

# コロナ禍における青年期女子の「ネット疲れ」の実態

Reality of “Internet Fatigue” of Adolescent Girls during the Covid-19 Pandemic

片山 千枝\*<sup>1</sup>

KATAYAMA Chie

\*<sup>1</sup>加賀看護学校 Kaga Nursing School

**要旨:** 本研究では青年期女子 32 名への半構造化インタビューに基づいて、新型コロナウイルス感染拡大における青年期女子の「インターネット疲れ（以下、ネット疲れ）」の実態を明らかにした。結果、SNS や IM などネット上で情報をまったく発信していない場合でも「ネット疲れ」に陥ることがわかり、「疲れ」は青年期女子がコロナ禍におけるネット上の情報過多から自身を守るための防御策であると考えられる。

**キーワード:** ネット疲れ, 青年期女子, 新型コロナウイルス, インターネット

**Abstract:** In this study, we clarified the reality of “Internet Fatigue” among adolescent girls during the Covid-19 Pandemic, based on semi-structured interviews with 32 adolescent girls. As a result, it was found that even those who did not transmit any information online could suffer from “Internet Fatigue,” and “Fatigue” was a defensive measure that adolescent girls used to protect themselves from the overload of information online during the Covid-19 Pandemic.

**Keywords:** Internet Fatigue, Adolescent Girls, Covid-19 Pandemic, the Internet

## 1. 本研究の目的

新型コロナウイルスの感染拡大により対面で人と会う機会が減り、それに伴い、インターネットを介して他者とやりとりする機会が増えたといえる（内閣府 2022）。本研究では、ソーシャルネットワークワーキングサイト（サービス）（以下、SNS）やインスタントメッセージ（以下、IM）などを利用する中で精神的疲労や身体的疲労に苦しみ、結果、サイト・サービス利用を控えたり、退会したりした経験を「ネット疲れ」（以下、括弧をはずす）とした上で、青年期女子がコロナ禍に経験したネット疲れの実態を探索的ではあるが質的側面から明らかにする。

## 2. 先行研究

### 2.1 青年期女子に注目する理由

スマートフォン（以下、スマホ）などパーソナルメディアの急速な普及に伴い、青少年のネットの利用は活発化している。内閣府（2022）が 10～17 歳の青少年（3,395 名）を対象に行った調査によると、高校生は

スマホからのネット利用が特に顕著で、91.9%の青少年がスマホからネット利用をしている。また、小中学生はネット端末から動画を閲覧することが多い傾向にあるが、高校生はコミュニケーション目的でネット端末を利用する者が多く、他者とのやりとりの中でネット疲れを感じる経験も少なからずあると予想される。

コミュニケーション目的で利用するネット機能として、SNS や IM などがある。総務省情報通信政策研究所（2022）が 13 歳から 69 歳までの男女 1,500 人を対象に実施した調査によると、代表的な IM である LINE の利用について、10 代は 92.2%、20 代は 98.1%となっていた。また、代表的な SNS である Twitter や Instagram を最も利用している年代は 20 代であり（Twitter, Instagram いずれも 78.6%）、次いで 10 代が多かった（Twitter 67.4%, Instagram 72.3%）。また、Instagram については、LINE 株式会社（2020）が高校生の LINE ユーザー（1033 サンプル）を対象に行ったウェブ調査によると、高校生女子の 85.0%、高校生男子の 72.0%が利用していることが明らかとなった。特

に高校生女子で Instagram のアカウントを複数所持している者は6割程度おり、複数のアカウントを使い分けることで友人・知人との関係をコントロールしていることが予想される(片山千枝 2022).

