

SNSにストレス経験を書き込むことと精神的健康は関連するか？

鄭 姝*

Is writing about stress experiences on SNS related to mental health?

ZHENG Shu

Abstract

In this study, through a questionnaire survey of university students, we examined how short- and long-term mental health effects of writing one's stress experiences on SNS could vary depending on the depth of message contents and frequency of writing. We classified solely stating experience of stress as low-level content, inclusion of related thoughts and feelings as moderate-level content, and additional inclusion of possible future impact as high-level content. The results of this study indicated that those who predominately wrote moderate-level messages, in contrast to low- and high-level content, tended to feel less stressed afterwards over a short period. However, the stress release did not hold in the long run. Furthermore, consistent with previous studies that focused on number of messages, we also found that people who often wrote about stress experiences on SNS-no matter the depth-tended to be more depressed. Altogether, in terms of depth of messages, writing about stress experiences on SNS is not as useful as people feel, and frequent writing may be related to poor mental health.

Keywords : online writing, stress experiences, depth of messages, frequency of writing, mental health

近年、スマートフォンの発展に伴い、SNSの利用者が急激に増えてきた（総務省情報通信政策研究所, 2016）。最もよく利用するSNSの機能のうち、SNS依存者（37%）と非依存者（26%）のどちらも「つぶやき機能」を最もよく使っており、「日記機能」を利用する人もそれぞれ1割強を占めている（河井ら, 2011）。中でも、ポジティブな内容からネガティブな内容に至るまで、感情の表出を伴う各種の出来事が投稿されている（紀ら, 2014）。スマートフォンとSNSの普及があいまって、楽しいことのみならず、不快なことをSNSに書き綴ることも私たちの日常生活のありふれた行為になった。

他方、心理社会的ストレスは近年あらゆる場面において我々の精神的健康障害を引き起こしている（大森, 2013）。活性化—最小化仮説（mobilization-minimization hypothesis）によれば、人々がストレス経験などのネガティブな出来事を経験するとき、彼らは一連の対処プロセスを通じてその影響を最小限に抑えようと動機づけられている（Taylor, 1991）。ストレスを感じたとき、SNSを利用し、ストレス経験について書き込む「ネット筆記行動」もその悪影響を抑えるために自発的に行われた対処行動であるかもしれない。

キーワード：ネット筆記行動・ストレス経験・筆記の深さ・執筆の頻度・精神的健康

*平成31年度生 人間発達科学専攻

内省および社会的サポートを介したネット筆記行動のストレス緩和効果

SNSにストレス経験について投稿することによるストレス対処の効果に関しては2つのメカニズムが考えられる。1つ目は内省のメカニズムである。これまでネガティブな出来事への対処について、「内省」すなわち自分のネガティブな感情を省み、それと向き合う試みの有効性が多くの研究により検討されてきた。その結果、特に振り返りをきっかけに考え方が変わったとき気分が良くなることが指摘されている (Wilson & Gilbert, 2008)。例えば、従来からの心理療法の一つである「筆記表現法 (Pennebaker & Beall, 1986)」によれば、筆者に不快な経験に関する感情や考えを書かせると、適応的な内省が促され、気分が良くなるとされる (Pennebaker, Mayne, & Francis, 1997)。2つ目は社会的サポートのメカニズムである。他者の支え・慰めなど社会的サポートのメカニズムもネガティブな感情の悪影響を緩和することに役立つとされている (Cohen & Wills, 1985)。

SNSは内省をもたらす記録の側面と、社会的サポートをもたらす社交の面の両方を持っていることから、ストレス経験を書き込むと、内省と社会的サポートのどちらかまたは両方のプロセスが発現し、ストレスが低減することが期待される。

