HOKUGA 北海学園学術情報リポジトリ
学校法人北海学園
北海学園大学
北海商科大学

タイトル	LINE 利用が精神的健康，社会関係資本，人生満足度に及ぼす影響 ： 大学生を対象とした検討
著者	古谷，嘉一郎；松井，大；FURUTANI，Kaichiro；MATSUI，Dai
引用	北海学園大学学園論集(171)：67-80
発行日	2017-03-25

Hokkai-Gakuen Organization of Knowledge Ubiquitous through Gaining Archives.

LINE 利用が精神的健康，社会関係資本，人生満足度に及ぼす影響

―― 大学生を対象とした検討 ――

古　谷　嘉一郎
松　井　　大

問　　題

本研究では，大学生を対象に LINE 利用がその利用者にどのような影響をもたらしているかを検討する。特に，精神的健康，社会関係資本，人生満足度に着目する。

LINE とは，LINE 株式会社の情報通信サービスである。LINE は「いつでもどこでも素早く簡単に友だちと無料メールが楽しめます。1：1 トークはもちろん，グループトークも可能です。iPhone および Android，Windows Phone，BlackBerry，Nokia Asha OS などのスマートフォンはもちろん，一般の携帯電話や PC でもお楽しみいただけます」（LINE 株式会社，2017）といったように，LINE トークというチャット形式でのメッセージ交換機能を備えている。無料（音声，ビデオ）通話，画像・動画の共有も可能であり，インターネット上の交流を通して双方向的なコミュニケーションが可能である。また，社会的なつながりを構築・維持できるソーシャルメディアサービスでもある。

LINE の利用者は，10 代，20 代でかなりの数にのぼる。総務省情報通信政策研究所（2016）の調査では，20 代の 92.2%，10 代の 77.0%が利用している。また，Facebook や twitter などの他のソーシャルメディアと比較しても利用者が多い。

LINE 利用の主要な機能である LINE トークの相手は基本的に親しい他者であると考えられる。LINE トークでメッセージのやり取りを行うためには，他者と ID を交換するという過程が必要である。加えて ID 交換の前提としてその相手との一定の親密さや信頼の高さが前提になるだろう。ゆえに LINE トークは身近で親密性の高い他者，いわゆる強い紐帯との間で利用されやすいと考えられる。事実，LINE を利用し連絡を取る相手は家族・親族，友人・知人が多いことが分かっている（リサーチプラス，2014）また，大学生を対象にした調査では，友人との連絡方法で LINE が最も用いられている（東京工科大学，2016）。

この特徴を鑑みると，LINE トークの相手は，携帯メールをやり取りする相手と非常に似たものとであるといえるだろう。携帯メールのアドレス交換においても，相手の同意のもとに行われ

ることが前提であり，その同意には相手との一定の親密さや信頼の高さが前提となる。また，これまでの一連の調査においても，携帯メールをやり取りする相手は，強いつながりである親しい相手が主であることが分かっている（小林・池田，2005）。これらの点を考慮するとLINEトークも携帯メールと同様，対人関係維持における重要なツールであることが考えられる。

そして携帯メールの議論に基づけば，LINE利用のもたらす影響には親しい強いつながりの維持・強化とそのつながりからのサポートによる精神的健康の向上があるだろう。先にも述べたようにLINEのやりとり相手として選択される他者は親密性が高い相手である。そして，その親密性が高い相手との相互作用により，人は種々のサポートをもたらされる。その結果として，サポートをもたらされた人の精神的健康が高くなるという（浦・南・稲葉，1989，Cohen & Willis，1985）。よって，人はLINEの利用によって相手との関係性を強化し，種々のサポートを得ることで，適応を高めることができると考えられる。

しかしながら，LINEには利用時間や，機能特性が原因となる心身の疲労の問題もあると考えられる。例えば，LINEのやりとりに時間を費やすことやコミュニケーションの多さは，単純に他の活動時間を減らすことになる。また，やり取りの時間やコミュニケーションが増えることは相手との親密さを高める一方で，相手とのトラブルを引き起こす可能性も高めてしまうだろう。さらに，このトラブル自体がストレッサーとなり心身の健康に悪影響を及ぼすことが考えられる。また，高橋（2014）はLINEの機能の1つである既読機能に着目してLINE疲れと依存の問題を取り上げている。既読機能とは相手がメッセージを読んだかどうかを確認できる機能である。この機能のため，「感情的（エモーショナル）なアプローチ」と「絶えざる人間接触」（中根，1967）を加速させ，「ライン疲れ」や依存といった新たなリスクの存在があることを高橋（2014）は指摘している。

