

ソーシャルメディア利用時間の増加と精神的健康度、疲労度 および生活習慣要因との関連

Increased time spent on social media linked to mental health, fatigue, and lifestyle factors

小林 実夏¹, 水谷 千代美², 中川 まり³, 林 明子⁴, 堀口 美恵子⁵

Minatsu Kobayashi¹, Chiyo Mizutani², Mari Nakagawa³, Akiko Hayashi⁴, and Mieko Horiguchi⁵

¹家政学部食物学科, ²家政学部被服学科, ³家政学部ライフデザイン学科,

⁴家政学部児童学科, ⁵短期大学部家政科

キーワード: ソーシャルメディア, 精神的健康度, 疲労度, 生活習慣, 食習慣

Key words: Social media, Mental health, Fatigue, Lifestyle, Eating habits

1. 研究目的

インターネットの普及やソーシャルネットワークサービス (SNS) の利用拡大といった情報通信技術 (ICT) の普及により, 情報の受発信は容易となっている。これにより, 様々な情報を容易に入手可能になるなどのメリットも大きい, 一方で, インターネット上には誤った情報, フェイクニュースや偽情報も増加しているという負の側面も生じている[1]。新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) をめぐっても様々な主体から真偽問わずあらゆる情報が発信されており, 信頼性の高い情報とそうではない情報が入り混じって不安や恐怖と共に急激に拡散され, 社会に混乱をもたらすことが危惧されている[2]。

総務省の情報通信白書 (2022 年版) によると, COVID-19 危機とそれに伴うステイホームによって, ソーシャルメディアの利用率はどの世代においても増加したと報告されている[1]。特に, 20 歳代の 98.5% が SNS を利用し, その割合は他のどの年齢層よりも多い。SNS の利用は, 自分の感情や考えを他者に伝え, 共有するための有用なツールであると言われており[3]。国際的には, SNS がソーシャルキャピタル, ソーシャルサポート, 人間関係の維持に有益な効果をもたらすことが報告されており, SNS は健全なメンタルヘルスをもたらすとも考えられている[4]。一方, 他の研究では, SNS がストレスフルな体験を誘発し, 利用者の幸福度を下げることが指摘されている[5]。また, 最近のメタアナリシスでは, 青少年において, SNS の利用時間が長いほど, うつ病発症に関連するこ

とが報告されている[6]。近年日本人を対象に行われた研究では, SNS の種類によってメンタルヘルスへの影響は正にも負にもなると報告されている[7]。

若者の SNS 利用がメンタルヘルスに良い影響を与えるという報告と悪い影響を与えるという報告が混在しているが, コロナ禍において SNS の利用時間について縦断的に観察した報告はみられない。本研究では, 若者の SNS 利用時間の変化が精神的健康度に与える影響について検討するとともに, SNS 以外のコミュニケーション (対面での会話や電話), 疲労度, 生活習慣, 食習慣の実態との関連を明らかにすることを目的とする。

2. 研究実施内容

2.1 調査対象者

2021 年 5-7 月と 2022 年 5-7 月に東京近郊に居住する O 女子大学家政学部 (食物学科・被服学科・児童学科・ライフデザイン学科) に在籍する学生を対象にオンラインによる調査を実施した。対象者には, SNS の利用, 精神的健康度, 生活環境, 生活習慣, 食習慣について質問し, 2021 年には 961 名から, 2022 年には 483 名から回答を得た。本研究では, 2021 年と 2022 年の調査の両方に回答した者 207 名のうち, 2021 年の調査で SNS 利用時間が 4 時間未満と回答した者 143 名を解析対象者とした。対象者に対し, 本研究の主旨, 個人情報保護方針, 調査の結果は集団として解析されることについての説明・協力依頼の文書を調査開始時に対象者全員が閲覧できるように配信し, 調査票への記名, アンケートの回答をもって同意とみなし

た。なお、本研究の倫理的配慮については、大妻女子大学の倫理審査委員会の承認を得ている（承認番号 03-004）。

2.2 ソーシャルメディア利用に関する調査

2021年、2022年の調査時のSNS利用時間について、「ほとんど使用しない」「30分以下」「30分～1時間未満」「1時間～2時間未満」「2時間～3時間未満」「3時間～4時間未満」「4時間～5時間未満」「5時間～6時間未満」「6時間以上」の選択肢より回答を得た。「ほとんど使用しない」「30分以下」「30分～1時間未満」「1時間～2時間未満」「2時間～3時間未満」「3時間～4時間未満」を合わせて「4時間未満」、 「4時間～5時間未満」「5時間～6時間未満」「6時間以上」を合わせて「4時間以上」に分類した。

