

章立て

はじめに

第1章 SNS と孤独の因果関係

第1節 SNS と孤独の定義

第2節 孤独と SNS の関わり

第1項 「孤独→SNS」と「SNS→孤独」

第2項 「SNS→孤独」は成立するか -インターネット・パラドクスの再検討-

第2章 SNS の社会的位置づけとその背景

第3章 SNS の各性質の分析

第1節 「依存性」

第2節 「脆弱性」

第3節 「無制限性（希薄性）」

第4節 「即時性」

第5節 「可視性」

おわりに

はじめに

今日ソーシャルネットワーキングサービス（SNS）はスマートフォンの普及に伴って、若い世代を中心に広く利用され、もはや私たちの生活に必要不可欠なものとして爆発的に存在を拡大している。時間・場所に制約されない不特定多数の他者との交流を可能にしたこれらのサービスは、それを当初の目的としていたか否かはさておき、実情として現実の人間関係の構築・充足・継続を補助しうる機能を担っているといえるし、加えて、「孤立する恐れのある人が支えあいのネットワークを持つ一助」（総務省 2011）としての役割すらも期待されるものである。

このような SNS の目覚ましい発達は確かに私たちの暮らしをより快適で、多くの意味においてより楽しく充実したものにすることに一役買っている。その利点は枚挙に暇がないのでここでは省くこととするが、その眩い利点の裏には、非対面コミュニケーションにおける頻回に起きる行き違いから、ネットいじめ・誹謗中傷・炎上や晒し・個人情報流出・ソーシャルハラスメント更には犯罪のマッチングまで、こちらも数えきれない程多くの問題点が潜む。この中で私が詳細に考察したいのは、SNS と「孤独」という関係である。

本論文では、そもそも SNS の利用は孤独を生み出しているのかという命題の検証のために、多くの他者との交流を可能にする SNS がその性質と相反して孤独を生じさせるという「インターネット・パラドクス」の概念の再検討を行ったうえで、その現代への適用の可否とその事象の背景・要因を社会学的観点から検討する。

第1章では SNS と孤独の因果関係について考察を行う。第1節ではそもそも本論文において「SNS」と「孤独」というキーワードをどう定義しているかに触れ、第2節ではその二つの概念のかかわり方について「孤独→SNS」「SNS→孤独」という二つの流れによって理解する。また、インターネットと抑うつについて検討を行ったインターネット・パラドクスの概念の再検討を行い、「SNS→孤独」の因果関係の検討と、SNS の広まった現代への適用を試みる。第2章では、孤独を創出する SNS の性質の検討の前提として現代の SNS が我々にとってどのような位置づけであるのかと、その背景を示す。第3章においてはその前提を踏まえて「依存性」「脆弱性」「無制限性（希薄性）」「即時性」「可視性」という5つの SNS の性質を分析する。

第1章 SNS と孤独の因果関係

第1節 SNS と孤独の定義

まず、本論文を展開していくにあたり、前提となる言葉の定義づけをここで行う。

第一に「SNS」の定義について、SNS とは Social Networking Service の略であり、「登録された利用者が交流できる WEB サイトの会員制サービス」（総務省 2013）とする。また、その中でも特に焦点を当てる具体的な例として Twitter、LINE、Instagram、Facebook、Snapchat 等のアプリケーションを提示する。

次に「孤独」について、これは「自分がひとりである」と感じる心理状態(loneliness)と多くの場合に定義され、また多数の辞典においても『『ひとりぼっち』を主とする意味づけを行っている』（山田・上山 2017）。これに加えて、ここではその解釈においてクラーク・ムスカータスの主張を引用したい。「孤独感には自己疎外・自己拒否からくる孤独と、実存的孤独がある」という彼の(Moustakas 1961)から、「孤独と、それに伴う孤独感には自分と他者・世界との関係で捉えたものや、人間の存在そのものから来る孤独感など様々な視点がある」（岡本 2005）と理解されうる。以上から、本論文における「孤独」の解釈として、物理的に「周囲に人がいない」等の環境においてだけでなく、大勢の人が周囲に存在しようと、当人が自らを独りぼっちとを感じる場合には「孤独」の概念が成立すると考えることとする。また、ポルトノフは、孤独感の原因に関する研究を行っている。彼は、孤独感を感じる原因を被験者に記述させ、それを分析している。その結果、孤独感の原因は、人が相互に関心もつ関係が欠如すること、または、関心を持っていた人から疎隔されることであるとしている (Portonoff, 1976)。

