

## ■ 研究ノート

## なぜわれわれは SNS に依存するのか？

## — SNS に“ハマる”心理—

正木大貴

(京都女子大学現代社会学部)

スマホの急速な普及とともに、ソーシャル・メディアが飛躍的な進歩を遂げている。SNS の利用があたり前になり、コミュニケーションスタイルにも大きな変化が訪れた。本論文では、SNS 依存の背景と心理的特徴を明らかにすることを目的とした。

特に若い世代において、SNS は日常に深く入り込んでおり、依存傾向の高い人は、現実の人間関係やコミュニケーションにストレスを抱えている。

さらに SNS は、注目を浴びたいという賞賛獲得的な承認欲求を満たしてくれるだけでなく、「みんなから嫌われたくない」という拒否回避的な承認欲求を保障してくれるものとして重要な意味を持っている。そのため SNS 依存の人たちは、過剰なほどコミュニケーションに気を使いながらも自分を理解してくれる人との結びつきを強く求めるようになった。その結果、人間関係に対する嗜癖が形成された。

現代のわれわれは、他人への気遣いを怠れば孤立してしまうのではないかと「疎外恐怖」を抱えている。しかし SNS には、ありのままの自分を知られて幻滅されるかもしれないというこの恐怖を緩和したり、自分が傷つくリスクを小さくして特定の人間関係を選び取ることができるというメリットがある。だからわれわれは SNS にハマるのである。

キーワード：SNS 依存、心理、承認欲求、コミュニケーション、人間関係、疎外恐怖

## はじめに

“ハマる”とはどういうことなのか？ ミステリーにハマる。ミュージカルにハマる。アイドルにハマる。筋トレにハマる。タピオカドリンクにハマる。私たちはどんなものにもハマることができる。何かにハマって、時間を忘れて夢中になっているときは、実に楽しいものである。一方で、このままゆっくり底なし沼にハマっていくように、この状態から抜け出せないのではないかと不安になることもある。

人が何かにハマっている様子を見たとき、われわれは何を思うのだろうか。「そんなに夢中になれることがあるなんて幸せだな」と思うことがあれば、「あんなにのめり込んで大丈夫なのか」と心配になることもある。果たしてその分岐点は何なのか。たとえば、それはハマっているものの対象によるものなのか。将棋にハマるのは問題なき

そうだが、パチンコにハマるのは危うい印象を持つ。もしくはどれほどハマっているのかという程度によるものなのか。週に一度、日本酒のお店を巡るのは良い趣味と言えるだろうが、毎日三食ラーメンを食べていると聞くと、度を越していると感じるかもしれない。このように考えると、健全なハマりと危ういハマりの境界線は、意外に曖昧で主観的なもののように思える。

「あの子は SNS にハマっている」という場合、一般にどういう印象を持つのだろうか。今の時代、ソーシャル・ネットワークキング・サービス（以下、SNS）を利用すること自体は普通のことなので、それだけでは特に心配するものではない。ただ、いっしょに食事をしている友人が目の前でスマホを取り出して、SNS に夢中になっている姿を見せられると、今後この友人と会うのをためらうという人も多だろう。

「SNS 依存」という言葉は、精神医学や臨床心理学の専門家の間ではなく、むしろ一般のレベルでよく使われたり、メディアで取り上げられることで広がってきたように思われる。俗に言う「SNS 依存」は薬物依存やギャンブル依存などのような他の依存症と同列に捉えるべきものなのだろうか。SNS に過剰にハマるのはどれほど危険なことなのか。そもそもわれわれはなぜ SNS にハマるのだろうか。

昨今よく問題になる新たな依存の形として、ゲーム依存やネット依存というものがあるが、今回は出来る限り SNS に対する依存に特化する形で議論を進めたい。本稿では、SNS にハマることを依存と嗜癖の観点から整理するとともに、現代に生きるわれわれにとって欠かせないものとなった SNS が、いかにして依存というレベルにまで日常に入り込んできたのか、そしてその SNS 依存の心理的特徴を明らかにしていきたい。