2.3 精神的健康度に関する調査

一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用され、国民生活基礎調査におけるストレスチェックにも採用されている Kessler 6 scale (K6 調査票) を用いて精神的健康度を測定した[8]。2022年調査時に、過去1か月間に「神経過敏に感じましたか」「絶望的だと感じましたか」「そろそろ、落ち着かなく感じましたか」「気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか」「何をしても骨折りだと感じましたか」「自分は価値のない人間だと感じましたか」という6項目の質問に対して、「まったくない」(0点)「少しだけ」(1点)「ときどき」(2点)「たいてい」(3点)「いつも」(4点)から回答を得た。6項目の合計点を算出し、カットオフポイントを、5点以上が心理的ストレス反応相当、9点以上が気分・不安障害相当として群分けした[9]。

2.4 自己申告疲労度に関する調査

文部科学省生活者ニーズ対応研究「疲労および疲労感の分子・神経メカニズムとその防御に関する研究」で報告された自己診断疲労度チェックリストを用いて疲労度の評価を行った[10]。このチェックリストは、身体的疲労に関する10項目の設問と精神的疲労に関する10項目の設問から構成されており、各項目について「まったくない：0点」「少しある：1点」「まあある：2点」「かなりある：3点」「非常に強くある：4点」の合算により、

身体的疲労、精神的疲労、総合疲労の評価を「安全群」「要注意群」「危険群」に分類し、疲労度の評価を行った。

2.5 生活環境に関する調査

居住環境について「一人暮らし」「家族と同居」「寮に入居」から回答を得た。アルバイトの有無を質問し、アルバイトをしている者には1週間のアルバイトに使う時間について「5時間未満」「5時間～10時間未満」「10時間～15時間未満」「15時間～20時間未満」「20時間～25時間未満」「25時間～30時間未満」「30時間以上」の選択肢より回答を得たが、「5時間未満」「5時間～10時間未満」を合わせて「10時間未満」、 「10時間～15時間未満」「15時間～20時間未満」を合わせて「10時間～20時間未満」、 「20時間～25時間未満」「25時間～30時間未満」「30時間以上」を合わせて「20時間以上」に分類した。家族や友人と対面で話す時間について「30分未満」「30分～1時間未満」「1時間～2時間未満」「2時間～3時間未満」「3時間～4時間未満」「4時間～5時間未満」「5時間～6時間未満」「6時間以上」の選択肢より回答を得たが「30分未満」「30分～1時間未満」を合わせて「1時間未満」、 「4時間～5時間未満」「5時間～6時間未満」「6時間以上」を合わせて「4時間以上」に再分類した。

2.6 生活習慣に関する調査

生活習慣については、歩行時間、運動習慣、座ったり寝転がっている時間、睡眠時間、睡眠による休養、及び、食習慣について調査をおこなった。調査時の歩行について、週当たり日数、1回あたりの時間を質問し、1日当たりの歩行時間を算出した。運動習慣の有無について、「はい」「いいえ」の選択肢より回答を得た。座ったり寝転んだりする時間について、「2時間未満」「2時間～4時間未満」「4時間～6時間未満」「6時間～8時間未満」「8時間～10時間未満」「10時間以上」の選択肢より回答を得た。睡眠時間について、「5時間以下」「6時間」「7時間」「8時間」「9時間以上」の選択肢より回答を得た。睡眠による休養について、「充分にとれている」「まあまあとれている」「とれていない」の選択肢より回答を得た。

調査時の食習慣について、「朝食を食べる」「栄養のバランスを考えて食事をする」「できるだけ多様な食品を食べる」「急いで食事をする」「主食・

主菜・副菜をそろえて食べる」「野菜を食べる」「スナック菓子を食べる」という質問項目について、「ほとんどない」「週 1~2 日」「週 3~4 日」「ほとんど毎日」の選択肢より回答を得た。

2.7 統計解析

2021 年度の調査で SNS 利用時間が 4 時間未満と回答した 143 人を 2022 年度の調査で SNS 利用時間が変わらなかった 4 時間未満群 (n=122) と増加した 4 時間以上群 (n=21) に分類し、2 群間の精神的健康度、疲労度、生活環境、生活習慣、食習慣について、量的変数については Mann-Whitney の U 検定、質的変数については χ^2 検定または Fisher's exact test をおこなった。