ネット筆記行動の効果に関する新たな検討視点

しかしながら、実際の研究ではネット筆記行動はむしろ精神的健康に悪影響を与えると報告したものが少なくない。例えば、マイクロブログの利用を対象とした武井ら (2011) の研究は、その利用が精神的健康を促進するような効用を持たない可能性を示唆した。他にも、ウェブ日記の執筆量が多いほど抑うつと孤独感が増加するなど、精神的健康が低下することを示唆した研究がある (赤坂ら, 2010)。これらの研究のほとんどはネット筆記行動の有無や全体の執筆量に焦点を当てている。しかしながら、それぞれの書き込みにはさまざまな側面で違いがある。例えば、次の2点が挙げられる。1つ目は、フィードバック (いわゆる読み手の反応: いいねやコメントなど) である。これまでの研究はすでに書き込みに対するフィードバックが精神的健康に及ぼす影響の可能性を明らかにしている (桂ら, 2015)。2つ目は、書き込みの深さである。「筆記の深さ」は紙媒体の書写をメインとする「筆記表現法 (Pennebaker & Beall, 1986)」の効果において重要な役割を果たしている。例えばLepore & Smyth (2002 余語ら訳2004) は、筆者にネガティブな出来事に関してできるだけ深い感情や思考について書かせることには、情動のバランスが取れるように援助する機能があるとしている。そうであればネット筆記行動においても、書き込み内容の深さによって投稿者が得られる心理的報酬は変わるだろう。しかし、ネット筆記行動について書き込みの深さを取り入れた研究はほとんどない。そこで、本研究では書き込み深さの視点を取り入れ、ネット筆記行動の効果について再検証する。

ネット筆記の深さの基準

本研究ではネット筆記の深さの基準を定めるにあたり、「筆記表現法」の一般的な手順を参考にする。「筆記表現法」ではしばしば、数日にわたり、ネガティブな出来事について毎回少しずつ掘り下げて書くように教示する (Pennebaker & Beall, 1986)。例えば3日にわたって介入する場合: 初日は「ネガティブな経験そのもの」について書かせ、そのことにより、筆者がネガティブな経験に関連する思考や情動に注意を向けさせる; 二日目は、少し掘り下げて気持ちや考えも書かせる; 最終日には、さらに将来に目を向けて、その経験が今後の自分にもたらす影響なども書くように教示する (大森, 2013)。この手順を参考に、本研究では初日・二日目・三日目の教示内容のそれぞれを低程度・中程度・高程度の深さの基準として用いる。

ネット筆記の短期と長期の効果の違いおよびそれぞれの測定方法

筆記表現法の研究ではネガティブな経験を記述することの短期と長期の効果の違いがあるということが指摘されている。例えばLepore & Smyth (2002 余語ら訳2004) によれば、筆記介入が長期的に情動のバランスが取れるように機能するには、筆者にストレス経験に関するできるだけ深い感情や思考 (特にネガティブな表出) について書くように教示しなければならない。ただし、こうした筆記は、ストレスフルな出来事を深く再体験することを筆者に強いるため、筆記後の数時間内は、ほとんど効果が見られないどころか、場合によっては否定的な感情が高まることもある (羽鳥・石村, 2016)。すなわち、否定的な情動反応は短期的に増加するものの、より長期

的には気分の改善に資する (Smyth, Pennebaker, & Arigo, 2012)。そうであれば、ネット筆記による心理的報酬においても短期と長期の効果に違いがあるかもしれない。そこで本研究では回顧法による質問紙調査を実施して、短期と長期のそれぞれについてネット筆記の効果を検討する。

短期効果について 特定の深さの筆記に関する短期効果を調べるために、書き込み深さごとに (低程度、中程度、高程度の筆記それぞれで)、筆記がもたらすストレス低減に対する調査対象者の評価を検討することとした。具体的には、調査対象者にここ一年間に行ったことがある書き込みのそれぞれについて、書き込んだ後のストレスの減少が全体的にどうであったかを深さ別に尋ねる。この主観的判断を短期効果の指標とした。書き込み深さごとに調査対象者が答えたストレスの変化の平均得点と「ほぼ変わらなかった」の得点との差が有意かどうかを分析することで、各書き込み深さの短期効果を確認する。さらに、書き込み深さの間でストレス変化の平均得点を比較し、精神的健康を高めるのにより効果的と捉えられる書き込み深さを明らかにする。

