

Kent M. Keith “Anyway: The Paradoxical Commandments”

ソーシャルメディアが若者に与える 健康被害について

～HSP and Social Media～

大島 杏奈

テーマ設定理由

ニュース報道

迷惑行為

誹謗中傷



SNSと人の考え方の関係は何か？

どのような心理メカニズムがあるのか？

でも、そもそもSNSの欠点って何だろう？

→ 健康被害について



ソーシャルメディアの定義

ソーシャルメディアとは
情報を発信、共有、拡散することによって形成される、
インターネットを通じた情報交流サービスのこと

SNS利用者	約49億人
世界人口	約80億人

約60%



<https://www.tosho.co.jp/3698/>を参考に一部改変

【SNSの欠点】

- Cyberbullying
ネットいじめ
- Misinformation
偽情報の拡散
- Decreased critical thinking
思考力の低下



【身体的健康面での恐れ】

血液検査と健康状態のアンケートを251名の生徒に実施
ブッフアロー大学での研究結果によると...

High C-reactive proteins

がんや心臓病を予測する
慢性的な炎症の反応が多い

Somatic symptoms

原因不明の症状
Ex) 腹痛、頭痛など

情報過多

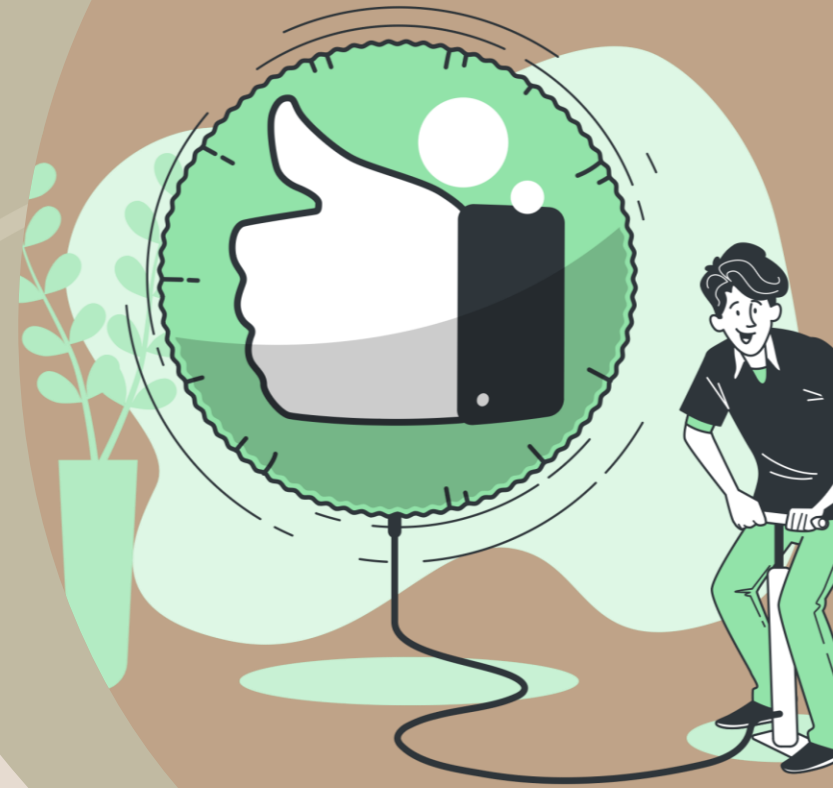
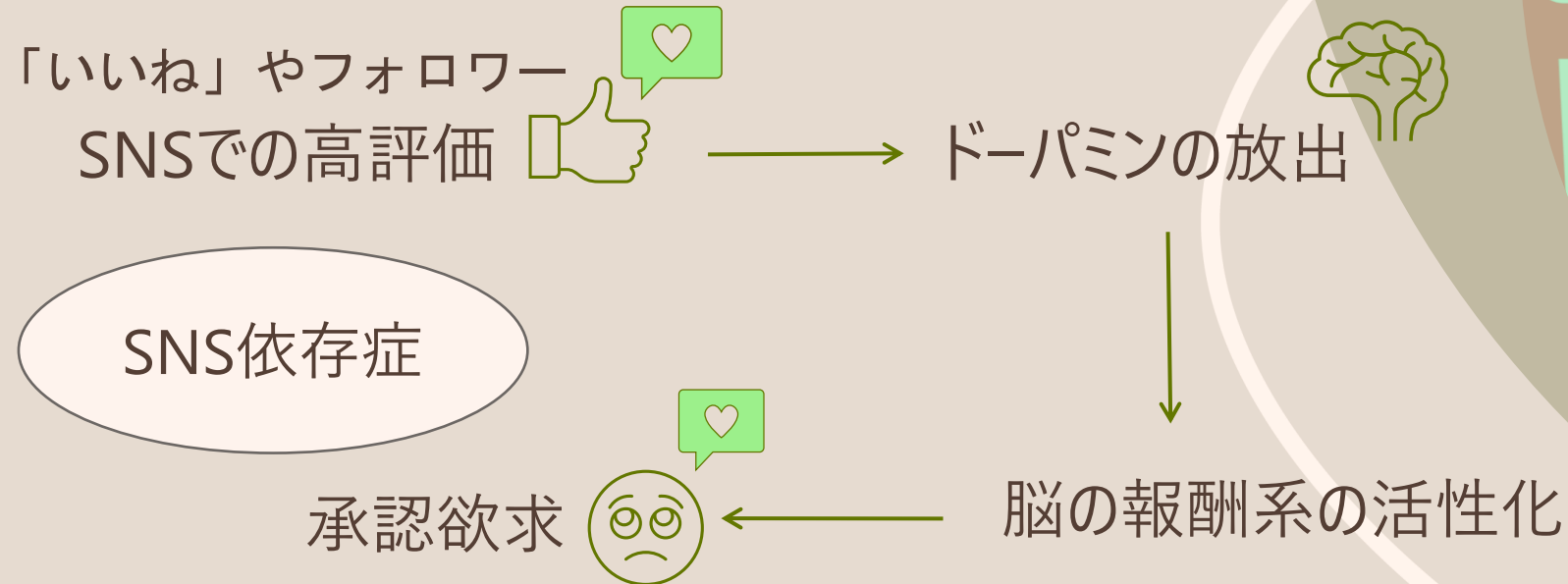
Memory deficits