統計解析には IBM SPSS Statistics 27 for Windows (IBM(株)) を使用し、有意水準は 5% 未満 (両側検定) とした。

3. 結果

3.1 SNS の利用時間と精神的健康度 (Table1)

SNS 利用時間 4 時間以上群では 4 時間未満群に比べて、K6 調査票の合計点数が 5 点以上の割合、9 点以上の割合が高かったが、有意な差はみられなかった。SNS 利用時間 4 時間以上群では K6 調査票の各項目の中で、「何をするにも骨折りだと感じましたか」の設問に「いつも」「たいてい」と回答する者の割合が高く、「まったくない」と回答する者の割合が低かった (p=0.012)。

3.2 SNS の利用時間と疲労度 (Table2)

SNS 利用時間 4 時間以上群では 4 時間未満群に比べて、身体的疲労度、精神的疲労度、総合疲労度の安全群の割合が低く、危険群の割合が高かった (すべて p<0.001)。

3.3 SNS の利用時間と生活環境 (Table3)

SNS 利用時間 4 時間以上群と 4 時間未満群で、アルバイトの有無、アルバイトの時間、居住環境、家族や友人と対面で話す時間に差はみられなかった。

3.4 SNS の利用時間と生活習慣 (Table4)

SNS 利用時間 4 時間以上群と 4 時間未満群で、歩行時間、運動習慣の有無、座ったり寝転がっている時間、睡眠時間、睡眠による休養のとれかたに差はみられなかった。

3.5 SNS の利用時間と食習慣 (Table5)

SNS 利用時間 4 時間以上群では 4 時間未満群に比べて、野菜をほとんど毎日食べると回答した者の割合が低く、ほとんど食べないと回答した者の割合が高かった (p=0.014)。その他の食習慣は、SNS 利用時間 4 時間以上群と 4 時間未満群で差がみられなかった。

Table1 SNS の利用時間と精神的健康度 (Kessler 6 scale)

Kessler 6 scale	4時間未満	4時間以上	P値*
	n=122	n=21	
	n (%)	n (%)	
5以上	80 (65.6)	18 (85.7)	0.066
5未満	42 (34.4)	3 (14.3)	
9以上	46 (37.7)	12 (57.1)	0.094
9未満	76 (62.3)	9 (42.9)	
神経過敏に感じましたか			0.097
いつも	2 (1.6)	3 (14.3)	
たいてい	16 (13.1)	3 (14.3)	
ときどき	42 (34.4)	8 (38.1)	
少しだけ	24 (19.7)	2 (9.5)	
まったくない	38 (31.1)	5 (23.8)	
絶望的だと感じましたか			0.051
いつも	3 (2.5)	2 (9.5)	
たいてい	9 (7.4)	4 (19.0)	
ときどき	29 (23.8)	7 (33.3)	
少しだけ	39 (32.0)	5 (23.8)	
まったくない	42 (34.4)	3 (14.3)	
そわそわ、落ち着かなく感じましたか			0.691
いつも	4 (3.3)	1 (4.8)	
たいてい	11 (9.0)	3 (14.3)	
ときどき	37 (30.3)	8 (38.1)	
少しだけ	39 (32.0)	5 (23.8)	
まったくない	31 (25.4)	4 (19.0)	
気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか			0.073
いつも	5 (4.1)	2 (9.5)	
たいてい	9 (7.4)	5 (23.8)	
ときどき	42 (34.4)	8 (38.1)	
少しだけ	35 (28.7)	3 (14.3)	
まったくない	31 (25.4)	3 (14.3)	
何をするにも骨折りだと感じましたか			0.012
いつも	1 (0.8)	2 (9.5)	
たいてい	10 (8.2)	3 (14.3)	
ときどき	28 (23.0)	8 (38.1)	
少しだけ	30 (24.6)	5 (23.8)	
まったくない	53 (43.4)	3 (14.3)	
自分には価値のない人間だと感じましたか			0.212
いつも	3 (2.5)	1 (4.8)	
たいてい	8 (6.6)	4 (19.0)	
ときどき	25 (20.5)	5 (23.8)	
少しだけ	34 (27.9)	3 (14.3)	
まったくない	52 (42.6)	8 (38.1)	

