

SNS と幸福度

～アンケート調査結果からの分析～

統括上席研究員 濱野展幸

TEL : 050-5476-2854

当社が運営した幸福度研究会で行ったアンケート調査（2024年7月に日本全国の18歳～89歳の男女7,471人を対象としたインターネット調査）を基に、SNSと幸福度の関係を分析した。SNSを使用している人は幸福度が高く、幸福度につながる交友関係・人間関係、自己肯定、健康においてもより良い状態であった。特に若年層（18-19歳、20歳代）で差は顕著になっている。

1. はじめに

Instagram・Facebook・X（旧Twitter）をはじめとするSNSが社会に浸透する中、SNSが幸福度に与える影響については様々な研究・議論があり、プラス・マイナス両方の評価が見られる。プラスの評価は、「有益な情報が得られる」だけでなく、「趣味や考えが近い人と繋がることができる」「離れていても大切な人や好きな著名人の日常が分かる」「自分の発信に反応がもらえる」などが挙げられる。一方、マイナスの評価は、「リアルコミュニケーションが減り、孤独感が増す」「多くの場合SNSには投稿者の良い面がアップされるため、妬みが生じる」「自らの投稿に“いいね”がつかないと不安や焦りにつながる」「メンタルヘルスから心身の不調をきたす」などが挙げられる。議論を大まかに分類すると、「交友関係・人間関係（孤独感）」と「自己肯定感」への影響をどう見るかで、評価が分かれているようだ。そこで本稿では、当社が運営した幸福度研究会¹で行ったアンケート調査（2024年7月に日本全国の18歳～89歳の男女7,471人を対象としたインターネット調査）を基に、SNSと幸福度の関係を考察する。

2. SNS 使用率

アンケートでは、「あなたは普段、SNS（Instagram・Facebook・X(旧Twitter)等）をどのような目的で使っていますか。あてはまるものをお選びください。（お答えはいくつでも）」と尋ね、回答選択肢は、

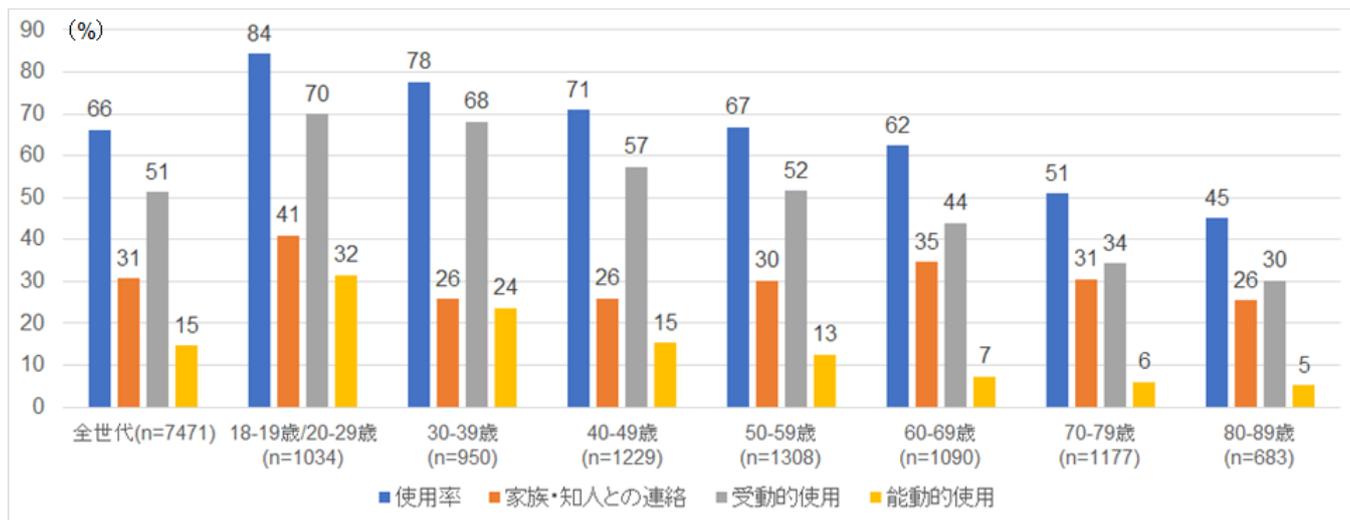
- ①SNSは使っていない
- ②SNSで家族や知人と連絡する
- ③SNSで家族や知人・友人の投稿を見る
- ④SNSで芸能人、有名人、インフルエンサーなど、自分の直接の知人ではない人の投稿を見る
- ⑤SNSを使ってニュースを読む
- ⑥SNSで情報を検索する
- ⑦SNSに自分のできごとや関心時を投稿する
- ⑧投稿されたものにコメントを書き込む
- ⑨その他

