
原著論文

大学生のSNS利用と精神的健康の関係：コロナ禍初期・中盤期・終盤期における検討⁽¹⁾

Relationships between Social Media Use and Mental Health among University Students in Japan: Examinations from the Early, Middle, and Late Stages of the COVID-19 Pandemic

キーワード：

SNS利用, 精神的健康, コロナ禍, X (Twitter), Instagram, LINE

keyword：

Social media use, Mental health, COVID-19 pandemic, X (Twitter), Instagram, LINE

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

本研究ではコロナ禍における大学生のSNS利用と精神的健康の関係を究明するため、コロナ禍初期の横断調査（研究1）、中盤期と終盤期の縦断調査（研究2）で検討した。研究1では2020年6月に679名の大学生を対象とした調査により、精神的健康（幸福感）、情緒不安傾向、感染対策行動、SNS利用状況を測定した。重回帰分析の結果、男女ともにInstagram使用時間から幸福感への正の効果が有意であった。そして、SNS利用とそこで得られたソーシャルサポートがいかに精神的健康と結びつくのかについて、研究2ではソーシャルサポートネットワーク（SSNs）の媒介効果を含めて検討した。2022年5月と2023年5月に実施した大学生530名のパネルデータを、SNS利用状況やSSNs、幸福感に関する

原稿受付：2025年3月30日

掲載決定：2025年7月31日

交差遅れ効果モデルで男女別に分析した結果、以下のことが示された。男性ではLINE投稿頻度が直接幸福感を高めると共に、付き合いのある相手一人あたりの親密度を高めていた。女性ではInstagram使用時間がSSNsの人数は減らすものの、相手との親密度や会う頻度を高めていた。一方で、もともと相手と会う頻度や親密度が高い女性では、InstagramとLINEの使用時間が減少していた。コロナ禍において特に2022年のようなまだ制限の多い時期には、男性はLINE、女性はInstagramを利用することで、規制が緩和された後での対面による親密な対人関係を維持し、精神的健康を維持していたことが示唆された。

Abstract

In order to investigate the relationships between social media use and mental health among university students in Japan during the COVID-19 pandemic, we conducted a cross-sectional survey (Study 1) in the early stage of the pandemic and a longitudinal survey (Study 2) in the middle and late stage. Study 1 measured mental health (subjective well-being [SWB]), emotional anxiety tendency, prevention behavior toward COVID-19, and social media use through a survey conducted in June 2020 with 679 university students. Multiple regression analysis revealed a significant positive effect of time spent on Instagram on SWB for both male and female students. Study 2 examined whether social media use and social support from it will be related to SWB, including the mediating effects of social support networks (SSNs). We analyzed data from 530 university students through panel surveys conducted in May 2022 and May 2023 by using cross-lagged effect model and found the following results based on the multi-population analysis on genders. In terms of male students, their posting frequency on LINE not only directly improved their SWB, but also increased their intimacy toward per friend that they connected with. In terms of female students, their time spent on Instagram decreased the number of SSNs, but increased their intimacy and frequency of meeting with their friends. On the other hand, female students with higher frequency of meeting and intimacy with friends decreased their time spent on Instagram and LINE. These results suggested that in the period with restrictions in 2022, LINE use would be helpful for male students, while Instagram use would be helpful for female students in maintaining mental health by increasing intimate interpersonal relationships through face-to-face communication.

はじめに

大学生のインターネット・リテラシーは対面での社会的スキルとも相互に関連し合っており、大学生の対面、オンラインでの対人関係は連動していると指摘されている（叶ほか、2016）。一方で、SNSを用いた対人関係は対面での交流の代わりにはならず、不適切な利用や社会的比較による精神的健康への負の影響も懸念されている（Verduyn et al., 2017; 叶, 2019）。

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交流が制限され、それをオンラインで代替する動きが各所で見られた。2020年春から2022年春までで、特に大学1年生で「オンライン授業が中心である」と回答した割合は、いずれの年でも85%を超えている（福沢・叶, 2024）。2020年7月の調査では、60.2%の大学生が「SNSを見たり投稿する」行動がコロナ禍になって増えたと回答しており（ニッセイ基礎研究所, 2020）、大学生が、制限された対面での交流を補うようにSNS利用を増やしたことが伺える。しかしSNS利用は対面での交流の完全な代替手段にはなり得ず、2020年の調査では、大学生活にある程度満足していると答えた割合が、特に1年生において前年の同学年と比べ3割以上下降していた（全国大学生活協同連合会, 2021）。対面での交流ができないことへの不満感が主な原因と考えられる。

コロナ禍における対面での交流制限が、SNSの使用状況に少なからず変化を与えたこと、またSNSの種類や使用状況、調査時の情勢によって、SNS使用と精神的健康との関連が異なることが、複数の先行研究で示されている。Ye and Ho (2023) では、2019年の調査では大学生はXから情緒的サポートを得ることはなかったが、2020年の調査では、大学生のXによるソーシャルサポートが2019年調査より増えており、大学生が一部の情緒的サポートをXから得られるように

なったことが示されている。しかし同2020年の調査において、大学生がXから得たソーシャルサポートと幸福感の関係が弱いことや、Xでのネットワークへの満足度と幸福感の負の関連が示されている。

また、2021年の調査では、LINEとXを使用している人の幸福感が、LINE、X、Instagramを使用している人や、LINEとInstagramを使用している人よりも低いことが示されている（Ye et al., 2023; Ye & Ho, 2024）。こうした知見の違いはSNSの種類によるものと考えられる。すなわち、Instagramでは既知の相手と親密な交流ができるのに対して、Xは視覚的匿名性が高く情緒的サポートが得られにくいため、LINEとXのみを使用するパターンでは精神的健康が損なわれる可能性があると指摘されている（Ye et al., 2023; Ye & Ho, 2024）。また、2021年5月と2022年5月に行われた縦断調査でも（Ye & Ho, 2025）、女性でのみInstagram使用時間が幸福感を高める傾向が見られた。なお、Xのみの利用は幸福感の低下と結びつく可能性が横断的研究で指摘され（e.g., Ye et al., 2023）、縦断調査では、X使用が幸福感を低下させるのではなく、低い幸福感がXでの頻繁な投稿につながるという因果関係が示された（Ye & Ho, 2025）。

