

当院患者における SNS の利用状況と症状への影響や病理に関する検討

市立室蘭総合病院 精神科

高 田 佳 北 村 一 紘
 奥 村 真 佑 三 宅 高 文
 三 上 敦 大

要 旨

Social networking service (以下 SNS) は他者とのコミュニケーション、日記を書くための媒体として広く利用されている。当科患者におけるインターネット利用状況、SNS 利用状況を知り、それに関連する問題点、病状への関与について考察するため、質問紙により調査を行った。結果、ネット利用者は約 7 割で、うち SNS の利用者は約 7 割であった。利用頻度では、「毎日」が 8 割近くを占めており、1 日あたりの利用時間は、1～5 時間が過半数であった。ストレスがあると答えた人が約 4 割であった。しかしストレスがある人に SNS をやめたいかと問うと、やめたいと答えた人は半数に満たなかった。

Facebook の「いいね!」機能などは、他者からの承認により自己肯定感を高める作用があるが、それはさらなる承認欲求につながり、満たされないと逆に自己肯定感の低下などへと発展することもあることが示唆された。SNS への投稿は、自己効用、関係効用の増加から精神的健康が高まる可能性、ポジティブ・ネガティブフィードバックの多寡により、精神的健康に影響したり、承認欲求が満たされないことから精神的不調をきたす可能性も示唆されている。このように SNS は使用法によっては利用者の精神的健康への影響にもつながる。治療者としては、患者の SNS 利用については容認しながらも、病状の悪化につながっていないかに常に留意する必要があるだろう。

キーワード

SNS、ネット依存、承認欲求、自己効用、関係効用

緒 言

SNS は他者とのコミュニケーション、日記を書くための媒体として広く利用されており、今日では LINE、Facebook、twitter、mixi など、さまざまな種類が挙げられる。SNS の普及とともに SNS 上での問題現象も目につくようになってきている¹⁾。恐喝や脅迫、誘拐などの犯罪行為につながるものも少なくないが、ここでは利用者が感じる心理的なストレスについて考察する。

例えば LINE の「既読」表示は、東日本大震災の経験から、受信者がとりあえずメッセージを読んだことだけは伝わるように考案された機能である。しかし若者たちの多くは、「既読」表示のせいで素早い返事への強迫観念を感じ、また「既読」になっているのに返事がすぐに来ないと不安に駆られる。その結果、「LINE 疲れ」と呼ばれる状態に追い込まれる者も増えている²⁾。

このような事情からすれば、インターネット依存についても、インターネットという装置の特性から考えるのではなく、それを駆使する人間の心性から考える必要が

あると思われる。

対象・方法

対象は、2016 年 10 月 24 日から 11 月 4 日に当科の筆者外来を受診した 60 歳以下の 55 名の男女である。診察終了後、質問紙に回答していただいた。その内容としては、インターネット使用の有無、SNS 使用の有無、利用 SNS の種類、利用時間、SNS 利用によるストレスの有無、SNS をやめたいか否か、などからなっている。

結 果

患者背景としては、図 1 に示すように、女性が男性よりもやや多かった。図 2 に示すように年齢は 40 歳代がもっとも多く、次いで 50 歳代、30 歳代となった。病名としては、図 3 に示すように統合失調症、不安障害、気分変調症、うつ病が多くを占めていた。

図 4、5 に示すように、インターネットの利用者は約 7 割で、インターネット利用者のうち SNS の利用者は約 7 割であった。利用している SNS では、図 6 に示し

