呈示をし、合わない情報を回避するという自己防衛をしながらオンラインの友人ともコミュニケーションを取ることは、少なくとも調査時における精神的健康を阻害するとは言い難い。逆に、社会的スキルが低く社会的寛容性が高いCやGのような人は、精神的健康を保つための自己防衛ができないため、オンラインの友人のみとのコミュニケーションは精神的健康状態を阻害する可能性があると考えられる。

3.2.4 表現型(表-7)

現実の友人(D)、オンラインの友人(F)、もしくは両方(E, U)とつながり意見や感想を投稿する傾向が見られた。共通点は、表現を目的とした投稿を行っており現実の友人ともオンラインの知り合いともコミュニケーションは取らない点である。

社会的スキルが高くても幸福感と孤独感のパターンが不適応的である、という量的調査と反対の結果を示したのが4年生男性のDである。Dは、「日常のことを書くこともあるし(中略)あとは普段から考えてることとかも書く」と語り、大学の友人とTwitterでつながるが、Twitter上でコミュ

ニケーションは取らないと語った。そして、ここ数年間でTwitterを使う時間は増えたと語り、「Twitterでいろんな人とつながることで、Twitterの豊かな議論みたいなのを見て、それに引かれてツイートしてる」と語っていた。Dのように社会的スキルが高い人が、現実の友人に向けたコミュニケーション目的ではない投稿をTwitter上で行うことは、対面での人間関係の補強にはならず、精神的健康の面では不適応につながる可能性が考えられる。

逆に、1年生男性Fは、社会的スキルは低いが幸福感と孤独感のパターンは適応的であるという、量的調査の結果とは異なる傾向を示した。Fは、前節「オンライン・コミュニケーション型」のCやGと同様に社会的スキルが低く、オンラインでの知り合いとのみつながりを持っていた。異なる点は、CやGはオンラインの知り合いとコミュニケーションを取っており社会的寛容性が高いが、Fはオンラインでの知り合いとコミュニケーションを取らず社会的寛容性が低い点である。Fは、「例えばテレビにメンバーが出てたときに(中略)(感想を)上げたり」はするが、コミュニケーションは取らないと回答し、「結構、関係ないのとかは、なるべく出てこないように(ブロックやミュートをして)厳選してる」と語るように、合わない情報を頻繁に避けると語っていた。

オンラインでの知り合いとつながり、社会的寛容性が低く合わない情報は避け、適応的な精神的健康状態を示したという点で、Fは前節のPと共通しているが、Pとは異なりFの社会的スキルは低い。社会的スキルが低い人がオンラインでの知り合いとつながる際には、コミュニケーションは

表-7. 表現型の傾向

ID	性別	学年	Twitter 発信	Twitter コミュニケーション (対面)	Twitter コミュニケーション (オンライン)	Instagram 発信	幸福感	孤独感	社会的 寛容性	社会的 スキル
F	M	1	有	なし	なし	なし	H	L	L	L
U	M	2	有	なし	なし	なし	H	H	H	L
E	F	2	有	なし	なし	なし	L	H	H	L
D	M	4	有	なし	なし	なし	L	H	L	H

取らず合わない意見を回避することで、適応的な精神的健康を保っている可能性が示唆された。

表現目的のTwitter発信は、現実での知り合い相手でもオンラインの知り合い相手でも、また社会的スキルが高いDのような人であっても、基本的には低い精神的健康につながる可能性が、学年を問わず見られたと考えられる。社会的スキルが低い者の場合、Fのように合わないツイートを避けるといった自己防衛的な行動によりその時点での精神的健康を保てる可能性は考えられるが、合わないツイートを避ける行為による長期的な悪影響については、今後の慎重な検討が必要である。

3.2.5 Twitter発信なし型 (表-8)

Twitterでの発信をせずInstagramでの発信を行う5名中4名(S, M, J, H)は、幸福感が高い傾向が見られた。この4名はいずれもInstagramの少なくとも1つのアカウントでは「その人たちに見られるなら別にいいや(H)」と思える親しい相手とのみつながり、「しょうもないこと(M)」のように気兼ねのない発信をしていると語っていた。親しい相手とつながるInstagramでの発信は、現実での人間関係を補強するものとなり得るため、幸福感に結びつきやすいと考えられる。