第2節 孤独と SNS の関わり

第1項 「孤独→SNS」と「SNS→孤独」

孤独と SNS のかかわりについては、「孤独→SNS」と「SNS→孤独」の2つに大きく分類することができる。と考える。

第一に「孤独→SNS」という因果関係について、これは「現実世界で孤独を感じたり孤立したりした人

がインターネット上での関係性に依存しより孤立を深めていく」という意味であり、すなわち「孤独だから SNS を利用する」という過程を示す。人と人との繋がりを保つ SNS に現実世界で見失った人間関係を求めて逃げ込む形である。第二に「SNS→孤独」という関わり方について、これは「SNS の利用によって、多くの場合は現実世界での人間関係に問題を抱えない人物が新たに孤独を抱える、または「孤独→SNS」の延長線上として、その人物が有していた孤独感が増長されること」ということである。

先行研究においては、前者が多く語られている。しかし、本論文で私が焦点を当てたいのはその逆の流れ、つまり「SNS の利用→孤独」という因果関係である。

第 2 項 「SNS→孤独」は成立するか -インターネット・パラドクスの再検討-

そもそも、SNS の利用は本当に孤独を創出・増長しうるのだろうか。その検証のため、ここでは第一に先行研究として「インターネット・パラドクス研究」(Kraut, et al., 1998) を紹介したい。

当該研究は、インターネット利用と精神的健康について 2 年の追跡調査を行ったもので、ピッツバーグとペンシルバニアに住む 93 世帯 256 人に対して行われたホームネット・プロジェクトの予備的結果として示された。ここでは「インターネットをより多く使うことは、社会的関与について、小さいが統計的に優位な現象を示した……さらに孤独感の増加とも関連があり……インターネットをより多く使うことは、抑うつ増加とも関連していた」(p. 1028) ことが結果として示されている。

しかしこの研究については、いくつかの批判が寄せられている。実験条件の統制が不十分だったためにインターネットの利用と抑うつの因果関係が一部において推測的であることや、サンプルの選定においても違う因果の可能性を排除できていないこと(Shapiro, 1999)、そもそもクラウトらが用いた尺度について、効果サイズが小さく、抑うつ測定には不適切であった可能性があること(Rierdan, 1999)などである。これを受けてクラウトらは 2002 年に追加研究を行っており、「インターネット利用は孤独感や抑うつ・社会参加とは有意な関連を持たず、インターネットは時間周期の初期段階において否定的な影響を有する」ことが結果として示された(Kraut, 2002)。

このようにインターネット・パラドクスの概念は批判にさらされ、その正当性については修正の加えられていくものである。しかし一方で、特定のパーソナリティ(内向的・神経質)には真であることや、現実の人間関係を補完するプラスの側面が大きく反映されることで否定的な影響が打ち消されること・インターネットの性質の変容によってこの結果が覆されうる可能性などから支持されうるとする見方が出てきた。

ここで新たに 2 つを先行研究として示す。

ペンシルベニア大学の研究グループによると、Facebook・Instagram・Snapchat の 3 種の SNS の利用時間をそれぞれ一日 10 分ずつに制限したグループと時間に制限をしなかったグループでは、前者において孤独感や抑うつにおいて大幅な減少がみられ、SNS の利用が抑うつなどの症状につながるということが分かった。高い頻度での Facebook の利用が自己評価の低下や孤独感の増大と関連していることも当グループの研究を通して発表されている(Pennsylvania University, 2018)。

続いて、その孤独感の実態についてのインタビューを取り上げる。SNS が引き起こす孤独感を『つながり孤独』と称した TV 番組がある。そこでは『多くの人々と「つながって」いるのに孤独』という感情が

存するとされていた。具体的には、「SNS を活用し、友達もいるのに、どうしようもない孤独を感じる」「SNS で他の人たちが『楽しい』人生を生きていることを見ると、孤独感を覚えてむなしくなることもある」「SNS で友だちの暮らしを見て劣等感を抱く」「SNS でのつながりの薄さに孤独を感じる」といった感情である。ここにおいては『他の人たちが「楽しい」人生を生きている』のを見ることで劣等感が喚起されたり、SNS の繋がりやの薄さによって孤独が喚起されたりすることが指摘されている（NHK クローズアップ現代+ 2018）。