## 1. 新しい依存の形

### 1-1. 嗜癖（アディクション）とインターネット依存

近年、インターネット依存（以下、ネット依存）やゲーム依存という言葉もよく耳にするようになってきた。はじめにも触れたが、われわれはおよそ何にでもハマることができる。①アルコールや薬物などのような物質に対する依存、②ネットやゲーム、ギャンブルなどの行動に対する依存、それ以外にも③虐待や DV、ある種の恋愛関係や共依存などのような人間関係に対する依存と大きく3つに分類されることがある。専門家の間でも依存症の概念が広がり、以前のような身体依存中心の捉え方ではなく、このような汎用性のある依存についての認識をまとめて嗜癖（アディクション）と呼ぶようになってきた。

SNS 依存について論じる前に、ネット依存の概念を整理しておく必要がある。ネット依存の程度を測定する指標としてもっとも代表的なテストは、ヤングのインターネット依存テスト（Internet Addiction Test: IAT）がある（表1）。これは以前から基準が確立されていたギャンブル依存についての診断基準を例にならって、同じ行動に対する

嗜癖であるネット依存に適用させてヤングが作成したものである（Young, 1998）。この IAT は、20項目から成り、各質問項目に1～5点が割り振られ、合計点が20～39、40～69、70～100点のカテゴリーに分け、得点が多いほど依存の度合いが強いとされている。

総務省情報通信政策研究所（2013）の小学4年生から25歳までの青少年を対象とした調査によれば、実に全体の6.3%が高い依存傾向、37.5%が中程度の依存傾向という結果が出た。今後もこの傾向は維持もしくはさらに高まることが容易に想像できる。すでにこの調査から6年が経っており（2019年現在）、この間にもネット事情はすさまじい勢いで変化している。

スマートフォン（以下、スマホ）の普及が急速に進み、スマホでネット動画やゲームを利用したり、その他ソーシャル・メディアなどを利用する人が飛躍的に増加している。その結果、現代の青年を中心に LINE などのメッセージ・アプリや、特に Instagram や Twitter などのソーシャル・メディアの利用があたり前になり、以前の電話通話やメール中心のコミュニケーションとは全く異なった形態のコミュニケーションスタイルへと移行してきた（正木, 2019）。

そこでパソコン利用を前提としていたネット依存やゲーム依存に代わって、場所と時間によることのないスマホを使った SNS 依存が急速に増加していることが予想される。そのためにここで改めて SNS 依存の背景と心理的特徴について考えておく必要がある。

### 1-2. SNS 依存

総務省情報通信政策研究所が行った「平成29年情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査」（2018）によれば、主なソーシャル・メディアである LINE、Facebook、Twitter、Instagram などのサービスを利用している人の割合は堅調に伸びており、SNS 利用がきわめて一般的なものになっていることがわかる。また年代別に利用率を見たところ、10代と20代では2017年には、それぞれ LINE で86.3%と95.8%、Twitter で67.6%と70.4%、Instagram で37.4%と52.8%であった。

表1 インターネット依存度尺度

1	気がつくと思っていたより、長い時間インターネットをしていることがありますか。
2	インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。
3	配偶者や友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか。
4	インターネットで新しい仲間を作ることがありますか。
5	インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか。
6	インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。
7	他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。
8	インターネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがありますか。
9	人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき防衛的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか。
10	日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静めることがありますか。
11	次にインターネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。
12	インターネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。
13	インターネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。
14	睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがありますか。
15	インターネットをしていないときでもインターネットのことばかり考えていたり、インターネットをしているところを空想したりすることがありますか。
16	インターネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。
17	インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。
18	インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。
19	誰かと外出するより、インターネットを選ぶことがありますか。
20	インターネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。

(出典) 久里浜医療センターTIAR「Internet Addiction Test (インターネット依存度テスト)」より

30代でも順に、92.4%、31.7%、32.1%といずれも高い利用率を維持している。特に Instagram は、2017年のこの調査では10代20代の半数ほどの利用率であったが、ここ数年若い世代を中心にシェアを伸ばしていて、高校生や大学生の世代ですでに Twitter のそれを凌いでいると思われる。

15歳から25歳の人たちを対象にした「平成28年度消費生活に関する意識調査—SNSの利用及び消費者教育等に関する調査—」(消費者庁, 2017)によれば、1日あたりのSNSの使用時間は、「1～3時間」と回答した人が40.7%と最も多く、次いで「1時間未満」が30.4%で、1日のうちに1時間以上SNSを利用している人が実に70%近くにのぼる。また、高校生に限った調査(総務省情