Instagramのみの発信を行う4名の中でも3年生のJ(女性)は、社会的スキルが低い、幸福感が高く孤独感が低いという、量的調査と逆の傾向を示した。Jは、「親身に話す友達が、大学に行ったらそういう友達できるかなと思ってんですけど、(コロナ禍で)やっぱり見つけられない」と話

すように、コロナ禍で人との付き合いが減ったため、趣味の活動でオンライン上の友人を作るためにTwitterのアカウントを開設した。しかし「Twitter上でだけ仲良くするのって難しいなって」と語り、オンラインでのつながりを作れずにTwitterから離れたと語った。コロナ禍が落ち着き対面で人と出会う機会が増えたと同時にInstagramでの投稿も増えたこともTwitterを離れた原因であると語り、Twitterでのつながり作りは「無理じゃなくて良いかなと(J)」思うようになったと話していた。そして、現在は3,4人ぐらいの親しい友人と仲良くしていると語った。

このJを含め、Twitter発信をしない参加者の中でも3年生、4年生であるH, Iには、「現在はTwitter発信をしていないが、低学年の頃はつながり作りのために発信していた」という共通点が見られた。たとえばJは、「1,2年のとき(2020年度と2021年度)は、逆に大学始まったばかりですし、新生活とかサークルとか、あとコロナとかでつぶやくようなこといっぱいあったんで」「作った当初は人と話そうと思って、結構積極的にアクションを起こしたりしてたんですけど」と語った。前述したように本調査協力者全体でも、1,2年生に比べて3,4年生はTwitterで大学の人とのつながりを持たない傾向があり、入学当初よりも大学の人とTwitterでつながる必要性を感じなくなったJのような高学年が多いことが示されている。Twitterを現実の人間関係を補強する目的で使い続けるリアル・コミュニケーション型の、特に高学年は全員社会的スキルが高く精神的

表-8. Twitter発信なし型の傾向

ID	性別	学年	Twitter 発信	Twitter コミュニケーション (対面)	Twitter コミュニケーション (オンライン)	Instagram 発信	幸福感	孤独感	社会的 寛容性	社会的 スキル
S	M	1	なし	なし	なし	有	H	L	H	H
M	F	2	なし	なし	なし	有	H	H	H	L
J	F	3	なし	なし	なし	有	H	L	L	L
H	F	4	なし	なし	なし	有	H	H	L	H
T	M	4	なし	なし	なし	有	L	H	H	H
R	M	1	なし	なし	なし	なし	H	L	H	H
K	M	1	なし	なし	なし	なし	L	L	H	H
O	M	2	なし	なし	なし	なし	L	H	L	L
I	F	4	なし	なし	なし	なし	L	L	L	L

健康状態が適応的なこと、社会的スキルが低くオンライン・コミュニケーション型のCやGの精神的健康状態が適応的ではないことを考慮すると、Jのような社会的スキルが低い高学年は、Twitterを使ってネットワークを広げるよりも、現実社会で比較的狭いコミュニティの中で人間関係を築くことで、少なくとも現時点での精神的健康を保っている可能性が考えられる。SNSへの投稿は利用初期には精神的健康に肯定的影響をもたらすが、長期化すると不適応につながる可能性が指摘されている(河井, 2014)。インタビュー調査の傾向から、社会的スキルが高い者であれば、高学年になっても現実の人間関係を拡張する目的でのSNS利用は精神的健康を阻害するものではないと考えられる。一方、社会的スキルが低い者は、入学初期にはSNSを現実の人間関係を補強する目的で使用しネットワークを拡張したとしても、高学年になると使用を減らし、比較的狭いコミュニティでの人間関係を保つことで、精神的健康を維持している可能性が示唆された。

大学入学前や直後にTwitterのアカウントを作り、情報収集やつながり作りに役立てようとする低学年の学生は多い。その後もTwitterを用いたつながり作りを継続する者とTwitterを辞める者との違いは、Twitterでのつながりを現実での出会いにつなげる機会の有無であると考えられる。Twitter発信をしない1年生男性のKは、大学入学と同時に新たにアカウントを作ったが、「大学用のアカウントのTLが(中略)自分と合わなくて、見てて面白くないなって思ったんで見るのをやめちゃいましたね。」と語った。Kは社会的スキルは高いが、Twitterでネットワークを広げるリアル・コミュニケーション型にはならなかったと言える。

同じ1年生で社会的スキルが高い、「リアル・コミュニケーション型」であるAは、入学後にTwitterを開設してから「2,3カ月くらいは(中略)どうしよう友達もできないなみたいな形だっ