推移的記憶の低下



SNS依存症

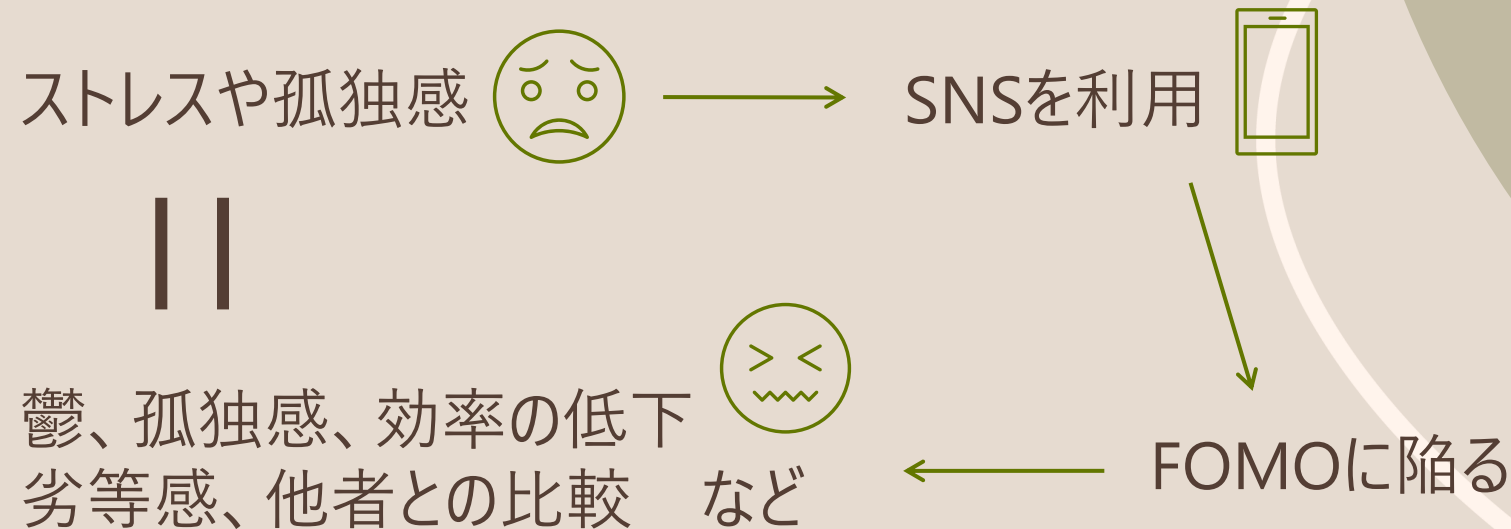
dopamine 快楽に関する神経伝達物質



【精神的健康面での恐れ】

FOMO Fear of Missing Out

(見逃すことへの恐怖感)



HSPとは？

HSP Highly Sensitive People

感情や音、環境の変化などに敏感な人のこと
気質の一種

- 人の気分に左右されやすい
- マルチタスクが苦手
- 想像力豊か
- 暴力的なものが苦手
- 変化に敏感

などの特徴がある

SNS利用困難



エレイン・N. アーロン著、富田香里訳『ささいなことにもすぐに「動揺」してしまうあなたへ。』（講談社）を参考に一部改変

まとめ

しかし

つながり、急速な情報拡散力、情報へのアクセス

判断力の低下

様々な身体症状

FOMO

語彙力・思考力の低下

病気になる恐れ

鬱、孤独感など

記憶力の低下

依存症



解決策

Social media = not real

すぐに信じ込まず疑ってみる

Set time limits

時間を設定し守る

Mindful emotional reactions

精神状態を把握し、自身を大切に

Ex) 他人と比較しない など



最後に

今後SNSは...

Virtual
Reality

Artificial
Intelligence

など

時代に合わせて変化し続ける



I hope that many young people can be more mindful of their social media usage.

References

Nyst A. July 2023 “134 Social Media Statistics You Need to Know for 2023”

Kepios October 2023 “Global Social Media Statistics”

Wright G. November 2021 “ARPANET”

Maryville University May 2020 “The Evolution of Social Media: How Did It Begin, and Where Could It Go Next?”

Rouse M. February 2017 “National Foundation Science Network”

Ortiz-Ospina E. September 2019 “The Rise of Social Media”

Forsey C. January 2022 “How the Pandemic Changed Social Media: 6 Quarantine Trends Here to Stay”

Anderson M. September 2018 “A Majority of Teens Have Experienced Some Form of Cyberbullying”

Procon.org November 2022 “Is Social Media Good for Society?”

Gambini B. January 2022 “Social Media Use Tied to Poor Physical Health”

