ソーシャルメディアを介した人との関わりと健康状態に関する研究

秋田大学　　学生会員　○小川　大地
秋田大学院　　正 会 員　　日野　　智

1.はじめに

近年、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う、人々の外出や行動範囲の減少により、人との交流の減少が懸念されている。既存の調査[1)]では、交流つまり人との関わりが良好な精神的健康と関連していることが示されている。そのため、人との関わりの減少が健康状態を悪化させることも懸念される。

一方、新型コロナウイルスの感染拡大はテレワークなど、ネットワークを介した交流を社会全体に広げた。ネットワークを介した交流が人との関わりを改善することに加え、健康状態に有用な影響を及すことも期待される。

本研究ではネットワークを介した交流に着目し、ソーシャルメディアを介した人との関わりと健康にもたらす有用な要因を検討することを目的としている。

2.意識調査の概要

本研究では、地域住民のソーシャルメディアの利用状況や人との関わりの満足度、健康状態などを把握するために秋田県秋田市の住民を対象に意識調査を実施した。

調査は秋田市の 3 地区の住民に対し、2021 年 12 月に投函配布郵送・WEB 回収方式で実施した。1,000(500 世帯)票を配布し、111 世帯から 164 票を回収した。

3.人との関わりに対する満足度

調査では「人との関わり」に対する満足度を質問している。「友人、知人」「家族、親戚」と「不特定多数の人」との関わりの満足度を比較すると「不特定多数の人」との関わりの満足度が低い(**図 1**)。また、若者(60 代未満)と高齢者(60 代以上)で比較すると高齢者の方が不特定多数の人との関わりの満足度が低いことがわかる(**図 2**)。高齢者の不特定多数の人との関わりの満足度は低く、改善が望まれる。

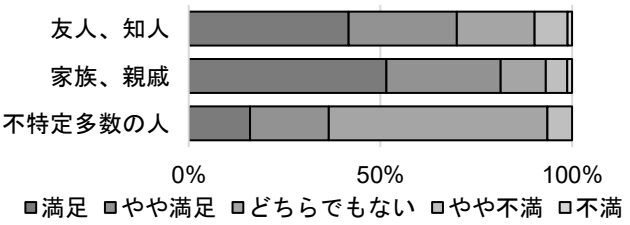

図 1　人との関わりの満足度

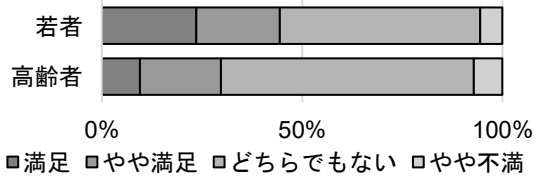

図 2　世代別の不特定多数の人との関わりの満足度

4.人との関わりの満足度と健康状態

(1)不特定多数の人との関わりの満足度と精神的健康

高齢者の不特定多数の人との関わりに対する満足度と精神的な健康状態の関係をみると、「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」の項目において不特定多数の人との関わりを満足に感じる人の方が「そう思う」「ややそう思う」と回答している(**図 3**)。

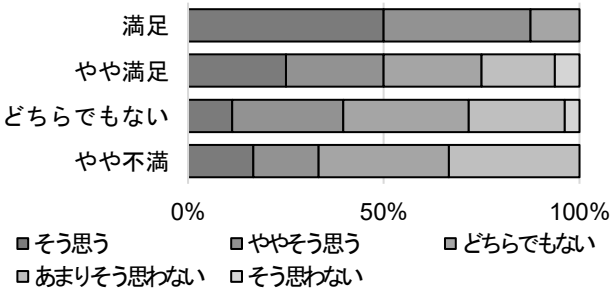

図 3　人との関わりの満足度と意欲的で、活動的に過ごした被験者

また、「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」の項目においては、満足に感じる人ほど「あまりそう思わない」「そう思わない」と回答する人の割合が低かった。このことから、不特定多数の人との関わりの満足度が高いほど精神的健康状態が良好な傾向にある。

キーワード：コミュニティ、ソーシャルメディア、SNS、健康、COVID-19、意識調査分析
連絡先：〒010-8502　秋田市手形学園町１－１、TEL(018)889-2359、FAX(018)889-2975

(2)不特定多数の人との関わりの満足度と外出頻度

不特定多数の人との関わりの満足度と外出頻度との関係をみると、満足度が「満足」「やや満足」である人の方が「やや不満」と比較して外出頻度が高い(図 4)。すなわち、不特定多数の人との関わりの満足度と外出頻度に関係性があることが考えられる。

また、外出頻度と精神的健康状態は関係があることが既存の研究[2)]で示されている。そのことからも、不特定多数の人との関わりの満足度と精神的健康状態との関係性が推察される。