これらの研究では、SNS利用と精神的健康の関係が利用するSNSのパターンや性別によって異なることが示唆されている。上記の先行研究は2020年から2022年まで、コロナ禍初期から中盤期と言える時期の知見であり、それ以降も含めて縦断的に検討された知見はまだ少ない。SNSの種類によって精神的健康との関連が異なることが示唆されているため、コロナ禍の異なる時期における詳細な検討が必要と考えられる。更に、先行研究ではSNS利用と精神的健康の2変数間の関連は縦断的に検討されているが（Ye & Ho, 2025）、両者の関係を媒介する要因などについてはまだ明らかになっていない。コロナ禍のような特殊な時

勢でのSNS利用と精神的健康との関連をより全面的に理解するためには、SNSの種類ごとに、その利用状況や利用がもたらす対人関係や精神的健康への影響について、時勢の影響を加味した長期的な検討が必要である。そこで本研究では、コロナ禍初期と言える2020年の横断調査（研究1）、コロナ禍中盤期と言える2022年とコロナ禍終盤期と言える2023年の縦断調査（研究2）の結果を分析し、それぞれの時期における大学生のSNS利用とそこから得られるソーシャルサポート、および精神的健康の関連について検討する。

本研究の新たな点は第一に、コロナ禍初期において大学生がいかに精神的健康を保っていたのか、また精神的健康が保てる者と保てない者との差について、感染対策の厳密さや、対策の一環としてのSNS利用という点から検討することである。そのため、研究1の横断調査は、第1回の緊急事態宣言が解除された直後の2020年6月中上旬に行われた。全国の大学でオンライン授業が開始され、対面の交流をオンライン授業やSNSで代用することが、感染対策の一環となり始めていた時期である。山内ほか（2024）の縦断調査では、大学生の不安感や抑うつが2020年4月よりも同年9月に高まり、2021年4月に元の水準まで低下したことが示された。制限のある生活が長期化する中で不安感や抑うつが高まり、その後の順応によって元の水準に戻ったと考察されている。また、2020年4～5月の日本における調査でも、適切な感染対策を取らない者ほど抑うつや不安感が高いことも指摘されている（Stickley et al., 2020）。不安が高まりやすい2020年前半において、SNSでの代用を含めた適切な感染対策を行っていた者は、精神的健康を維持できていた、とも言い換えられる。そのため研究1では、感染対策を行っている度合いの高低で分析対象者をクラスターに分類し、精神的健康状態とSNSの使用状況に関する特徴を比較する。

第二に、コロナ禍におけるSNS利用と精神的健康

がいかに相互に影響し合うのかについて、ソーシャルサポートネットワーク（以下、SSNs）を媒介要因とし、社会的情勢も加味して縦断的に検討する点である。SSNsとは、道具的、情緒的サポートを与えてくれる社会的関係と定義され（e.g., 星・桜井, 2012）、量や規模といった構造的側面と、サポートの種類といった機能的側面を含む概念である。研究2では、コロナ禍中盤期、終盤期におけるSNS利用、SSNs、精神的健康の相互影響について縦断調査で検討する。

SNSの種類として、20代で特に利用率が高いLINE、X、Instagram（総務省情報通信政策研究所, 2024）に着目する。SNSの種類による最も大きな違いは、繋がっている相手や得られるサポートだと考えられる。Xの利用目的として情報収集の次に多いのが、「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」（マイボイスコム株式会社, 2020）であったが、Instagramでは、有名人等や友人・知人の投稿の閲覧、情報収集の次に、友人・知人とのコミュニケーションが多いことが示されている（マイボイスコム株式会社, 2019）。InstagramではXほど、ネット上での友人知人とやり取りをすることはないと言える。LINE、X、Instagramでは、それぞれ繋がっている人が異なると考えられるため、そこで得られるソーシャルサポートや、それらによる精神的健康との関係を比較検討する。

1 研究1

研究1では2020年6月の横断調査の結果をもとに、コロナ禍初期の大学生の行動と精神的健康の関連を検討する。この時期は、特に不安感が高まりやすいと指摘されている（山内ほか, 2024）。また、感染対策の厳密さには個人差があり、適切な感染対策を取らない者ほど精神的健康状態が悪いことも指摘されている（Stickley et al., 2020）。

本研究では、この時期の感染対策行動を取る頻度をもとに、大学生をクラスターに分類する。クラスターごとにSNS利用状況や精神的健康を比較することで、コロナ禍初期にはどのような行動が精神的健康に結びついていたのかを検討する。

1.1 方法

1.1.1 調査協力者

調査はSurvey Monkeyを用いて2020年6月上旬～下旬に行われた。大学内のメーリングリストや他大学の教員の協力を得て調査対象者を広範囲で募集した。調査実施の際、調査協力者には書面にて、調査の目的、調査方法、データの保管方法の他、調査への回答は任意であり、調査のどの段階でも調査への協力を撤回できることを説明し、個人情報の保護や研究成果の公表に関する書面説明を行った。同意できる場合のみ、同意書への記入の上で回答を行ってもらうよう促した。回答に不備のあった者を除いた679名（男性339名・女性335名・その他5名、平均年齢20.23歳・ $SD=1.45$ ）を分析対象者とした。

1.1.2 調査項目

以下の調査項目を用いて測定した。リッカート法の尺度は、全て1. 全く当てはまらない～5. 非常に当てはまる、で測定した。

Part A 性別、年齢・学年等のほか、健康危機意識、情緒不安傾向を測定した。健康危機意識は、山内ほか（2009）の尺度（項目例「自分の健康について心配している」）を用いた。情緒不安傾向は、清水・今榮（1981）の尺度（項目例「自分の感情が何なのか混乱してしまうことがある」）で測定した。

Part B i) 感染対策行動：「あなたが新型コロナウイルスに対する不安を解消するために行っていること、新型コロナウイルスに関する感染予防の対策について、最も当てはまるものを選んでください」と尋ね17項目で測定した。ii) 幸福感：伊藤ほか（2003）の主観的幸福感尺度で測定した。

Part C i) SNS使用状況：LINE, X, Instagram等の使用状況（1日当たりの使用時間、投稿頻度）について測定した。それぞれのSNSに対し、使用時間は、0. 使用しない～7. 12時間以上、で測定し、投稿頻度は、0. 使用しない～5. ほぼ毎日、で測定した。分析の際は、使用時間、投稿頻度は月換算の値を使用した。ii) SNSの使用目的：「あなたはどの目的で以下のSNSを使用していますか？」と尋ね、それぞれのSNSに関して「自分の楽しみのため」「心的支えのため」「対人関係を維持するため」「気軽に発言できるため」「ストレス発散のため」「親密な関係を築くため」の7項目を複数回答（回答あり=1, 回答なし=0）で測定した。iii) SNS投稿内容：「あなたはどのような内容を以下のSNSに投稿していますか？」と尋ね、それぞれのSNSについて「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」「日常の友人関係」「レポートや成績」「新型コロナに関する情報」「新型コロナに関する不安感情」から複数回答（回答あり=1, 回答なし=0）を求めた。