を用意した。一口に「SNSを使っている」と言っても、②、③～⑥、⑦～⑧の使い方には段差があるだろう。

¹ 前野隆司氏（慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授、武蔵野大学ウェルビーイング学部学部長）をはじめとする有識者をお招きして、2024年4月から研究会を実施、同年11月に報告書を取りまとめた。

そこで本稿では、③～⑥を「受動的使用」、⑦～⑧を「能動的使用」と定義する。本アンケート回答者の SNS 使用率²は 66%だった。使用方法別では、受動的使用、家族や知人との連絡、能動的使用の順で多かった。年代別では概ね、年代が若くなるほど使用率は高かった（《図表 1》参照）³。

《図表 1》本アンケートにおける SNS 使用率と使用状況

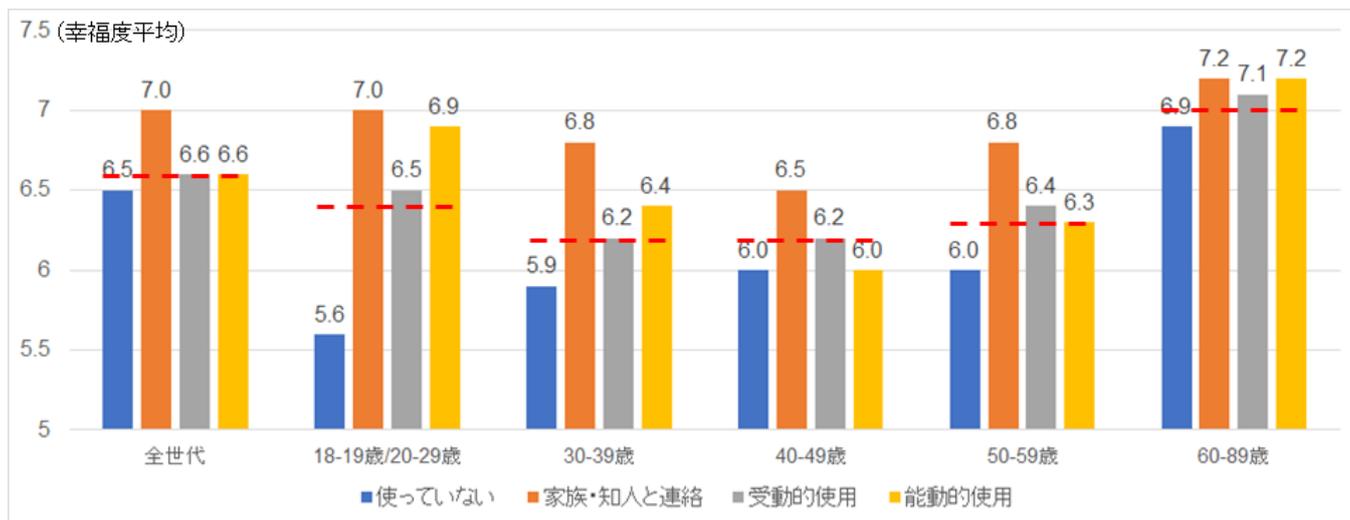


(出典) SOMPO インスティテュート・プラス幸福度研究会アンケート調査より作成

3. SNS の使用状況と幸福度

SNS の使用状況と幸福度をクロス分析した。幸福度については、「現在、あなたはどの程度、幸せですか。」

《図表 2》SNS の使用状況と幸福度



(注 1) 回答者の幸福度 (0 点～10 点) を各年代別に平均した。

(注 2) 図表中の赤点線は、各年代全体の幸福度の平均値。