上記より、本研究では SNS や IM を積極的に活用していることが予想される 10 代後半から 20 代前半の青年期、特にネット機能を友人・知人関係のコントロールに活用していることが予想される女子を対象に、SNS や IM などの利用に伴うネット疲れに注目する。

## 2.2 海外におけるネット疲れ

海外ではネット疲れと関連する研究として、「SNS fatigue」「Facebook fatigue」に関する研究がある。たとえば、Laura F. Btight ら (2015) は、ソーシャルメディア疲れの探索的研究をし、それが引き起こされる理由として、人々のソーシャルメディアの利用が急増している点を挙げている。ソーシャルメディアの利用が急増している理由として、「見逃すことへの恐れ」が背景にあると考察する。また、自尊心の低い人々の間で、使用が増加するという。Amandeep Dhir ら (2018) は SNS 利用に伴う疲労と心理的幸福に注目し、それらに関連する先行研究を整理した。その結果、ソーシャルメディア疲れに関する研究はアメリカや中国、韓国、台湾、日本などアジアを対象とした研究が多いことが明らかとなった。また、①強迫的な SNS 利用はメディア疲れと正の相関にあること、② SNS 上の情報を見逃すことへの恐怖はメディア疲れと正の相関にあること、③ SNS 疲れはうつ病と正の相関にあること、④ SNS 疲れは不安と正の相関にあることの 4 点の仮説を検証するため、インドの青少年を対象に量的調査をした。結果、①、②、④の仮説は支持され、③の仮説は支持されなかった。つまり、強迫的な SNS 利用により SNS 疲れに陥ること、SNS 疲れの背景には情報を見逃すことへの恐れや不安があると考えられる。

## 2.3 日本におけるネット疲れ

日本において「SNS 疲れ」が注目されるようになったのは、2006 年頃「mixi 疲れ」が取り上げられたからである。たとえば高橋利枝 (2009) は、「異なるウチの仲間をマイミクとして登録し増やし過ぎた結果、『mixi 疲れ』と呼ばれる心理的問題が生じている」とし、「日記においてもマイミクの中の「空気」を意識するあまり、思ったことを書くことが出来ず、当たり障りのないことを書いたり、また日記を書くこと自

体やめてしまった人もいる」としている。高橋

(2009) のいう「mixi 疲れ」は、いわゆる「発信者の疲れ」であり、「受信者の疲れ」には言及していない。

上記を踏まえ、加藤千枝 (2013) は「SNS 疲れ」について「受信者の疲れ」に注目した。自ら SNS 発信をしていなくても、「SNS 疲れ」に陥る可能性があり、また、誹謗中傷やわいせつ情報など明確な問題発信を閲覧していない場合でも、自慢などの「誇示的発信」により、否定的感情を抱く可能性を指摘した。さらに、中尾陽子 (2017) は SNS だけでなく、LINE などの IM における疲れについても注目し、加藤 (2013) と同様に、自らネット上に情報を発信していなくても利用者は「疲れ」を感じる点を指摘した。

では、なぜ SNS や IM などネット上で情報を閲覧しているだけであっても「疲れ」を感じるのか。たとえば細辻恵子 (1991) は、情報が過剰なほどに飛び交う社会で、人間関係やコミュニケーションがどのような影響を受けるかという点について整理した。細辻

(1991) はジンメルが都会人の特徴として指摘した「飽きの態度」を挙げ、刺激過剰に対しての適応だと考察した。あまりにも多くの情報が不適切、無意味、あるいは瑣末と感じてしまうと、人は退屈を障壁としてそれらのノイズから防衛しようと試みる。いわば、その防衛が「疲れ」の表れと考えられる。コロナ禍では対面でやりとりする機会が減り、ネットを介して他者とやりとりする機会が増えた。それゆえ、これまで以上にネット上でやりとりする情報が過剰になっていると言え、「疲れ」を感じることで、自分自身を過剰な情報から守っていると考えられる。

## 2.4 本研究のネット疲れの定義

先行研究を踏まえ、本研究で扱うネット疲れの定義をする。加藤 (2013) の研究では、「SNS 疲れ」について「SNS を利用する中で利用経験に基づいた何らかの否定的感情を抱き、サイト利用を控えたり、退会したりした経験」と定義している。また、Amandeep Dhir (2018) は、先行研究を踏まえ、Social Media Fatigue をソーシャルメディアユーザーが、さまざまなオンラインソーシャルメディアプラットフォームへの参加と相互作用を通じて、さまざまな技術的、情報的、コミュニケーション的過負荷を経験した後、精神的疲労に苦しむ状況として位置付けている。加えて、OKD Lee ら (2021) は、SNS Fatigue について「SNS 利用者の離脱意思につながる負の心理状態」としている。以上を踏まえ、本研究ではネット疲れを「SNS や