*: χ^2 test or Fisher's exact test

Table2 SNSの利用時間と疲労度

	4時間未満 n=122 n (%)	4時間以上 n=21 n (%)	P値*
身体的疲労度			
安全群 (0~8)	84 (68.9)	5 (23.8)	<0.001
要注意群 (9~13)	24 (19.7)	11 (52.4)	
危険群 (14以上)	14 (11.5)	5 (23.8)	
精神的疲労度			
安全群 (0~10)	62 (50.8)	1 (4.8)	<0.001
要注意群 (11~15)	34 (27.9)	6 (28.6)	
危険群 (16以上)	26 (21.3)	14 (66.7)	
総合的疲労度			
安全群 (0~19)	79 (64.8)	5 (23.8)	<0.001
要注意群 (20~28)	21 (17.2)	6 (28.6)	
危険群 (29以上)	22 (18.0)	10 (47.6)	

*; χ^2 test or Fisher's exact test

Table4 SNSの利用時間と生活習慣

	4時間未満 n=122 (mean \pm SD)	4時間以上 n=21 (mean \pm SD)	p値*
歩行時間 (分/日)	169.8 \pm 99.7	205.3 \pm 168.8	0.744
n (%)			
運動習慣			
あり	29 (23.8)	7 (33.3)	0.351
座ったり寝転がっている時間			
2時間未満	12 (9.8)	3 (14.3)	0.735
2~4時間未満	13 (10.7)	4 (19.0)	
4~6時間未満	27 (22.1)	3 (14.3)	
6~8時間未満	36 (29.5)	7 (33.3)	
8~10時間未満	20 (16.4)	3 (14.3)	
10時間以上	14 (11.5)	1 (4.8)	
睡眠時間			
5時間以下	16 (13.1)	5 (23.8)	0.163
6時間	66 (54.1)	13 (61.9)	
7時間以上	40 (32.8)	3 (14.3)	
睡眠による休養			
充分とれている	19 (15.6)	2 (9.5)	0.426
まあまあとれている	57 (46.7)	8 (38.1)	
とれていない	46 (37.7)	11 (52.4)	

*; χ^2 test, Fisher's exact test or Mann-Whitney U test

Table3 SNSの利用時間と生活環境

	4時間未満 n=122 n (%)	4時間以上 n=21 n (%)	p値*
アルバイトの有無			
あり	104 (85.2)	19 (90.5)	0.405
アルバイトの時間 (1週間あたり)			
10時間未満	37 (35.6)	7 (36.8)	0.371
10~20時間未満	52 (50.0)	7 (36.8)	
20時間以上	15 (14.4)	5 (26.3)	
居住環境			
家族と同居	106 (86.9)	20 (95.2)	0.811
ひとり暮らし	13 (10.7)	1 (4.8)	
寮に入居	3 (2.5)	0 (0.0)	
家族や友人と対面で話す時間			
1時間未満	23 (18.9)	6 (28.6)	0.452
1~2時間未満	36 (29.5)	4 (19.0)	
2~3時間未満	22 (18.0)	5 (23.8)	
3~4時間未満	19 (15.6)	1 (4.8)	
4時間以上	22 (18.0)	5 (23.8)	