報通信政策研究所, 2014)では、1日あたりの平均利用時間はLINEで80.9分、Twitterは78.6分である。また男女差を見ると、コミュニケーション系のソーシャル・メディアでは女子の方が圧倒的に長い時間利用していることがわかった。

このようにSNSにハマるといふ状況は、それだけで依存もしくは嗜癖と呼ばれるような問題行動だと言えるものではなく、スマホの普及とともに、SNSなどのツールを使ったコミュニケーションスタイルや情報発信が今の生活スタイルの常態であるということを理解しておく必要がある。

河井ら(2011)は、さきのYoung(1998)が作成したインターネット依存尺度を参考にして、あらたにSNS(SNS X)依存尺度を作っている

表2 SNS X 依存尺度

1	もともと予定していたより長時間 SNS X を利用してしまう
2	SNS X を利用していない時も、SNS X のことを考えてしまう
3	SNS X を利用していないと、落ち着かなくなったり、憂うつになったり、落ち込んだり、いらいらしたりする
4	SNS X の利用時間を減らそうとしても、失敗してしまう
5	ますます長時間 SNS X を利用しないと満足できなくなっている
6	落ち込んだり不安やストレスを感じたとき、逃避や気晴らしに SNS X を利用している
7	SNS X の利用が原因で家族や友人との関係が悪化している
8	SNS X を利用している時間や熱中している度合いについて、ごまかしたりウソをついたことがある

(出典) 河井ら (2011)

(表2)。この尺度の8項目のうち5項目以上に該当するものを「依存者」と定義して、依存者と非依存者の SNS の利用実態を比較検討している。それによれば、SNS 依存者は非依存者に比べて、SNS 上の人間関係に負担を感じていることがわかった。コミュニケーションを促進するためのツールであるソーシャル・メディアが、依存と呼ばれるレベルのヘビーユーザーには、ある種のディスコミュニケーションを呼び込んでいるというこの事実はきわめて重要であると思われる。

ただ、この SNS 依存尺度における「依存者」の定義は、調査研究のために指標のひとつとして用いるのであれば有用であると言えるが、臨床現場でクリニカル・サブクリニカルの病理レベルを判断するために使用するには、信頼性や妥当性などまだまだ議論する余地が残っている。さらなる検証が待たれるところである。

## 2. SNS 依存の心理的特徴

### 2-1. SNS における承認欲求

私たちは SNS を駆使することによって、今や絶大な発信力を手に入れることができるようになった。すでに SNS が身近なものになりすぎて、そのことを忘れがちであるが、極論すれば世界中の人たちにも自分の意見や表現を伝えることができる。そして自分が発信したものに対する反応を即時に知ることができる。場合によっては、会ったことのない見知らぬ人からの反応を受け取ることさえできる。いつどこにいても、誰とでもつな

がることができ、また「誰からも認められることができる」ようになった。そしてそれは同時に「誰からも認められたい」という欲望を駆り立てることもなった。

Twitter でみんなに共感が得られるようなツイートができれば、どんどん拡散 (リツイート) され、「私のつぶやき」が瞬く間に何千何万、場合によっては数百万人の目に触れることになり、単なるつぶやきが多くの人に影響を与える大きな声になることもある。Instagram で“インスタ映え”する写真をあげることができれば、多くの“いいね”がもらえる。日常生活の中でわれわれが「自分は他人から認められている」という感覚を持つことはそう多くないし、実感にくいものである。ところが SNS はそれが比較的簡単でわかりやすい。自分の投稿に対する“いいね”の数やリツイートの数、フォロワーの数でひとまずはそれを測ることができる。Twitter などであるツイートの反響が大きく、数多く“いいね”されたりリツイートされたりして、多くの人に共有されることを「バズる」と言う。たとえば「バズる」ことができれば、今まではほとんど内輪のコミュニティでしかなかった自分の世界が一気に広がり、自分の意見や存在がとてつもなく大きな影響を持つもののように感じられ、ある種の高揚感を体験するというのも理解できる。

誰でも「他人から認められたい」という承認欲求を持っているものである。それ以外にもわれわれは「自分を表現したい」という自然な欲求もあ



る。何も着飾らないありのままの自分を表現し、それが他人に認められれば、こんなに幸せなことはない。これ以上の高揚はないだろう。SNS は自己表現の場としてもとても優れている。