(Mayo Clinic Staff May 2018 “Somatic Symptom Disorder”

Asamoah T. January 2023 “Digital Overload: Read This If Your Screen Time is Out of Hand”

UPMC May 2023 “Is Screen Time Really Bad for Our Eyes?”

Punzal Vision March 2018 “The Effect of Digital Media on Our Eyes”

References

- Fotuhi M. September 2020 “What Social Media Does to Your Brain”
College of Arts and Science January 2023 “Study Shows Habitual Checking of Social Media May Impact Young Adolescents’ Brain Development”
- Iberdrola 2023 “Addiction to Social Media: Main Causes and Symptoms”
- Hilliard J. October 2023 “Social Media Addiction”
- Sanders R. April 2016 “Researchers Find Out Why Some Stress is Good for You”
- Legg T. August 2018 “4 Surprising Benefits of Stress”
- Pew Research Center January 2015 “Psychological Stress and Social Media Use”
- Smith M. March 2019 “Social Media and Mental Health”
- Kayala H. August 2023 “Social Comparison on Social Media”
- Howie B. 2023 “Therapy & Coaching for Highly Sensitive People (HSP)”
- Yuan L. January 2019 “8 Signs You’re Highly Sensitive and High Sensation Seeking”
- Psykologvirke “Highly Sensitive: Characteristics and Treatment for Highly Sensitive People”
- Passaler L. August 2023 “The 3 Subtypes of Highly Sensitive People”
- Khatri H. June 2023 “Apple Vision Pro: Revolutionizing Social Media with Intelligent Technology”
- TED June 2013 “How to Make Stress Your Friend”
- CNN October 2023 “AI Girlfriends are Here and They’re Posting a Threat to a Generation of Men”