これらの問題を検討するため，本研究では，LINEの利用を利用時間，ネットワークサイズ，コミュニケーション，ネガティブ経験の4つの観点に分けることで検討を行う。利用時間については1日におけるトーク機能の時間を測定して把握する。次に，ネットワークサイズはサポート源の構造的な要因として把握する。コミュニケーションについては，日ごろ展開される日常的なコミュニケーションを中心に測定して把握する。そして，ネガティブ経験については，LINEを利用する上で悩んだり，負担になった経験を複数種尋ねることで把握する。

また，LINE利用の影響先となる変数にはLINE利用者の対人関係と精神的健康を主として取り上げる。この理由として，情報通信機器の影響過程に対人的な要素が存在しているためである。例えば携帯メールを利用することで関係性が強化される（古谷・坂田，2006）ことや情報通信機器を介したサポートが精神的健康を高めたり，ストレスを軽減する（e.g.. 宮田・浦・長谷川，2001，山田・西田，2003）ことが分かっている。また，LINE利用でのネガティブ経験はストレッサーとなりうるため，ストレス反応やその対処のために不健康が示されることも考えられる。

LINE の利用を測定するための指標

ここでは，LINE 利用を測定するため本研究で注目する 4 つの指標（頻度と利用時間，ネットワークサイズ，コミュニケーション，ネガティブ経験）について議論する。

まず，利用時間である。これは，最も包括的な LINE 利用の指標であると考えられる。また，依存等の問題を検討する際にもよく使われる指標であり，LINE の影響を検討するためには重要な指標であるといえるだろう。たとえば，総務省情報通信政策研究所（2013）が行った調査では，インターネットを利用するために犠牲にしている時間で最も多いのが睡眠時間であった。さらにインターネット利用の中でも利用時間を費やしているのがソーシャルメディアの利用であったことがわかっている。これを受け，村田（2014）は，ソーシャルメディアは，インターネットを通して人間関係を豊かにすることができるが，その反面，その関係維持のために長時間を費やしてネット依存症の傾向になることもあると指摘している。そのため利用時間を測定し，その影響を検討することは LINE 利用の多様な影響を確認するのに最適であるといえる。

次に，ネットワークサイズである。利用時間が行動的な観点の指標であるならば，ネットワークサイズは構造的な観点の指標である。宮本（2009）では，友人数推定値や携帯電話に登録されている友人数（携帯友人数）が自尊心と正の相関を示した。また，自尊心が高いほど抑うつ傾向が高い（Orth, Robins, & Roberts, 2008, Rieger, Göllner, Trautwein, & Roberts, 2016）ことも考慮すると，LINE での友人数は精神的健康と正の関連があると考えられる。これまでの議論から，このネットワークサイズの多さは LINE におけるサポートネットワークサイズの指標とみなして用いることができる。

そして，コミュニケーションである。本研究では，LINE で展開されるコミュニケーションを日常的なコミュニケーション（多川・吉田，2006）と課題的，情緒的，コンサマトリー的の 3 つの内容（古谷・坂田，2006）に注目して検討する。LINE の主な用途は「連絡手段」（折田，2015）である，また LINE に流れるメッセージは，コンサマトリーなメッセージと道具的なメッセージが混在している（種村，2015）など，これまでの研究における LINE で展開されるコミュニケーションの内容は簡便な結果しか示されていない。加えて，心理尺度を用いた検討は少ない。そのため，どのようなコミュニケーションが LINE でどのように展開され，そして，種々の変数にどのような影響があるかを確認する必要がある。

最後に，ネガティブ経験である。これは，LINE を利用する際に経験したストレッサーの多様性を示すものである。これを用いることで，LINE 利用におけるストレス経験が精神的健康等に及ぼす影響を明らかにできるものと考える。

社会関係資本

社会関係資本とは人々が他人に対して抱く「信頼」，それに「情けは人の為ならず」「お互い様」「持ちつ持たれつ」といった言葉に象徴される「互酬性の規範」，人や組織の間の「ネットワーク

（絆）」（稲葉，2011）を指す。

社会関係資本の個人レベルの影響の1つに適応の促進がある（Kawachi & Kennedy，2002西・高雄・中山訳，2004，Putnam，2000　柴内訳，2006，山内，2014）。こういった影響が示される理由は以下のように説明できる。まず，対人ネットワーク内において信頼関係が構築され，互酬性の規範が生まれることで，相互に助け合う仕組みが完成する。その結果ネットワークメンバー間で，ソーシャル・サポートが提供されることで幸福度や健康などの適応が促進される。事実，結束型の社会関係資本は個人の精神的健康に対してポジティブな影響を持つとされている（Putnam，2000　柴内訳，2006）。

そして，社会関係資本を充実させるための要素がコミュニケーションだといえよう。コミュニケーションを介して，相手との信頼関係が構築され，互酬性の規範が誕生することでソーシャル・キャピタルが醸成されると考えられる。しかしながら，どのようなコミュニケーションが有効であるかという点については不十分である。そのため，本研究ではこのコミュニケーションの内容にも注目した検討を行う。