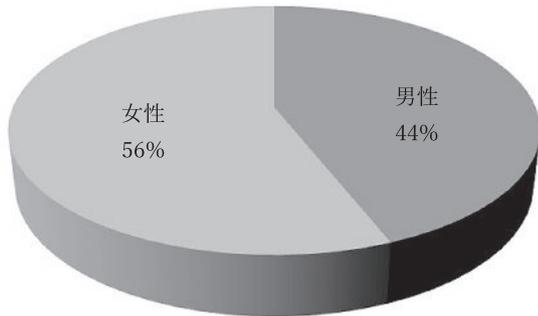


図1 性別

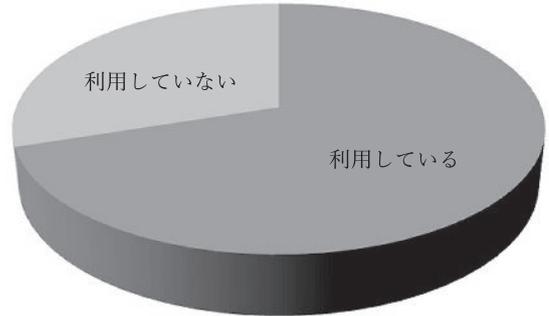


図4 インターネット利用の有無

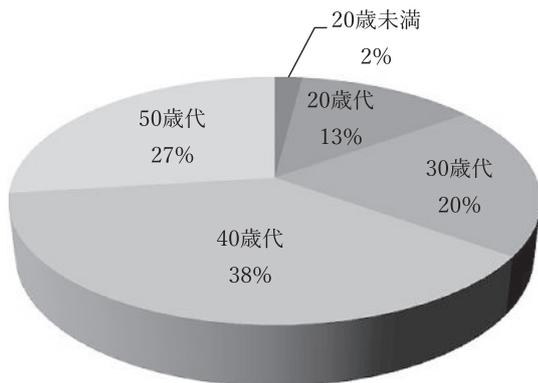


図2 年齢

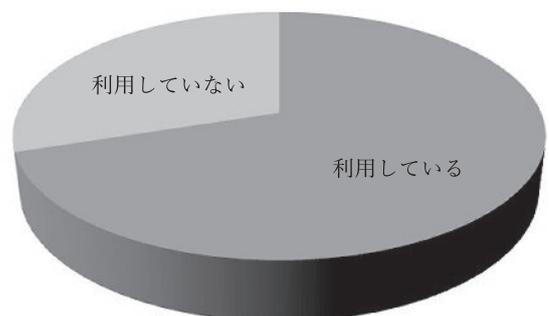


図5 インターネット利用者のうち SNS 利用の有無

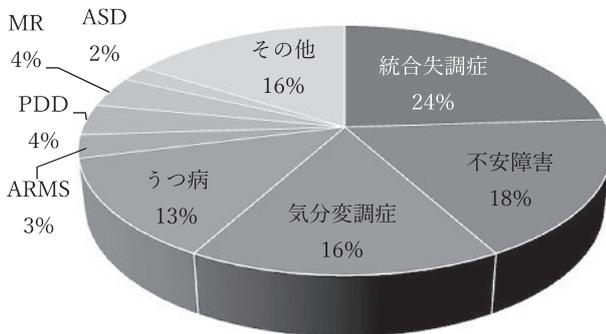


図3 診断

ARMS : at risk mental state
 PDD : pervasive developmental disorder
 MR : mental retardation
 ASD : autism spectrum disorder

たように LINE が飛びぬけて多く、次いで twitter、Facebook などの順であった。利用頻度では、図7、8に示すように毎日利用している人が8割近くを占めており、1日あたりの利用時間は、1時間から5時間が過半数で、7人に1人は10時間以上利用しているという結果であった。SNS 利用によるストレスの有無についてたずねると、図9に示すように、ありと答えた人が約4割、なしの人は約6割であった。しかしストレスがある人に SNS をやめたいかと問うと、図10に示すように、やめたいと答えた人は半数に満たないという結果であった。ストレスの具体的な内容としては、友人の動向が必

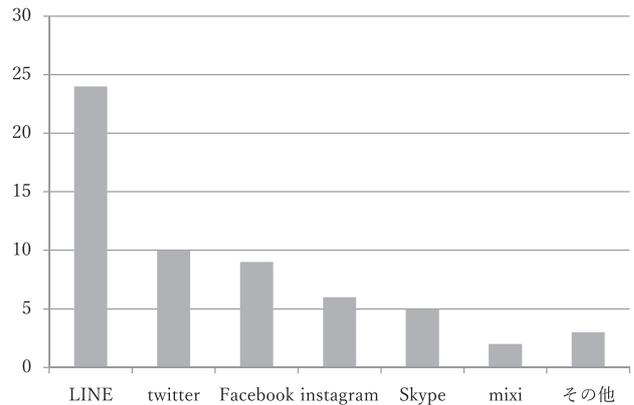


図6 利用 SNS の種類

要以上に気になる、誘われなかったイベントがあると落ち込む、話の終え方が難しい、皆のリアクションがなくて悲しい、誤解、イライラ、顔の見えない人とのいざこざ、悪口、自分のことを言われているような気持ちになる、といった回答が得られた。

考 察

まず特徴的な症例を紹介する。28歳女性、初診時幻聴、妄想気分がみられ at risk mental state (ARMS) として診療している患者である。Facebook、twitter、LINE、Instagram、mixi を利用しており、SNS を介して職場の同僚ともつながりを持っている。もともと周囲の友人や職場の上司の仕草を、自分がどう思われているか、どう