長期効果について 一つ一つの書き込み自体は短期的には影響しても、それが長期に及ぶことは考えにくい。長期効果の検討では、一定期間内に行われた筆記経験全体が精神的健康にどのように影響するかを捉える必要がある。一定期間内の書き込みには、多種類の書き込み深さが混在している場合があると考えられる。そこで、本研究では、一定期間内の筆記経験全体について、(a) 特定の書き込み深さ (低程度、中程度、高程度のそれぞれ) の筆記経験の有無と、(b) 特定の深さの筆記量が全体の筆記量に占める比率の2側面から特定の深さのネット筆記量に関する指標を得て、精神的健康との関連性を検討することとした。なお、長期効果の検討のため、筆記者の精神的健康の変数として、孤独、不安、抑うつ、疲労の4つを取り上げ、既成の尺度を使ってここ二週間の状態を測った。

ストレス量の統制およびネット筆記との交互作用

執筆頻度や深さの違いなど、異なる筆記行動から得られる心理的報酬の差を明らかにするには、調査対象となる投稿期間内に筆記者が経験したストレスの量を統制する必要がある。まれにしか書かない人と比べて、頻繁に書く人が経験したストレスが多く、そして浅い書き込みと比べて、筆記者が深く書き込む場合にはネガティブな出来事から感じたストレスがより大きく、よって深い・頻繁な書き込みの効果が全部または一部打ち消されるかもしれない。同じ程度のストレスのときに、書き込み深さ・執筆量もたらす効果の違いを知るには「一定の期間内に経験したストレスの量」を測定し、その影響を統制した上での検証が必要となる。

また、ストレスがあった時にこそ、ネット筆記の効果が大きいかどうかを調べるため、ネット筆記とストレス量の交互作用の検討も行う。

目的と仮説

本研究では、SNSへの投稿をネット筆記行動の縮図として取り上げ、ネガティブな出来事の代表となるストレス経験を特定の深さでSNSに書き込むことが、短期及び長期的に精神的健康とどのように関連しているのかを検証することを目的とする。執筆頻度と精神的健康の関連性も併せて確認する。本研究の仮説は以下の通りである。

特定の深さの筆記における短期効果について いずれの書き込み深さにおいても、筆記者は、書き込んだ直後にストレスの増加を感じるが、書き込みが深いほど、筆記者が感じるストレスの増加が大きいだらう (仮説1)。

特定の深さの筆記における長期効果について 書き込みが深まるにつれて、ネット筆記と精神的健康の相関は高くなるだらう (仮説2)。具体的には、筆記経験の有無から見ると、低程度の筆記をしたことがある人は低い精神的健康を示し、高程度の筆記をしたことがある人は高い精神的健康を示すだらう。そして、中程度の深さの筆記をしたことがある人は中間的な結果を示すだらう。比率から見ると、低程度の筆記の比率が高いほど精神的健康は低く、高程度の比率が高いほど精神的健康は高いだらう。そして、中程度の比率が高い人は中間的な結果を示すだらう。

ストレス経験の執筆頻度における長期効果について ストレス経験に関連する書き込みの執筆頻度が高いほど (仮説3)、精神的に不健康であらう。

方法

調査時期・対象

2018年の10月から11月にかけて、お茶の水女子大学・大妻女子大学・東京家政大学の学生計348名を対象として質問紙調査を実施した。質問紙を返却していない対象者、回答を完遂していない対象者は分析から除外した。その結果、計281名分（年齢： $M=19.94$, $SD=2.76$ ）を有効回答として分析に用いた。

質問紙の構成

国籍、年齢、性別、学年の他に以下の項目などについて尋ねた。

筆記行動に関する項目 (a) ストレス経験に関する筆記の執筆頻度：「ここ一年間、あなたがストレスを感じたとき、そのストレス経験についてどれくらいSNSで書き込みましたか？」について「1：いつも書き込む」～「3：まったく書き込まない」の3件法で回答を求めた。逆転処理した上で分析に用いた。(b) ストレス経験の筆記に関する特定の深さの有無と比率：上記の執筆頻度に関する質問において「1：いつも書き込む」と「2：ときどき書き込む」と回答した人のみを対象に、「ここ一年間、あなたがストレス経験についてSNSで書き込んだとき、どのくらい深い内容を書き込みましたか？書き込みタイプ別にその比率（0～100%）を教えてください。合計して100%になるようにしてください。」と尋ね、「ストレス経験そのものについてだけ書き込んだ」低程度の筆記、「ストレス経験そのもの以外にも、少し掘り下げて、気持ちや考えも書き込んだ」中程度の筆記、そして「ストレス経験について、気持ちや考えも書き込んだ上で、その経験が自分にとってどのような意味を持ち、今後の自分にもたらす影響についても書き込んだ」高程度の筆記のそれぞれについて、比率を記入してもらった。その回答を比率得点として分析に用いた。なお、特定の深さに関する筆記の有無については、上記の質問で0%と答えた書き込み深さを経験なし、それ以外の書き込み深さを経験ありと見なし、それぞれ0と1にコード化してから分析に用いた。