多面的な健康

本研究では，多面的な心身の健康指標として東大式自記健康調査票THI（The Todai Health Index）を用いる。自覚的健康度の調査のために開発された質問紙健康調査票である。多愁訴，情緒不安定などの種々の心身自覚症状を把握することが可能である。ゆえに，LINE利用が個人にもたらす影響を測定するための変数として用いることとした。さらに人生満足度は心理的健康を総合的に査定する心理変数である（Diener，1984）ことを考慮し，人生満足度についても検討を行う。

以上の点を考慮し，本研究では以下のリサーチクエスチョンを検討する。

1．どのようなLINE利用が，利用者が有する社会関係資本に正／負の影響を与えるのか
2．どのようなLINE利用が，利用者の精神的健康・人生満足度に正／負の影響を与えるのか

方　　法

調査期間　2015年8月19日から8月20日であった。
調査方法　楽天リサーチによるオンライン調査を行なった。まずLINEを利用している大学生についてのスクリーニング調査を行なった。その後，本調査を実施した。

調査項目

デモグラフィック変数：性別，年齢，大学の在学年数を尋ねた。

LINE利用変数は大別して，LINE利用時間，LINEネットワークサイズ，LINEでのコミュニ

ケーション，LINE 利用でのネガティブ経験の 4 つであった。以下に具体的な内容を記す。

LINE 利用時間：LINE のトーク機能の利用について 1 日の平均利用時間を尋ねた。

LINE ネットワークサイズ：1 日にトークする人数，登録している LINE の「友だち」数（企業等の公式アカウントは除く）と，そのなかでよくやり取りをする「友だち」の数の 3 種類のネットワークサイズを尋ねた。なお，この「友だち」のことを，LINE メンバーとする。この 2 つを採用した理由は，前者の「友だち」数はめったに会話をしない人も含む可能性がある一方で，後者はより緊密な関係性を測定するものであり，結束型関係資本をより反映する指標ととらえたためである。

LINE でのコミュニケーション：2 種類の尺度から構成した。1 つ目は，日常的コミュニケーション尺度である。多川・吉田（2006）の日常的コミュニケーション尺度 53 項目より内容を選定して，28 項目を使用した。本尺度は日常的な報告（最近，興味を持っていることについて友だちに話す），相手の対応の認知（たわいのない話でも，友だちは関心を持って聞いてくれる），不満や要望の率直な表明（友だちに不満を感じたとき，どういうところが不満なのかを冷静に伝える），独特な言葉遣いの 4 因子で構成されている。本研究では，特に前者 3 因子に着目して検討するものとした。その理由として，本尺度が恋愛関係に関わる尺度として構成されており，独特な言葉遣いがどこまで反映されるかについては友人では予測しづらいこと，また床効果の可能性が考えられるからである。LINE メンバーと LINE のトーク機能を用いて，どのくらいおこなっているかを 7 件法（「1：全くあてはまらない」から「7：非常にあてはまる」）で尋ねた。得点が高いほど当該のコミュニケーションを行っていることを示す。もう 1 つは主観的コミュニケーション尺度である。古谷・坂田（2006）の主観的コミュニケーション尺度の 9 項目に「冗談を言うこと」の 1 項目を加え，計 10 項目で測定した。LINE メンバーと LINE のトーク機能を用いて，どのくらいおこなっているかを 5 件法（「1：全くおこなっていない」から「5：非常におこなっている」）で尋ねた。得点が高いほど当該のコミュニケーションを行っていることを示す。なお，本尺度は課題的コミュニケーション（問題解決のためにアドバイスや情報を伝えてもらうこと），情緒的コミュニケーション（自分の悩みや愚痴を伝えること），コンサマトリー的コミュニケーション（おしゃべりなどをする）の 3 因子で構成されている。

LINE 利用でのネガティブ経験：総務省情報通信政策研究所（2013）を参考に作成した。LINE を利用する際，悩んだり負担に感じたことについて 12 種類の項目について当てはまるものすべてを選んでもらった。項目例としては「ソーシャルメディア内の人間関係」，「他人の個人情報やプライベートな事柄をどこまで書いてよいものか悩む」などがある。得点が高いほど，LINE でのネガティブな事柄を多様に経験している。

社会関係資本：高倉・濱畑・上地・栗原（2012）の認知的ソーシャル・キャピタル尺度を参考に作成した。項目内容は「わたしの LINE メンバーは，親切でたよりになる」「わたしの LINE メンバーは，お互いに助け合う」「わたしの LINE メンバーは，信頼できる」「わたしの LINE メン

バーは，多くの場合，他の人の役に立とうとする」「わたしのLINEメンバーは，お互い理解をしている」の5項目である。6件法（「1；全くそう思わない」から「6：非常にそう思う」）で回答を求めた。得点が高いほど，社会関係資本が豊かであることを示す。