ちょっとしたカメラの撮影テクニックを使ったり、便利で優秀なアプリを使うのに慣れさえすれば、誰でもおしゃれできれいな自分の気に入った（気分にあった）写真を撮ることができる。絵で表現するより上手い下手に左右されずにすむので、自分の気持ちにじっくりくるものを表現しやすい。また、友達の前で正面切って話せば、「意識高い系」などと陰で揶揄されるかもしれない気恥ずかしい“主張”であっても、顔が見えない不特定多数の相手になら、つぶやくことができる。周りから浮いてしまうことを嫌う日本人的な気質を持っている人たちにとっては、いかにも自意識過剰な“自撮り”写真をあげるのではなく、周囲の人たちから目を付けられないような“ほどよい自己表現”にうまく収めることができるというのも SNS の特徴である。“盛ろう”と思えば“盛る”こともできるし、控えめにしておこうと思えばそれもできる。表現のさじ加減も比較的容易だし、幅も大きい。やはり現代の青年にとって、SNS は自己アピールのツールとしても非常にコントロールしやすく、扱いやすいものなのであろう。

SNS を利用したのだとしても、素直に自分を表現し、それがたとえば“いいね”の数というわかりやすい形で承認されたと感じることができれば、幸せな気持ちになれる。場合によっては、この SNS に“ハマる”のも無理はない。うまくいけば、普段の日常ではなかなか味わうことのできない賞賛を浴びることができる。われわれ人間は、自分のありのままを表現し、そのありのままを他人に受け入れてもらいたいと望む。しかしそれがそんなに簡単なことではないこともわれわれはよく知っている。表現をすることによって、共感され賞賛されることもあれば、逆に反感を持たれ批判されることもあるからだ。そういった不安が強いために、普段日常のリアルな人間関係においては、傷つくくらいなら自己表現することを極力抑制しようと思う人も多いただろう。

## 2-2. 「嫌われたくない」というもうひとつの承認欲求

自分が Instgramer（インスタグラマー）や Twitterer（ツイッター）と呼ばれる社会的な影響を持つような存在ではないにしても、キラキラした日常を見せるべく投稿したり、自分がいかに友達に恵まれた幸せな状況であるかをアピールすることで、どんな人でも身近な友人やフォロワーから羨ましがられたり、一目置かれることができる。これが SNS の魅力のひとつであることは言うまでもない。昨今、承認欲求という言葉は、現代のこうした SNS 事情との関連で語られることがほとんどである。

しかし SNS は賞賛を集めることができる可能性を持ったツールであると同時に、「嫌われたくない」という心理を担保してくれる拒否回避的なツールでもあるのだ（正木, 2018）。周りの人たちに自分が受け入れられたいと望む承認欲求には、「ひとにすごいと思われたい」とか「羨ましがられたい」というような他者から肯定的な評価を得ようとする賞賛獲得欲求と「イケてない奴だと思われたくない」とか「周りの人に嫌われたくない」などのような否定的な評価を避けようとする拒否回避欲求の側面がある（菅原, 2004）。難しいスキルや特殊な編集技術を持っていなくても、自分の投稿したいものを「加工」することができる。自分が見せたいものだけを、見せたいように、見せることが可能である。基本的に日常の断片的な切り取りをした自己開示なので、リアルで継続的な人間関係とは違い、比較的自己コントロールが簡単なのである。リアルな人間関係では露呈しがちな自分の嫌の部分の部分を隠しておくこともできる。だから自分に対する評価を維持しやすい。くわえて SNS は原則的に、意に沿わない人とのつながりを「ブロック」する機能が備わっている。対面の人間関係では容易ではないような「関係を断つ」ことを躊躇なくする人も少なくない。SNS は元来、双方向的なコミュニケーションツールであるにもかかわらず、自分から発信するメッセージも他人から受信するメッセージもコントロールしやすい特徴がある。賞賛を受けやすく拒否を回避しやすいこのような SNS は、こうしてわれわれ