IM などを利用する中で精神的疲労や身体的疲労に苦しみ、結果、サイト・サービス利用を控えたり、退会したりした経験」とする。

### 3 方法

#### 3.1 インタビュー協力者の募集

本研究の目的に基づき、2021年4月～2021年11月にかけて、17～23歳の青年期女子を対象に対面とウェブで半構造化インタビューを実施した。なお、半構造化インタビューを用いた理由としては先に言及した通り、構造化するほどネット疲れに繋がるネガティブ経験の実態が社会的に捉えられていない点、また、非構造化インタビューを用いることによる高校生への心理的な負荷を考慮したためである。

青年期女子にインタビュー依頼を行うにあたり、機縁法とクラウドソーシングサイトを用いた公募を併用した。その結果、青年期女子32名（機縁法16名、公募16名）から協力を得ることができた（表-1）。なお31名からは、個人情報保護の上でインタビュー結果を一般に公開することに同意を得ている。

表-1 青年期女子32名のプロフィール

協力者	年齢	地域	協力者	年齢	地域
A	21	関東	Q	21	北陸
B	17	近畿	R	18	北陸
C	19	関東	S	21	関東
D	23	関東	T	21	北陸
E	19	関東	U	21	北陸
F	17	中国	V	23	近畿
G	21	関東	W	18	関東
H	21	関東	X	19	関東
I	21	近畿	Y	19	東北
J	21	東海	Z	22	関東
K	22	沖縄	AA	18	関東
L	20	中国	AB	22	北陸
M	22	関東	AC	22	関東
N	23	九州	AD	19	九州
O	23	関東	AE	21	関東
P	21	関東	AF	22	四国

※年齢はインタビュー時のものである

#### 3.2 質的調査の可能性と限界

質的調査についてはその限界と可能性について複数の先行研究で言及されているが、たとえばDaniel Bertaux(1997=2003)は以下のように指摘している。フランス国立統計経済研究所(insee)によって用意さ

れた伝記的な質問紙に回答した50人に、オープンインタビュー形式で数か月後に再度インタビューした結果に基づき、質問紙への回答と伝記的インタビューのテープ起こしの比較をした場合、インタビューのほうがより豊かであるだけでなく、質問紙によって集められたものよりもっと信頼性のある情報が含まれていたという。その上でBertaux(1997=2003:48)は「ライフストーリーは、たしかに完全ではないが、状況と相互行為、行為のつながりについての、正確な事実の情報と信頼できる記述の非常な豊かさを内に含みうることもっとよく理解できるだろう」とその可能性について言及していた。本研究の調査協力者の数は量的調査と比較すると少数になることは否めないが、質的調査であるからこそ、コロナ禍における青年期女子のネット疲れの実態を明らかにできるといえる。

#### 3.3 質問項目

質問項目については、本研究の目的に基づき作成した（表-2）。本研究では、ネット疲れに繋がるネガティブ経験を「SNSやIMなどを利用している中で否定的感情を抱き、サイト・サービス利用を控えたり、ためらったり、サイト・サービスを退会したりした経験」として尋ね、収集した。

表-2 質問項目

1. 主に利用しているSNSやIMなどを教えてください。
2. 1で回答したサイト・サービスを利用している中で否定的感情を抱き、利用を控えたり、退会したりした経験はありますか。
3. (経験がある場合) それについての具体的なエピソードを教えてください。

### 4 分析・結果

インタビューにおいて32名全員がSNSやIM利用に伴うネガティブ経験について語り、全部で152のエピソードが得られた。

152のエピソードそれぞれにコードを付し、KJ法によりグループ化した。グループ化したコードを基に上位概念を生成し、結果152のエピソードを「受信者の疲れ」「発信者の疲れ」「受発信者の疲れ」の3点に整理した。