自覚的健康度「THI」：青木・鈴木・柳井（1974）の自覚的健康度THPIと鈴木・青木・柳井（1989）のTHIの多愁訴（頭が痛くなることがありますか），情緒不安定（過ぎたことをくよくよ考えますか），抑うつ（人生が悲しくて希望が持てないですか），神経質（衣服や手の汚れが気になりますか），生活不規則性（近ごろ寝不足ですか）を示している計61項目を選定した上で，小林・善福・川田・前田（1993）にある大学生向けの項目内容に修正し使用した。項目により選択肢の文言が異なるが，「1：よく」，「2：ときどき」，「3：いいえ」や「1：はい」，「2：どちらでもない」，「3：いいえ」などの3段階で回答を求めた。なお，得点が高いほど不健康であるように得点化した。

人生満足度尺度：大石（2009）の人生満足度尺度の5項目を使用した。「自分の人生に満足している」などの項目に対し「1：全くあてはまらない」から「7：非常によくあてはまる」の7件法で回答を求めた。

結　　果

性別の内訳は男性103名，女性89名で，平均年齢21.45歳（18歳～27歳）であった。192名のうち，明らかな虚偽回答をしている者や，LINEネットワークサイズがほかの回答者と比して極端に大きいと判断された回答者を除いた。最終的に189名が有効回答者となった（男性101名，女性88名，平均年齢21.38歳）。大学の在学年数の内訳は，1年目が16名（8.47%），2年目が26名（13.76%），3年目が39名（20.63%），4年目が84名（44.44%），5年目以降が24名（12.70%）であった。全体的に在学4年目の学生が回答者として多いことが分かる。

基礎統計量

LINE利用時間について各カテゴリの人数とパーセンテージを算出した（Table 1）。1日の利用は10分未満が最も多く，そのあと10分以上30分未満，30分以上1時間未満と続いた。その一方で，5時間以上という利用者も4名いることが分かった。

1日にトークする人数（Table 2）は，「平均して1～2人」が最も多く，次に「平均して3～5人」が続いた。「友だち」の数は最小値が2人（回答者2名，1.06%）であり，最大値が500人（回答者数1名，0.53%）であった。また，平均値を確認すると98.82人，中央値が80.00人，標準偏差が91.89であった。カテゴリごとの人数を確認すると，最も多いのが100人（回答者数12名，6.35%），20人（回答者数11名，5.82%）50人，200人（回答者数10名，5.29%）と続いており，回答に幅があることが示された。よくやり取りをする「友だち」の数を確認した結果，最小値1人（回答者数9名，4.76%），最大値80人（回答者数2名，1.06%）であった。平均値，中央値

Table 1　LINE 利用時間

	人数	%
10 分未満	53	28.04
10 分以上 30 分未満	43	22.75
30 分以上 1 時間未満	39	20.63
1 時間以上 1 時間 30 分未満	23	12.17
1 時間 30 分以上 2 時間未満	10	5.29
2 時間以上 2 時間 30 分未満	9	4.76
2 時間 30 分以上 3 時間未満	7	3.70
3 時間以上 5 時間未満	1	0.53
5 時間以上	4	2.12
合計	189	100

Table 2　LINE で 1 日にトークする人数

	度数	%
特定の一人	23	12.17
平均して 1 ～ 2 人	97	51.32
平均して 3 ～ 5 人	42	22.22
平均して 6 ～10 人	15	7.94
平均して 11～20 人	7	3.70
平均して 21 人以上	5	2.65
合計	189	100

Table 3　LINE でのネガティブ経験

	度数	%
なし	57	30.16
1 種類	44	23.28
2 種類	39	20.63
3 種類	24	12.70
4 種類	7	3.70
5 種類	11	5.82
6 種類	3	1.59
7 種類	1	0.53
8 種類	2	1.06
10 種類	1	0.53
合計	189	100

ともに 10.65 人，標準偏差 1.90 であった。カテゴリごとの人数で最も多いのが 10 人（回答者数 38 名，20.11%），5 人（回答者数 34 名，17.99%），3 人（回答者数 24 名，12.70%）であった。

LINE 利用でのネガティブ経験について各カテゴリの人数とパーセンテージを算出した（Table 3）。その結果，なしと答えた人が 57 名（30.16%），1 種類と答えた人が 44 名（23.28%），2 種類と答えた人が 39 名（20.63%）と続いた。7 割程度の人が何らかのネガティブ経験をしていることが明らかになった。

