

情報化社会における青年の心理的健康：集団と自尊感情からの考察

萱村俊哉

(要旨) 集団には成員の自尊感情を維持させる機能がある。自尊感情を維持し心理的健康を保つために、現代の青年はLINEやFacebookなどソーシャル・ネットワーク・システム(SNS)を介した集団を形成し、集団内での同調性を強めていく。しかし、SNSによってやり取りされる情報は、SNSの性質上、断片的であり、デフォルメされたものになりやすい。このためSNSでは架空の情報(ファンタジー)が容易に共有されてしまう。SNSを媒介に何らかの「ファンタジー」を共有した集団にも、成員の自尊感情維持機能というプラス面はあるが、一方で、一般常識を喪失し、社会での適応を阻害するマイナス面もある。このような情報化社会において、青年の健全な人格発達のためには、SNSを媒介に構築される世間だけでなく、家庭、学校、職場、地域において直接的に他者とやり取りするリアルな対人関係に基づく世間を、これまで以上に大切にすることを指摘した。

キーワード：情報化社会、青年の心理的健康、集団、自尊感情、世間

1 目的

本稿の目的は、近年の情報化、とくにFacebookやLINEなどソーシャル・ネットワーク・システム(SNS)の発達により青年の対人関係や心理的健康面に現れた変化について、集団と自尊感情の面から素描し、このような状況下における社会的課題を提示することである。

2 心理的健康を蝕む要因

対人関係にストレスを抱えている人が友人やカウンセラーから、「あなたを苦しめている〇〇さんのことはなるべく考えないようにしましょう」などとアドバイスされても、「そんなことができれば苦労はしない」と思う人が多いのではないだろうか。場合によってはその程度のアドバイスしかしてくれない友人やカウンセラーの鈍感さに対して怒りすら覚えるかもしれない。自分を苦しめる〇〇さんのことで悩まないほうがよいことも分かっているが、それができないから辛いのである。つまり、頭ではわかっているが実行できないことこそが辛さの本質なのである。

とはいえ、「〇〇さんのことはあまり考えないようにしましょう」とアドバイスされて、「ああそうだった!」と納得し、それを実行できる人もいるだろう。このような人たちは自分や自分の行動に対して自信のある人たちである。つまり自分に自信がある人は、行動や認知面でも健康な判断や選択をするので、落ち込んでも速やかに回復し、ますます健康になっていく。一方、

自分に自信のない人たちは上述のように、今のしんどい状況から抜け出すために「〇〇さんのことを考えない方がよい」ことは頭ではわかっているが、実行できない。それらを実行できないためしんどい状況は改善されず、適切な行動を実行できない自分がまた嫌になり、ますます自信を失うのである。このような現象を筆者は自尊感情低下スパイラルと呼んできた。自尊感情(self-esteem)とは自分を価値あるものとする感覚のことで、その人の行動や態度を方向付ける。それゆえ自尊感情は心理的健康や社会適応の基礎になるのである。

心理的健康を蝕む自尊感情低下スパイラルに陥らないためには他者との単純な比較をやめ、自分の独自性に気づき、それを受容することが求められる。しかし、これを一人だけで実現させることは困難である。そこで一般的には、「私」つまり個人ではなく「私たち」つまり集団としてこれを実現させようとする動きが出てくるのである。

3 集団の特性：とくに自尊感情との関係

元来、集団は個人のさまざまな要求を充足させ、個人の自尊感情を維持させるものである。したがって、学級集団や友人集団は、子どもの発達や教育上、重要な意味を持つ¹⁾。

しかしながら集団にはその凝集性を維持するための圧力(集団圧力)が働き、成員に対して、行動や態度の一様性や集団規範への同調を要求する¹⁾。つまり集団とは、個人が自己を維持、確認し自尊感情を維持す

るために必要な条件であると同時に、個人がその集団によって縛られ、場合によっては苦しめられるという2面性を持つものである。個人から見ると集団とはこのようにアンビバレントな存在なのである。また、集団の意向（雰囲気）はその成員の意思決定にも影響する。社会心理学でいう準拠集団（reference group）とはまさにこのような機能を持つ集団の意味にほかならない。

