

SNS 断捨離がもたらす学校における人間関係の再構築 — 日記を対象とした自己エスノグラフィ —

Disengaging from Social Networking Services as an Opportunity to Redefine Peer Relations : An Autoethnography based on Diaries

後藤 なな^{*1}, 田中 孝治^{*1}

Nana GOTO^{*1}, Koji TANAKA^{*1}

^{*1}金沢工業大学情報フロンティア学部心理科学科

^{*1}Department of Psychological Science, College of Informatics and Human Communication, KIT

Email: c120101680@st.kanazawa-it.ac.jp

あらまし：本研究は、SNS 断捨離という選択が学校内の人間関係にどのような変化をもたらし、人間関係の再構築がどのように行われたのか、第一著者が高校1年生時に経験した SNS 断捨離時の日記を通して探索的に考察することを目的とした。SCAT 分析の結果、SNS 断捨離は単なる人間関係の遮断ではなく、対人距離や関わり方を再構築する契機となる行為であることが示唆された。

キーワード：デジタルデトックス、友人関係、日記分析、質的研究、SNS 依存症

1. 目的

近年、SNS (Social Networking Service) は若年層を中心に急速に普及し、人間関係の形成や維持、自己表現の主要な場として機能している。教育現場においても、Google Classroom や Microsoft Teams など SNS と同様の機能を有する学校用アプリケーションが利用されている。今日の若年層は、家庭内においても、学校内においても SNS と密接な関係にあると言える。このような SNS 社会は、過剰な情報接触や他者との比較が顕在化し、心理的負担である“SNS 疲れ”を生じさせる恐れがある。このような状況の中で、SNS との関係を見直す行為として、デジタルデトックスの一つである“SNS 断捨離”が注目されている。デジタルデトックスの効果測定に焦点を当てた先行研究⁽¹⁾はみられるが、SNS 断捨離が学校内の人間関係の認識や再構築にどのような影響を及ぼすのかについては、十分に検討されていない。

そこで本研究では、第一著者が高校在学中に経験した SNS 断捨離を対象に、SNS 断捨離という選択が学校内の人間関係の捉え方にどのような変化をもたらしたのかを明らかにする。具体的には、SNS 社会に翻弄され、SNS 断捨離に踏み切った第一著者の当時の日記から、SNS 断捨離が当人に及ぼす影響を読み解く。本研究から得られる知見を公表することで、SNS との向き合い方に悩む人々に対し、自分自身との向き合い方や人間関係の築き方に新たな気付きを提供することが本研究の意義である。

2. 方法

調査対象 2019年10月から2021年8月まで(当時、高校1年生から3年生、コロナによる休校期間5か月を含む)に執筆した全23か月分の第一著者自身の日記を対象とした。

手続き 分析にあたっては、第一著者自身の個人

的経験を分析し、その中から文化的・社会的意味を明らかにしていく質的研究の手法である自己エスノグラフィを採用し、自己の経験を内省的に考察することを重視した。この自己エスノグラフィという手法は、主観性が高いという特性を持つが、質的心理分野における方法論として一定の評価を得ている。また、データの主観性を保ちつつ、分析の妥当性を担保するために SCAT (Steps for Coding and Theorization)⁽³⁾を用いた。SCAT は明示的な手順をもって、テキストデータの背後にある意味や感情の構造を整理することが可能になる。日記という主観性の高い資料に対して、自己エスノグラフィと SCAT を併用することにより、個人の語りを主観的に探索するだけでなく、そこから理論的・社会的な価値を見出すことを可能にする。

3. 結果と考察

日記の執筆時期を、SNS 断捨離をしていた期間とその前後の3つの期間に分け、SCAT による分析を実施した。その結果、断捨離前6件、断捨離中3件、断捨離後7件の理論記述(計16件)が得られた。以下の考察では理論記述の構成概念を [] で示す。

断捨離前の期間においては、SNS は学校内人間関係と強く結びつき、交流を継続すること自体が暗黙の義務として内面化されていた。しかし、SNS での密な繋がりがあっても [学校内の人間関係への孤立感] と同時に [人間関係からの逃避欲求] を抱えていたことが読み取れた。断捨離前における人間関係は、他者からの言動を一方的に受け止め続ける [非同期的な人間関係] であり、[侵略的な他者への防衛反応] として逃避欲求が生まれたと考えられる。こうした逃避欲求を抱きながらも実際には関係を断つことができず、他者からの言動を一時的に受け止め続け、表面的には“つながっているよう”に見

える一方で、実際には対人距離の調整が困難な非対称的・非選択的な関係構造を形成していたと考えられる。

断捨離中の期間に入ると、SNS に対する捉え方は否定的なものへと変化し、交流を前提とした SNS 利用が排除された。進級によって親身になってくれる同級生が現れたが、その当初はパーソナルスペースの侵害への強い嫌悪感や他者への防衛的な姿勢を抱いていた。この時期の日記には、他者を拒絶する態度のように見える記述が集中しているが、SCAT 分析によると、親切にしてくれる同級生の善意や配慮を否定するものではなく、それらを受け取ることへ他者に負担や責任を負わせてしまうことへの抵抗感を含んだ自己防衛的反応であったことが明らかになった。特に「巻き込みたくない」という表現には、相談や自己開示によって他者を悩みや問題の当事者にさせることへの強い忌避が見られた。これは冷淡さや無関心ではなく、他者を守るために自分が距離を取るという自己規制の表れであり、対人関係において一貫して他者を傷つけないことを優先した「非当事者化願望」の延長線上に位置づけられる。