以上のように、ここ数年のうちに「SNS が孤独と関連を持つ」という示唆が複数出てくるようになった。インターネット・パラドクスの研究年は 1998 年であり、SNS という概念がまだ普及していない時代である。具体的に時系列を見てみよう。例えば、Facebook の一般ユーザー登録開始は 2006 年であり、Twitter 開設も 2006 年、Instagram 開設は 2010 年である。SNS が我々の生活に浸透したことで、インターネット全般を対象と捉えていた時代よりも、そのうちのコミュニケーションという面での性質の有する影響が大きくなったと言える。こういった変容によって、SNS が孤独を生み出しうること・インターネット・パラドクスの概念が SNS というフィールドにおいて、適応されうるということが考えられる。

第 2 章 SNS の社会的位置づけとその背景

SNS のどのような側面が孤独に関与しているのかを考えるにあたって、本章ではそもそも我々にとって SNS がどのような存在であるのかという前提を捉えなおしたい。これを考えるにあたっては、まずその社会的背景を考慮する必要がある。ここでは社会の流動化という潮流がその存在の在り方に影響を及ぼしうると考える。

近代化によって産業化・都市化が進んだことによりそれまで人々を包接していた共同体が解体されていった。その原子化の流れの中でカール・マンハイムは、共同体の伝統によって精神的に守られることなくなった人々が大規模化し流動している社会の中で精神的に非常に脆弱で不安定な状態で生きていかねばならなくなるだろう（＝甲羅のない蟹）と述べた（Karl, 1943）。社会の大規模化・変動の加速化によって価値観が流動化し、人々の精神が不安定化した際に起きる分離不安である。類似する概念として、私化の時代には一人一人との関係の中で自己が承認されているかという関係不安が、個人化の時代には集団や関係の流動化のなかで基本的信頼の喪失としての存在不安を感じる人々の有り様が唱えられている。このような不安に駆られた人々はそれぞれ新たな共同体・共同性を求めていく。

以上のような社会理論は勿論時代ごとの前提とともにその内容も変化しているが、基本的に共同体の解体や縮小によって流動化した社会の中で人々が他者との関係や自分の存在に不安を感じるという構造と、新たな公共性でその解体を補完しようとするその後の展開は共通である。新たな共同体の成立の場を提供しうるインターネットは、つながりが希薄化した現代社会のこのような需要に合致したことで受容されその存在を増してきた。新たなコミュニティを構築しうる場、すなわち代替共同体としての役割を担い始めたのである。

現に主に若年層にとって SNS を含むインターネット上のそういったツールは、その普及率と利用状況から鑑みるに、現実における彼らの人間関係の持続の前提条件とまで言えるほどに彼らの生活の一部に組み込まれている。SNS は私たちの現実世界での人間関係において占めるウエイトが、今までのコミュニケーション・ツールやインターネットと比較してかなり大きいのである。

第3章 SNSの各性質の分析

さて、以上の背景を前提として、SNSの有するどのような性質が孤独を助長するのかを分析したい。私はその性質として、具体的には「依存性」「脆弱性」「無制限性（希薄性）」「即時性」「可視性」の5つを考える。

第1節 「依存性」

存在を拡大したSNSによって「SNSなどで人とコミュニケーションをする中で、依存に陥っているもの」としての「つながり依存（ソーシャル依存・きずな依存）」が昨今生じるようになった（日本教育情報化振興会 2016）。これは『つながり症候群』としても、土井隆義によって指摘される場所である（土井 2014）。

土井は社会の流動化に加え、高度経済成長によって一定の物質的豊かさを達成したことで生じた価値観の多様化をもその背景としてとらえる。この潮流の中では互いの立場を瞬時に理解し調整しあうコミュニケーション能力がかつて以上に要求され、一人でいる人間が「ぼっち」と蔑まれるようになる。こうした協調性重視の人間関係の中に置かれることで常に誰かとつながっていないと不安になり、その結果として他者とのつながりを過剰に重視した『つながり過剰症候群』が現代の若者のコミュニケーションに現れてきているという。つまり現実世界での友人との関係に SNS 上の関係が深く関与しているがために、それを悪化させないようにしたいという動機によるのである。これは、こうした依存がよく言われているようなインターネット上のコンテンツが提供する快楽によるものではなくて、不安に駆られて生じるものだとすることを意味する。そしてユーザーが SNS に依存しそれを重要視すればするほどそこで生まれる孤独が彼らにとって大きなものになっていくと考えられる。

インターネット全般に関する分析ではあるが、その依存性・中毒性を主に据えて分析を行った中川の研究によれば、インターネット中毒は孤独感と強い連関が認められ、また、ジョーンズやクラウトらの「弱い絆」「強い絆」議論を否定しつつも、ネット中毒が孤独感を誘起する因果関係を提唱している（中川 2008）。