たんですけど、9月の終わりぐらいですかね、運よく結構20人単位で集まるみたいな会が(中略)ありまして。それに参加希望を送って、わっと増えた」と語った。当初はTwitterをきっかけとして友人を増やすことの難しさを感じていたが、Twitterで募集された対面での出会いの場に参加したことで友人が増え、現在の継続的なTwitterやInstagram上のやり取りにつながっていったと話していた。このように、Twitterをきっかけとして対面での出会いの場につながったという語りは、リアル・コミュニケーション型で適応的な精神的健康を示した他の1年生(W)でも見られた。低学年の学生にとってはTwitterで大学の友人とつながるだけでなく対面で出会う機会を持つことで、対面でのネットワークが拡張でき、ひいては精神的健康につながると考えられる。

TwitterでもInstagramでも発信をしない者では、適応的な精神的健康のパターンを示す者と不適応な精神的健康のパターンを示す者が混在していた。たとえば2年生男性のOはTwitterをほとんど使用しておらず、Instagramも「高校卒業して、お互いに少し距離が離れてしまったので、あまり見なくなりました」と語り、サークル活動もしていないため、ネットワークが広がっていない様子が伺え、精神的健康状態も適応的ではなかった。オンラインが主であったコロナ禍における低学年が新規のネットワークの開拓をするためには、現実での対人関係を補強する形でのTwitterやInstagramといったSNSはある程度有効であった可能性が示唆された。

4 総合考察

本研究では、SNS利用と精神的健康の関連には、個人の社会的スキルやSNSの使用目的による違いがみられることが明らかになった。

量的調査の結果、特に2年生(2021年度入学)において、Twitterにおける大学の友人とのつな

がり、高い幸福感と低い孤独感という、適応的な精神的健康に結びついていた。3年生においてはTwitterでの日常の投稿と幸福感の負の関連が示された。また全ての学年において、社会的スキルは幸福感と孤独感を最も強く予測していた。

以下に、量的調査の知見を補足するインタビュー調査の知見をまとめることとする。第一に、社会的スキルが高い者が、SNSを対面での対人関係の延長と捉え、TwitterやInstagramにおいて親しい友人とコミュニケーションを取っている場合、精神的健康状態は概ね良い傾向が、学年に関わらずみられた点である。

第二に、社会的スキルが高くても表現型の者は精神的健康状態が適応的ではない傾向がみられた点である。ソーシャルメディア・パラドクスが示すように、社会的スキルが高くても現実の人間関係を補わない形でのSNS利用は適応的な精神的健康にはつながらない可能性が考えられた。

第三に、SNSの使用状況によっては、社会的スキルが低くても適応的な精神的健康を示す者も見られた点である。オンラインでコミュニケーションを取らず、合わない意見は回避しながらTwitterを使用している、社会的寛容性の低い「表現型」の参加者は、社会的スキルが低くても最も適応的な精神的健康のパターンを示していた。逆に、社会的スキルが低く社会的寛容性が高く、合わない意見を回避しないオンライン・コミュニケーション型の参加者は、精神的健康状態が適応的ではない傾向が見られた。合わない意見を回避することによる長期的な悪影響の可能性はあるが、社会的スキルの低い者にとって、少なくとも短期的な精神的健康を保つための防衛的反応として、合わない意見の回避が行われている可能性が示唆された。

第四に、社会的スキルが低く、Twitterからは足が遠のいた調査時の3、4年生も、1、2年生の時にはつながりを作るため頻繁に投稿していたと語られていた点である。2020年度に入学した3年生は、コロナ禍において大学生生活満足度が著し

く低下した学年である。社会的スキルの高い者であれば、リアル・コミュニケーション型としてTwitterを使い続けることは精神的健康を阻害しない可能性がある。しかし社会的スキルの低い高学年では、Twitter投稿の頻度を減らし少数の親しい友人との関係に満足しているという語り本研究では見られた。量的調査において、3年生でTwitterでの投稿と幸福感に負の関連が示された背景には、社会的スキルの低い者が高学年になってもTwitterで投稿し続けることで、精神的健康を阻害したことも原因であると推察された。

