

# コロナ禍におけるソーシャルメディアの利用が精神的健康度 および生活習慣に与える影響

Impact of social media use on mental health and lifestyle under COVID-19 crisis

小林 実夏<sup>1</sup>, 水谷 千代美<sup>2</sup>, 林 明子<sup>3</sup>, 藤井 直子<sup>4</sup>, 堀口 美恵子<sup>5</sup>

Minatsu Kobayashi<sup>1</sup>, Chiyomi Mizutani<sup>2</sup>, Akiko Hayashi<sup>3</sup>, Naoko Fujii<sup>4</sup>, and Mieko Horiguchi<sup>5</sup>

<sup>1</sup>家政学部食物学科, <sup>2</sup>家政学部被服学科, <sup>3</sup>家政学部児童学科,

<sup>4</sup>家政学部ライフデザイン学科, <sup>5</sup>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, 生活習慣, 食習慣, 新型コロナ感染症

Key words: Social media, Mental health, Lifestyle, Eating habits, COVID-19

## 1. 研究目的

ソーシャルメディアは企業・個人に関係なく、これまでのコミュニケーションのあり方に大きな変化をもたらした。ソーシャルネットワークサービス(SNS)の利用者は年々増加しており、総務省の情報通信白書(2021年版)によると、20歳代の98.5%がSNSを利用していると回答している[1]。ソーシャルメディアは、人と人とを結びつけ、その絆を再生、形成し、また、個人の身近な不安や問題を解決するなど実社会に対してプラスの影響を与える力を潜在的に有していると考えられる。

一方、SNSは精神的健康度(メンタルヘルス)に悪影響を及ぼすという報告もある[2,3]。SNSの利用頻度が高いほど、不安障害やうつ病を引き起こすリスクが高く、SNSの利用は、個人が否定的な社会的相互作用にさらされる機会を増やし、精神衛生に悪影響を及ぼす可能性があるとも指摘されている[4]。

2019年に発生した新型コロナウイルス感染症(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]。コロナ禍においてSNSは以前にも増して人々の重要なコミュニケーションツールになった一方で、不確かな情報や偽情報が拡散しやすくなり、一部の人に対する誹謗中傷の数も増大している。

COVID-19の影響は身体的健康のみならず、生活、社会、経済に甚大な影響を及ぼし、加えて将来への健康不安が持続する中では、主観的な健康感が低下し、メンタルヘルスに関わる悪影響につ

いても報告が相次いでいる[5]。SNSの利用率の最も高い若者世代である大学生では、コロナ禍でのSNS利用によりさまざまなメンタルヘルスの問題を引き起こしている可能性がある。メンタルヘルスの低下した大学生は単に大学の成績や単位取得の問題にとどまらず、就職活動にも困難を招き自分の可能性に限界を生じさせてしまう。さらに、日常生活のリズムを崩すことによって、食行動の問題も起こしやすくなることも懸念される。

そこで本研究では、コロナ禍における青年期のSNSの利用がメンタルヘルスに与える影響について検討するとともに、SNSの利用と生活習慣、食習慣の実態との関連についても検討を行う。

## 2. 研究実施内容

### 2.1 調査対象者

2021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、メンタルヘルス、生活習慣、食習慣について質問し、961名から回答を得た。調査項目への回答に不備のあった144名を除き、817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

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。利用目的について、「従来からの知人とのコミュニケーションのため」「新たな交流関係を広げるため」「昔の友人知人を探すため」「知りたいことについて情報を探するため」「ひまつぶしのため」「自分の情報や作品を発信したいから」「災害発生時の情報収集・発信のため」「その他」の選択肢から複数回答であてはまるものの回答を得た。SNS 上でのトラブル経験について、「トラブル経験はない」「自分の発言を誤解されてしまった(誤解)」「ネット上で他人と言ひ合いになった(けんか)」「複数の人から批判的な書き込みをされた(炎上)」「自分の意志と関係なく自分のことを公開されてしまった(暴露)」「自分のアカウントを乗っ取られてしまった」「その他」の選択肢から複数回答であてはまるものの回答を得た。COVID-19 流行前と比較した調査時の SNS 利用時間の変化について、「減った」「少し減った」「変わらない」「少し増えた」「増えた」の選択肢より回答を得た。