コミュニケーション尺度の下位因子，社会関係資本，THI 下位因子，人生満足度について α 係

Table 4　分析に用いる尺度の平均値，標準偏差，信頼性係数

	平均値	標準偏差	α
日常的コミュニケーション尺度			
日常的な報告	3.75	1.18	.94
相手の対応の認知	4.03	.93	.89
不満や要望の率直な表明	3.86	.98	.85
主観的コミュニケーション尺度			
情緒	3.12	.98	.91
課題	3.18	.86	.83
コンサマトリー	3.26	.92	.86
THI			
多愁訴	1.77	.47	.93
情緒不安定	2.12	.45	.87
抑うつ性	1.91	.51	.88
神経質	2.21	.47	.78
生活不規則性	1.93	.41	.75
社会関係資本	4.79	1.16	.95
人生満足度	3.85	1.18	.90

注）αはクロンバックのα係数を示す。

数を算出した。その結果，以降の分析に耐えうるものであると判断した。各項目群についての平均値，標準偏差とα係数をTable 4に示す。コミュニケーション尺度の平均値を確認すると，理論的中央値である3の近辺に値が存在することが明らかになった。社会関係資本の平均値を確認すると，5点をやや下回るところに平均値があることから，一定のレベルで結束的な社会関係資本が醸成されている（と認知している）ことが示された。また，人生満足度について確認すると理論的中央値である4を下回るため，回答者の人生満足度ははやや低めのレベルであることが明らかになった。

相関分析

変数間の関連を確認するため，相関係数を算出し，相関分析を行った。なお，尺度の特性を考え，LINE利用時間，1日にトークする人数，「ともだち」登録数，LINEメンバーの数，LINE利用ネガティブ経験数に関わる相関係数はSpearmanの相関係数，尺度間の相関係数はPearsonの相関係数を算出した。各変数の相関係数をTable 5に示した。THIとの関連を確認すると，コミュニケーション尺度とTHI下位因子との関連はほぼ認められなかった。その一方でLINE利用時間，LINEメンバーの数，LINE利用でのネガティブ経験などとの間でTHIの下位因子項目群が関連していた。社会関係資本に着目すると，「ともだち」登録数，コミュニケーション尺度との間に正の関連が認められた。人生満足度は1日にトークする人数，「ともだち」登録数，LINEメンバーの数，コミュニケーション尺度，社会関係資本と正の関連が認められる一方で，THI下

Table 5　分析に用いる項目，尺度の相関係数

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1　LINE 利用時間	1.00																
2　1日にトークする人数	.39**	1.00															
3　「ともだち」登録数	.31**	.29**	1.00														
4　LINE メンバーの数	.31**	.48**	.58**	1.00													
5　LINE 利用ネガティブ経験数	.16*	.17*	.13+	.16*													
日常的コミュニケーション尺度																	
6　日常的な報告	.23**	.30**	.18*	.19**	.05	1.00											
7　相手の対応の認知	.11	.14+	.17*	.13+	.14+	.75**	1.00										
8　不満や要望の率直な表明	.14+	.13+	.11	.14+	.11	.78**	.78**	1.00									
主観的コミュニケーション尺度																	
9　情緒	.27**	.19**	.19**	.20**	.16*	.51**	.50**	.42**	1.00								
10　課題	.09	.12	.22**	.23**	.19**	.34**	.46**	.37**	.66**	1.00							
11　コンサマトリー	.27**	.17*	.21**	.19**	.18*	.57**	.60**	.50**	.73**	.57**	1.00						
THI																	
12　多愁訴	.16*	−.03	−.02	−.10	.13+	−.02	−.09	−.05	−.02	−.03	−.08	1.00					
13　情緒不安定	.03	−.13+	.00	−.13+	.20**	.03	−.01	.01	.01	.09	.03	.56**	1.00				
14　抑うつ性	.04	−.08	−.07	−.20**	.09	−.06	−.14+	−.07	.01	−.03	−.06	.64**	.68**	1.00			
15　神経質	.05	−.11	.01	−.11	.13+	.01	.03	.06	−.03	.12+	.01	.42**	.70**	.50**	1.00		
16　生活不規則性	.22**	−.06	.02	.01	.20**	−.10	−.08	−.09	−.03	.00	−.03	.75**	.49**	.54**	.30**	1.00	
17　社会関係資本	−.04	−.06	.15*	.07	−.04	.19**	.35**	.12+	.26**	.41**	.32**	.02	.05	−.06	.09	.00	1.00
18　人生満足度	.04	.17*	.16*	.28**	.07	.25**	.30**	.23**	.16*	.15*	.19*	−.25**	−.21**	−.55**	−.15*	−.19**	.17*

**$p<.01$，*$p<.05$，+$p<.10$

注）LINE 利用時間，1日にトークする人数，「ともだち」登録数，LINE メンバーの数，LINE 利用ネガティブ経験数との相関係数は Spearman の相関係数，それら以外の相関係数は Pearson の相関係数を算出した。

