

メンタルヘルスとSNS利用の傾向分析

問題意識

コロナ禍では、対面コミュニケーションが取りにくく、悩みや不安が蓄積するので、それを解消するにはどうすれば良いのか。

仮説

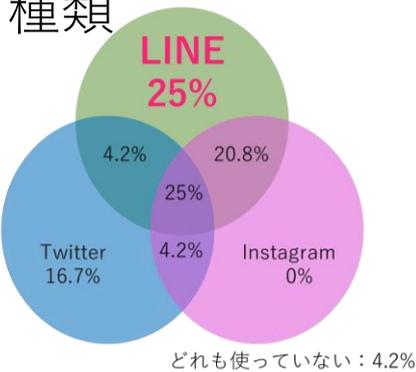
SNSを使ったコミュニケーションは、高校生のメンタルヘルスに良い影響を及ぼす。

方法①

高校生のSNSの使用状況をアンケートで調査

対象 兵庫県立姫路西高等学校
2-7（国際理学科）38人

Q4.感情共有のために使うSNSの種類



Q5.SNSでの話題（複数回答可）



アンケート結果

感情共有のために使うSNSの種類はLINEが多い。→**方法②**へ
その話題は趣味が一番多い。

方法②

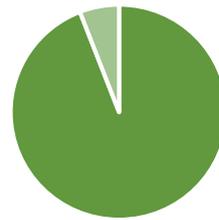
LINEグループでのコミュニケーションは、高校生のメンタルヘルスに良い効果があるのかを検証

対象 兵庫県立姫路西高等学校
5名

内容

7日間、1日に1回1文以上、感情が絡むその日の感想を伝え合う。可能な限り他の人の投稿にも返信する。

検証後の意見 **約94%がポジティブ**



ポジティブコメント

・会話が楽しかった、うれしかった (5)

ネガティブコメント

・毎日話題を変えるのが大変 (1)

検証結果

悩みや不安が軽減することが分かった。ストレスに適應する能力が向上する可能性がある。

展望

- ・オープンデータを使った分析
- ・アプリ開発
- ・趣味コミュニティの研究

結論

SNSを使って、その日の感想を伝え合うことが、高校生のメンタルヘルスに良い影響を及ぼす。