調査時1年生のリアル・コミュニケーション型の者では、Twitterでのつながりを対面でのつながりに生かす機会がきっかけとなったという語りがみられた。いわゆるコロナ禍のように対面でのつながりを十分には増やせない状況においては、SNSを適度に利用し、そのつながりを対面でのつながりへと連携させることが、特に関係が固定されていない低学年において大学での人間関係の拡張へとつながり、ひいては良好な精神的健康につながった可能性が示唆された。入学後1年たった2年生においてTwitterでの大学の友人とのつながりが精神的健康に結びついていたという量的調査の知見も、コロナ禍においては低学年の短い時間であればTwitterでの人間関係の補完が精神的健康を維持した可能性を示唆している。ただし3年生ではTwitter投稿頻度が幸福感を下げていたため、Twitterによる人間関係の補完は短期間のみの限定的なものであると考えられる。

本研究の限界としては第一に、本研究では社会的寛容性が低く、頻繁にミュート等を行う人の精神的健康状態が適応的である傾向が見られたが、これはあくまでも調査時点のものである。合わない意見を回避することによる、精神的健康への長期的な影響については、今後慎重な検討が必要と考えられる。同様に、インタビュー調査において社会的スキルの低い高学年に見られた「無理にネットワークを拡張せず、少数の親しい人とのみ

過ごす」ことは、現時点での精神的健康を保つ上では有益な可能性が示唆されたが、それによる長期的な帰結についても検討する必要があると考えられる。更に、本研究では幸福感や孤独感という、精神的健康の中でも情動的側面を扱ったが、今後は生きがいなどの包括的指標も扱い、SNS利用による長期的帰結についても検討が必要である。

こうした限界はあるものの、本研究は量的調査とインタビュー調査の双方を行い、SNS利用と精神的健康との関連について検討することができた点で意義深いものであったと考えられる。SNS利用は、特に入学直後の低学年の学生の精神的健康と強く結びつくものであると考えられる。入学前後や入学直後に、対面での人間関係を広げるようなSNSを使用することで、大学生の大学満足度の向上や精神的健康の維持につながる可能性が示唆された。

注

- (1) Twitterの呼称は2023年7月に「X」に変更されましたが、本稿では調査実施時の呼称である「Twitter」に統一しています。
- (2) 本論文は2023年ヒューマンコミュニケーション基礎 (HCS) 研究会、社会情報学会 (SSI) 大会、及びアジア社会心理学会大会で発表されたものを再分析し、加筆・修正したものです。

謝 辞

本研究はJSPS科研費 (課題番号 23K21842 ; 旧課題番号 21H03770) の助成を受けて行ったものです。調査にあたり、ご協力・ご回答いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

参考文献

青木邦男 (2015) 「在宅高齢者の性格特性、生きがい感関連要因及び生きがい感の関連性」『山口県立大学学術情報』8 (6), pp.7-17.

Brusilovskiy, E., Townley, G., Snethen, G., & Salzer, M.S. (2016) Social media use, community participation and psychological well-being among individuals with serious mental illnesses, *Computers in Human Behavior* 65, pp.232-240.

大学生広告ナビ (2023) 「【2022年度】大学生のSNS利用率調査／使い分けの実態が明らかに」 <<https://daigaku-koukoku.com/contents/report/00040.html>> Accessed 2024, August 4

Ekornes, S. (2022) The impact of perceived psychosocial environment and academic emotions on higher education students' intentions to drop out, *Higher Education Research & Development* 41 (4), pp.1044-1059.

藤本弘一郎・岡田克俊・泉俊男ほか (2004) 「地域在住高齢者の生きがいを規定する要因についての研究」『厚生学』51 (4), pp.24-32.

平井花朋・叶少瑜 (2019) 「Twitterにおける不快な投稿が友人関係に影響を及ぼすのか? : 社会的寛容性と社会関係資本の構築という視点から」『電子情報通信学会研究報告 (信学技法)』118 (487), pp.19-24.

伊藤裕子・相良順子・池田政子ほか (2003) 「主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討」『心理学研究』74, pp.276-281.

河井大介 (2014) 「ソーシャルメディア・パラドクス: ソーシャルメディア利用は友人関係の抑制し精神的健康を悪化させるか」『社会情報学』3 (1), pp.31-46.

亀井智子 (2021) 「地域保健活動に活かす混合研究法: 質と量両者の統合から見えるもの」『保健師教育』5, pp.7-13.

桂留以・坂元章 (2015) 「ウェブ日記の執筆量が精神的健康に及ぼす影響: 媒介効果を検討したパネル調査」『応用心理学研究』40 (3), pp.177-185.