位因子群と負の関連が認められた。

多変量重回帰分析によるリサーチクエスチョンの検討

LINE 利用が及ぼす影響について多変量重回帰分析にて検討を行った。具体的には THI 下位因子項目，社会関係資本，人生満足度を目的変数とし，統制変数として性別，年齢を，説明変数として LINE 利用時間，1日にトークする人数，「ともだち」登録数，LINE メンバーの数，LINE 利用ネガティブ経験，コミュニケーション尺度とする多変量重回帰分析を行った（Table 6）。

まず，THI 下位因子すべてに対して，LINE 利用時間が影響をもたらしていることが明らかになった。さらに，LINE メンバーの数，LINE 利用でのネガティブ経験が複数の下位因子に影響をもたらしていた。変数ごとに確認すると，多愁訴では，LINE 利用時間，ネガティブ経験が正の影響をもたらしていた。情緒不安定に対しては，LINE メンバーの数が負の影響を，ネガティブ経験，課題的コミュニケーションが有意な正の影響をもたらしていた。また，有意傾向であるものの，LINE 利用時間と日常的な報告が正の影響，情緒的コミュニケーションが負の影響をもたらしていた。抑うつ性に対しては，LINE メンバーの数と相手の対応の認知が負の影響をもたらしていた。そして，LINE 利用時間から正の影響の傾向が認められた。神経質に対しては，LINE 利用時間と課題的コミュニケーションが正の影響を，LINE メンバー数と情緒的コミュニケーショ

Table 6　LINE利用が精神的健康，社会関係資本，人生満足度に及ぼす影響

変数名	多愁訴	情緒不安定	抑うつ性	神経質	生活不規則性	社会関係資本	人生満足度
	β	β	β	β	β	β	β
性別	.16*	.10	.22**	.10	.13+	−.02	−.11
年齢	.01	.05	−.03	.00	.02	.08	.12+
LINE利用時間	.27**	.14+	.14+	.17*	.33**	−.04	−.07
１日にトークする人数	−.11	−.13	−.04	−.07	−.13+	−.10	.05
「ともだち」登録数	.00	.07	.00	.08	.02	.16*	.06
LINEメンバーの数	−.11	−.19*	−.25**	−.27**	−.09	−.10	.23**
LINE利用でのネガティブ経験	.16*	.21**	.10	.11	.24**	−.07	.03
日常的コミュニケーション尺度							
日常的な報告	.22	.25+	.11	.08	.04	.05	.06
相手の対応の認知	−.20	−.18	−.31*	−.11	−.08	.45**	.33*
不満や要望の率直な表明	−.03	−.05	.08	.09	−.08	−.38**	−.08
主観的コミュニケーション尺度							
情緒	−.09	−.20+	.03	−.30*	−.19	−.10	.04
課題	.09	.21*	.04	.30**	.11	.35**	−.01
コンサマトリー	−.15	−.03	−.09	−.04	−.01	.11	−.02
R^2	.15**	.13**	.16**	.14**	.19**	.32**	.18**

$^{**}p<.01$，$^{*}p<.05$，$^{+}p<.10$
注）βは標準偏回帰係数，R^2は重決定係数を示す。

ンが負の影響をもたらしていた。生活不規則性については，LINE利用時間，LINE利用でのネガティブ経験が正の影響をもたらしていた。

次に，社会関係資本に対しては「友だち」登録数，相手の対応の認知，課題的コミュニケーションが正の影響を，不満や要望の率直な表明には負の影響をもたらしていた。そして，人生満足度については，LINEメンバーの数，相手の対応の認知が影響していた。

考　　察

LINE利用の影響

分析の結果，LINEの利用時間が長いと不健康になる可能性が示唆された。LINEの利用時間が長いことは，身体的には姿勢の固定や睡眠不足をもたらし，その結果として不健康になる可能性がある。事実，姿勢の固定による首の負荷（Hansraj, 2014）や睡眠時間の減少（総務省情報通信政策研究所, 2014）といった点はスマートフォンの利用において指摘されているため，こういったLINE利用が及ぼす身体的な影響を介した検討も重要になるだろう。これらについては，時間測定の手法等も考慮した検討も必要になるだろう。対人的な側面を考慮すると，利用時間が長いことは，対人葛藤が起こる可能性も高まるため，不健康的になりやすいのかもしれない。

そして，ネガティブ経験が多様な人は多愁訴，情緒不安定，生活不規則性が高かった。LINEをやりとりする相手は，いわゆる強い紐帯（リサーチプラス，2014）である。ゆえに，ネガティブ経験があったとしても，その関係を断つことは難しい。その結果，ネガティブ経験が積み重なってゆき，ストレス反応として多愁訴，情緒不安定，またその反映として生活不規則性（古谷・田

中・上里，2004）が高くなったと考えられる。

その一方で，LINE メンバーの数が多いことは，精神的健康や人生満足度を望ましい方向に導く可能性も示唆された。LINE メンバーは日ごろよくコミュニケーションをする相手である。故にそのようなメンバーが多いことはソーシャル・サポートの利用可能性を高める事になる。その結果，情緒的な不安定さ，抑うつ，神経質の程度を抑え，人生満足度を高める効果をもたらすと考えられる。