1.2 結果と考察

分析には、SPSS (ver 29) を使用した。健康危機意識 ($\alpha=.85$)、情緒不安傾向 ($\alpha=.89$)、幸福感 ($\alpha=.88$) は、いずれも信頼性係数が十分に高かったため、加算して得点を算出した。感染対策行動17項目に関して最尤法プロマックス回転で因子分析を行ったところ、5因子が抽出された。第1因子は、「人がたくさん集まっている場所には行かないようにしている」といった項目の負荷が高かったため、感染対策と命名した。第2因子は、「身体を動かす」「良い睡眠をとる」といった項目の負荷が高かったため、健康維持と命名した。第3因子は、「常に接触する相手を意識し、メモしている」といった項目の負荷が高かったため、接触意識と命名した。第4因子は、「XやInstagram, Facebook, LINEで関連情報を閲覧する」「より多くの正しい情報収集を行うように

している」といった項目であったため、情報収集と命名した。第5因子は「家でドラマや映画を見る」「新型コロナウイルスに関する情報を見ずに、他のことに没頭する」といった項目であったため、気晴らしと命名した。更に、SNSの使用目的に関するカテゴリカル因子分析の結果、いずれのSNSに関しても6項目は1因子構造であった。そのため6項目を合計し、情緒的サポート得点とした。

表-1に、幸福感を従属変数とした重回帰分析の結果をまとめた。分析の際、Instagram、Xともに「使用しない」と回答した者は対象に入れないこととしたため、分析対象者は437名（男性186名・女性251名）であった。男女ともに、情緒不安傾向による負の効果、Instagram使用時間と健康維持による正の効果が有意（男性の健康維持は有意傾向）であった。また女性では、健康危機意識による負の効果、健康維持による正の効果が有意であった。当時の大学生において、一部の感染対策行動や一部のSNS利用は精神的健康を促進するものであったことが示唆される。

しかし、どのような感染対策やSNS利用の組み合わせがコロナ禍初期での適応に結びついていたのか、重回帰分析の結果のみでは十分に推測し得ないと考えられる。そこで、感染対策、健康維持、

接触意識、情報収集、気晴らしの得点の高低に関してクラスター分析（k-mean法）を行った⁽²⁾。2～4クラスター解を探索的に分析した結果、3クラスター解が最も解釈可能であり、各クラスターが特徴的な行動傾向を示していたため3クラスター解を採用した。一要因参加者間要因の分散分析を用いて、各変数の得点をクラスターごとに比較した結果を表-2にまとめた。

表-1. 幸福感を従属変数とした重回帰分析

	全体 (N=679)	男性 (N=339)	女性 (N=335)
性別	.03		
年齢	-.02	-.03	-.01
健康危機意識	-.06	.00	-.14 *
情緒不安傾向	-.43 **	-.53 **	-.34 **
感染対策	-.04	-.08	.02
健康維持	.18 **	.14 †	.21 **
接触意識	.11 *	.12 †	.09
情報収集	.14 **	.10	.20 **
気晴らし	.03	.02	.06
X使用時間	-.11 *	-.11	-.12 †
X投稿頻度	.01	.03	-.04
X情緒的サポート	.03	.04	.03
LINE使用時間	.00	-.09	.02
LINE投稿頻度	.06	.12 †	.00
LINE情緒的サポート	-.05	-.11	.04
Ins使用時間	.17 **	.27 **	.14 *
Ins投稿頻度	.10 *	.13 †	.08
Ins情緒的サポート	.00	-.01	-.01
R	.61	.65	.60
R ²	.37 **	.42 **	.36 **
Adjusted R ²	.34	.36	.32

Note: † $p < .10$; * $p < .05$; ** $p < .01$.

表-2. クラスターごとの各変数の平均値と分散分析の結果

	クラスター1 (N=179)	クラスター2 (N=207)	クラスター3 (N=288)	F	大小関係
年齢	20.34	19.86	20.43	10.06 **	1=3>2
健康危機意識	53.66	45.93	47.61	32.89 **	1>2=3
幸福感	50.31	43.05	50.04	35.87 **	1=3>2
情緒不安傾向	31.92	32.20	28.93	8.69 **	1=2>3
感染対策	4.48	3.98	4.18	27.92 **	1>3>2
健康維持	3.69	2.12	3.52	235.76 **	1=3>2
接触意識	3.15	1.48	1.40	549.90 **	1>2=3
情報収集	3.99	3.01	3.84	76.02 **	1=3>2
気晴らし	3.41	2.17	3.26	141.43 **	1=3>2
X使用時間	77.77	81.45	70.31	1.36	
X投稿頻度	13.32	15.85	12.80	3.40 *	2>3
X情緒的サポート	2.06	2.02	1.80	1.61	
LINE使用時間	49.44	46.96	42.29	1.59	
LINE投稿頻度	24.89	23.35	25.70	3.87 *	3>2
LINE情緒的サポート	0.15	0.03	0.03	7.59 **	1>2=3
Instagram使用時間	40.22	23.77	32.29	7.49 **	1>2
Instagram投稿頻度	5.97	3.32	4.98	4.45 *	1>2
Instagram情緒的サポート	1.27	0.85	1.06	5.68 **	1>2

Note: † $p < .10$; * $p < .05$; ** $p < .01$.

また、SNSへの投稿内容に関して、クラスター間で回答率に有意差が出た項目についてのみ報告する。Xでのレポートや成績に関する投稿 ($\chi^2_{(2)}=9.69, p<.01$), 自虐的ツイート ($\chi^2_{(2)}=7.63, p<.05$), LINEでの自虐的投稿 ($\chi^2_{(2)}=7.84, p<.05$) が、クラスター2で回答ありの者がそれぞれ27.1%, 29%, 9.2%で、クラスター1 (16.2%; 18.4%; 3.9%), クラスター3 (17.0%; 20.1%; 3.8%) よりも多かった。逆に、Instagramでの共通趣味 ($\chi^2_{(2)}=11.20, p<.01$), 友人や自分の充実した生活 ($\chi^2_{(2)}=14.59, p<.01$), 写真や動画 ($\chi^2_{(2)}=11.90, p<.01$), 友人同士のリプライ ($\chi^2_{(2)}=11.52, p<.01$) が、クラスター2 (18.4%; 21.7%; 30.9%; 7.2%) で、クラスター1 (31.8%; 36.9%; 41.9%; 18.4%), 3 (29.9%; 36.5%; 46.2%; 15.6%) より低かった。LINEでの、友人や自分の充実した生活 ($\chi^2_{(2)}=12.35, p<.01$), コロナに関する投稿 ($\chi^2_{(2)}=6.08, p<.05$), コロナに関する不安の投稿 ($\chi^2_{(2)}=7.25, p<.05$) は、クラスター1で回答ありの者がそれぞれ40.2%, 12.3%, 8.9%であり、クラスター2 (23.7%; 7.7%; 5.8%), クラスター3 (33.3%; 5.9%; 3.1%) よりも多かった。