(注 3) 「能動的使用」の n 数を十分に確保できないため、60-69 歳、70-79 歳、80-89 歳を合計した。

(出典) SOMPO インスティテュート・プラス幸福度研究会アンケート調査より作成

² 母数から「①SNS は使っていない」と答えた人数を引いて、「SNS を使用している」人数を導いた。

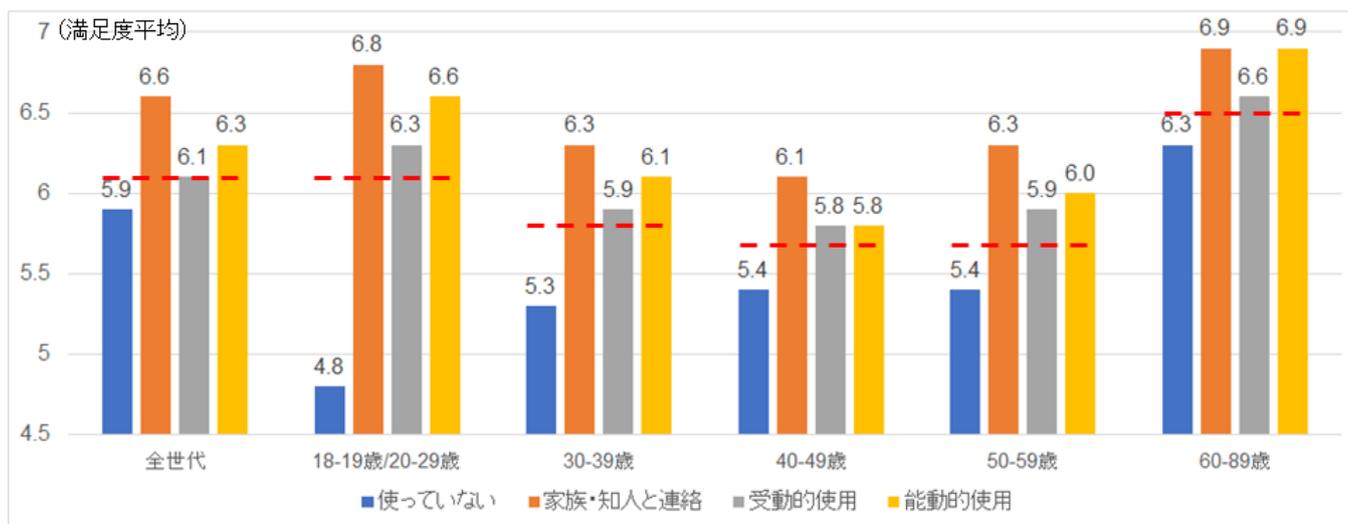
³ 本アンケートはインターネットによるものなので、特に高齢層はインターネットを使用する割合が低くなるため、母集団にバイアスがかかっている可能性を考慮する必要がある。

“とても幸せ”を10点、“とても不幸せ”を0点として、最も近いと思う点数をお選びください。”と尋ねている。全世代では、「SNS を使用していない」方が幸福度がやや低いものの、ほぼ差はないと言って良いだろう。ただし、年代別では様相が異なる。年代が若くなるほど、各年代における幸福度の平均と比べ、「SNS を使用していない」人の幸福度との差が広がる、つまり「SNS を使っている人の方が幸福度が高い」傾向が顕著になった。また、30歳代までは自ら何かを発信する「能動的使用」をしている人の方が幸福度が高い傾向にあったが、40歳代・50歳代は逆に「受動的使用」をしている人の方が幸福度が高い傾向にあった。高齢層（60歳以上）になると、SNSの使用状況と幸福度に差はほぼなかった（〈図表2〉参照）。