精神的健康に関する項目 (a) 記入後のストレス変化：上記の全体執筆の頻度に関する質問において「1：いつも書き込む」と「2：ときどき書き込む」と回答した人のみを対象に、「あなたがここ一年間行ったことがある書き込み方について、書き込んだ後のストレス状態の変化を教えてください。」と尋ねた。低程度、中程度、高程度の深さの筆記のそれぞれについて、「1：ストレスが非常に軽減した」～「5：ストレスが非常に増加した」の5点尺度に、「0：経験なし」「6：ストレスがどう変化したのか分からない」を加えた7つの選択肢から1つを選択させた。「経験なし」「ストレスがどう変化したのか分からない」と答えた対象者は特定の変化が確認されないことから「3：ストレスはほぼ変わらなかった」として分析に用いた。この変数は短期効果の検討に用いられる。(b) ここ二週間の精神状態：孤独感については諸井(1991)の改訂版UCLA孤独感尺度を使用した。「私は、ひとりぼっちではない」などの合計20項目についてここ二週間の状態を尋ねた。「1：けっして感じない」～「4：たびたび感じる」の4件法で回答を求めた。不安については清水・今栄(1981)が作成した特性不安尺度の日本語版(大学生用)を用いた。「ゆったりした気持ちである」などの合計20項目についてここ二週間の状態を尋ねた。「1：決してそうでない」～「4：いつもそうである」の4件法で回答を求めた。抑うつについては島ら(1985)が作成した抑うつ性自己評価尺度を用いた。「何をするのも面倒だ」などの合計20項目についてここ二週間の状態を尋ねた。「1：ない」～「4：週に5日以上」の4件法で回答を求めた。疲労については小林ら(2012)の青年用疲労自覚症状尺度(以下疲労尺度)を使用した。「思考力が低下している」などの合計20項目についてここ二週間の状態を尋ねた。「1：まったく感じない」～「4：非常に感じる」の4件法で回答を求めた。それぞれの平均値を算出し、孤独感、不安、抑うつおよび疲労得点として分析に用いた。さらに孤独感、不安、抑うつおよび疲労の得点の平均値を精神的健康全体の得点として分析に用いた。これらは長期効果の検討に用いられる。

統制変数に関する項目 鷲見(2006)が作成した「知覚されたストレス尺度」の日本語版を用いた。「いろいろなことが自分の思い通りにはこんでいると感じた」などの合計10項目についてここ一年間の状況を尋ねた。「1：一度もない」～「4：いつもそうである」の4件法で回答を求めた。平均値を算出し、統制変数として分析に用いた。

結果

書き込みの深さ別のネット筆記の効果

短期効果 執筆の頻度に関する質問において「1：いつも書き込む」または「2：ときどき書き込む」と答えた124人のみ、3つの書き込み深さのそれぞれについて、筆記直後のストレス変化に関する質問に回答させていた。欠損値があるデータを除き、残りの101人を分析対象とした。書き込み深さ別のストレス変化の平均と標準偏差をTable 1に示す。

まず、特定の深さの筆記それぞれについて、書き込んだ後に筆記者が感じたストレスの変化の得点と「ほぼ変わらなかった」を意味する回答の得点である「3.00」との差を*t*検定で分析した。低程度 ($t(100) = -7.902, p < .001$)、中程度 ($t(100) = -10.223, p < .001$)、高程度 ($t(100) = -6.012, p < .001$) の筆記のいずれにおいても、ストレスが軽減した方向に有意差があった。

さらに同じ対象に、ストレス変化の得点について、3つの書き込み深さの間の差を対応ありの一要因分散分析で分析したところ、有意差がみられた ($F(2, 200) = 7.662, p < .001$)。多重比較検定の結果によれば (Table 1)、低程度 ($p < .01$) および高程度 ($p < .01$) の書き込み程度と比べ、中程度に書き込んだ後、筆記者は自分のストレスがより解消したと判断していた。低程度と高程度の間には有意差は認められなかった。つまり、短期に関する結果からは、仮説1は支持されなかった。