れの承認欲求を満たしてくれるものとして特権的な地位を占めるものとなった。

承認欲求に関連して、筆者は以前、現代青年の特徴のひとつとして、賞賛獲得もさることながら、拒否される怖れの強さや拒否回避的な指向性について指摘した（正木，2018）。要はみんなから好かれたいというよりも、みんなから嫌われたくないという思いの方が強いのではないかと、ということである。だから現実の友人関係のなかでも、注目を浴びるような行動をするよりも、周囲を気遣ったやさしさを示す行動が求められるのである。

たとえば、最も利用率の高いメッセージ・アプリであるLINEで、メッセージを読んではいるが、それに対する返信をしていない状況は「既読無視」と呼ばれているが、この「既読無視」は基本的に避けなければならない行為であり、返信をしないのであれば「既読」をつけないのがある種のマナーだと理解されている向きもある。またメッセージを読んだのであればすぐに返信しなければならないというプレッシャーも強いらしく、LINEのやり取りが友人関係に及ぼす影響を調べた時岡ら（2017）も「返信しないことで生じうる相手からの誤解や否定的評価を避けたいという気持ち」が、即時的返信につながっていることが窺える」としている。このように「既読無視」を避けることや「既読」を付けたらすぐ返信するという行為は、きわめて拒否回避的な行動と言える。

どのタイミングでメッセージを読むか、そしてそれに対していつ返信するかなどは本来その人の自由であるはずであろうが、現代青年の間では相手に不満や苛立ち、不安を抱かせまいという気遣いが優先される。ところが、返信するまでは「既読」をつけないというこの行為は、実際のところメッセージを読んではいるが、様々な理由があって、返信を保留しているという場合がほとんどである<sup>1)</sup>。そのことを彼らはよく知っている。彼らの多くはそのことを承知のうえで、本当は相手からのメッセージを読んではいるが、「まだ読んでいないフリ」をすることで「今返信しないのは他に理由があって、あなたを面倒だと思っているわけではないんですよ」という相手への気遣いを示そうとするのである。と同時にそういった気遣い

をしなければならないことに面倒さや疲れを感じているようである。しかし、お互い言わずもがなに見えるこの了解は、反面、返信を待つ立場になったとき「本当は自分は後回しにされているのではないか（大事にされていないのではないか）」という不安を掻き立てているということをここで言い添えておきたい。

現代においてはSNS上だからといって、そこでのコミュニケーションをないがしろにするわけにはいかない。それが現実の（リアルな）人間関係に影響を与えかねないからである。今ある友人関係をどうしても失いたくない、維持しておきたいと強く望む人にとっては、相当な気疲れをしながらでもSNSのコミュニケーションにも細心の注意を払っておく必要があるようである。

### 2-3. SNS依存のコミュニケーション過多

総務省情報通信政策研究所（2014）の高校生を対象にした調査によれば、ソーシャル・メディアを利用する目的について、全体では「友だちや知り合いとコミュニケーションをとるため」（71.8%）が圧倒的に多く、次いで「ひまつぶしのため」（48.9%）と続く。また男女別に見ると、女子の割合が高いのは「写真・動画などを気軽に投稿・シェアできるため」（26.1%）、「有名人の近況を知るため」（23.1%）である。さらにネット依存傾向とその友人関係の取り方についても調査している。それによれば、依存傾向の高い人ほど「できるだけ相手の機嫌を損ねたくない」、「できるだけ敵は作りたくない」の値が高く、「友だちと分かりあおうとして、少しくらい傷ついても構わない」の値は低かった。また興味深いことに、依存傾向の高い人とそうでない人による利用目的の違いが大きかったのは「現実から逃れるため」と「ストレス解消のため」であった。

ソーシャル・メディアへの依存傾向とその利用目的の関係を明らかにした橋元（2018）の調査では、依存度得点と最も深い関係にある利用目的は「現実から逃れるため」であり、「ストレス解消」がこれに続いており、前述の調査と同様の結果がえられた。ここで注目すべきは、SNSの依存傾向が高い人の「できるだけ相手の機嫌を損ねたく

ない」、「できるだけ敵は作りたくない」、「友だちと分かりあおうとして、少しくらい傷ついても構わないとは思わない」という特徴である。これらは前項で指摘した「拒否回避」的な特徴そのものである。SNS 依存の心理的特徴の本質のひとつに、深く密な人間関係を持つことに回避的であり、周囲から疎外されることへの恐怖から、より無難な距離を保とうとする人間関係を求める心性があると言える。これは現代の SNS のコミュニケーションが、現実の「濃密な」人間関係の面倒さを抑えて、かつ「無難な」人間関係の悪い面を最小限にするという筆者の指摘（正木，2019）と一致する。