第2節 「脆弱性」

これはコミュニティ自体の脆弱性を指す。

SNS は今までのコミュニケーション・ツールとは異なり、インターネットという特殊な空間で展開されている（バーチャル・コミュニティ）。ジョーンズの研究によれば、これは伝統的なコミュニティの三形態のうち、どれにもきちんと当てはまらないという。強いて言えば「制度的に識別可能な集団」に分類でき、興味関心を共有する集団としてオンライン・コミュニティは識別可能かもしれないが、他の「現実生活」のコミュニティやネットワークと比べると「弱い」種類のもので位置付けられる（Jones 1995）。

このような物理的に「存在しない」「上書き可能」であるという性質は、その存在への信頼を不確実なものにすると言えよう。インターネット上の情報はいつでも書き換えたり消去したりできるし、匿名性も有するためそもそも正しい情報でない可能性も大きい。現実世界で突然友達が跡形もなく「消える」

ことはないのに対して、SNS 上ではものの数分であつ簡単にその動作ができてしまうし、現実では詐称できないような信頼の根本に関わる重要な情報において嘘をつくことも可能である。「匿名性を前提とした、やり直し可能な関係性は疑心暗鬼を生み出す」と萩野昌弘も述べている(萩野 2011) が、こういったコミュニティ自体の存在の不確実性が人々の不安を煽り、孤独を増長しているのではないかというのがひとつの見解である。

ここにおいても先行研究を鑑みたい。ロバート・クラウトも、そもそもインターネット上で作られた人々の結びつきは比較的「弱」く、現実生活での結びつきは「強」いものであることを示唆している。加えて彼が言うには、強い靱帯は『頻繁な接触・愛情と義務の強い感覚……人々の生活のストレスを和らげ、社会的・心理的に良い結果を生み出し、弱い靱帯は『表面的で簡単に壊れてしまう結びつきで、あまり接触を伴わず、関心が限られている』。つまり、インターネット上でのコミュニケーションでは対面状況でのコミュニケーションにおいて得られる心理的サポートを受けることができないのであって、そのクラウトのいう「心理的サポート」が受けられない状況において孤独は生じうるのである(Kraut, 2001)。

第3節 「無制限性（希薄性）」

これが意味するところはインターネットの時間空間の無制限性が繋がりを相対的に希薄化するということである。インターネットはそれまでのコミュニケーション・ツールよりもそこにかかる制限が小さい。それは、コミュニティの範囲や可能性を広げる反面で、個々人同士のつながりを相対的に薄めるし、現実に直接接できない・あまりしない多くの相手との広いコミュニティを生み出すことは、コミュニティの狭い現実とそれを対比したときに、信頼の範囲に制限をかけ、孤独感を増長しうるだろう。こういったインターネット上のコミュニティに独特の距離感というべきか、相手のことを何でも知りえる気がするのに実際には実態が掴めないような、いわば透明な壁のような性質は一定の局面で人々に孤独を覚えさせる要因たりうると思う。なお、第 1 章で述べたように、関心を持っていた人から疎隔されることは孤独感を誘引する (Portonoff, 1976)。

第 4 節 「即時性」

SNS の主たる機能のなかには即時性を特色として持つものが多く存在する。SNS の多くにみられる「タイムライン」という場においては直近の投稿が一番上に表示される仕組みであるし、Instagram などには 24 時間で消去される「ストーリー」という機能もある。最近では Twitter にも「fleet」機能が実装され、ますますその性質は加速している。

「今」を誰かと共有するというこういった SNS を代表するシステムの、その即時性は孤独を煽る要因になりうるのではないかと考えられる。つまり「今」を共有することに重きを置くコミュニティの中でその「今」に「ついていけなかった」人間はその疎外感から孤独を感じるのではないだろうか。そして、「今」に「置いて行かれない」ために依存状態に陥るということは十分に考えられる。

なお、疎外感の孤独感への影響の在り方として、一点研究を提示しておく。落合によれば、孤独感に類似する感情としては、疎外感・不安感・劣等感・自己嫌悪感・嫉妬・空虚感などを挙げることができる。孤独感は、このような消極的または否定的評価を受けやすい感情を感じる心理状態と類似した心理

状態で感じる感情ではないかという示唆が得られるのである(落合, 1987). 前述のポルトノフによっても疎外感・孤独感の類似感情として提示されている(Portnoff, 1976).