#### 4.1 「受信者の疲れ」

「受信者の疲れ」について、「対面の相手」に起因するものなのか、「ネット上の相手」に起因するものなのか、「両者」に起因するものなのかを整理した。結果、計14項目、67エピソードが挙げられた。

#### 4.1.1 「対面の相手」に起因する疲れ

「受信者」「対面」での疲れとして、「他者からの自己開示・自己呈示(14エピソード。以下カッコ内はエピソード数)」「コロナ禍における疲れ(12)」「ネガティブな内容受信(8)」「相手からの一方的発信(4)」「疎外感(3)」「話題づくり(2)」の6点に整理した。青年期女子の具体的な発言内容は以下に示す。

【他者からの自己開示・自己呈示】インスタは正直、見ててすごく疲れます。疲れますね。(中略)友人の投稿とか、ビバ女子大生とか、彼氏彼女感。イチャイチャのインスタをみると、あー！っていう気持ちになって、結構自分の生活と比較しちゃうところがありますね。すごく、心的にはちょっと、心が落ち込んだ時にはインスタは見ないようにしないとついなーっていうことがよくあります。彼氏ととったプリクラとか、付き合っている同士でちょっと“におわせ投稿”っていうんですかね。手だけうつしてみたりとか、振り返っている瞬間うつしてみたりとか(中略)。女性のほうからは「私彼氏できたよー」っていう謎の報告だけ受けていたんですよ。実際会ったときに、でも相手は誰か知らなかったんですけど。インスタをみて、この二人付き合っているんだーみたいなの。あったりするので(中略)。それをみると結構疲れますね(X)。

【コロナ禍における疲れ】(SNS見たら)高そうなおはん、食べている友達とかいて、たぶんコース料理かなんかだと思うんですけど、自分はそういうコース料理とか食べたことないなって思ったりとか。モヤモヤみたいな、嫉妬みたいなのは結構ありましたね。逆にコロナ禍とかに、自分はこういうのに行けます。行ける。そういうのができる自分みたいなのを思っていたりとかするんかねーとか。友だちとそういうのを話したりしたんですけど(D)。

#### 4.1.2 「ネット上の相手」に起因する疲れ

「受信者」「ネット」での疲れとして、「見知らぬ者から嫌がらせ(4)」「情報過多(1)」「犯罪行為やそれに準ずる行為(1)」「ネット上の相手への苛立ち(1)」の4点に分類した。青年期女子の具体的な発言内容は以下に示す。

【見知らぬ者から嫌がらせ】いきなりDMで全然知らない人から裸の写真見せてみたいなの言われたりするの嫌ですね。(中略)もしかしたら同じ人じゃないかもしれないですけど、同じ文章を何回ブロックしても他のアカから送って来て。結構気持ち悪い文章で(F)。

#### 4.1.3 「両者」に起因する疲れ

「対面」「ネット」の両者に起因する疲れとして、「配慮に欠けた発信(9)」「自分と他者の比較(5)」「ネガティブ情報受信(2)」「相手からの一方的発信(1)」の4点に分類した。青年期女子の具体的な発言内容は以下に示す。

【配慮に欠けた発信】たまにならまあいいと思うんですけど、結構毎日のようにそういう(コロナ禍に外出した)のをあげている人もいると思うので。私も「大丈夫なのかな？」って思いますし、周りの人からもいいように思われないんじゃないかなって思いながら見えています(AF)。

#### 4.2 「発信者の疲れ」

「発信者の疲れ」についても「対面の相手」に起因するものなのか、「ネット上の相手」に起因するものなのか、「両者」に起因するものなのかを整理した。結果、計9項目、25エピソードが挙げられた。

#### 4.2.1 「対面の相手」に起因する疲れ

「発信者」「対面」での疲れとして、「発信内容の吟味(6)」「相手の選択(4)」「言葉の選択(3)」「話題作り(2)」「頻度(1)」の5点に整理した。青年期女子の具体的な発言内容は以下に示す。