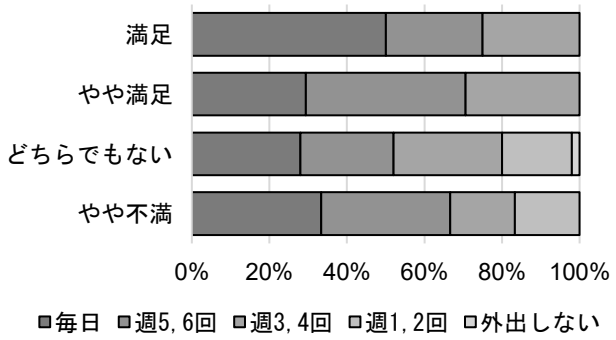

図 4　不特定多数の人との関わりの満足度と外出頻度

5.ソーシャルメディアが高齢者にもたらす効果

(1)高齢者のソーシャルメディアの利用頻度

被験者のうち、80%の高齢者がソーシャルメディアを利用している(図 5)。また、家族や知人と比較し、不特定多数の人では「SNS での閲覧」「SNS 上のコミュニティに所属」「SNS でのいいね」などの項目で関わりを感じる人が多い(図 6)。

(2)SNS の利用頻度と人との関わりの満足度

SNS の利用頻度と不特定多数の人との関わりの満足度の関係を見ると、SNS を「全く使わない人」と比較して「よく使う」「使う」「少し使う」と回答した人の方が不特定多数の人との関わりの満足度は高かった(図 7)。このことから、ソーシャルメディアの利用頻度と不特定多数の人との関わりの満足度は関係性があるといえる。

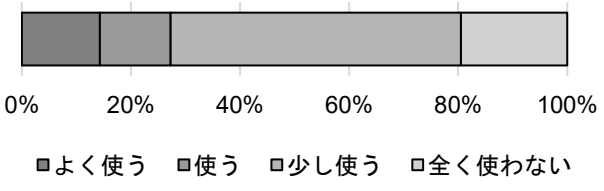

図 5　高齢者の SNS の利用頻度

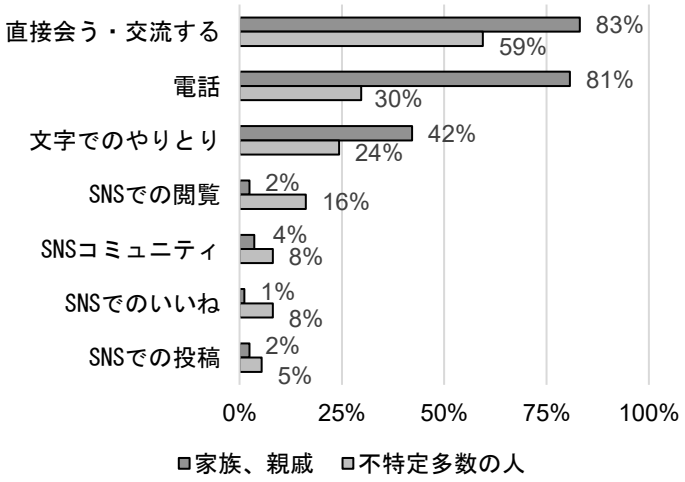

図 6　人との関わりを感じる項目

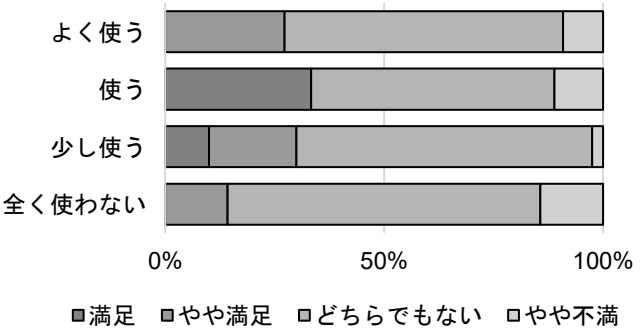

図 7　SNS の利用頻度と人との関わりの満足度

6.おわりに

本研究の結果、高齢者のソーシャルメディアの利用頻度はある程度高く、ソーシャルメディアによって、不特定多数の人との関わりを感じている人が少なくないことが明らかとなった。また、不特定多数の人との関わりの満足度は外出の頻度の増加や良好な精神的健康状態に有用であることも示された。さらに、外出頻度と精神的健康状態の関係性も示された。

すなわち、ソーシャルメディアの利用を積極的に促進していくことが精神的な健康状態に良好な影響を及す事に有用と考えられる。

参考文献

1) 柳原嵩男：高齢者の外出頻度から見た日常生活活動能力と移動手段に関する考察, 土木学会論文集 D3, Vol.71, No.5,32 巻 2015

2) 根本裕太、倉岡正隆、野中久美子ら：若年層と高年層における世代内/世代間交流と精神的健康状態との関連, 日本公衆衛生, 65 巻 12 号 p.719-729, 2018