

2024.11.5

ウェルネスナイトセミナー 第5回



インターネット交流とメンタルヘルス

函館市医師会看護・リハビリテーション学院
作業療法学科長（医療教育研究課長兼任）
作業療法士 千葉 馨

本日の内容

- 01 SNSについて
- 02 インターネット交流を利用した健康サポート
- 03 ソーシャルサポートとは
- 04 インターネット交流とメンタルヘルス

健康を維持するための交流についてインターネット、SNS関連の研究をいくつかお伝えします

SNSソーシャルネットワークサービス

LINE

メッセージアプリとしての機能が強力。友人や家族とのチャット、通話、スタンプの送信が可能。

Instagram

写真や動画の共有がメイン。ビジュアル重視のSNS。

X (旧Twitter)

短文投稿（ツイート）が中心。リアルタイムでの情報発信やトレンドの把握に適している。

YouTube

動画の投稿・視聴がメイン。チャンネル登録やコメント機能がある。

Facebook

実名登録が基本で、友人や家族との交流が中心

TikTok

短い動画の投稿・視聴が中心。音楽やエフェクト（特殊加工）を使用したクリエイティブな動画が多く、10代に人気。



インターネット交流を利用した健康サポート

- ・ピア（仲間）サポート，ソーシャル（情緒的なサポート）サポートにより健康活動が継続
- ・当事者の経験や意見を共有できる
- ・スティグマ（偏見や差別の一種）の軽減
- ・幅広い病気や症状，健康情報を取得しやすい

SNSを利用した相互交流機能を搭載した健康アプリケーションを導入している自治体は増えてきている

これからのヘルスリテラシー 中山和弘著 講談社 2022

例) 健康支援プログラム（ピアサポート搭載のアプリ） 2024年4月から提供開始



インターネット交流とメンタルヘルスの研究

X (旧ツイッター) やインスタグラムなどの使用と健康状態 (ウェルビーイング) を調査した研究では...

- 日本における世代のスマートフォン利用率
高齢者の6割, 若年, 中年成人世代の9割
LINEでやフェイスブックの使用で健康維持が示唆¹⁾
- インターネット交流をしている高齢者はしていない人に比べ, 健康の自己評価が高く, 幸福感とのポジティブな関連が認められた²⁾
- ポジティブなSNS使用は社会的つながりを実感するためメンタルヘルスの維持に寄与する³⁾
- 問題のあるSNS使用はウェルビーイングを低下させる^{4) 5)}
 - ・長時間の使用, 睡眠時間の不足, 睡眠の質の低下
 - ・SNS依存 (ゲーム, 長時間の監視等) と悪意のある書き込みに関与すると抑うつ症状が出現する危険性が高い



SNSは伝統的なコミュニケーション (対話、メール、電話) にプラスして節度を持ってポジティブな使用を!

参考文献

- ・これからのヘルスリテラシー 中山和弘著 講談社 2022
- ・ヘルスリテラシー 健康教育の新しいキーワード 中山和弘著 大修館書店 2016
- ・ナッジ×ヘルスリテラシー—ヘルスプロモーションの新たな潮流 村山洋史著 大修館書店 2022

参考論文

- 1) Sakurai R, Nemoto Y, Mastunaga H, Fujiwara Y (2021) Who is mentally healthy? Mental health profiles of Japanese social networking service users with a focus on LINE, Facebook, Twitter, and Instagram. PLoS ONE 16(3): e0246090.
- 2) 高齢者のインターネット利用と健康・幸福感の関連－JAGES2016横断断究－：大田康博、齊藤雅茂、中込敦士、近藤克則 老年社会科学44（1）：9-18（2022）
- 3) Seabrook EM, Kern ML, Rickard NS. social Networking Sites, Depression, and anxiety: A Systematic Review. JMIR Ment Health. 2016 Nov 23;3(4):e50.
- 4) Huang C. A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. Int J Soc Psychiatry. 2020 Dec 9:20764020978434.
- 5) Kuss DJ. Neurobiological Correlates in Internet Gaming Disorder: A Systematic Literature Review. Front Psychiatry. 2018 May 8;9:166.

参考サイト

- ・公益財団法人長寿科学振興財団 <https://www.tyojyu.or.jp/zaidan/about-jigyoku/koueki2/tyojyu-net.html>