1.2.1 クラスターごとの特徴

前述の分散分析、 χ^2 検定の結果をふまえ、各クラスターの特徴を以下にまとめる。クラスター1では全ての側面の感染対策行動の頻度、健康危機意識、Instagramの使用時間と投稿頻度、LINEとInstagramから情緒的サポートを得たいと考える傾向が全て高かった。投稿内容に関しては、LINEやInstagramで自分や友人との充実した生活について投稿し、Instagramで写真や動画の投稿や友人へのリプライをする人の率がクラスター2と比較して高かった。このクラスター1はポジティブな投稿も多いが、コロナに関する話題やコロナへの不安をLINEで投稿する人の割合も、他のクラスターより高かった。そして、幸福感はクラスター3と同程度に高いが、情緒不安傾向もク

ラスター2と同等に高かった。

感染対策行動のうち「接触意識」は、「接触した相手のことをメモしておく」などであり、クラスター1のみ中央値よりも高かった。まとめるとクラスター1は、健康危機意識が高く、接触した相手のことをメモするなど、やや神経質な行動も含めて感染対策を厳密に行う傾向があり、コロナに関する不安の投稿も多かった。こうした神経質さがあり情緒不安傾向も高いが、一方でこのクラスターの人々は、InstagramやLINEといった親しい人とのつながりを保ちやすいツール (Ye & Ho, 2024) を多用しているため、そのことが高い幸福感に結びついていた可能性が考えられる。

クラスター2は、全ての感染対策行動を他のクラスターよりも行わず、健康危機意識が低く、Instagramの使用時間と投稿頻度、LINE投稿頻度が低いため、クラスター1と逆の特徴を持つと言える。また、Xの投稿頻度が高く、使用時間も有意差はないが最も高い値であった。投稿内容に関しても、LINEやInstagramで自分や友人の充実した生活について投稿する人やInstagramで友人とのリプライを行う割合が他のクラスターよりも低いことが示された。福沢・叶 (2024) でも指摘されているように、友人とのコミュニケーション目的以外でXを多用する大学生の精神的健康状態は適応的ではないと言える。

クラスター3は、幸福感がクラスター1と同等に高く情緒不安傾向が最も低いため、最も適応的な精神的健康状態である。このクラスターは、健康危機意識がクラスター2並に低く、また健康維持、情報収集、気晴らしはクラスター1と同等に行うが、感染対策や接触意識はクラスター1ほど行わない様子が見受けられた。クラスター1ほど神経質な感染対策を行わず、健康維持や情報収集、気晴らしなど、肯定的な精神状態につながりそうな行動を選んで行っていたためと考えられる。Instagramの投稿頻度、使用時間はクラスター1と2の中間の値であり、LINE投稿頻度が最も高

い。投稿内容に関しても、クラスター1と同様、Instagramでの友人とのリプライや、充実した生活に関する投稿、写真や動画の投稿を行っている。このクラスターの者は対面での交流を補足するためにLINEやInstagramを頻繁に利用しながら、適度な感染対策をすることにより精神的健康を維持できていた可能性が示された。

これらのことから、コロナ禍初期には、神経質になりすぎない適度な感染対策をするともに、InstagramやLINEを用いて親しい人とのつながりを保つことが、良い精神的健康につながっていたことが示唆された。厳しい制限があり対面によるコミュニケーションが難しい状況では、親しい人とのつながりを保つためにSNSを使用し、ある程度のソーシャルサポートを得ることが、精神的健康の維持につながると考えられる。一方、Xの投稿頻度が最も高く、LINEやInstagramから情緒的サポートを求めないクラスター2の精神的健康状態が最も悪かったことから、匿名性の高いXからは特に情緒的なソーシャルサポートを得ることが難しいため、良い精神的健康状態とは結びつかないことが示唆された。

しかし、Instagramを多用していたクラスター1は、幸福感は高いものの情緒不安傾向も高く、また全体の重回帰分析でも、LINEやInstagramから情緒的サポートを得たいと考えている度合いと幸福感には有意な関連は見られなかった(表-1)。研究1で尋ねたのは情緒的サポートを「求める度合い」であり、実際に情緒的サポートを得られているかは定かではないためであると考えられる。InstagramやLINEなどが、実際に情緒的サポートを得るためのツールになっているのかについては、長期的に検討する必要がある。そこで研究2では、各SNSの使用が、実際にSSNsの構築や幸福感に結びつくのかについて縦断的に検討する。

2 研究2

研究2では研究1の結果をふまえ、SNS利用が実際にSSNsの構築につながり、それが幸福感の向上に結びつくのかについて縦断的に検討する。2020年以降、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。しかし、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おらず、同5月には「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。2023年5月に新型コロナウイルス感染症の分類が5類に変更となつてからは、より一層、コロナ禍前の社会生活に戻す取り組みが各所で見られた。コロナ禍前に戻そうとする期間には、SNSに使う時間は減り、対面による交流が多くなると考えられる。このような時期に対面でのSSNsを増やしつつSNS利用を減らすことが、規制緩和後の幸福感の向上につながる可能性がある。規制が緩和しつつある期間における変化を検討するため、本研究では、2022年5月と2023年5月に行われた調査のパネルデータを分析し、大学生のSNS使用状況とSSNs、および幸福感との関連について縦断的に検討する。

先行研究では、SSNsの数の少なさが、必ずしも精神的健康状態の悪化を招くわけではないことが指摘されている。人間関係の拡大を希求するかどうかには個人差があり、今ある狭くて親しい人間関係を維持したい「維持型」の人々では、居心地の良いグループの割合が幸福感に結びついていた(内田ほか、2012)。LINEなどのクローズドなSNSの利用は、SSNsの人数を増やすことはなくても、利用者たちの幸福感は下がらない可能性がある。従って研究2では、SSNsの種類として、人数といった量に関する側面だけではなく、「相手との親密度」「相手と会う頻度」といった側面