Table 1 書き込み深さ別の短期のストレス変化の平均と標準偏差

	低程度	中程度	高程度
<i>m</i>	2.50 ^a	2.21 ^b	2.50 ^a
<i>sd</i>	.64	.78	.84

注：同じアルファベットで付されている数値の間には有意差がない。

長期効果 (筆記の有無から) 長期効果においても、執筆の頻度に関する質問において「1：いつも書き込む」または「2：ときどき書き込む」と答えた124人のみ回答を求めている。書き込み深さ別の筆記の比率と精神的健康得点のいずれかに欠損値があるデータと比率の合計が100%でないデータを除き、計95名を対象に分析した。書き込み深さ別に筆記の有無、ここ一年間のストレス量と、これらの変数間の交互作用 (2変数を中心化した上での積) の3つを独立変数とする重回帰分析を行った。(a) 低程度の筆記の有無：孤独 ($\beta = .020, t(91) = 0.203, ns$)・不安 ($\beta = .010, t(91) = 0.131, ns$)・抑うつ ($\beta = .075, t(91) = 0.887, ns$)・疲労 ($\beta = .036, t(91) = 0.381, ns$)、そして精神的健康全体 ($\beta = .043, t(91) = 0.519, ns$) のいずれにおいても、低程度の筆記の有無との相関は認められなかったため、筆記の有無については仮説2の低程度の筆記に関する予測が支持された。(b) 中程度の筆記の有無：孤独 ($\beta = .078, t(91) = 0.784, ns$)・不安 ($\beta = -.008, t(91) = -0.108, ns$)・抑うつ ($\beta = .047, t(91) = 0.546, ns$)・疲労 ($\beta = .037, t(91) = 0.392, ns$)、そして精神的健康全体 ($\beta = .043, t(91) = 0.517, ns$) のいずれにおいても、中程度の筆記の有無との相関は認められなかったため、仮説2の中程度の筆記に関する予測は支持されなかった。(c) 高程度の筆記の有無：孤独 ($\beta = .152, t(91) = 1.474, ns$)・不安 ($\beta = .001, t(91) = 0.010, ns$)・抑うつ ($\beta = .165, t(91) = 1.899, ns$)・疲労 ($\beta = .124, t(91) = 1.262, ns$)、そして精神的健康全体 ($\beta = .131, t(91) = 1.516, ns$) のいずれにおいても、高程度の筆記の有無との相関は認められなかった。よって仮説2の高程度の筆記に関する予測は支持されなかった。

長期効果 (筆記の比率から) 筆記の有無と同じく計95名分のデータを分析対象とした。書き込み深さ別に筆記の比率、ここ一年間のストレス量と、これらの変数間の交互作用の3つを独立変数とする重回帰分析を行った。(a) 低程度の筆記の比率：孤独 ($\beta = .007, t(91) = 0.067, ns$)・不安 ($\beta = .038, t(91) = 0.511, ns$)・抑うつ ($\beta = .003, t(91) = 0.032, ns$)・疲労 ($\beta = -.000, t(91) = -0.002, ns$)・精神的健康全体 ($\beta = .013, t(91) = 0.157, ns$) のいずれにおいても、低程度の筆記の比率との相関は認められなかったため、筆記の比率については仮説2の低程度の

筆記に関する予測は支持された。(b) 中程度の筆記の比率：孤独 ($\beta = -.033, t(91) = -0.329, ns$)・不安 ($\beta = -.015, t(91) = -0.199, ns$)・抑うつ ($\beta = -.107, t(91) = -1.273, ns$)・疲労 ($\beta = -.030, t(91) = -0.314, ns$) そして精神的健康全体 ($\beta = -.055, t(91) = -0.660, ns$) のいずれにおいても、中程度の深さの書き込みとの相関は認められなかった。よって、仮説2の中程度の筆記に関する予測が支持されなかった。(c) 高程度の筆記の比率：孤独 ($\beta = .046, t(91) = 0.439, ns$)・不安 ($\beta = .002, t(91) = 0.023, ns$)・抑うつ ($\beta = .128, t(91) = 1.442, ns$)・疲労 ($\beta = .061, t(91) = 0.608, ns$) そして精神的健康全体 ($\beta = .072, t(91) = 0.819, ns$) のいずれにおいても、高程度の筆記の比率との相関は認められなかったため、仮説2の高程度の筆記に関する予測は支持されなかった。