第5節 「可視性」

根本の性質としては前述の「無制限性」に起因するものであるが、「SNS がなければ見えない・知りえない情報を可視化する」という機能をここでは指す. 各 SNS において当然のごとく存在する「フォロー数・フォロワー数・いいね!数」の表示機能は、その実、SNS 特有のものである. 現実の世界で友人の友達の数や好意的に思っている人間の数を見ることはできないが、SNS においては当然の如く知ることができる. こういった現実では不可視なものを可視化するシステムは他にも多く存在すると考えられ、現実では知りえないはずのいわば過剰な情報が人々を孤独に追いたてているという面を我々は検証するべきだろう. 多くの人からフォローされること・いいね!を押されることで社会的な承認を得られるような考えを持っている人は実際に少なくないし、その承認を数値化することによって人々は他者と自分を無意識的に比較し、優越感や劣等感を感じうる. 第4節で述べた通り、劣等感・孤独感・疎外感に繋がりうるものである.

おわりに

ここまで、SNS と孤独の関連性について、インターネット・パラドクス説の検証と SNS への適応を通して分析を行った. しかし、SNS と孤独に関する研究は、量的研究・質的研究双方において、SNS の急速な広まりに反して十分になされてはいない. 今後はインターネット・パラドクス研究のようにアンケート調査や追跡研究等を通して、性質変容後の SNS と孤独のかかわりを量的に検討していくことや、逆にネットの使用「量」からのみではなく「質」という観点も取り入れた研究を行っていく必要があるだろう. なお、今後の展望として、入手出来る限りの SNS 関連の先行研究の比較や、他のコミュニケーション・ツール(電話・メール等)における孤独感の在り方との比較によって情報メディア形態別の分析を行うこと、またそれらの共通する性質等があればその洗い出して分析したいと考えている.

[文献]

A.N. ジョインソン, 2004, 『インターネットにおける行動と心理』北大路書房.

有田亘・松井広志, 2018, 『いろいろあるコミュニケーションの社会学』北樹出版.

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.

萩野昌弘, 2011, 『文化・メディアが生み出す排除と解放』明石書店.

一般社団法人日本教育情報化振興会, 『ネット依存にならないために』.

(https://www.japet.or.jp/ActivityReport/netboku/?action=common_download_main&upload_id=1094)
(最終参照日 2020. 1. 18)

中川祥一, 2008, 『ネット中毒は孤独感を誘起するか』年報人間科学

(https://ir.library.osaka-u.ac.jp/repo/ouka/all/8480/ahs29-2_43.pdf) (最終参照日 2020. 11. 12)

根本長兵衛, 2005, 『グローバル化で文化はどうか?』藤原書店.

日本放送協会, 2018, 『クローズアップ現代+ “つながり孤独” 若者の心を探る…』.

落合良行, 1987, 『孤独感に関する実証的研究の現状』, 青年心理学研究第1号.
(https://www.jstage.jst.go.jp/article/jsyap/1/0/1_KJ00001994141/_pdf/-char/ja)

岡本祐子, 二宮克美, 子安増生, 2004, 『キーワードコレクション 発達心理学』改訂版第3刷, 新曜社.

パトリシア・ウォレス, 2018, 『インターネットの心理学』NTT出版.

Portnoff, G., 1976, The experience of loneliness, Dissertation Abstracts International.

澤井敦, 201102, 法學研究『原子化・私化・個人化 : 社会不安をめぐる三つの概念』84 (2011) 84(2)
慶應義塾大学学術情報リポジトリ (KOARA).
(http://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00224504-2011028-0221) (最終参照日 2020.1.18)

総務省, 2011, 『平成23年度版 情報通信白書』
(<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h23/pdf/n3020000.pdf>) (参照日 2020/8/31)

———, 2013, 『平成25年度版 情報通信白書』
(<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h25/pdf/index.html>). (最終参照日 2020.11.3)

The Asahi Shimbun GLOBE No. 225, 2020, 『これから百年の「孤独」』.

・University of Pennsylvania; MELISSA G. HUNT, RACHEL MARX, COURTNEY LIPSON, AND JORDYN YOUNG, 2018, 『NO MORE FOMO: LIMITING SOCIAL MEDIA DECREASES LONELINESS AND DEPRESSION』.
(<https://guilfordjournals.com/doi/pdf/10.1521/jscp.2018.37.10.751>) (最終参照日 2020.1.18)

山田斗志希・上山 輝, 2017, 『メディア表現における「孤独」と「孤独感」に関する考察』, CiNii 論文.
(<https://core.ac.uk/download/pdf/80603984.pdf>) (参照日 2020/8/31)

以上