Kim, B., & Kim, Y. (2017) College students'

- social media use and communication network heterogeneity: Implications for social capital and subjective well-being, *Computers in Human Behavior* 73, pp.620-628.
- 小林正幸 (1990) 「子供の社会的スキルの問題に関する展望」『行動療法研究』16(2), pp.42-51.
- 小林哲郎・池田謙一 (2008) 「PCによるメール利用が社会的寛容性に及ぼす効果：異質な他者とのコミュニケーションの媒介効果に注目して」『社会心理学研究』24, pp.120-130.
- 小島亜未・加藤佳子 (2017) 「健康診査受信者の生きがいと首尾一貫感覚 (Sense of coherence: SOC) およびソーシャル・サポートとの関係」『日本看護科学会誌』37, pp.18-25.
- Lyubomirsky S, King LA, & Diener E. (2005) The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin* 131, pp.803-855.
- マイボイスコム株式会社 (2019) 「インスタグラムの利用に関するアンケート (第2回)」<https://myel.myvoice.jp/products/detail.php?product_id=25010>Accessed 2024, March 15
- (2020) 「Twitterの利用に関するアンケート調査 (第12回)」<https://myel.myvoice.jp/products/detail.php?product_id=26908> Accessed 2024, March 15
- 文部科学省 (2021) 「新型コロナウイルス感染症の影響による学生等の学生生活に関する調査」<https://www.mext.go.jp/content/20210525-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf> Accessed 2024, March 15
- (2022) 「令和4年度後期の大学等における授業の実施方針等に関する調査の結果について」<https://www.mext.go.jp/content/20221129-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf> 2024, March 15
- 森本幸子 (2021) 「ソーシャルメディア・パラダイクスの再検討：使用目的や状況に注目して」『公益財団法人電気通信普及財団研究調査助成報告書 第35号 2020年度』
- 諸井克英 (1992) 「改訂UCLA孤独感尺度の次元性の検討」『人文論集』42, pp.23-51.
- Nabi, RI, Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 16(10), pp.721-727.
- 永井暁行 (2018) 「ソーシャルスキルと態度による大学生の友人との付き合い方の分類：友人関係による居場所感の違い」『教育心理学研究』66, pp.54-66.
- Pinquart, M., & Sorensen,S.(2000) Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis, *Psychological Ageing* 15(2), pp.187-224.
- Ryan, R., & Deci, E.L. (2001) On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being, *Annual Review of Psychology* 52, pp.141-166.
- Sato, K., & Yuki, M (2014) The association between self-esteem and happiness differs in relationally mobile vs. stable interpersonal contexts, *Frontiers in Psychology Article* 1113.
- 島本好平・石井源信 (2006) 「大学生における日常生活スキル尺度の開発」『教育心理学研究』54, pp.211-221.
- 総務省情報通信政策研究所 (2023) 『令和4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』<https://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01iicp01_02000119.html> 2024, March 15
- Steers, M.L.N., Wickham, R.E. and Acitelli, L.K. (2014) Seeing everyone else's highlight

- reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms, *Journal of Social and Clinical Psychology* 33, pp.701-731.
- 高比良美詠子 (2009) 「インターネット利用と精神的健康」, 『インターネット心理学のフロンティア』三浦麻子・森尾博昭・川浦康至 (編), 誠信書房, pp.20-58.
- 内田知宏・黒澤泰 (2021) 「コロナ禍に入学した大学一年生とオンライン授業: 心身状態とひきこもり願望」, 『心理学研究』92, pp.374-383.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017) Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review, *Social Issues and Policy Review* 11, pp.274-302.
- 叶少瑜 (2019) 「大学生のTwitter使用, 社会的比較と友人関係満足度との関係」『社会情報学』8, pp.111-124.
- Ye, S.Y., & Ho, K.K.W. (2024) Causal relationships between university students' social media use and subjective well-being in Japan: Examination through two-wave panel survey. *Current Psychology*. (in press)
- Ye, S. Y., & K.K.W. (2023) College students' Twitter usage and psychological well-being from the perspective of generalized trust: Comparing changes before and during the COVID-19 pandemic, *Library Hi Tech* 41 (1), pp.152-173.
- 全国大学生生活協同組合連合会 (2021) 「第56回学生生活実態調査の概要報告」 <<https://www.univcoop.or.jp/press/life/report56.html>>2024, March 15
- (2023) 「第58回学生生活実態調査の概要報告」 <<https://www.univcoop.or.jp/press/life/report.html>>2024, March 15