現代の社会はことさらにコミュニケーション能力が重視される。就職活動ひとつをとってもそうである。多様性が求められる社会や多様性を備えた人材を強調する一方で、判で押したように企業は新入社員にコミュニケーション能力を求める（日本経済団体連合会，2018）。いや、多様性が重視されるからこそ、コミュニケーション能力が求められるという理屈なのだろう。そしてその求められる人材像に自分が見合っていないと感じている今の大学生は、自分の「コミュ力」のなさを悲観する。また社会から求められる人材像と自分とのギャップについて、少なからず不満や不安を持っているのであるが、その不満の対象は社会の仕組みや構造というような大きな枠組みではなく、むしろ自分やせいぜい自分を取り巻く身近な存在や環境に向いていると思われる。土井（2014）も、価値観の多様化した世界では、互いに相手の価値判断の中身に立ち入ることが難しく、その異なった価値観を調整しあうために、より高いコミュニケーション能力が要求されるようになったと指摘している。

現代の青年が一昔前に青年であった人たちに比べて「コミュニケーション能力」が低下しているのかは不明であるが、求められる「コミュ力」を持ちえないことへの自覚が、社会に対する不適応感につながっていると言えそうである。SNS に依存する人たちが逃れたいと思っている現実というのは、多様な人間関係をコントロールできず、周囲とうまくわかりあえないコミュニケーション

不全に陥りがちな今の自分のありようということなのではないだろうか。稲垣ら（2017）は、対人依存欲求とインターネット依存の関係について、女子において両者の関連を示唆しており、他者との情緒的で親密な関係を通して自分の安定を得ようとする傾向があり、特に SNS を通じて周囲との適応的なコミュニケーションをしようとしているとした。このように SNS 依存は、単に SNS を過剰に利用するというのではなく、自分を理解してくれる相手との結びつきを強く希求する結果とも言える。SNS のハマりやすさの背景には、こういったコミュニケーションの不全感から、それを埋めようとした結果、人間関係をコントロールすることに捉われていくという事情があると言える。

### 3. 「疎外恐怖」と SNS

本稿を通して筆者は、SNS を利用する現代青年の心理的背景のなかに、嫌われることへの不安や拒否されることを避けたいという気持ちが根付いていることについて述べてきた。本当の自分や素の自分が“バレ”てしまうと、周りの人に幻滅されてしまうのではないかと、自分の周囲から人が離れていってしまうのではないかと「疎外恐怖」と言えるような心理が働いていると考えている。ありのままの自分を他者に受け入れてもらいたい。でもそのありのままを拒絶されて、立ち直れないほどに傷つくのは怖い。誰かとつながってほしいのだけれど、ひとりである方が安全だという矛盾した気持ちが錯綜している。

誤解を恐れず言えば、本来的に人間には「表」と「裏」がある。意識と無意識、本音と建て前と言い換えてもいい。そしてその「裏」の自分は人に見えないようにうまく隠して、「表」の自分で周囲との調和を保っている。われわれの心にはそういう機能がある。そのことは100年以上も前のフロイトやユングの時代から、臨床心理学が精緻に教えてくれている。「表」が白、「裏」が黒と表現するならば、白黒はっきりさせない言わばグレーの部分を残しておくことで、人と人との摩擦を抑えて互いを守っているという側面がある。ただしそのグレーはあくまで境界なのであって、白

と黒が混じらないようにするための緩衝材でもあるはずなのである。結果的にSNSは人と人との間を守っていたこの境界板を取り払い、白と黒の大部分をグレーにしたという側面がある。

「裏アカ」という言葉がある。SNSユーザーの多くは、複数のアカウントを持って使い分けている。そのなかでも「裏アカ」は、匿名で自分の素性を隠したまま、何の気兼ねもなく、好き勝手自由な発言をするためのアカウントである。「裏」のアカウントであるため、その投稿内容は日常の愚痴や他人の悪口などネガティブなものも多い。自分の名前を隠さず、現実につながっている友人たちと共有する「本アカ」でキラキラした日常を“盛る”だけでは本来の自分のバランスを欠いてしまうのであろう。「裏アカ」を持っていないにしても、SNSというのは往々にしてその人の「裏」の部分を暴露してしまうものである。そして多くのユーザーは、自ら進んで見ようとしなくても、人の「裏」を見ることになる。勝手に人の投稿が流れてくるし、リツイート機能があることで望まなくても他人の投稿を見ることになるからである。