4. SNSの使用状況と交友関係・人間関係

本アンケートでは、「交友関係・人間関係」に対する満足度についても、「とても満足している」を10点、「全く満足していない」を0点として、点数で尋ねている。SNSの使用状況と交友関係・人間関係の相関関係について、全世代で「SNS を使っている人の方が、交友関係・人間関係に関する満足度が高い」という結果になった。年代別では、年代が若くなるほど、SNS使用の有無による交友関係・人間関係の満足度の差が大きくなった。また概ね「能動的使用」をしている人の方が、交友関係・人間関係の満足度が高い（〈図表3〉参照）。

〈図表3〉SNSの使用状況と交友関係・人間関係



(注1) 回答者の満足度（0点～10点）を各年代別に平均した。

(注2) 図表中の赤点線は、各年代全体の満足度の平均値。

(注3) 「能動的使用」のn数を十分に確保できないため、60-69歳、70-79歳、80-89歳を合計した。

(出典) SOMPO インスティテュート・プラス幸福度研究会アンケート調査より作成

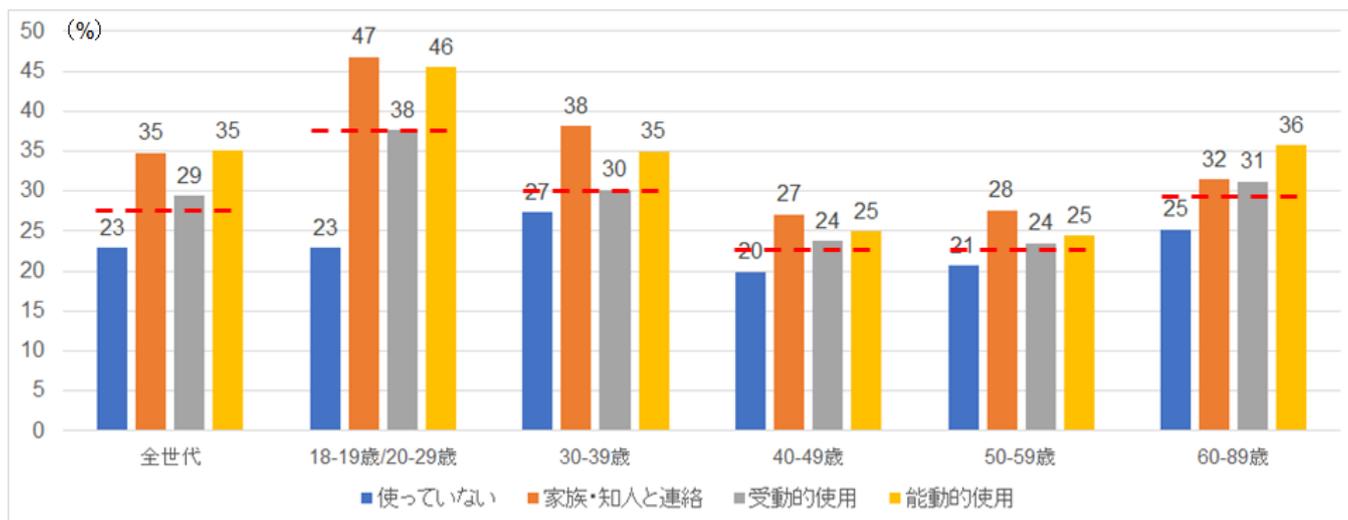
加えて、コミュニケーションの状況についてもアンケートを取っている。「あなたは、職場・学校の人たちとの対話（オンラインや電話も含む）において、親密なコミュニケーションを取りますか。」と尋ね、

- ①とても親密なコミュニケーションを取る
- ②どちらかという親密なコミュニケーションを取る
- ③どちらかという当たり障りのないコミュニケーションを取る
- ④当たり障りのないコミュニケーションを取る
- ⑤コミュニケーションを取ることはない

という回答選択肢を用意した。①と②をコミュニケーションの状態が良好だとして、SNSの使用状況とクロス分析を行った結果が《図表4》である。

この切り口でも交友関係・人間関係の満足度と同様、「SNSを使っている人の方がコミュニケーションの状態は良好」であり、「SNSの使用有無による差は18-19歳・20歳代(以下、若年層とする)が大きい」「SNSを“能動的使用”している人の方がコミュニケーションの状態は良好」という特徴があった。