断捨離後の期間では、SNS を選択的に利用するものとして再定義し、任意的な交流と関係性を前提としない作品投稿を中心とした利用形態へと移行している。分析を通し、断捨離中と同様に「パーソナルスペースの侵害への強い嫌悪感」が読み取れた。しかし、この期間でのパーソナルスペースの侵害を忌避する理由は、SNS 内の事柄ではなく、実生活で「他者による努力の評価・無効となる自己評価への違和感」を覚え、「評価や非難の対象から外れ、社会的比較から逸脱したい」という宇宙人願望が形成されていたことに起因する。このような心境の中で交流を前提としない作品投稿を中心とした SNS 利用は、SNS の光の側面を示していた。この利用形態では、評価の対象が人格や立場ではなく表現物に限定され、対人関係に伴う期待や責任が生じにくい。その結果、社会的比較や関係不安から距離を取りつつ、肯定的な反応を受け取ることが可能となり、自己肯定感の回復や精神的安定がもたらされた。

本研究を通して明らかになったのは、私が一貫して他者から肯定的に受け入れられているという感覚が乏しい「他者受容感の低さ」を抱えつつも、他者からの肯定を強く求めていたという点である。断捨離前から断捨離中にかけての語りには、「学校内の人間関係への孤立感覚」や「人間関係からの逃避欲求」だけでなく、「否定されずに存在したい」、「努力を認めてほしい」といった肯定欲求が繰り返し表出していた。しかし、学校や家庭といった対面の人間関係においては、その肯定欲求は十分に満たされず、努力や試行錯誤が正当に評価されない感覚が蓄積していた。努力では変更不可能な属性は、個人の内面や努力とは無関係に比較や序列化を生み出し、私を何をしても評価されにくい位置に固定していた。一

方、断捨離後に利用された作品投稿型の SNS では、こうした属性や序列が評価の前提から切り離され、評価は人格ではなく行為や表現に向けられ、「努力が結果として返ってくる経験」や「存在ではなく行為が肯定される経験」が可能となった。

このように、SNS 断捨離後に生じた心理的安定は、SNS を介した人間関係の量的減少によるものではなく、SNS が自己が肯定される環境へと移行したことによってもたらされたものであった。さらに、断捨離後の記述にみられた「みんなのことは嫌いじゃないよ」は、「敵意の不在を明示」しており、他者との関係そのものを拒絶しているのではなく、関係性の持ち方を自ら選択できる状態へと移行したことを示している。断捨離前に見られたような、「侵略的な他者への防衛反応」としての切迫した「人間関係からの逃避欲求」は緩和され、一定の距離を保ったまま他者と関係を維持する余地が生まれていたと考えられる。これらのことから、SNS 断捨離は人間関係を断ち切るだけの役割ではなく、人間関係を「耐え忍ぶもの」から「選択可能なもの」へと再構築する役割を果たしていたといえる。

以上のことから、本研究において SNS 断捨離が学校の人間関係にもたらしたものは、単なる人間関係の遮断や縮小ではなく、「関係性の前提」を相対化する作用であったと結論づけられる。断捨離前において、人間関係と強く結びついた SNS は、交流を前提とする場として機能し、関係を維持すること自体が暗黙の義務となっていた。その結果、対人距離の選択が困難となり、望まない関係や感情のやり取りから離脱しにくい環境が形成されていた。一方、SNS 断捨離を経て私は、人間関係を SNS から切り離すことで、「関わり方は選び直し得る」という視点を獲得していった。すなわち、SNS 断捨離は学校の人間関係を初期化するための行為としてではなく、関係に巻き込まれ続けることが唯一の在り方ではないことを考える機会となり、対人関係を主体的に再構築する契機となる行為であったと考えられる。

謝 辞

本研究の一部は、科研費 24K06331、25K03237 の助成を受けた。本研究は、2025 年度に第一著者が金沢工業大学情報フロンティア学部心理科学科に、プロジェクトレポート（卒業研究論文）として提出した内容に、加筆・修正を加えたものである。

参考文献

- (1) 安藤 うみ・前田 一篇:「若年層における自然体験活動の実践とその心理的効果検討—デジタルデトックス及びレジリエンスに着目して—」, 人間健康学研究, 第 6 巻, pp.29-40 (2023)
- (2) 大谷 尚:「SCAT: Steps for Coding and Theorization—明示的手続きで着しやすく小規模データに適用可能な質的データ分析手法—」, 感性工学, 第 10 巻, 第 3 号, pp.155-160 (2011)
- (3) 沖潮 満里子:「対話的な自己エスノグラフィ—語り合いを通じた新たな質的研究の試み—」, 質的心理学研究, 第 12 巻, pp.157-175 (2013)