も扱う。更に、SNSの使用状況には男女差があることが指摘されているため、本研究では男女別の分析を行う。

2.1 方法

2.1.1 調査協力者

本研究は第二著者が代表者とするプロジェクトの一環として行われた。プロジェクトでは2021年5月～2023年5月の間、毎年主に関東地域の大学に所属する学生を対象に調査を行った。2年目以降は、前年の継続調査の他、新規の調査依頼も実施している。そのうち、毎年継続して調査に回答した人のデータをパネルデータとして使用している。なお、本研究で取り上げたSSNsは2021年には測定せず、2022年と2023年で測定された。ここでは便宜上全体のプロジェクトに合わせて、2022年をT2、2023年をT3とする⁽³⁾。調査はSurvey Monkeyを用いて行われ、大学内のメーリングリストや他大学の教員の協力を得て調査対象者を広範囲で募集した。調査の際、調査協力者には書面にて、調査の目的、調査方法、データの保管方法の他、調査への回答は任意であり、調査のどの段階でも調査への協力を撤回できることを説明し、個人情報の保護や研究成果の公表に関する書面説明を行った。同意できる場合のみ、同意書への記入の上で回答を行ってもらうよう促した。

2.1.2 調査項目

Part A 性別、年齢・学年等を測定した。

Part B 研究1と同じ尺度を用いて、各SNSの使用時間と投稿頻度を測定した。

Part C 1) SSNs:「直近3か月間で、あなたがよく会ったり、頻繁に連絡を取ったりしている人を最大10人まで思いっくだけ挙げてください。」と尋ね、それぞれの人と直接会う頻度(1. オンラインのみ～6. ほぼ毎日)、相手との親密さ(1. 全く親しくない～5. 非常に親しい)などを尋ねた。2) 幸福感: 研究1と同様伊藤ら(2003)の主観的幸福感尺度で測定した。

2.1.3 因果関係の分析方法概要

概念モデル 本研究では、図-1に示す概念モデルを検討した。すなわち、大学生のSNS使用状況(LINE, X, Instagramの使用時間・投稿頻度)がSSNs(構成人数、相手との親密度、相手と直接会う頻度等)に影響を及ぼすのか(パスa)、そしてSNS使用状況はSSNsを介して間接的に幸福感に影響をもたらすのか(パスb)、また、SNSの使用は幸福感に直接的に効果を持つのか(パスc)を検討した。同時にこれらのパスの逆方向の因果関係(パスRa, パスRb, パスRc)も検討した。

分析 この概念モデルの検討のため、3変数の交差遅れ効果モデル(cross-lagged effect model)を用いた共分散構造分析を行った。分析にはAMOS(ver 29)を使用した。理論上、独立変数であるSNS使用状況から媒介変数であるSSNsへの効果(パスa)は、独立変数から従属変数である幸福感への効果(パスc)よりも時間的に先行しているため、パスaは幸福感からの影響を受けないはずである。しかし3変数間の因果関係を同時に推定するモデルを使用した場合、従属変数からのパスaへの影響が加味されてしまう。そのため本来は3波のパネルデータでの検討が望まれるが、2波データであっても、パスaとパスRaを推定するモデルとパスb, パスRb, パスc, パスRcを推定するモデルを分離して分析することで、データの制約による問題を緩和することができるとされている(安藤他, 2004)。本研究では、2変数モデルでパスaとパスRaを、3変数モデルでパスb, パスRb, パスc, パスRcを推定する。

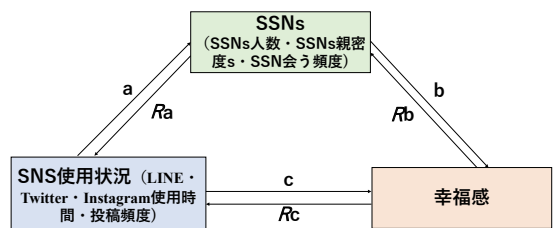


図-1. 本研究の概念モデル

2.2 結果と考察

2.2.1 変数の作成

本研究ではSSNsとして、「直近3か月間で、あなたがよく会ったり、頻繁に連絡を取ったりしている人」の人数（以降「SSNs人数」）、それぞれの相手との親密度（以降「SSNs親密度」）、それぞれの相手と会う頻度（以降「SSNs会う頻度」）を扱う。SSNs親密度は、相手に関して測定された親密度得点の合計をSSNs人数で除したものの、すなわち相手との1人あたりの親密度を扱った。SSNs会う頻度に関しては、会わない（オンラインのみ）は0、月に1回以下は0.5、少なくとも月に1回は1。少なくとも週に1回は4、少なくとも週に数回は20、ほぼ毎日30、と月換算したものの合計をSSNs人数で除したものの、すなわち1人あたりの会う頻度の月平均を、SSNs会う頻度として扱うこととした。

2.2.2 分析対象者の情報

T2、T3いずれの回答にも不備がない530名（男性237名・女性293名）を分析対象とした。表-3に、分析対象者の記述統計量と、T2からT3への得点の変化に関する t 検定の結果を男女別にまとめた。XやInstagramに関する分析の際には、X、Instagramそれぞれを、どちらの時点でも「使わない」と答えた人は分析から除外した。そのためXに関する分析は男性174名、女性188名のデー

タを、Instagramに関する分析は男性145名、女性207名のデータを対象としている。 t 検定の結果、男女とも、SSNs会う頻度と幸福感が有意に高まっていた。男性では、X投稿頻度の減少、SSNs親密度の増加が有意傾向であった。女性では、SSNs人数の減少が有意傾向であった。また、男女間での t 検定で得点の比較をしたところ、T2のX使用時間が男性の方が長く、T2とT3のInstagram使用時間と投稿頻度が、女性が男性よりも有意に高かった。他の変数には有意な男女差は見られなかった。

T2の調査実施時は、コロナ禍の規制が段階的に緩和されつつあった時期であり、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）。しかし2022年の夏に大学生を対象にした別調査でも半数以上が「オンライン授業が中心である」と回答しており（福沢・叶、2024）、本調査の対象者でも、T2でのSSNs会う頻度はT3よりも少なかった。つまり、本研究の分析対象者にとってT2時点では、まだ対面でのやり取りが完全には復活していなかったと考えられる。