コミュニケーションの影響

まず，相手の対応の認知が望ましい影響をもたらしていた。この項目群はコミュニケーションにおける誠実さを測定するものである。ゆえに，こういった相手に対する誠実さの認識が相手との受容感や信頼感を高めた結果，抑うつが低くなったと考えられる。加えて，こういった誠実さの認識により，LINE 利用者のメンバー関係がよいと認識した結果，社会関係資本の認知も高くなったのであろう。

一方で，日常的な報告が多い人は情緒不安定さも高かった。日常的な報告が LINE で過剰なほど多く行われることは，いわゆる鬱陶しさを高めてしまうのかもしれない。ただ，本データでは，過剰な日常的な報告であるかが不明であるため，過剰なやり取りといった点について時間や頻度を測定しより詳細に検討をする必要がある。また，情緒不安定であるから日常的な報告をよく行う可能性もある。

さらに，不満や要望の率直な表明を出す人は，社会関係資本を低く見積もることもわかった。メンバーの関係が比較的よいために，不満等を出さなくてよく，社会関係資本が高いと認知すると考えられる。だが，社会関係資本が不十分であるためにその調整に不満や要望を表明するということも考えられる。

情緒的なコミュニケーションを行う人ほど情緒不安定，神経質が低いことも明らかになった。情緒的コミュニケーションは対人的な悩み等を開示したり，サポートをもらうためのコミュニケーションである（古谷・坂田，2006）ため，心理的な不安定さ等を軽減するのであるといえるだろう。

課題的コミュニケーションは，情緒的コミュニケーションとは反対に情緒不安定，神経質を高めていた。この理由は２つの過程が考えられる。１つは問題解決のためのやり取りそのものにより，その問題解決を意識してしまい，解決ができるか否か不安になったために，情緒不安定さや神経質が高まった可能性が考えられる。もう１つは社会的な手がかりの不足によるものである。LINE でのコミュニケーションは文字情報が中心となるため，問題解決のための情報を十分にやり取りできない。ゆえに問題解決ができるか否か不安になったことから，情緒不安定さや神経質が高い可能性も考えられる。一方で，課題的コミュニケーションは社会関係資本を高める役割があることが明らかになった。問題解決のやり取りをすることで，種々の問題解決を果たした結果，

相手との関係性が信頼に足りうるものとなり，社会関係資本が高くなったのかもしれない。

本研究は探索的な検討として，LINE利用やコミュニケーションが精神的健康，社会関係資本，人生満足度に及ぼす影響を検討したが，その詳細な過程については十分なものではない，そのため，今後それらについて因果関係を含めて明らかにする必要があるだろう。加えて，LINEの利用とそれに伴う対人的なやり取り，反応を丹念に抑える必要もある。例えば，利用のログを用いた質的な検討や問題解決等の特定の場面に着目したやり取りの検討である。

また，本研究では対象を大学生としたが，他の属性，例えばLINEを利用し始める10代前半や，LINEを利用して数年経過している社会人などに着目した検討を行うことで，LINE利用が及ぼす影響の特質をつかむことができるだろう。

謝　　辞

本研究は，北海学園大学平成27年度共同研究費（代表　小島康次）の補助を受けた。記して感謝する。

また，本研究の遂行にあたっては，北海学園大学経営学部2015年度卒業生である小沢穂奈美さんと西垣成美さんの協力を受けた。記して感謝する。

引 用 文 献

青木　繁伸・鈴木　庄亮・柳井　晴夫（1974）．新しい質問紙健康調査票（THPI）作成のこころみ．行動計量学　*2*，41-53.

Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin 98*, 310-357.

Diener, E. (1984). Subjective well-being *Psychological Bulltein, 95*, 542-575.

古谷　嘉一郎・坂田　桐子（2006）．対面，携帯電話，携帯メールでのコミュニケーションが友人との関係維持に及ぼす効果：コミュニケーションのメディアと内容の適合性に注目して　社会心理学研究，*22*，72-84.

古谷　嘉一郎・坂田　桐子（2006）とHansraj（2014）の間にお願いします。

古谷　真樹・田中　秀樹・上里　一郎（2004）．大学生におけるストレス反応と睡眠健康・睡眠生活習慣との関連　広島国際大学心理臨床センター紀要，*3*，33-39.

Hansraj, K., K. (2014). Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head. *Surgical technology international 25*, 277-279.