ストレス経験の執筆頻度とネット筆記の効果との関連

全サンプル(281人)から執筆の頻度に関する質問と精神的健康得点のいずれかに欠損値があるデータを除き、残りの228人を分析対象とした。ストレス経験の執筆頻度、ここ一年間のストレス量とこれらの変数の交互作用を独立変数とする重回帰分析で分析したところ、孤独 ($\beta = .025, t(224) = 0.375, ns$)・不安 ($\beta = .083, t(224) = 1.563, ns$)・疲労 ($\beta = .119, t(224) = 1.923, ns$) のいずれにおいても、ストレス経験の執筆頻度との相関は認められなかったが、ストレス経験の執筆頻度が高いほど精神的な不健康であり、特に抑うつが高いことが確認された。抑うつに関しては、ストレス経験の執筆頻度の得点が1上がるごとに、抑うつ得点が.140上がる結果が認められた ($\beta = .140, t(224) = 2.428, p < .05$)。精神的健康全体に関しては、ストレス経験の執筆頻度の得点が1上がるごとに、精神の得点が.115上がる結果が認められた ($\beta = .115, t(224) = 2.084, p < .05$)。

概して、ストレスの執筆頻度が高い人から精神的な不健康の傾向(特に抑うつが強く)が見られ、仮説3の抑うつに関する予測のみが支持された。

考察

書き込みの深さとネット筆記の効果との関連

書き込みの深さと短期効果との関連 書き込んだ直後の主観的精神状態においては、「いずれの書き込み深さにおいても、筆記者は書き込んだ直後にストレスの増加を感じる」と予測したが、実際にはすべての筆記が機能的であると判断され、予測に反した結果であった。

どの書き込み深さにおいても、筆記表現法の知見のように否定的な情動反応が短期的に増加したと判断した人が少なかったのは、1つには遠い記憶から取り出したネガティブな出来事を書き取るような想起法を採用した筆記表現法に比べて、ネット筆記では出来事の発生と書く行動との間の時間的間隔が短いのが原因だと考えられる。つまり、気分が落ち着いているときに教示文より想起されたネガティブな出来事を再体験すると、一時的に否定的な情動反応が増えるが、ストレスに直面し否定的な情動反応が高い時点で書き始めると、気分をさらに壊すことにはならないのではないだろうか。

さらに、低程度および高程度で書き込んだときと比べ、筆記者は中程度で書き込んだ後にストレスがより解消されたと判断したため、「書き込みが深いほど、書き込んだ直後に筆記者を感じるストレスの増加が大きい」という予測も支持されなかった。

低程度と高程度の筆記に比べて、筆記者が中程度に書き込んだ直後によりストレスの解消を感じたことから、中程度の表出(高程度の表出ではなく)が最も機能的であることが示唆された。それは表出における低程度と中程度の差がネット筆記行動のメリットを増やし、中程度と高程度の差がそのデメリットを増やしたのが原因であるのではないかと考えられる。前述した通り、本研究では筆記表現法の教示内容をネット筆記の深さの基準として用いた。それゆえ、ネット筆記による「感情や思考の表出の有無」において低程度と中程度との間に違いがある。中程度と高程度との間では主に「将来についての言及の有無」について差がある。このような教示文を用いることで出来るだけ深い表出を促すように機能する筆記表現法は、「感情や思考の表出」も「将来についての表出」も筆記のメリットを増加させるものだと見なしている。しかし、本研究の結果からでは、「感情や思考の表出」はネット筆記行動のメリットを増やすが、「将来についての表出」はそのデメリットを増やし、さらに「感情や思考の表出」によるメリットを打ち消すのかもしれない。