《図表4》SNSの使用状況とコミュニケーションが良好な割合



(注1)「とても親密なコミュニケーションを取る」「どちらかという親密なコミュニケーションを取る」と答えた人の合計の割合

(注2) 図表中の赤点線は、各年代全体の割合。

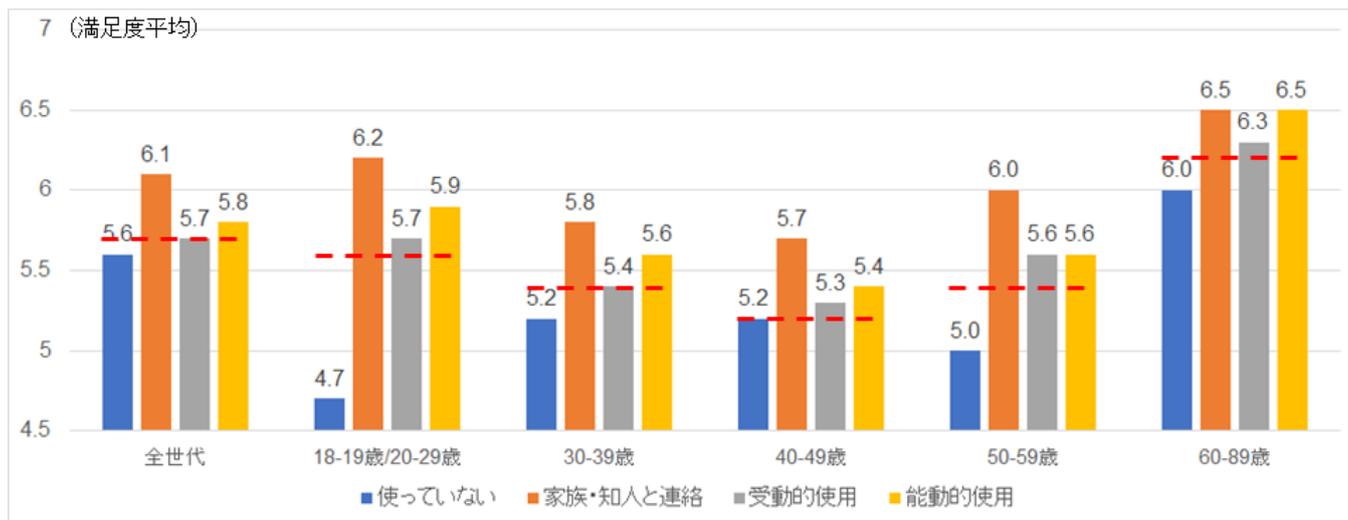
(注3)「能動的使用」のn数を十分に確保できないため、60-69歳、70-79歳、80-89歳を合計した。

(出典) SOMPO インスティテュート・プラス幸福度研究会アンケート調査より作成

5. SNSの使用状況と自己肯定

本アンケートでは、「交友関係・人間関係」と同様に、「自己肯定・他者との比較」についても満足度を、「とても満足している」を10点、「全く満足していない」を0点として、点数で尋ねている。「自己肯定・他者との比較」についての満足度とSNSの使用状況をクロス分析したところ、これまでと同様の結果が得られた。つまり、「SNSを使っている人の方が自己肯定に対する満足度が高い」、「SNSの使用有無による差は若年層が大きい」「SNSを“能動的使用”している人の方が自己肯定感について満足している」というものである(《図表5》参照)。