2.2.3 因果関係に関する結果と考察

表-4にSSNsをSSNs人数としたモデル、表-5にSSNsをSSNs親密度としたモデル、表-6にSSNsをSSNs会う頻度としたモデルの、有意なパ

表-3. 記述統計量と t 検定の結果

	男性							女性						
	T2			T3			t	T2			T3			t
	N	M	SD	N	M	SD		N	M	SD	N	M	SD	
年齢	237	20.06	1.45	237	21.05	1.45		293	19.86	1.39	293	20.86	1.39	
LINE使用時間	237	1.10	0.35	237	1.09	0.44	0.16	293	1.14	0.44	293	1.11	0.38	1.01
LINE投稿頻度	237	3.42	1.91	237	3.56	1.85	-1.21	293	3.16	2.09	293	3.33	2.04	-1.20
X使用時間	174	1.44	0.88	174	1.41	0.74	0.60	188	1.35	0.69	188	1.38	0.80	-0.61
X投稿頻度	174	3.21	1.70	174	3.04	1.71	1.92 †	188	3.09	1.69	188	3.05	1.70	0.29
Instagram使用時間	145	1.03	0.30	145	1.08	0.38	-1.30	207	1.21	0.53	207	1.24	0.65	-0.69
Instagram投稿頻度	145	2.48	1.46	145	2.61	1.45	-1.12	207	2.60	1.28	207	2.62	1.28	-0.20
SSNs人数	237	4.99	2.90	237	4.98	3.00	0.04	293	5.19	2.88	293	4.90	2.83	1.72 †
SSNs親密度	237	4.41	0.72	237	4.52	0.60	-1.91 †	293	4.39	0.78	293	4.43	0.76	-0.60
SSNs会う頻度	237	8.80	8.04	237	13.47	8.67	-7.45 **	293	8.23	7.45	293	12.37	8.38	-7.66 **
幸福感	237	49.29	11.85	237	51.66	11.05	-3.66 **	293	49.88	11.20	293	51.27	11.26	-2.71 **

Note: † $p<.10$; * $p<.05$; ** $p<.01$.

スの標準化係数を男女別にまとめた。有意ではないパスを削除した最終的なモデルの適合度はいずれも高く、GFI=0.976~0.996、AGFI=0.951~0.998、RMSEA=0.000~0.032であった。

Instagramに関する結果 女性においてInstagram使用時間に関してパスaが有意となり、T2のInstagram使用時間がT3のSSNs人数を減らした。更に、SSNs親密度、会う頻度に関するモデルにおいてInstagramの使用時間からのパスaが有意となり、T2のInstagram使用時間が、T3のSSNs親密度、SSNs会う頻度を増やしていた。これらの結果は、少なくとも2022年には、女性がInstagramを閉じたコミュニケーションのツールとして使用していたことに起因すると考えられる。本研究ではXやInstagramの使用頻度の個人差を検討することを目的としていたため、非利用

者は含まずに分析を行っていた。しかし、非利用者も含めた再分析の結果、Instagramの使用時間に関しては男性でも、T3の人数を減らし ($\beta = -.07, p < .05$)、会う頻度 ($\beta = .07, p = .065$) と親密度 ($\beta = .20, p < .01$) を増やす効果が確認された⁽⁴⁾。InstagramのようなツールをT2で頻繁に使うことで、少数のより親密な、対面での関係に繋げる傾向は、ある程度性別によらず共通していると考えられる。T2は、規制が弱まってはきているとは言え対面でのコミュニケーションが取りにくかった時期であり、実際男女ともT3よりも会う頻度が低かった。T2のように人と会う頻度が少ない状況では、大学生はInstagramを多く使用することで、翌年規制が弱まった後での親密度を高め、対面で会う機会に繋げていった可能性がある。

表-4. SSNsをSSNs人数とした時の各パスの標準化係数

	path a		path Ra		path b		path Rb		path c		path Rc	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
LINE使用時間										0.09 *		
LINE投稿頻度		-0.10 †							0.11 *			
X使用時間											-0.14 *	-0.12 *
X投稿頻度		0.17 **										
Instagram使用時間		-0.16 *										
Instagram投稿頻度												

Note: 有意水準が10%未満のパスのみ標準化係数を表記 † $p < .10$; * $p < .05$; ** $p < .01$.

表-5. SSNsをSSNs親密度とした時の各パスの標準化係数

	path a		path Ra		path b		path Rb		path c		path Rc	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
LINE使用時間				-0.15 **				0.17 **		0.09 *		
LINE投稿頻度	0.11 †			0.10 †				0.17 **	0.11 *			
X使用時間								0.22 **			-0.14 *	-0.12 *
X投稿頻度								0.22 **				
Instagram使用時間		0.18 **						0.23 **				
Instagram投稿頻度								0.23 **				

Note: 有意水準が10%未満のパスのみ標準化係数を表記 † $p < .10$; * $p < .05$; ** $p < .01$.

表-6. SSNsをSSNs会う頻度とした時の各パスの標準化係数

	path a		path Ra		path b		path Rb		path c		path Rc	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
LINE使用時間										0.08 *		
LINE投稿頻度					0.09 †				0.13 *			
X使用時間											-0.14 *	-0.12 *
X投稿頻度		-0.14 *						0.13 †				
Instagram使用時間		0.11 †		-0.12 †				0.12 †				
Instagram投稿頻度								0.12 †				

Note: 有意水準が10%未満のパスのみ標準化係数を表記 † $p < .10$; * $p < .05$; ** $p < .01$.

一方で、Instagramの投稿頻度にはこうした効果は見られなかった。写真等の投稿頻度だけではなく、友人・知人の投稿を閲覧したり「いいね」をつけるという使い方をする若者の方が多かったことと関連するのかもしれない。こうした閲覧や「いいね」をつけ合うコミュニケーションも、翌年の親密度や会う頻度を高める要因の一つであった可能性がある。

更に、女性のInstagram使用時間に関してはパスRaも有意傾向であり、T2のSSNs会う頻度はT3のInstagram使用時間を減らしていた。上記のような社会情勢でありながらT2ですでに多くの人と会っていた人は、T3ではInstagramを必要としなくなった可能性がある。この結果は、XとInstagramの非利用者を入れた再分析では有意にならなかったため、対象者によって変化し得る知見である。しかし、Instagramはコロナ禍における対面での対人関係の補完として使われ、対面で会う頻度が十分に高ければ使われなくなる可能性が示唆されたため、この点については今後より長期的な検討が必要である。

Ye & Ho (2025) では女性のみ2021年のInstagram使用時間が2022年の幸福感を高める有意傾向を示したが、本研究では同様の結果が見られなかった。これは、2023年の規制緩和時の幸福感は、Instagram使用によって直接高められるのではなく、Instagramが規制緩和後の対面での対人関係を豊かにした結果と考えられる。