稲葉　陽二（2011）．ソーシャル・キャピタル入門　孤立から絆へ　中央公論新社

Kawachi, I., & Kennedy, B. P. (2002). Why Inequality Is Harmful to Your Health. New York: New Press（カワチ，I.＆ケネディ，B.P.（編）西　信雄・高尾　総司・中山　健夫（監訳）（2004）．不平等が健康を損なう　日本評論社）

小林　哲郎・池田　謙一（2005）．携帯コミュニケーションがつなぐもの・引き離すもの　池田謙一（編著）インターネットコミュニティと日常世界（pp.67-84）誠信書房

小林　優子・善福　正夫・川田　智恵子・前田　和子（1993）．THI（東大式健康調査票）の大学生への適用について：大学生用 THI の作成と信頼性の検討　武蔵丘短期大学紀要　*1*，61-65.

LINE 株式会社（2017）．コミュニケーションアプリ LINE Retrieved from https://line.me/ja/（2017 年 1 月 25 日）

宮本　聡介（2009）．友人ネットワークサイズと自尊心の関連について　明治学院大学心理学紀要，*20*，19-26.

宮田　加久子・浦　光博・長谷川　孝治（2001）．コンピュータ・ネットワーク上の対人関係が持つソーシャル・サポート機能についての実証的研究　平成 11 年度電気通信普及財団助成研究集，*15*，313-320.

村田　郁也（2014）．ネット依存症　情報教育学研究会（IEC）・情報倫理教育研究グループ（編）インターネットの光と影 Ver.5 ── 被害者・加害者にならないための情報倫理入門 ──（pp.102-103）北大路書房

中根　千枝（1967）．タテ社会の人間関係 ── 単一社会の理論 ──　講談社現代新書

大石　茂宏（2009）．幸せを科学する ── 心理学からわかったこと　新曜社

折田　明子（2015）．大学生のソーシャルメディア利用と名乗りについて　関東学院大学人間環境学会紀要　*23*，5-17.

Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 695-708.

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster.（パットナム，R. D. 柴内康文（訳）（2006）．孤独なボウリング　柏書房）

Rieger, S., Göllner, R., Trautwein, U., & Roberts, B. W. (2016). Low Self-Esteem Prospectively Predicts Depression in the Transition to Young Adulthood: A Replication of Orth, Robins, and Roberts (2008). *Journal of Personality and Social Psychology*, 110, 16-22.

リサーチプラス（2014）．LINE に関する調査　Retrieved from http://www.research-plus.net/html/investigation/report/index60.html（2015 年 7 月 18 日）

総務省情報通信政策研究所（2013）．青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査報告書 Retrieved from http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2013/internet-addiction.pdf（2015 年 12 月 18 日）

総務省情報通信政策研究所（2014）．高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査　総務省情報通信政策研究所　Retrieved from http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2014/internet-addiction.pdf（2015 年 12 月 18 日）

総務省情報通信政策研究所（2016）．平成 27 年情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書　Retrieved from http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2016/02_160825mediariyou_houkokusho.pdf（2017 年 1 月 18 日）

鈴木　庄亮・青木　繁信・柳井　晴夫（1989）．THI ハンドブック：東大式自記健康調査のすすめ方　篠原出版

多川　則子・吉田　俊和（2006）．日常的コミュニケーションが恋愛関係に及ぼす影響　社会心理学研究，*22*，126-138.

高橋　利絵（2014）．“LINE 疲れ”はどこから来るか？ ── デジタルネイティブが秘める可能性 Retrieved from http://www.research-plus.net/html/investigation/report/index60.html（2015 年 7 月 7 日）

高倉　実・濱畑　有衣子・上地　勝・栗原　淳（2012）．青少年の学校や近隣におけるソーシャル・キャピタル尺度の作成　第 21 回日本健康教育学会学術大会　Retrieved from http://nkkg.eiyo.ac.jp._src/sc2573/OR13-4takakura.pdf（2015 年 7 月 17 日）

種村　剛（2015）．LINE の既読無視はなぜ非難されるのか：大学 1 年生へのアンケート調査を通じて

関東学院大学経済学部総合学術論叢，*58*，73-10.
東京工科大学（2016）．東京工科大学2016年度新入生の「コミュニケーションツール」利用実態調査を発表　Retrieved from http://www.teu.ac.jp/press/2016.html?id = 119（2016年8月7日）
浦　光博・南　隆男・稲葉　昭英（1989）．ソーシャル・サポート研究 ── 研究の新しい流れと将来の展望 ──　社会心理学研究　*4*，78-90.
山田　紀代美・西田　公昭（2003）．携帯電話による電子メールネットワークが在宅介護者の疲労感に及ぼす効果　日本看護研究学会雑誌　*26*，155-167.
山内　直人（2014）．ソーシャル・キャピタルと市民社会　稲葉　陽二・大守　隆・金光　淳・近藤　克則・辻中　豊・露口　健司・山内　直人・吉野　諒三　ソーシャル・キャピタル「きずな」の科学とは何か（pp.220-240）ミネルヴァ書房