

SNS から見る心のレジリエンス

——デジタル社会における孤独感の軽減と人間関係の変化——

氏名 白野航稀

要旨本文

近年、LINE や Twitter、Facebook などの SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）が若年層を中心に広く普及し、日常的なコミュニケーションツールとして活用されている。その影響力は単なる情報共有やコミュニケーションの枠を超え、ユーザーの精神的健康や感情的な安定にも大きく寄与している。特に SNS は、ストレスの軽減やポジティブな感情の増幅といった心理的な効果をもたらす可能性を秘めている。日常生活で感じる孤独や不安、またはプレッシャーを抱える現代人にとって、SNS は他者とのつながりを感じる機会を提供し、それによって自己肯定感や精神的安定感を向上させる手段として注目されている。SNS の利用がストレス軽減にどのように付与するかを考える際、その要因として多くの側面が挙げられる。一つには、気軽に他者とのコミュニケーションを取ることが可能である点が挙げられる。友人や家族、または共通の趣味を持つ人々とつながることで、心理的な負担を軽くする効果が期待できる。さらに、感情を共有する場としての SNS の役割は、自己表現の機会を広げ、共感を得ることで心の安定に寄与するとも言える。また、エンターテインメント性の高いコンテンツやインスピレーションを与える投稿なども、日常のストレスを和らげ、リフレッシュの機会を提供する要素となっている。

しかし一方で、SNS の利用には否定的な影響も指摘されており、利用者の精神的な健康に悪影響を与える場合もある。過剰な情報摂取や比較意識の高まりがストレスを増幅させる可能性があることから、SNS の利用が必ずしもポジティブな影響だけをもたらすわけではない点には注意が必要である。そこで、これらの肯定的および否定的な側面を考慮しつつ、SNS が精神的な好印象をもたらすツールとしてどのように機能するかという観点から本稿を展開している。