SNSではまさしく人の「表」と「裏」が、境目もなく混在しているのである。境界線がある程度ははっきりしていれば、この人には裏の部分があるかもしれないと思ったとしても、黒の中身はまったく見えないからわからない。その分、はっきり見える表の白い部分で付き合うことができる。ところが、白なのか黒なのかははっきりわからないグレーの部分ばかりだと、目に見えている「表」の部分が、実は「裏」なのではないかと不安を抱くことになる。面倒な気持ちを気づかせまいとする相手への気遣いが、立場を替えたときに逆に自分が面倒な存在であることへの不安につながることを先に指摘した。そして見ないですんだはずの「裏」までも透けて見えてしまう。時空間の制限がある現実の人間関係と違って、SNS上のコミュニケーションは場所も時間も選ばない。実のところ、だからこそSNSの人間関係は縛りを受けることになる。たとえばある友人にLINEで連絡を取ったとする。しばらく経っても返信もないし、既読もつかない。ところが、Instagramにはその友人が“ストーリー”を閲覧した形跡があり、

Twitterでは他の人のツイートに“リプライ”されている。つまり、何らかの理由で「私は後回しにされている」のであるが、それが“バレ”してしまうのである。現状、余程気をつけていなければ、「裏」が見られてしまうので、「表」についてもしらじらしく嘘っぽく見えてしまうかもしれない。この点ではデメリットに働いているかもしれない。

しかし、人の「表」と「裏」を曖昧にするにはメリットがある。表向きの顔の自分と素の自分に大きなギャップが生まれないようにできるということである。このギャップが大きすぎて、当の本人が苦しめられることはよくあるし、周囲の人を幻滅させてしまう場合もある。現実の人間関係で素の自分を表現した場合、即時的にその場で相手の反応を目の当たりにすることになる。本当の自分を見せて幻滅されることは何よりも傷つくから避けたい。一方でSNSでは、素の自分を少しだけ垣間見せることで周囲の反応を試すことができる。反応してくれる人は少なくとも自分を避けていない人であり、「裏」の自分を見せても幻滅しない人を一度に見つけ出すことができるのである。SNSで反応しないということは必ずしも拒否しているわけではない。なぜなら、それはその人に何らかの理由があって反応していないだけだと解釈することができるからだ。こうしてSNSはなるべく傷つくことなく効果的に人間関係を選び取ることができるし、「疎外恐怖」を緩和できるのだ。現代に生きるわれわれは、このメリットを大きく評価したのではないか。

#### おわりに

新聞やテレビなどのマス・メディアを含めて巷では、SNSの流行や盛り上がりの背景に、“インスタ映え”を典型とするような周りから羨ましがりたいという承認欲求が強調されている。本稿の言説に従うならば、これは承認欲求のなかでも賞賛獲得欲求に限られる。しかし昨今あふれているこの論調は正しくない。こういった欲求もあるにはあるが、「疎外恐怖」を抑えたいとか「嫌われたくない」という拒否回避的な欲求の方が強いのではないかと考えられる。SNS依存の本質は、快樂や喜びを得ようとした「正の強化」<sup>2)</sup>による



ものではなく、恐怖や苦痛を緩和させようとした「負の強化」<sup>2)</sup>による部分が多い。SNS 依存の姿を道から外れた特異な例だと突き放すことはできない。むしろ現代人の先鋭化した姿である。端的に言えば、われわれは素敵な生き方を目指すよりも「生きづらさ」からの解放を望んでいるのだ。

#### 〈注釈〉

- 1) LINE には送信したメッセージを相手を読むと「既読」という文字が表示される「既読機能」があるのであるが、LINE を起動させなくても待ち受け画面にメッセージが「通知」されるのでそれを読むことはできるし、「既読」を相手の画面に表示させずに、そのメッセージを読む言わば裏技的方法はいくらでもある。
- 2) 正の強化とは、行動によって快刺激が得られることでその行動が増加することで、負の強化とは、行動によって不快刺激が取り除かれることでその行動が増加することである。