【発信内容の吟味】就活で多分、内定もらってない人とかもいるだろうし。なんか、うまくいってない人とかも、多分いる？こう、自分が、まあ終わったみたいなのか、呟いたりとか。なんか、こうなんて言えば良いんだろ…それをこうツイートするのは、ちょっとなんか、自慢みたいになっちゃうのは嫌だなあと思っています(J)。

#### 4.2.2 「ネット上の相手」に起因する疲れ

「発信者」「ネット」での疲れとして、「対面とネットのギャップへの不安(1)」があった。青年期女子の具体的な発言内容は以下に示す。

【対面とネットのギャップへの不安】(ネットで知り合った人と)実際会うとき、やっぱりツイッターで見

せている自分とリアルの自分に差があるんじゃないかっていう不安から大丈夫かな、相手にどう思われるかなってという緊張感がありました(AC).

#### 4.2.3 「両者」に起因する疲れ

「対面」「ネット」の両者に起因する疲れとして、「個人情報流出への懸念(6)」「発信への迷い(1)」「発信への飽き(1)」の3点に整理した。青年期女子の具体的な発言内容は以下に示す。

【個人情報流出への懸念】Facebook そんなに必要性ないというか、私的にFacebook ってちょっと怖いんですね。私的にはFacebook は本名でやるからそれこそ身バレとか。なんかちょっと怖いなって思う。そうですね、なんか抵抗感がやっぱ、その、流石に本名そのままやるのは抵抗感があります。しっかり使ったわけじゃないし、そんな詳しく知ってるかって言ったらあれなんですけど(N).

#### 4.3 「受発信者の疲れ」

「受発信者の疲れ」についても、「対面の相手」に起因するものなのか、「ネット上の相手」に起因するものなのか、「両者」に起因するものなのかを整理した。結果、計13項目、60エピソードが挙げられた。

##### 4.3.1 「対面の相手」に起因する疲れ

「対面の相手」に起因する疲れとして、「ネットいじめ(12)」「心理的距離の確保(9)」「既読・未読への気遣い(8)」「リンクの切りづらさ(4)」「利害関係の有無(1)」の5点に整理した。青年期女子の具体的な発言内容は以下に示す。

【ネットいじめ】そのTwitterで悪口を書いているクラスの子がいたりとか。まあそれによってなんか、言われちゃったりとか。なんか全然普通にツイートしてても。その時、匿名の子っていうのはその子(悪口を言われていた子)の近くの子だったんですよ…本当は。それって凄いなって思ったので。(中略)中学三年生の半年間くらいの話だったと思うんですけど。ほんとに、半年間くらい誰だか、ほんと、みんな分かってなくて。で、みんな「あれ、誰だろうね」みたいな事ずっと言って。で、結局その卒業間近の時に分かっちゃったんですよ。なんで分かったのか私は、分かんなかったんですけど。(中略)その子の正体が分かっちゃって。で、結局、その子、なんか凄いなその子は、その犯人の子はなんていうんですかね。クラスのムードメーカーみたいな子だったんですよ。なのに、その分かった瞬間、みんな「えっ?みたいな…」

感じになって本人も静かになっていきなり、ってのが凄いなって怖かったですね(I).

##### 4.3.2 「ネット上の相手」に起因する疲れ

「ネット上の相手」に起因する疲れとして、「人間関係トラブル(11)」「心理的距離の確保(3)」「ネット取引への疲れ(2)」の3点に整理した。青年期女子の具体的な発言内容は以下に示す。

【人間関係トラブル】LINEのグループで知り合っで。恋愛関係に発展したけど、私が別れ話を切り出した時に高校の前で待ち伏せするって。で、暴力沙汰を起こすって言って(脅された)。(中略)毎日学校の近くにいるんじゃないかって。怯えながら登校した。1週間ほど生きた心地がしなかった(U).

##### 4.3.3 両者に起因する疲れ

「対面」「ネット」の両者に起因する疲れとして、「サービス業者への不満(3)」「身体的疲労(3)」「ディスコミュニケーション(2)」「通信環境への疲れ(1)」「時間の浪費(1)」の5点に整理した。

【サービス業者への不満】アカウントが勝手に消えたりとか、たまにするんで。バックアップを取れていなくて消えちゃったみたい。なんか電話番号で繋がってる友人とかは全然いいんですけど、LINEのIDとかだけでしか繋がってない人って消えちゃうじゃないですか。電話番号だともう完全にまた知り合いかも?みたいな感じで追加されるけど、普通にLINEだけで繋がってた人って全員消えちゃうから困るというか(K).