## 2.3 メンタルヘルスに関する調査

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[6]。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」「そわそわ、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。合計点数9点をカットオフ値とし、9点以上を精神的健康度に何らかの問題がある可能性がある者と群分けした。

また、世界保健機関(WHO)が精神的健康度の測定指標として推奨する「WHO-5 精神的健康状態

表」(WHO-5)を用いて精神的健康度を測定した[7]。最近2週間の「明るく楽しい気分で過ごした」「落ち着いた、リラックスした気分で過ごした」「意欲的で活動的に過ごした」「ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた」「日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった」という5項目の設問に対して、「まったくない」(0点)「ほんのたまに」(1点)「半分以下の期間を」(2点)「半分以上の期間を」(3点)「ほとんどいつも」(4点)「いつも」(5点)から回答を得た。合計点数13点をカットオフ値とし、13点未満を精神的健康度に何らかの問題がある可能性がある者と群分けした。

## 2.4 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、週あたり日数、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、「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・昼・夕の3食を食べる」「朝食を食べる」「栄養のバランスを考えて食事をする」「急いで食事をする」「夜食を食べる」「間食を食べる」「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。

## 2.5 統計解析

SNS の利用時間が「ほとんど使用しない」「30分以下」「30分～1時間未満」と回答した群を「1時間未満」とし、「1時間～2時間未満」「2時間～3時間未満」を「1時間～3時間未満」,「3時間～4時間未満」「4時間～5時間未満」を「3時間～5時間未満」,「5時間～6時間未満」「6時間以上」を「5時間以上」と4群に分類した。SNS 利用時間による4群間のメンタルヘルス、生活習慣、食習慣の差について  $\chi^2$  検定を用いて比較を行った。

SNS 利用時間による 1 日当たりの歩行時間の比較については、一元配置分散分析を行った。

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 の利用状況

SNS の利用時間は「2 時間～3 時間未満」と回答した者 (23.7%)、「3 時間～4 時間未満」と回答した者 (21.8%) が多く、「6 時間以上」と回答した者が 14.4%であった。利用目的は、「従来からの知人とのコミュニケーションのため」「知りたいことについて情報を探すため」「ひまつぶしのため」と回答した者が 70%を超えていた。SNS 上でのトラブルの経験は、83.1%の者が「ない」と回答したが、「自分の発言を誤解されてしまった」と回答した者が 10.3%いた。COVID-19 流行前と比較した調査時の SNS 利用時間が「少し増えた」「増えた」を合わせると 58.8%であった。学科別の比較では、ライフデザイン学科は SNS の利用時間が「6 時間以上」と回答した者が 30.5%と他学科に比べて高かった。SNS の利用目的、トラブル経験には学科間の差はみられなかった。どの学科でも COVID-19 流行前と比較した調査時の SNS 利用時間が「少し増えた」「増えた」と回答した割合は約 60%であった(Table1)。

#### 3.2 SNS の利用時間とメンタルヘルス

SNS の利用時間が 1 時間未満の群と 5 時間以上の群で、K6 調査票の合計点数が 9 点以上の割合が高かった ( $p=0.004$ )。SNS の利用時間によって WHO-5 の合計点数が 13 未満の群と 13 以上の群の割合には差がみられなかった(Table2)。

#### 3.3 SNS の利用時間と生活習慣

SNS の利用時間によって運動習慣の有無には差がみられなかったが、1 時間未満の群では 1 日当たりの歩行時間が多かった ( $p=0.028$ )。座ったり寝転がっている時間が 10 時間以上の者の割合は、SNS の利用時間が 1 時間未満の群と 5 時間以上の群で高かった( $p=0.003$ )。SNS の利用時間が 5 時間以上の群では、睡眠時間が 5 時間以下の者の割合が多い一方で 9 時間以上の者の割合も高かった。SNS の利用時間によって睡眠による休養の取れ方には差がみられなかった(Table3)。

#### 3.4 SNS の利用時間と食習慣

SNS の利用時間が 5 時間以上の群では、「朝・昼・夕三食を食べる」「朝食を食べる」「栄養のバランスを考えて食事をする」の回答が「ほとんど毎日」の割合が低く ( $p<0.001$ ,  $p<0.001$ ,  $p=0.010$ )、「急いで食事をする」「夜食を食べる」「間食を食べる」「スナック菓子を食べる」の回答が「ほとんど毎日」の割合が高かった( $p=0.017$ ,  $p=0.006$ ,  $p=0.011$ ,  $p=0.001$ ) (Table4)。