ところで、集団内では何故、成員の自尊感情が維持されるのであろうか。この点に関連して中間（2013）²⁾は、自尊感情と心理的健康との関係を、「恩恵享受的自己感」という概念を提起し説明を試みている。恩恵享受的自己感とは、自己の周りの環境や関係性に対する肯定的感情から付随的に経験されるであろう自己への肯定的感情である²⁾。中間²⁾は、心理的健康の中の幸福感・内的統制感は自尊感情や恩恵享受的自己感と関連することを指摘している。自尊感情の維持、向上が心理的健康につながることは明らかだが、とくに「世間」（井上、1984）³⁾の目を気にする我が国では、自尊感情を良好な状態に保つために自分の周囲から肯定的に評価されることが重要なのである。集団はその成員が恩恵享受的自己感ひいては自尊感情を良好に保つための一つの「装置」であり、集団には成員の自尊感情維持機能があるといえる。

4 現代青年にとっての集団

心の疲れを訴える青年が最近増えていると感じるのは筆者だけではないだろう。心が疲れたというのは単なる全体的な疲労ではなく、やる気が起きない、からだのだるい、不安で仕方がない、気分が沈んでいる、イライラするなどの具体的な症状を伴っている場合をさしている。

このような心理的不健康状態への対処として、現代の青年にとっても自尊感情を維持、向上させるための集団化は重要な方法である。集団は青年にとっても準拠枠つまり「世間」であり、その内部で相互に受容され認められることにより、少なくとも一定期間は自尊感情を維持させ心理的な健康を得ることができるだろう。

しかし現代の青年はSNSにより容易に集団化する傾向が見られるようになった。そして、やはりSNSの発達の結果ゆえに、集団内での同調性（conformity）は強化され、同時にこれに対する反作用として集団外からの独自性（uniqueness）も強化される傾向が見られるのである。事実、SNSを介した青年の事件は近年多発している。しかもそれらの事件のほとんどは、客観的に見て、首を傾げたくなるような非常識さに特徴づ

けられるものである。

自尊感情低下スパイラルに陥らないように、つまり自尊感情を維持するために、直接会ったこともない他者らと簡単に結びつき集団化させることをSNSは可能にした。SNSはリアルタイムであるから、気持ちが落ち込んでいるときはいつでも他者からの肯定的な反応を享受できる。しかし一旦歯車が狂うと、否定的反応どころか、場合によっては個人を追い詰める脅迫的反応が返ってくることもさへある。つまりSNSを媒介として形成された集団は、中間²⁾のいう恩恵享受的自己感を培う場である反面、リアルタイムな交流であるがゆえに、冷静に考えてみる休み時間（タイム）さえ成員に与えず、一日24時間成員を縛り、監視し、場合によっては成員を糾弾し続けるという事態になることもある。

上述のように元来、集団にはプラスとマイナスの両面、つまりアンビバレントな特性がある。しかし、SNSによって形成された集団には、リアルなやり取りによって構築された従来の友人関係のような集団とは比べものにならない速さで、成員にとってプラスからマイナス的な存在へと転化するという性質がある。

また、SNSによりやり取りされる情報は、SNSの性質上、断片的でデジタルなものであり、デフォルメされたものになりやすい。木村（2014）⁴⁾は、ソーシャルメディアの持つ問題点として以下の指摘をしている。「ソーシャルメディアでは、常に断片化された情報が大量にめまぐるしく行き交う。人物の断片、映像の断片、出来事の断片・・・、その一つ一つの単位は非常に小さい。私たちはその小さな断片を繋ぎ合わせて世界や人物像を作り上げることになる。大量に行き交う情報の中で、人々の注目を集めるには、いかに情報をコンパクトかつ衝撃的に仕立て上げられるかにかかっている。受け手の側からすれば、そのインパクトが強ければ強いほど、あたかもそれがすべてのような錯覚を起こしてしまう。」と。