## 5 考察

本研究では、36項目152エピソードが得られた。本研究の協力者は青年期女子を代表する存在とは言い難いが、インタビュー内容を考察することは、コロナ禍におけるネット疲れを考察するために一定の意義があると考えられる。しかし、上記の点を注意しながら、本研究では考察する。

ネット利用に伴う疲れや問題は、先行研究では主に発信者の疲れを想定しているといえるが、本研究では加藤(2013)の研究同様、「受信者の疲れ」が多く挙げられた。つまり、ネット疲れは自身で積極的に発信していなかったとしても、陥る可能性が考えられる。学校裏サイトやプロフなどこれまで青少年のネット利用に伴うトラブルや事件・犯罪は、青少年の発信内容が問題視されていた(下田博次2008など)。しかし、本研究で注目したネット疲れは、青少年の明らか

な有害情報発信が原因というより、青少年の身近なやりとりが原因となるものが多かった。

### 5.1 コロナ禍におけるネット疲れ

これまで、SNS疲れを含むネット疲れは、他者の攻撃的な発信を受信することにより、引き起こされると考えられていたが、実際には、ネット疲れの原因は他者の攻撃的な発信に限らないことがわかった。

たとえば、Dさんはコロナ禍で自粛している自分と外出を楽しむ知人を比較することで、否定的な感情を抱くと話していた。コロナ禍では、「外出する」という行為も嫉妬の対象になるといえる。問題は、コロナ禍という状況の中で、自分の発信が他者からどのように評価されるのか、よく理解していない青少年が一定数いることである。また、コロナ禍ではネットを紹介して他者とやりとりする機会が増えることは予想されるが、そのような状況下で自身が受信する情報を制御しづらいことも問題である。情報を制御する手段については、これまでネット・リテラシー教育の中で言及されることは少なかったといえるが（芝崎順司1999）、コロナ禍をきっかけとしてネット上で他者とやりとりする機会が増えた現在だからこそ、ネット上に発信されている情報とどのように距離を取るべきなのか、これまでのネット・リテラシー教育を再考する必要があると考える。

### 5.2 可視化に対する疲れ

SNSやIMなどが普及したことにより、我々は居住場所や年齢に関係なく、友人・知人と容易に交流することが可能になった。一方、これまでそれらが普及していなかった頃には考えられない困難さも表出したといえる。それは可視化に対する疲れである。

可視化について、ビジネスシーンでは「顧客のニーズや満足度」「社員のモチベーション」などこれまで視覚化することが難しかったものを、文字や画像、動画など目に見える形で表し、傾向や対策を講じることを意味する場合が多い。上記の傾向は、研究分野でも同様である。これまで目に見える形で表現できなかったものを表現することで、問題を明らかにしたり、問題解決を図ったりすることが可視化の目的といえる（井垣宏ら、2013）。可視化について、多くは肯定的な意味で捉えられるといえるが、本研究では、可視化による否定的側面も明らかとなった。たとえば、エピソードで挙げられた「他者からの自己開示・自己呈示」は、SNSやIMなどにより身近な友人・知人の情

報が可視化されていなければ、相手の発信を閲覧することはなかったといえる。ネット上の発信の中には、個人の呟き（モノログ）や独り言といった、口から発せられた言葉であればすぐに消えてしまうようなものも、文字や画像、動画などで可視化される。また、肯定的発信ばかりではなく、罵詈雑言など否定的な言葉や悪意のある発信も少なくない。それゆえ、肯定的発信、否定的発信も関係なく、ネット上ではそれらすべてが可視化されることが、ネット疲れの根本原因だと考えられる。