### 4. まとめと今後の課題

本研究の結果、対象者である女子大学生の 14%以上が 1 日に 6 時間以上 SNS を利用していた。COVID-19 流行前と比較して 58.8%の者の SNS の利用時間が増加していた。SNS の利用時間が 5 時間以上の群でメンタルヘルスに問題のある可能性がある者の割合が高かったが、一方で SNS の利用時間が 1 時間未満の群でもメンタルヘルスに問題のある可能性がある者の割合が高かった。SNS の利用時間が 5 時間以上の群で座ったり寝転がったりする時間の長い者の割合が高かったが、一方で SNS の利用時間が 1 時間未満の群でも座ったり寝転がったりする時間の長い者の割合が高かった。SNS の利用時間が 5 時間以上の群では適切な睡眠時間を確保できていない者の割合が高かった。SNS の利用時間が 5 時間以上の群では、好ましい食生活を送っていない者の割合が高かった。

本研究によって、青年期女性の SNS 利用の実態、SNS の利用時間によるメンタルヘルス、生活習慣、食習慣の比較をすることはできたが、本研究は横断研究であったため、SNS の利用とメンタルヘルス、生活習慣、食習慣との因果関係について検討することはできない。今後は、同対象者の SNS 利用状況、生活習慣、食習慣を縦断的に把握することによって、SNS 利用がメンタルヘルスに与える影響および生活習慣、食習慣との相互関連性について検討することが必要である。

### 5. 引用文献

- [1] 総務省 (2021). 令和 3 年版情報通信白書. <https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r03/html/nd242120.html>.
- [2] Baker DA, Algorta GP (2016). The Relationship Between Online Social Networking and Depression: A Systematic Review of Quantitative Studies.

Cyberpsychol Behav Soc Netw. 19(11):638-648.

[3] Vidal C, Lhaksampa T, Miller L, Platt R (2020). Social media use and depression in adolescents: a scoping review. *Int Rev Psychiatry*. 32(3):235-253.

[4] Best P, Manktelow R, Taylor B (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: a systematic narrative review. *Child Youth Serv Rev*. 41:27-36.

[5] 岡田俊 (2021). COVID-19 が児童・青年のメンタルヘルスへ与える影響. *臨床精神薬理*. 24(10):1011-1016.

[6] 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 PsychiatrRes*.17:152-158.

[7] 岩佐一, 権藤恭之, 増井幸恵, 稲垣宏樹, 河合千恵子, et.al. (2007). 日本語版「WHO-5 精神的健康状態表」の信頼性ならびに妥当性 地域高齢者を対象とした検討. *厚生指標*. 54(8):48-55.