Xに関する結果 男性でも女性でも、T2の幸福感からT3のX使用時間への負の効果が見られ、これはYe & Ho (2025) のX投稿頻度に関する結果と共通していた。低い幸福感がXの過剰使用につながることは、時期を問わずある程度一貫して示された。

また、女性においてT2のX投稿頻度がT3のSSNs人数を増やしていた。Xはより開けたSNSであるため、LINEやInstagramのようなクローズドなツールと異なり、見知らぬ他者などと新しい

ネットワークを形成することができるため（叶ほか, 2016）、ネットワークを縮小することがなかったためと考えられる。しかし女性において、T2のX投稿頻度はT3のSSNs会う頻度を減らしていた。これらのことから、Xの投稿によってネットワークを増やすことは可能であるが、投稿に没頭しすぎることは対面でのコミュニケーションを阻害する恐れがあり、逆に幸福感が高く、対面で十分なコミュニケーションを取ることができている人はXからは距離を置いたと考えられる。

更に、女性のSSNs親密度に関する全てのモデルでパスRbが有意であり、T2の幸福感がT3での親密度を高めていた。SSNs会う頻度に関する女性のモデルの一部でのパスRbも有意傾向であり、T2の幸福感がT3の会う頻度を増やしていた。男女とも幸福でない人はT3でXを多用する傾向があり、また特に女性では、幸福感が低い人はT3で他者との親密度や会う頻度を低めてしまう、とまとめられる。幸福感の低さが、特に対面での対人関係が活発になった時期での対面コミュニケーションを阻害し、Xの過剰使用を招く可能性が示された。将来的なSNS依存を防ぐためには、幸福感を向上させることが必要であると考えられる。

LINEに関する結果 男性のLINE投稿頻度のモデルでパスcが有意であり、T2のLINE投稿頻度がT3の幸福感を高めた。SSNs親密度のモデルにおいて、LINEの投稿頻度に関する男性のパスaも有意傾向となり、T2のLINE投稿頻度がT3のSSNs親密度を高めた。また、男性のSSNs会う頻度に関するモデルにおいて、T2の会う頻度はT3の幸福感を高めていた。男性がLINEを頻繁に投稿することで翌年の親密度を高め、会う頻度を通して幸福感を高めることが示唆された。

パスcは、女性のLINE使用時間においても有意となり、女性においてはT2のLINE使用時間はT3の幸福感を高めた。また女性において、LINE投稿頻度に関してパスaが有意であり、T2のLINE投稿頻度はT3のSSNs人数を減らした。この結果

は前述した、女性のInstagram使用時間とSSNs人数に関する考察と同様に、LINEがクローズドなコミュニケーションツールであるためであると考えられる。すなわち女性において、LINEに頻繁に投稿することはネットワークを広げることにはつながらないが、より閉じたネットワークを維持することにより、ひいては幸福感的向上につながると考えられる。

また女性においては、SSNs親密度に関するモデルでLINE使用時間に関するパス R_a が負、LINE投稿頻度に関するパス R_a が正の効果であった。すなわち、T2のSSNs親密度はLINE使用時間を減らす、LINE投稿頻度を増やしていた。Instagram使用時間に関する考察と同様に、規制が十分には弱まっていなかったT2において既に親密な関係を築けている人ほど、T3ではLINEを使う必要がなくなったと解釈できる。一方で、LINEを連絡手段として使う人が多いことから、T2で親密な関係を持っている人ほどLINEの使用時間は減るが、あまり気を使わないやり取りなど投稿頻度自体は高いままであった可能性も考えられる。

3 総合考察

本研究の幸福感尺度と同様の尺度を用いたYe&Ho (2025) では、2021年から2022年にかけて幸福感に有意な変化が見られていない。本研究では、規制が緩和された2022年から2023年にかけて幸福感が向上していた(表-3)。その媒介変数として、SNSの補足的利用によって高まったSSNsが機能していた可能性が、本研究の研究1、研究2で示された。

研究1では、大学生の不安が高まりやすかったとされるコロナ禍初期に、男女共にInstagramの使用時間が幸福感を高めることが示された。しかし、幸福感が高く情緒不安傾向も低かったのは、InstagramやLINEを利用しながらそこから情緒的

サポートはそれほど求めず、健康危機意識が低く、感染対策も適宜選択して行う者たちであった。研究2では女性において、Instagram使用時間やLINE投稿頻度はT3の人数を減らす一方で、Instagram使用時間はT3での一人あたりの親密度と会う頻度を増やしていた。男性でも、Instagram使用時間がT3での人数を減少し、親密度や会う頻度を高める効果は、Instagram非利用者を含めた再分析では見られた。また男性ではLINEの投稿頻度が相手との親密度を高めていた。そして、LINE投稿頻度が直接的にもT3の幸福感を高めており、T2における会う頻度も幸福感を高めていた。

2020年、2022～2023年における知見を総合すると、規制が厳しい頃に、LINEやInstagramを、対面コミュニケーションを補完し相手との親密度を高めるツールとして利用することが、精神的健康を保つには有効であったと考えられる。すなわち、これらのツールの多用そのものが幸福感に結びつくというよりは、会う頻度の高い相手や親しい相手からの情緒的サポートを得ることを通して、幸福感を高めていたと推測される。そして、InstagramやLINEの利用は、人数は少ないが閉じた親密な関係を築くことに繋がっていたことが示唆される。

また研究2では、T2ですでにSSNs会う頻度や親密度が高かった女性は、T3のInstagramやLINEの使用時間を減らしていた。ただし、SSNs会う頻度からInstagram使用時間へのパスは、Instagram非利用者を対象に入れた再分析では有意にならなかったため、これに関しては今後の再検討が必要である。しかし、T2の会う頻度がT3のLINE使用時間を減らしていたという女性における知見と、LINEやInstagramの使用そのものが幸福感を高めるのではないという考察とを併せると、対面で会うことに規制がかかっていた時期にはこれらのツールを補足的に使用し、対面での交流ができる状況になればSNS使用を意識的、無意識的に減らすことができる大学生ほど、良い精神

的健康状態を保てる可能性が示唆された。

研究1ではXを多用するクラスターが最も精神的健康状態が不適応で、研究2では男女共に、幸福感がXの使用時間に負の影響を与えていた。低い幸福感がXの多用につながるという知見は2021年から2022年にも見られていた (Ye & Ho, 2025) ことから、幸福感の低さがXの多用につながることは、時期によらずある程度一般的な現象であると考えられる。また研究2では女性において、T2で幸福感が低い人が親密度や会う頻度を減らす傾向も示された。これらのことから、対面での交流が増えるコロナ禍中盤期から終盤期における幸福感の低さは、Xの過剰使用や対面での対人関係の忌避につながるという因果関係が示された。