その原因に関しては、ストレスをかかえているうちに、将来について考えたりすることはむしろ精神的健康を損なう可能性が考えられる。ストレス経験のようなネガティブな出来事を経験した後に、人は自分自身が置かれている目の前の状況をより良く感じるために、現時点の結果よりもっと悪い結果を想像するような下向きの反事実的思考 (Roese, N. J. & Epstude, K., 2017) や、自分よりも悪い状況にいる他者と比較するような下方比較 (e.g., Taylor, Wood, & Lichtman, 1983) などの防御的行動を取る。つまりより悪い状況との比較を通じて気分を整えようとする。他方、人が持つ将来に対する予測は現実より好ましいことも自己評価のポジティブ幻想から知られている (Taylor & Brown, 1988)。そのため、好ましくない将来を想像することで現時点の自己評価や気分を高めたりするのは難しいだろう。むしろ、将来ではなく過去 (例えば、前よりは良くなった) について言及する方がネット筆記の機能性に寄与する可能性が高いかもしれない。今後、ネット筆記内容の時間的展望 (過去を回想したり、将来を展望したりするような記述) について調べた上で、それと筆記者の精神的健康との関連を調べる研究が望まれるだろう。

なお、筆記表現法で「将来についての表出」から良い効果が見られたのは、筆記表現法は主にカウンセラーを介する心理療法のサポート役と位置づけられ (e.g., Stanton, et al., 2000)、カウンセラーの存在そして事前に定められた各自の方法を遵守して取り組むような指導 (大森, 2013) が筆記介入の効果の発揮に重要な役割を果たしているからだと考えられる。カウンセラーがいない自発的なネット筆記では、「将来についての表出」のような深い表出が必ずしも機能的とは限らないだろう。

書き込みの深さと長期効果との関連 長期効果については、書き込み深さ別の筆記の有無からでも比率からでも、それらによる精神的健康の違いはすべて見られず、2つの視点は整合性のある結果を示したと言える。中でも、低程度の筆記と精神的健康との関連が見られなかったことは予測通りの結果であったが、中程度と高程度の深さの書き込みに関しても、精神的健康との関連が認められなかったことは、予測に反する結果であった。短期効果の結果と照らし合わせてみると、SNSにストレス経験を書き込むような方法は、人々が感じるほど有用ではないようである。

ネット筆記が長期的に効果を示さなかった原因として、本研究の深さの基準が考えられる。前述した通り本研究では事実・感情と思考・将来に関する記述の有無を深さの基準とした。しかし、筆記表現法では各種の表出の有無より表出の程度、特に感情や思考に関する記述量が重要視されている。例えば、内容分析を用いた先行研究のいくつかは、筆記するにつれて、情動語や認知語の使用が増えたときに、効果が高いと指摘した (Pennebaker, Mayne, & Francis, 1997)。よって、各種の表出の記述量 (特に感情と思考の記述量)こそ筆記の深さの効果に繋がる要素かもしれない。今後各種の表出の程度に着目した研究が必要だろう。

なお、短期効果において効果が見られたのは、筆記者自身の判断による筆記の直後のストレス変化にコントロール感が混在していることが考えられる。すなわち、単に筆記をすることでネガティブな出来事に対するコントロール感が高まり、それを誤ってストレスの変化に帰属したかもしれない。先行研究からも、筆記表現法の介入前よりも、介入後の統制不可能感の低下が確認されていた (小川ら, 2015)。今後実験の手続きによる研究を用い、筆記後のストレスの変化を直接測る研究が必要だろう。

ストレス経験の全体執筆量と長期効果との関連

ここ一年間のストレス量の多少にかかわらず、ストレス経験の執筆頻度が多い人から長期の精神が不健康の傾向 (特に抑うつが強く) が見られた。この結果は、ひたすらSNSにストレス経験を大量に投稿することは精神的健康に繋がりにくいという予測を裏付ける1つの証拠になるかもしれない。とは言え、ストレス経験の執筆頻度と精神的健康との因果関係を突き止めるためには更なる研究が望まれるだろう。

結論

本研究の結果から、筆記者は主観上筆記後にストレスの軽減を感じ、そして低程度および高程度の筆記と比べて、中程度の筆記後に最もストレスの解消を感じるにもかかわらず、長期的にはこのような効果は見られなかった。そして、書き込みの深さにかかわらず、SNSにストレス経験を頻繁に書き込む人から抑うつが強い傾向が見