#### 〈引用文献〉

- 土井隆義 (2014) 『つながりを煽られる子どもたち— ネット依存といじめ問題を考える』岩波ブックレット903, 岩波書店
- 橋元良明 (2018) 「ネット依存の現状と課題— SNS 依存を中心として—」『ストレス科学研究』33, pp.10-14.
- 稲垣俊介、和田裕一、堀田龍也 (2017) 「高校生における対人依存欲求とインターネット利用の性差との関係」『日本教育工学会論文誌』41 (Suppl.), pp. 89-92.
- 河井大介、天野美穂子、小笠原盛浩、橋元良明、小室広佐子、大野志郎、堀川裕介 (2011) 「SNS 依存と SNS 利用実態とその影響」『日本社会情報学会全国大会研究発表論文集』26 (0), pp. 265-270.
- 久里浜医療センターTIAR 「IAT : Internet Addiction Test (インターネット依存度テスト)」(https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/iat.html) (2019年11月20日閲覧)
- 日本経済団体連合会 (2018) 「2018年度新卒採用に関するアンケート調査結果」(www.keidanren.or.jp/policy/2018/110.pdf) (2019年11月20日閲覧)
- 正木大貴 (2018) 「承認欲求についての心理学的考察—現代の若者と SNS との関連から—」『現代社会研究科論集：京都女子大学大学院現代社会研究科紀要』12, pp. 25-44.

正木大貴 (2019) 「SNS は人間関係を変えたのか？」『現代社会研究科論集：京都女子大学大学院現代社会研究科紀要』13, pp. 123-136.

消費者庁 (2017) 「平成28年度消費生活に関する意識調査結果報告書— SNS の利用及び消費者教育等に関する調査—」(http://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\_research/research\_report/survey\_001/pdf/information\_isikicyousa\_170726\_0003.pdf) (2019年11月20日閲覧)

総務省情報通信政策研究所 (2013) 「青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査」(www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/.../internet-addiction.pdf) (2019年11月20日閲覧)

総務省情報通信政策研究所 (2014) 「高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査報告書」(www.soumu.go.jp/main\_content/000302914.pdf) (2019年11月20日閲覧)

総務省情報通信政策研究所 (2018) 「平成29年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」(www.soumu.go.jp/main\_content/000564529.pdf) (2019年11月20日閲覧)

時岡良太、佐藤映、児玉夏枝、田附紘平、竹中悠香、松波美里、岩井有香、木村大樹、鈴木優佳、橋本真友里、岩城晶子、神代末人、桑原知子 (2017) 「高校生の LINE でのやりとりに対する認知に現代青年の友人関係が及ぼす影響」『パーソナリティ研究』26(1), pp. 76-88.

Young, Kimberly (1998) *Caught in the net: how to recognize the signs of internet addiction—and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons. (キンバリー・ヤング, 『インターネット中毒—これはまじめな警告です』, 小田嶋由美子訳, 毎日新聞社, 1998)

# Why do we depend on social networking services? — ‘Addictive’ psychology in social networking services —

MASAKI Daiki

〈Abstract〉

Social media has made tremendous progress with the rapid spread of smartphones. The use of social networking services (SNS) has become a second nature, and there have been major changes in how we communicate. The purpose of this paper is to clarify the background to, and psychological characteristics of SNS dependence.

SNS are deeply involved in everyday life for those in the younger generations, and people who are likely to become dependent on SNS are stressed by actual human relationships.

In addition, SNS not only fulfill a praise-seeking need for approval such as hoping to be in the spotlight, but also have an important meaning as something that assures a rejection-avoidance need for approval, namely, the feeling of “not wanting to be disliked by everyone.” For this reason, people with a dependency on SNS strongly seek connections with people who understand them while paying excessive attention to communication they engage in. As a result, an addiction to human relationships is formed.

At present we have a “fear of alienation”, that we will be isolated if we neglect to care for others. Yet SNS have the advantages of alleviating this fear that we might be disillusioned with knowing ourselves as we are, and allowing us to choose a specific relationship with a reduced risk of being hurt. Thus, we are addicted to SNS.

Key words : SNS dependence, addictive psychology, need for approval, human relationships, fear of alienation