本研究の限界としては第一に、女性においてLINE使用時間が翌年の幸福感を直接高めていたが、LINE使用時間が翌年のSSNsを高めていたという知見は、本研究では得られなかった。T2の女性の親密度はT3のLINE使用時間を減らしLINE投稿頻度は増やしたという複雑な知見からも、女性にとってLINE使用にかける思いは、量的調査では十分には検討できない可能性がある。女性のLINE利用については、今後質的アプローチも必要である。第二に、本研究の知見はあくまでもコロナ禍の終盤期と言える2023年までのデータによるので、新型コロナウイルス感染症が5類に移行してからの動向についても、継続的に調べていく必要がある。

上記のような限界点はあるが、本研究の知見は、コロナ禍初期、中盤期、終盤期において、大学生がいかにSNSを使用し、アフターコロナの対人関係や精神的健康につなげていったのかを示す上で極めて重要だと考えられる。これまでの研究でも、SNS利用と幸福感の因果関係については検討されてきた (e.g., Ye & Ho, 2025) が、社会情勢とともにこうしたツールと実際のSSNsの構成や変化、及び精神的健康との関係を縦断的に検討するものは管見の限りでは少なかった。コロナ禍の時

期を問わず、LINEやInstagramそのものからサポートを求めすぎず対面交流の補完手段として使用すること、制限がなくなったニューノーマルにおいてはSNSから適切に距離を取ることが、最も健全なSNS利用方法であることが、本研究から示唆された。また本研究では、特に対面での交流が活発になりつつある時期の精神的健康の悪化がSNSの過剰使用を招き対面での対人関係を阻害するという因果関係が指摘された。対面での交流を補足する目的でSNSを使用するという適切なSNS利用を大学生に促すためには、こうした因果関係について明らかにし、現時点での精神的健康を保つための介入が必要であると考えられる。

謝辞

本研究は電気普及財団（研究調査助成）とJSPS科研費23K21842（旧課題番号21H03770）の助成を受けて行ったものです。調査実施の際に、ご協力・ご回答いただいた皆様に心より感謝いたします。また、研究1のデータ収集と初期の集計では筑波大学情報学群知識情報・図書館学類の西堀涼香さんの協力を得ました。併せて感謝申し上げます。

注

- (1) 本論文は2020年度電子情報通信学会研究会と2024年度社会情報学会年次大会で発表されたものを再分析し、加筆・修正したものである。
- (2) k-means法には初期値依存があるため、初期値 (12345, 67890, 11111) を複数回変更してクラスター分析を実施した。その結果、クラスター数・各クラスターの中心・クラスター割当てには大きな違いは見られず、分析結果は安定していることが確認された。
- (3) 研究2はシリーズ研究であるため、T1はYe et al. (2023) とYe & Ho (2024), T1

とT2のパネルデータはYe & Ho (2025)にまとめている。

- (4) X使用時間と投稿頻度, Instagram投稿頻度に関する男女の結果, 及びInstagram使用時間に関するパスRa以外の女性の結果については, 再分析においても主要な結果は変わらなかった。本研究全体を通して, 分析対象によって一部の結果が異なることが確認されたが, 主要な効果の方向性や結論の枠組み自体は大きくは変わらなかった。そのため主な分析としては, 当初の仮定に基づき, XとInstagram利用者のみを対象とした結果を表には示している。

参考文献

- 安藤玲子・坂本章・鈴木佳苗ほか(2004)「インターネット使用が人生満足感と社会的効力感に及ぼす影響—情報系専門学校男子学生に対するパネル調査」『パーソナリティ研究』13, pp.21-33.
- アスマーク (2019)「SNS疲れに関するアンケート調査」〈<https://www.asmarq.co.jp/data/mr201903sns-tired/>〉Accessed 2025, February 20
- 福沢愛・叶少瑜 (2024)「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」『社会情報学』13(2), pp.1-17.
- 星旦二・桜井尚子 (2012)「社会的サポート・ネットワークと健康」『季刊社会保障研究』48(3), pp.304-318.
- 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.
- マイボイスコム株式会社 (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, December 25
- (2019)「インスタグラムの利用に関するアンケート (第2回)」〈<https://www.myvoice.co.jp/biz/surveys/25010/index.html>〉Accessed 2024, December 25
- 文部科学省 (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〉Accessed 2024, December 25
- ニッセイ基礎研究所 (2020)「コロナ禍の10代で増えた行動, 減った行動」〈<https://www.nli-research.co.jp/report/detail/id=64928?site=nli>〉Accessed 2025, February 26
- 総務省情報通信政策研究所 (2024)「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」〈https://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01icp01_02000122.html〉Accessed 2024, December 25
- Stickley, A., Matsubayashi, T., Sueki, H., et al. (2020) COVID-19 preventive behaviours among people with anxiety and depressive symptoms: Findings from Japan, *Public Health* 189, pp.91-93.
- 山内剛・松岡紘史・樋町美華ほか (2009)「Short Health Anxiety Inventory日本語版の開発」『心身医学』49(12), pp.1295-1304.
- 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. (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.
- (2024) Social media use and subjective well-being among university students in Japan during the COVID-19 pandemic, *Library Hi Tech* ahead-of-print.
- (2025) Causal relationships between

- university students' social media use and subjective well-being in Japan: Examination through two-wave panel survey, *Current Psychology* 44, pp.7668-7680.
- Ye, S.Y., Ho, K.K.W., Wakabayashi, K., Kato, Y. (2023) Relationship between university students' emotional expression on Tweets and subjective well-being: Considering the effects of their self-presentation and online communication skills, *BMC Public Health* 23, 594.
- 叶少瑜・歳森敦・堀田龍也 (2016) 「大学生のメディア／ソーシャルメディア使用とネット・リテラシーとの因果関係、及び社会的スキルと性別の効果」『日本教育工学会論文誌』40(3), pp.165-174.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M. et al. (2017) Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review, *Social Issues and Policy Review* 11, pp.274-302.
- 山内星子・杉岡正典・小橋亮介ほか (2024) 「新型コロナウイルス流行下に大学に入学した2020年度入学生の心理的適応に関する縦断的検討」『学校メンタルヘルス』27(1), pp.50-57.
- 内田由紀子・遠藤由美・柴内康文 (2012) 「人間関係のスタイルと幸福感: つきあいの数と質からの検討」『実験社会心理学研究』52, pp.63-75.
- 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, December 25