られ、同じく執筆量に着目した先行研究と一致する結果が得られた。全体として、筆記の深さの視点からでは、SNSでストレス経験について書くことは、人々が感じるほど有用である場合は見出せず、さらに頻繁に書くことは精神の不健康に関連している可能性もある。

【参考文献一覧】

- 赤坂瑠以・梅澤音絵・坂元章 (2010). ウェブ日記の執筆量が精神的健康に及ぼす影(1). 日本パーソナリティ心理学会第19回大会発表論文集, 63p.
- Cohen, S. E., & Will, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- 羽鳥健司・石村郁夫 (2016). 筆記と語りに関するポジティブ心理学的研究の概観. 東京成徳大学臨床心理学研究, 16, 205-212.
- 桂瑠以・坂元章 (2015). ウェブ日記の執筆量が精神的健康に及ぼす影響：媒介効果を検討したパネル調査. 応用心理学研究, 40(3), 177-185.
- 河井大介・天野美穂子・小笠原盛浩・橋元良明・小室広佐子・大野志郎・堀川裕介 (2011). SNS依存とSNS利用実態とその影響. 日本社会情報学会第26回全国大会研究発表論文集, 265-270.
- 紀日奈子・久保田進也・三國牧子 (2014). 自発的な筆記行動と心身の健康との関係性. 九州産業大学国際文化学部紀要, 57, 103-126.
- 小林秀紹・出村慎一・郷司文男・佐藤進・野田政弘 (2012). 青年用疲労自覚症状尺度の作成. 日本公衆衛生雑誌, 47(8), 638-646.
- Lepore, S. J., & Smyth, J. M. (Eds.). (2002). *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. Washington, DC: American Psychological Association.
- (S.J.レポーレ・J.M.スミス 余語真夫・佐藤健二・河野和明・大平英樹・湯川進太郎 (監訳) (2004), 筆記療法——トラウマやストレスの筆記による心身健康の増進 北大路書房出版)
- 諸井克英 (1991). 改訂UCLA孤独感尺度の次元性の検討. 静岡大学文学部人文論集, 42, 23-51.
- 小川将・鈴木宏幸・高橋知也・兵藤宗吉 (2015). 地域在住高齢者を対象とした筆記表現法の介入効果の検討. 日本心理学会第79回大会発表論文集, 1266p.
- 大森美香 (2013). 心理社会的ストレス対処のための筆記表現法の応用可能性の検討. Retrieved from <https://www.rieti.go.jp/publications/nts/13j076.html>. (May 8, 2020)
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Pennebaker, J. W., Mayne, T. J., & Francis, N. E. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1264-1272.
- Roese, N. J., & Epstude, K. (2017). The functional theory of counterfactual thinking: New evidence, new challenges, new insights. In James M. Olson (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp.1-79). US: Academic Press.
- 島悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について. 精神医学, 27, 717-723.
- 清水秀美・今柴国晴 (1981). State-trait anxiety inventoryの日本語版 (大学生用) の作成. 教育心理学研究, 29, 62-67.
- Smyth, J. M., Pennebaker, J. W., & Arigo, D. (2012). What are the health effects of disclosure? In A. Baum, T. A. Revenson, & J. Singer (Eds.), *Handbook of Health Psychology* (pp. 175-191). New York: Psychology Press.
- 総務省情報通信政策研究所 (2016). 情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査. Retrieved from http://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01iicp01_02000073.html. (May 8, 2020)
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C.L., Bishop, M., Collons, C. A., Kirk, S. B., ... Twillman, R. (2000). Emotionally expressive coping predicts psychological and physical adjustment to breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 875-882.
- 武井友希・栗山谷子・坂元章 (2011). マイクロブログ利用が精神的健康に与える影響. 日本パーソナリティ心理学会第20回大会発表論文集, 1-5.
- Taylor, S. E. (1991). Asymmetrical effects of positive and negative events: The mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110, 354-359.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Taylor, S. E., Wood, J. V., & Lichtman, R. R. (1983). It could be worse: Selective evaluation as a response to victimization. *Journal of Social Issues*, 39, 19-40.
- 鷺見克典 (2006). 知覚されたストレス尺度 (Perceived Stress Scale) 日本語版における信頼性と妥当性の検討. 健康心理学研究, 19(2), 44-53.
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). Explaining away: A model of affective adaptation. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 370-386.