この木村⁴⁾の指摘はソーシャルメディアに関するものでありSNSを直接論じたものではないが、事の本質において両者に違いはないだろう。つまりSNSでも事実というよりもほとんど架空の情報を、成員がそれを十分に吟味することもなく、まして批判することなど許されずに、やすやすと受容され共有されてしまう。このような「ファンタジー」を共有した集団が、まさにそれゆえにその独自性を強めていくにつれ、その集団は社会全体からみて遊離、孤立し、集団として一般常識を逸脱した行動が取られるかもしれない。また、その集団の成員である青年が健康な形で社会参加することを妨げる危険性も想定されるだろう。

このように、現代の青年に見られる SNS を介した集団は、情報化がさほど進んでいなかったこれまでの時代と比べ、その内容が大きく変質しつつある。対人関係による心の疲れを訴える青年が増加している社会状況を勘案すれば、自尊感情を維持させるために SNS による集団化が今後さらに進行し、多様化することは容易に予測できる。それに伴い、上述のようなそのマイナス面も、現在以上に大きな社会問題として我々の眼前に現われると考えられるのである。

5 まとめと今後の課題

青年は自尊感情を維持し心理的健康を守るために、集団を形成し、その中で同調性を強めていく。このような集団の形成と維持、そして集団内の同調性の強化において、現代では SNS の利用が不可欠である。こうして集団内の同調性が強くなることは、その集団外からみたときの独自性を強めることになる。そのような独自性の強化により、ある集団が一般社会からは信じがたいような特異的行動をとることがある。

一般常識を逸脱した行動がある集団により遂行される理由の一つとして、SNS によりやり取りされる情報は断片的であり、デフォルメされたものになりやすく、ほとんど架空の情報を吟味もせず受容され共有されてしまうことが挙げられる。

SNS を介したこのような「ファンタジー」共有集団は、それが成員の自尊感情維持装置として機能するというプラス面があるとはいえ、それと引き換えに、一般の社会常識を喪失し、社会での適応を阻害するという大きなマイナスの側面を持っている。

SNS で結ばれた、言わば「電子集団」が青年の行動の準拠枠、つまり「世間」となり、集団内で認められることこそが、個人の生きがいになってしまう。一般社会の中で生きがいを見出そうとせず、ある集団の中で特定のファンタジーを共有した仲間たちを世間とし

て、その中だけで認められようとする生き方は、その非現実性ゆえにやがて終焉を迎えることになる。そのとき青年はどのようにすればよいのだろうか。

SNS をベースにした集団化は、現在の情報化の加速傾向から見て今後も避けることはできないだろう。それどころかその傾向は今後ますます強くなっていくことが予測される。このような時代において、青年の健全な人格発達のためには、SNS を媒介に構築される世間だけでなく、家庭、学校、職場、地域において直接的に他者とやり取りするリアルな対人関係に基づく世間を、これまで以上に大切にする必要があるのである。

家庭や職場において折角、他者と直に向き合っているのに、まるでメールの文面を読み上げるように、必要最小限のメッセージしか他者に伝えないというのは、それに逆行する姿と言えなくもない。これは直接的なコミュニケーションの SNS 化である。このような事態を回避し、他者との直接的なやり取りにより、他者と粘り強く丁寧に関わりあう経験が今こそ求められている。SNS のような「電子空間」における経験からだけでは健全な社会性は育まれないのである。

引用文献

- (1) 小嶋秀夫, 学級集団の理解と指導. 倉石・苧阪・梅本(編著). 教育心理学(改訂版), 新曜社, pp.101-123, 1994.
- (2) 中間玲子, 自尊感情と心理的健康との関連再考－「恩恵享受的自己感」の概念提起－. 教育心理学研究, 61, 374-386, 2013.
- (3) 井上忠司, 「世間体」の構造 社会心理史への試み. 日本放送出版協会 (NHK ブックス 280), 1984.
- (4) 木村美奈子, 断片のリアリティを生きる－ソーシャルメディアを通して見る世界. 日本発達心理学会ニューズレター, 71, 6-7, 2014.