*; χ^2 test or Fisher's exact test

Table5 SNSの利用時間と食習慣

	4時間未満 n=122 n (%)	4時間以上 n=21 n (%)	p値*
朝食を食べる			
1 ほとんどない	9 (7.4)	1 (4.8)	0.813
2 週1~2日	10 (8.2)	3 (14.3)	
3 週3~4日	19 (15.6)	3 (14.3)	
4 ほとんど毎日	84 (68.9)	14 (66.7)	
栄養のバランスを考えて食事をする			
1 ほとんどない	15 (12.3)	4 (19.0)	0.566
2 週1~2日	32 (26.2)	6 (28.6)	
3 週3~4日	35 (28.7)	7 (33.3)	
4 ほとんど毎日	40 (32.8)	4 (19.0)	
できるだけ多様な食品を食べる			
1 ほとんどない	23 (18.9)	6 (28.6)	0.316
2 週1~2日	29 (23.8)	4 (19.0)	
3 週3~4日	33 (27.0)	8 (38.1)	
4 ほとんど毎日	37 (30.3)	3 (14.3)	
急いで食事をする			
1 ほとんどない	78 (63.9)	10 (47.6)	0.081
2 週1~2日	29 (23.8)	4 (19.0)	
3 週3~4日	11 (9.0)	6 (28.6)	
4 ほとんど毎日	4 (3.3)	1 (4.8)	
主食・主菜・副菜をそろえて食べる			
1 ほとんどない	12 (9.8)	5 (23.8)	0.231
2 週1~2日	24 (19.7)	3 (14.3)	
3 週3~4日	39 (32.0)	8 (38.1)	
4 ほとんど毎日	47 (38.5)	5 (23.8)	
野菜を食べる			
1 ほとんどない	1 (0.8)	3 (14.3)	0.014
2 週1~2日	11 (9.0)	0 (0.0)	
3 週3~4日	25 (20.5)	5 (23.8)	
4 ほとんど毎日	85 (69.7)	13 (61.9)	
スナック菓子を食べる			
1 ほとんどない	47 (38.5)	7 (33.3)	0.157
2 週1~2日	44 (36.1)	7 (33.3)	
3 週3~4日	28 (23.0)	4 (19.0)	
4 ほとんど毎日	3 (2.5)	3 (14.3)	

*; Fisher's exact test

4. まとめと今後の課題

2021年の調査でSNS利用時間が4時間未満だった者143人のうち、2022年度の調査で4時間以上に利用時間が増加したものは21人(14.9%)であった。

SNS利用時間が増加した群では、精神的健康度に問題を抱えている者の割合が高く、身体的にも精神的にも疲れている者の割合が高かった。

生活環境や生活習慣には差がみられなかったが、SNS利用時間が増加した群では、野菜を摂取する頻度が低く、好ましい栄養素摂取量ができていない可能性が示唆される。

本研究の対象者は143人、そのうち2021年に比較して2022年でSNS利用時間が増加した者は21人と、十分な人数での解析ができなかった。今後は対象者を増やすことによってSNS利用時間と生活環境、生活習慣、食習慣との関連について検証する必要がある。

5. 引用文献

- [1] 総務省 (2022). 令和4年版情報通信白書 <https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r04/pdf/01point.pdf>. (2023.03.01 閲覧)
- [2] 総務省 (2021). 令和3年版情報通信白書 <https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r02/html/nd123100.html> (2023.03.01 閲覧)
- [3] Ishikawa, M (2015). A study of relationship and cognition in the social media community under the different participating type. Bull. Joetsu Univ. Educ., Vol. 34.
- [4] 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, (1), 274–302.
- [5] Pantic I, Damjanovic A, Todorovic J, Topalovic D, Bojovic-Jovic D, Ristic S, Pantic S (2012). Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. Psychiatr Danub. 24(1):90-3.

- [6] Yoon S, Kleinman M, Mertz J, Brannick M (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook-depression relations. J Affect Disord. 248:65-72.
- [7] R Sakurai, Y Nemoto, H Mastunaga, Y Fujiwara (2021). Who is mentally healthy? Mental health profiles of Japanese social networking service users with a focus on LINE, Facebook, Twitter, and Instagram. Plos one, 2021.
- [8] Furukawa, T. A., Kawakami, N., Saitoh, M., Ono, Y., Nakane, Y., et.al. (2008). The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. Int J Methods Psychiatr Res. 17:152-158.
- [9] Iio Y, Mori Y, Aoyama Y, Kozai H, Tanaka M, Aoike M, Kawamura H, Seguchi M, Tsurudome M, Ito M (2022). A Survey of Living Conditions and Psychological Distress in Japanese University Freshmen during the COVID-19 Pandemic. Healthcare (Basel).
- [10] 渡辺恭良 (2001). 疲労および疲労感の分子・神経メカニズムとその防御に関する研究, 文部科学省科学技術振興調整費生活者ニーズ対応研究報告書.

6. この助成による発表論文等 学会発表

小林実夏, 水谷千代美, 林明子, 藤井直子, 堀口美恵子. コロナ禍におけるソーシャル・ネットワーキング・サービスの利用が生活・食習慣に与える影響. 第69回日本栄養改善学会, 令和4年9月16-18日, 島根, ハイブリッド開催

付記

本研究は大妻女子大学人間生活文化研究所の研究助成(K2206)「コロナ禍におけるSNSの利用と精神的健康度および生活習慣に関する縦断研究」を受けたものです。