Table1 SNS の利用状況

	食物学科		被服学科		児童学科		ライフデザイン学科		家政学部全体	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
利用時間										
ほとんど使用しない	1	(0.3)	0	(0)	0	(0)	0	(0)	1	(0.1)
30分以下	5	(1.5)	3	(1.7)	2	(1.1)	0	(0)	10	(1.2)
30分～1時間未満	13	(3.9)	4	(2.3)	5	(2.8)	4	(3.1)	26	(3.2)
1時間～2時間未満	51	(15.4)	14	(8.0)	23	(12.8)	10	(7.6)	98	(12.0)
2時間～3時間未満	87	(26.3)	36	(20.6)	44	(24.4)	27	(20.6)	194	(23.7)
3時間～4時間未満	71	(21.5)	39	(22.3)	45	(25)	23	(17.6)	178	(21.8)
4時間～5時間未満	49	(14.8)	26	(14.9)	31	(17.2)	17	(13.0)	123	(15.1)
5時間～6時間未満	25	(7.6)	19	(10.9)	15	(8.3)	10	(7.6)	69	(8.4)
6時間以上	29	(8.8)	34	(19.4)	15	(8.3)	40	(30.5)	118	(14.4)
利用目的										
従来からの知人とのコミュニケーションのため	278	(84.0)	135	(77.1)	153	(85.0)	110	(84.0)	676	(82.7)
知りたいことについて情報を探するため	284	(85.8)	134	(76.6)	149	(82.8)	106	(80.9)	673	(82.4)
ひまつぶしのため	248	(74.9)	145	(82.9)	141	(78.3)	108	(82.4)	642	(78.6)
新たな交流関係を広げるため	66	(19.9)	32	(18.3)	34	(18.9)	36	(27.5)	168	(20.6)
自分の情報や作品を発信したいから	36	(10.9)	33	(18.9)	21	(11.7)	20	(15.3)	110	(13.5)
災害発生時の情報収集・発信のため	34	(10.3)	12	(6.9)	18	(10.0)	14	(10.7)	78	(9.5)
昔の友人知人を探するため	8	(2.4)	5	(2.9)	5	(2.8)	9	(6.9)	27	(3.3)
その他	4	(1.2)	3	(1.7)	1	(0.6)	3	(2.3)	11	(1.3)
SNS上でのトラブル経験										
トラブル経験はない	279	(84.3)	142	(81.1)	153	(85.0)	105	(80.2)	679	(83.1)
自分の発言を誤解されてしまった(誤解)	32	(9.7)	21	(12.0)	12	(6.7)	19	(14.5)	84	(10.3)
自分のアカウントを乗っ取られてしまった	13	(3.9)	9	(5.1)	12	(6.7)	8	(6.1)	42	(5.1)
ネット上で他人と言い合いになった(けんか)	11	(3.3)	6	(3.4)	4	(2.2)	5	(3.8)	26	(3.2)
自分の意志と関係なく自分のことを公開されてしまった(暴露)	7	(2.1)	5	(2.9)	5	(2.8)	3	(2.3)	20	(2.4)
複数の人から批判的な書き込みをされた(炎上)	4	(1.2)	2	(1.1)	1	(0.6)	4	(3.1)	11	(1.3)
その他	5	(1.5)	4	(2.3)	3	(1.7)	2	(1.5)	14	(1.7)
COVID-19流行前と比較した現在のSNS利用時間										
減った	13	(3.9)	2	(1.1)	6	(3.3)	9	(6.9)	30	(3.7)
少し減った	18	(5.4)	10	(5.7)	14	(7.8)	10	(7.6)	52	(6.4)
変わらない	105	(31.7)	66	(37.7)	48	(26.7)	36	(27.5)	255	(31.2)
少し増えた	93	(28.1)	45	(25.7)	58	(32.2)	27	(20.6)	223	(27.3)
増えた	102	(30.8)	52	(29.7)	54	(30.0)	49	(37.4)	257	(31.5)



Table2 SNS の利用時間とメンタルヘルス

	1時間未満 n=37 n (%)	1～3時間未満 n=292 n (%)	3時間～5時間未満 n=301 n (%)	5時間以上 n=187 n (%)	P値*
Kessler 6 scale					
9以上	19 (51.4)	108 (37.0)	116 (38.5)	97 (51.9)	0.004
9未満	18 (48.6)	184 (63.0)	185 (61.5)	90 (48.1)	
WHO-5 精神的健康状態					
13未満	19 (51.4)	136 (46.6)	124 (41.2)	90 (48.1)	0.336
13以上	18 (48.6)	156 (53.4)	177 (58.8)	97 (51.9)	

\*;  $\chi^2$  test

Table3 SNS の利用時間と生活習慣

	1時間未満 n=37	1~3時間未満 n=292	3時間~5時間未満 n=301	5時間以上 n=187	p値*
	(mean ± SD)	(mean ± SD)	(mean ± SD)	(mean ± SD)	
歩行時間 (分/日)	57.4 ± 73.1	36.0 ± 38.5	35.6 ± 39.3	37.4 ± 44.4	0.028
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
運動習慣					
あり	8 (22.2)	69 (23.6)	69 (22.9)	39 (20.9)	0.915
座ったり寝転がっている時間					
4時間未満	3 (8.3)	54 (18.5)	56 (18.6)	25 (13.4)	0.003
4~6時間未満	5 (13.9)	78 (26.7)	88 (29.2)	37 (19.8)	
6~8時間未満	8 (22.2)	67 (22.9)	68 (22.6)	39 (20.9)	
8~10時間未満	10 (27.8)	46 (15.8)	41 (13.6)	30 (16.0)	
10時間以上	10 (27.8)	47 (16.1)	48 (15.9)	56 (29.9)	
睡眠時間					
5時間以下	3 (8.1)	24 (8.2)	27 (9.0)	21 (11.2)	0.005
6時間	18 (48.6)	120 (41.1)	121 (40.2)	62 (33.2)	
7時間	9 (24.3)	111 (38.0)	99 (32.9)	56 (29.9)	
8時間	6 (16.2)	33 (11.3)	44 (14.6)	31 (16.6)	
9時間以上	1 (2.7)	4 (1.4)	10 (3.3)	17 (9.1)	
睡眠による休養					
充分とれている	8 (21.6)	76 (26.0)	80 (26.6)	50 (26.7)	0.992
まあまあとれている	19 (51.4)	151 (51.7)	151 (50.2)	93 (49.7)	
とれていない	10 (27.0)	65 (22.3)	70 (23.3)	44 (23.5)	