《図表5》SNSの使用状況と「自己肯定・他者との比較」の満足度



(注1) 回答者の満足度(0点~10点)を各年代別に平均した。

(注2) 図表中の赤点線は、各年代全体の満足度の平均値。

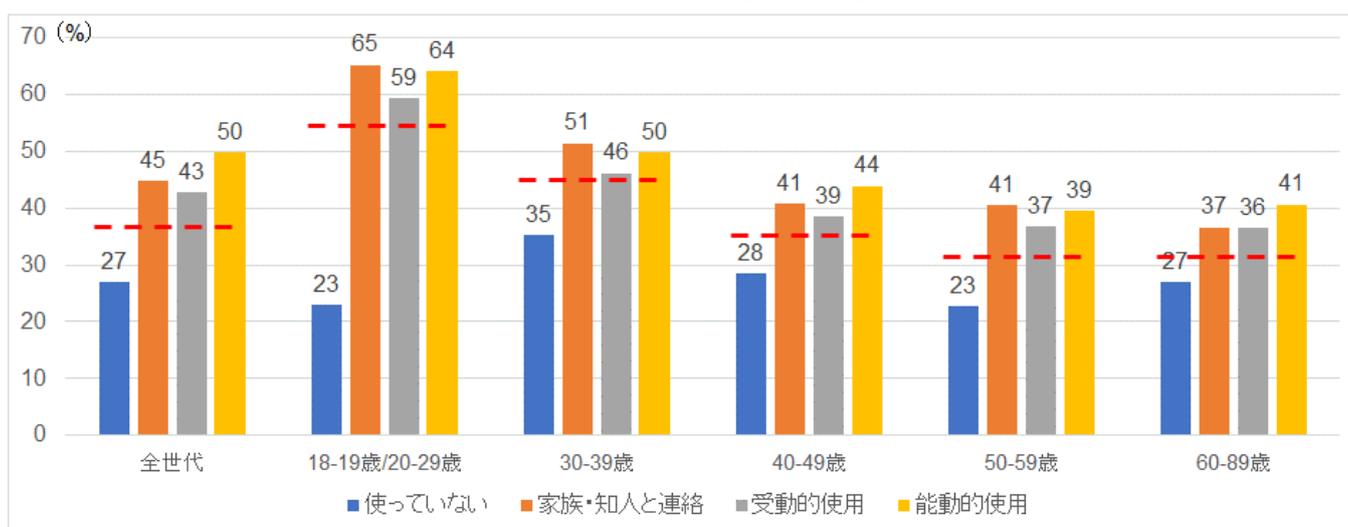
(注3) 「能動的の使用」のn数を十分に確保できないため、60-69歳、70-79歳、80-89歳を合計した。

(出典) SOMPO インスティテュート・プラス幸福度研究会アンケート調査より作成

また、「あなたにとって、他者から認められ、他者に影響を与えることがどの程度、重要だと思いますか。」とも尋ね、

- ①とても重要だと思う
- ②どちらかというと重要だと思う
- ③どちらともいえない
- ④どちらかというと重要だと思わない
- ⑤全く重要だと思わない

《図表6》SNSの使用状況と「他者から認められる」ことに対する重要度



(注1) 「とても重要だと思う」「どちらかというと重要だと思う」と答えた人の合計の割合

(注2) 図表中の赤点線は、各年代全体の割合。

(注3) 「能動的の使用」のn数を十分に確保できないため、60-69歳、70-79歳、80-89歳を合計した。

(出典) SOMPO インスティテュート・プラス幸福度研究会アンケート調査より作成

という回答選択肢を用意した。①または②を回答した人（他者から認められ、他者に影響を与えることが重要だと比較的、思っている人）の割合は、「SNS を使用している人の方が高い」「若年層の方が、SNS の使用有無による差が大きい」や「SNS を“能動的使用”している人の方が高い」という結果だった。