### 5.3 制御できない情報に対する疲れ

総じて、「受信者の疲れ」は制御できない情報への不安や戸惑いにあると考えられる。自分が発信者になる場合、ネット上に発信することによるリスクや発信内容に対する他者からの反応をある程度予想することは可能といえる。そのため、本研究において「発信者の疲れ」は「受信者の疲れ」よりエピソード数が少なかったと考えられる。一方、自分が受信者になる場合、受信する情報を制御することは難しい。たとえば、SNSやIMなどで友人・知人と相互リンクしている場合、友人・知人からの発信が自動的に更新され、それらの情報を頻繁に受信することが予想される。また、友人・知人が発信する情報を事前に予想し、心構えておくことも不可能ではないが難しい。「受信者の疲れ」を避けるための対策として、友人・知人から相互リンクを求められた場合、安易に相互リンクを許可しないという選択肢があるが、特に対面でやりとりのある友人・知人の場合、相互リンクの拒否をすると相手から非難されたり敬遠されたりする可能性がある（インタビュー内でも言及された）。仮に、SNSやIMなどをまったく利用していなかったとしても、身近な友人・知人が利用している場合、他者の発信内容を完全に遮断することも困難だ（そもそも、SNSやIMなどをまったく利用していないと学校の事務的な連絡なども受信できず、不都合が生じる）。それゆえ、ネット疲れの中でも「受信者の疲れ」は、自身で防ぐことが難しいといえる。

### 5.4 「ネットいじめ」と「人間関係トラブル」

本研究の結果より、「受信者の疲れ」「発信者の疲れ」いずれにも分類できないネット疲れもエピソードとして複数挙げられた。その中には「身体的疲労」や「サービス業者への不満」など、表層的な疲れもあったが、一方で「ネットいじめ」と「人間関係トラブ

ル」といった深刻なネット疲れも含まれていた。その「ネットいじめ」と「人間関係トラブル」は、先行研究で言及されていた明らかな問題発信が原因である場合が多い。たとえば、匿名でクラスメイトをSNS上で誹謗中傷していた者が実は身近な同級生だったというエピソードやLINEのグループで知り合った相手と親しくなったあと、ストーカーや脅しのような嫌がらせをされたというエピソードは、過去に青少年のネット利用に伴うトラブルや事件・犯罪として取り上げられた事案と近い。これらのネット疲れは、相手を攻撃したり脅したりするような言葉がネット上に投稿されていることが予想されるため、三島浩路・本庄勝

(2015)が提案するような技術的視点からネット疲れを予防したり、問題が発生したとしても最小限に留めたりすることが可能になるといえる。一方、ネット疲れは身近な「他者からの自己開示・自己呈示」や「コロナ禍における疲れ」で挙げられたような、単に「外食した」といった日常的な投稿も、社会状況によってはその原因となる可能性があることから、技術的視点からだけでは、ネット疲れの軽減をはかることは難しいと考えられる。

## 6 議論

本研究では探索的ではあるが、青年期女子32名を対象に半構造化インタビューを実施し、コロナ禍におけるネット疲れについて質的側面からその実態を明らかにした。

結論として、従来のネットトラブルや事件・犯罪のように明らかな青少年のネット上の問題発信により、ネット疲れが引き起こされるエピソードもあったが、一方で、青少年がとりわけ問題発信をしていなくても、その発信を閲覧した者が発信を解釈する過程でネット疲れに繋がることがわかった。また、コロナ禍という特殊な社会状況において引き起こされるネット疲れの実態も明らかとなった。

ネット疲れというと、一般的には否定的に捉えられ、それらの疲れをどのように取り除くかという方向に議論が展開されることが多い。しかし、本研究の結果より、青年期女子はネット上の発信に“疲れ”を感じることで、それらの発信を自分にとって不必要なものとして認識し、必要に応じて“疲れ”から距離をとることができる点は、評価すべきではないかと考える。確かに、ネット疲れを感じることで、心理的負荷により精神障害に陥る可能性が少なからずある。「ネットいじめ」や「人間関係トラブル」に発展した場合は、早急な対応や、そもそもそのようなトラブルや事