\*;  $\chi^2$  test or ANOVA

Table4 SNS の利用時間と食習慣

	1時間未満 n=37 n (%)	1~3時間未満 n=292 n (%)	3時間~5時間未満 n=301 n (%)	5時間以上 n=187 n (%)	p値*
朝・昼・夕三食を食べる					
1 ほとんどない	3 (8.1)	19 (6.5)	22 (7.3)	41 (21.9)	<0.001
2 週1~2日	1 (2.7)	24 (8.2)	40 (13.3)	33 (17.6)	
3 週3~4日	8 (21.6)	56 (19.2)	44 (14.6)	22 (11.8)	
4 ほとんど毎日	25 (67.6)	193 (66.1)	195 (64.8)	91 (48.7)	
朝食を食べる					
1 ほとんどない	4 (10.8)	18 (6.2)	23 (7.6)	36 (19.3)	<0.001
2 週1~2日	3 (8.1)	26 (8.9)	36 (12.0)	31 (16.6)	
3 週3~4日	5 (13.5)	50 (17.1)	42 (14.0)	28 (15.0)	
4 ほとんど毎日	25 (67.6)	198 (67.8)	200 (66.4)	92 (49.2)	
栄養のバランスを考えて食事をする					
1 ほとんどない	3 (8.1)	29 (9.9)	26 (8.6)	35 (18.7)	0.010
2 週1~2日	8 (21.6)	45 (15.4)	42 (14.0)	30 (16.0)	
3 週3~4日	9 (24.3)	96 (32.9)	124 (41.2)	61 (32.6)	
4 ほとんど毎日	17 (45.9)	122 (41.8)	109 (36.2)	61 (32.6)	
急いで食事をする					
1 ほとんどない	22 (59.5)	159 (54.5)	152 (50.5)	111 (59.4)	0.017
2 週1~2日	11 (29.7)	90 (30.8)	104 (34.6)	39 (20.9)	
3 週3~4日	3 (8.1)	33 (11.3)	30 (10.0)	18 (9.6)	
4 ほとんど毎日	1 (2.7)	10 (3.4)	15 (5.0)	19 (10.2)	
夜食を食べる					
1 ほとんどない	29 (78.4)	211 (72.3)	204 (67.8)	107 (57.2)	0.006
2 週1~2日	4 (10.8)	56 (19.2)	62 (20.6)	43 (23.0)	
3 週3~4日	3 (8.1)	7 (2.4)	17 (5.6)	18 (9.6)	
4 ほとんど毎日	1 (2.7)	18 (6.2)	18 (6.0)	19 (10.2)	
間食を食べる					
1 ほとんどない	7 (18.9)	40 (13.7)	31 (10.3)	31 (16.6)	0.011
2 週1~2日	12 (32.4)	112 (38.4)	88 (29.2)	49 (26.2)	
3 週3~4日	9 (24.3)	81 (27.7)	89 (29.6)	45 (24.1)	
4 ほとんど毎日	9 (24.3)	59 (20.2)	93 (30.9)	62 (33.2)	
スナック菓子を食べる					
1 ほとんどない	19 (51.4)	165 (56.5)	141 (46.8)	77 (41.2)	0.001
2 週1~2日	15 (40.5)	100 (34.2)	119 (39.5)	72 (38.5)	
3 週3~4日	3 (8.1)	16 (5.5)	34 (11.3)	21 (11.2)	
4 ほとんど毎日	0	11 (3.8)	7 (2.3)	17 (9.1)	

\*;  $\chi^2$  test