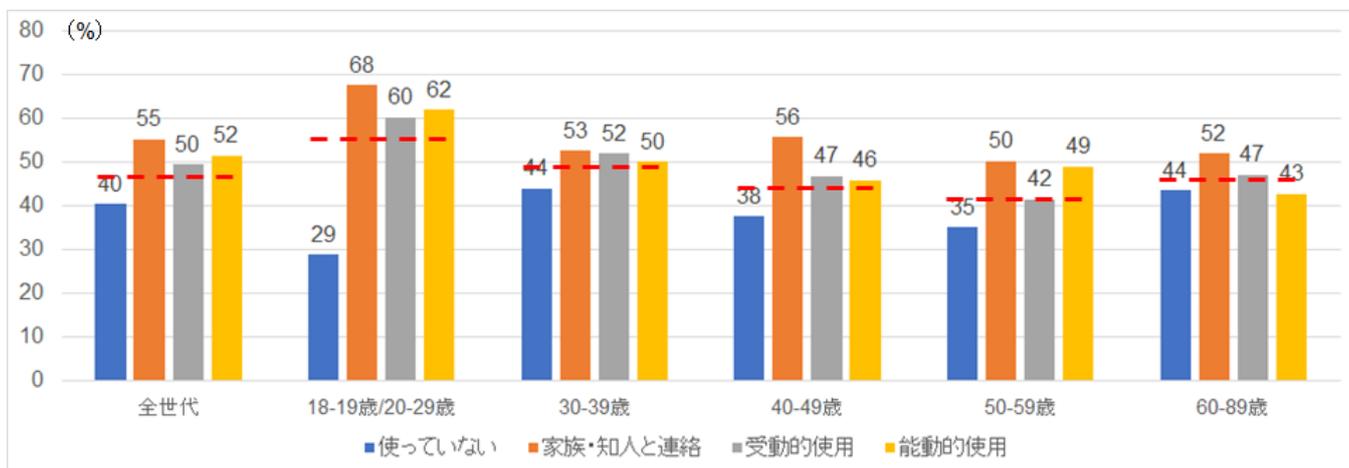
6. SNS の使用状況と健康状態

本アンケートでは、回答者の健康状態について、「あなたは、現在のご自身の健康状態をどのように感じていますか。あなたのお考えに最も近いと思うものをお選びください。」と尋ね、

- ①とても健康だと思う
- ②どちらかという健康だと思う
- ③どちらともいえない
- ④どちらかという健康ではないと思う
- ⑤全く健康ではないと思う

という回答選択肢を用意した。メンタルヘルスそのものを尋ねていないが、本質問で代替して確認したい。《図表7》は、①と②の合計を「健康割合」として、世代別・SNS の使用状況別に集計したものである。SNS を使用している人の方が「健康割合」が高く、特に若年層はその傾向が顕著である。また、SNS を「受動的使用」している人と「能動的使用」している人では明らかな差はなかった。高齢層では、SNS を「能動的使用」している人と、SNS を使っていない人の「健康割合」がさほど変わらないことは特徴的であった（《図表7》参照）。

《図表7》SNS の使用状況と「健康割合」



(注1) 「とても健康だと思う」「どちらかという健康だと思う」と答えた人の合計の割合

(注2) 図表中の赤点線は、各年代全体の割合。

(注3) 「能動的使用」のn数を十分に確保できないため、60-69歳、70-79歳、80-89歳を合計した。

(出典) SOMPO インスティテュート・プラス幸福度研究会アンケート調査より作成

7. 最後に

ここまでの分析に基づくと、SNS を使っている人の方が幸福度が高く、幸福度につながる交友関係・人間関係、自己肯定、健康（メンタルヘルス）も、より良い状況であると言える。この傾向は若年層により強く表れており、彼ら・彼女らが中高校生からスマホに親しみ、いわゆる「SNS ネイティブ」であることも背景

にあるだろう。ただし、本分析は相関関係を見たものであり、因果関係ではないことに留意を要する。つまり、必ずしも「SNS を使ったから幸福になった」のではなく、「元々、幸福だった人が SNS を使っている」面も考えられる。SNS を使ったことでマイナスの影響を受けた人もいるだろうし、まさに幸福は多様である。今後は、SNS による影響にも踏み込んだアンケートや、経年変化を取るようなことも考えられるだろう。

本資料は、情報提供を目的に作成しています。正確な情報を掲載するよう努めていますが、情報の正確性について保証するものではありません。本資料の情報に起因して生じたいかなるトラブル、損失、損害についても、当社および情報提供者は一切の責任を負いません。