件・犯罪が発生しないよう、技術的な予防策(三島・本庄 2015 など)も必要になると考えられる。

しかし、ネットトラブルや事件・犯罪に直結しない発信の場合、ネット疲れを回避するためには、自らSNSやIMなどのネット上のサイト・サービスの利用頻度を考えたり、疲れに巻き込まれないための対策をしたりしなければならないといえる。そのような意味で、ネット・リテラシー教育は今後も重要だといえるが、ネット疲れに繋がる可能性のあるすべてのネット上の情報を技術的に制御することは不可能であるからこそ、青少年自ら「疲れ」を感じ、自らのネット利用について再考したり、ネット利用を控えたりするのは、自分自身を守るために必要な、ある意味“能力”といえる。

## 7 課題

本研究は探索的ではあるが、青年期女子のコロナ禍におけるネット疲れの実態を考察するための学術的貢献ができたと考える。今後はこの研究をもとに質的調査を実施し、コロナ禍を経た現在の青少年のネット疲れの実態についても明らかにしたい。

## 文 献

- Bertaux, Daniel, 1997, *Les Récits De Vie*, Paris:  
NATHAN. (小林多寿子訳, 2003, 『ライフストーリー——エスノ社会学的アプローチ』ミネルヴァ書房.)
- Bright, Laura F, Kleiser, Susan B and Grau, Stacy L, 2015, “Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue,” *Computers in Human Behavior*, 44: 148-155.
- Dhir, Amandeep, Yossiri, Yossatorn, Kaur, Puneet and Chen, Sufen, 2018, “Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression,” *International Journal of Information Management*, 40: 141-152.
- 細辻恵子, 1991, 「情報過剰時代の人間関係」『社会科学』47: 337-350.
- 井垣宏, 齊藤俊, 井上亮文, 中村亮太, 楠本真二, 2013, 「プログラミング演習における進捗状況把握のためのコーディング過程可視化システムC3PVの提案」『情報処理学会論文誌』54: 330-339.
- 片山千枝, 2022, 『女子はなぜネットを介して出会うのか: 青年期女子へのインタビュー調査から』青弓社.
- 加藤千枝, 2013, 「『SNS疲れ』に繋がるネガティブ経験の

- 実態：高校生15名への面接結果に基づいて」『社会情報学』2(1)：31-43.
- Lee, OKD, Lee S, Suh, W and Chang, Y, 2021, "Alleviating the Impact of Sns Fatigue on User Discontinuance," *Industrial Management & Data Systems*.
- LINE ヤフー株式会社, 2020 「【高校生のSNS利用方法】Twitter / Instagram のリアルな使い方とは？」  
<<https://linersearchplatform.blog.jp/archives/36414697.html>> Accessed 2024, January 25.
- 三島浩路・本庄勝, 2015, 「技術的観点からのネットいじめ対策」『電気情報通信学会通信ソサイエティマガジン』9(2)：102-109.
- 内閣府, 2022, 「令和3年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」  
<[https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndl.jp/pid/12927443/www8.cao.go.jp/youth//kankyou/internet\\_torikumi/tyousa/r03/net-jittai/pdf-index.html](https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndl.jp/pid/12927443/www8.cao.go.jp/youth//kankyou/internet_torikumi/tyousa/r03/net-jittai/pdf-index.html)>  
Accessed 2024, January 25.
- 中尾陽子, 2017, 「『SNS疲れ』につながるネガティブ経験の実態：大学生への面接結果および高校生の実態との比較検討から」『人間関係研究』16: 53-68.
- 芝崎順司, 1999, 「インターネットに対応した新しいリテラシーの構築」『教育メディア研究』5(2)：46-59.
- 下田博次, 2008, 『学校裏サイト』東洋経済新報社.
- 総務省情報通信政策研究所, 2022, 「令和3年度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」  
<[https://www.soumu.go.jp/main\\_content/000831289.pdf](https://www.soumu.go.jp/main_content/000831289.pdf)> Accessed 2024, January 25.
- 高橋利枝, 2009, 「デジタル・ネイティブと日常生活」『情報通信学会誌』27(3)：15-28.