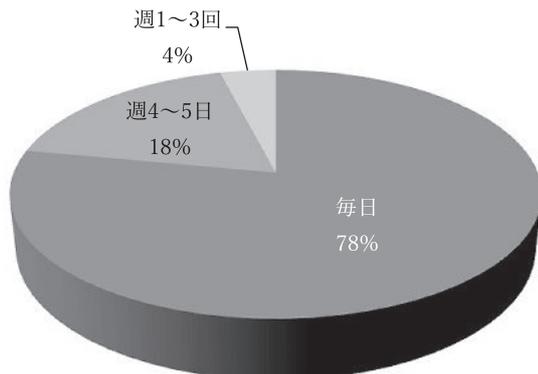


図7 利用頻度

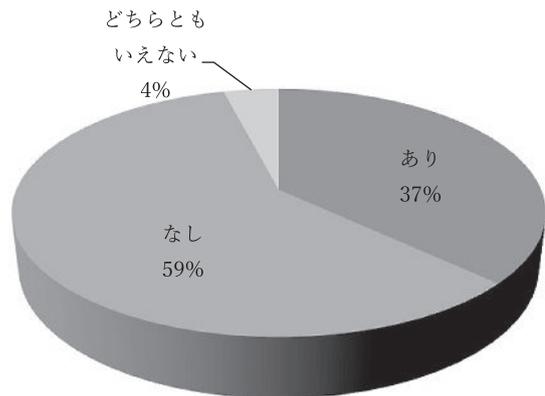


図9 ストレスの有無

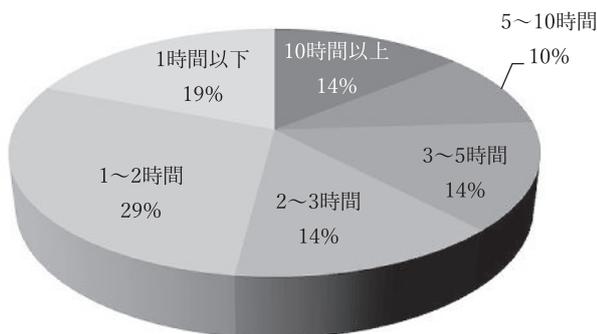


図8 1日あたりの時間

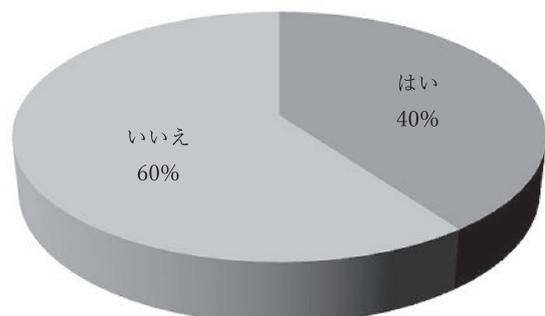


図10 やめたいか

評価されているかといった周囲との関係の解釈につながる関係念慮があり、ストレスにつながっている。仕事から帰宅してからも、ほとんど常にスマートフォンでSNSでの他者の投稿の内容や自らの投稿へのリアクションを頻回に確かめずにはいられず、ストレスの増悪から睡眠障害や意欲の低下にもつながっている。SNS利用時間は1日10時間を超えており、ストレスを自覚しながらもSNSの利用をやめることができないという。Facebookなどには、「いいね!」という、共感や肯定を表現する機能が搭載されている。当初は満足していても、やがて「いいね!」の数が少ないことで不安を感じる人がいる。こういった機能は、ある時点までは他者からの承認により自己肯定感を高める作用があるが、それはさらなる承認欲求につながり、満たされないと逆に自己肯定感の低下や他者への嫉妬へと発展することもある³⁾。本症例の患者では、もともとの関係念慮を過度のSNS利用によって悪化させている可能性が考えられる。

SNSに投稿することで、自分自身の理解が促進し、また他者についてもよく理解できると感じることにより、自己効用、関係効用の増加から精神的健康が高まる可能性がいわれている。また、アクセス数やコメント数が多いほど、ポジティブフィードバックやネガティブフィードバックが多く得られることで、精神的健康が高まる、あるいは低下するといわれている。アクセス数やコメン

ト数が少ない場合、承認欲求が満たされないことから不安や孤独感を呈し、抑うつなどの精神的不調をきたす可能性が示唆されている⁴⁾。

このようにSNSは使用法によっては利用者を疲弊させ、苦しみ、精神的健康への影響にもつながる。しかし日常生活の必需品になっているのも事実⁵⁾で、単に使用を制限したり禁止するだけでは有効な解決にはならない⁶⁾。よって治療者としては、患者のSNS利用については容認して見守りながらも、それが外在化し病理となっていないか、病状の悪化につながっていないかに常に留意する必要がある。そのためにはSNSをめぐる現状について把握を深めておく必要があると考える。

結 語

当院患者におけるインターネット利用状況、SNS利用状況を調査した。SNSの過剰使用により精神症状に影響がみられている患者も散見された。治療者としては、患者のSNS利用については容認しながらも、病状の悪化につながっていないかに常に留意する必要があると考える。

文 献

- 1) 田中辰雄：炎上攻撃者の特性と対策. 臨精医 45: 1225-1236, 2016.

-
- 2) 土井隆義：社会の流動化とネット依存. 日臨 73: 1592-1596, 2015.
 - 3) D'Amato G, Liccardi G, Cecchi L, Pellegrino F, D'Amato M: Facebook: a new trigger for asthma?. Lancet 376: 1740, 2010.
 - 4) 桂 瑠以, 坂元 章：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: 177-185, 2015.
 - 5) 中山秀紀, 樋口 進：ネット依存. 臨精医 45: 1243-1248, 2016.
 - 6) 独立行政法人国立青少年教育振興機構：平成 26 年度文部科学省委託事業「青少年教育施設を活用したネット依存対策研究事業」報告書, 2015.