

ウェブ日記の執筆量が精神的健康に及ぼす影響

—媒介効果を検討したパネル調査—

桂 瑠以*・坂元 章**

The Effect of the Amount of Web Diary Writing on Psychological Health: A Panel Study Examining the Mediating Effects

Rui KATSURA* and Akira SAKAMOTO**

We conducted a two-wave panel study with 1,020 senior high school students in order to examine: the effect of the amount of web diary writing on psychological health (depression, loneliness, and anxiety); and the effect of the amount of web diary writing on psychological health via mediating factors (page views, number of comments, self efficacy, relationship development, satisfaction from writing, satisfaction from self-expression, positive feedback, negative feedback, and sense of obligation). It was found that, the more an individual wrote, the more his or her psychological health tended to increase through the following mediating factors: page views, number of comments, self efficacy, satisfaction with how one's writing is understood, and positive feedback. It was also found that psychological health tended to decrease through the mediating factor, negative feedback.

key words: web diary, psychological health, mediating effect, panel study, causality

問 題

近年、インターネットおよび、スマートフォンを含む携帯電話の普及・発展に伴い、ブログ、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）などを用いたウェブ日記の利用が増加している。ブログとは、インターネット上で閲覧できる日記的コンテンツの総称（三浦・松村・北山，2008）や、ホームページに日付を伴って時系列的に蓄積される日記的コンテンツ（山下・川浦・川上・三浦，2005）であり、一般的にブログに特化したサイト上で、不特定多数の読者を対象に書くものである。ブログは、とりわけ青少年に普及しており、富士通総研（2008）

によると、ブログ開始時期は10代にあたる高校生が最も多いことが報告されている。また、SNSも日記を書く媒体として広く利用されており、今日ではLINE、フェイスブック、GREE、mixiなど、さまざまな種類が挙げられる。SNSの利用者の割合を年代別にみると、10代では71.7%、20代では63.9%、30代では48.3%と、SNSもブログと同様に若年層ほど利用率が高い（総務省情報通信国際戦略局，2011）。SNSは、主にオフライン上の友人を対象とした日記とされているが、今日では、ブログと同様のサービスなどもあり、SNSのサービスも多様化しているため、ブログと明確に分けることは困難である。したがって、本研究では、「ホームページやブログ、

* 川村学園女子大学文学部心理学科

Faculty of Liberal Arts, Kawamura Gakuen Woman's University, 1133 Sageto, Abiko-shi, Chiba 270-1138, Japan
e-mail: katsura_rui@yahoo.co.jp

** お茶の水女子大学文教育学部人間社会科学科

Human and Social Sciences, Letters and Education, Ochanomizu University, 2-1-1 Ohtsuka, Bunkyo-ku, Tokyo 112-8610, Japan

SNS 上の日記的コンテンツで自分の体験や感想をつづったもの」をウェブ日記とすることとする。このように、ウェブ日記は青少年に広く普及しているが、その普及に伴い、ウェブ日記の利用が精神的健康に影響を及ぼす可能性が指摘されている。

まず、インターネットが精神的健康に及ぼす影響に関する研究を概観する。Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukophadhyay, & Scherlis (1998) では、インターネットの使用が多いほど、孤独感、抑うつが高まることが指摘されている。しかし、その後の追跡調査では、インターネット利用者の特性も考慮した結果、外向的な人はインターネットの利用が多いほど孤独感が減少するが、内向的な人は孤独感が高まることが認められている (Kraut, Kiesler, Boneva, Cummings, Helgeson, & Crawford, 2002)。一方、橋元・木村・石井・辻・金 (2002) では、パソコンメールの利用時間が長い人ほど、孤独感、抑うつが低いことが示されている。さらに、島井・出口 (2001) では、Kraut et al. (1998) とは逆方向の因果関係として、孤独感が高いほど、インターネット利用量が増えることが示されている。また、Takahira, Ando, & Sakamoto (2008) では、小学生では、ネット使用量が多いほど、抑うつの一部である感情的症状が高くなるが、孤独感への影響は認められないことが指摘されている一方、中学生を対象とした調査では、ネガティブな影響はほとんど認められないことが示されている (安藤・高比良・坂元, 2005)。なお、これらの研究では、インターネットの利用全般を扱っており、ウェブ日記の利用に特化したものではないが、ウェブ日記もインターネット利用の一形態であることから、本研究ではこれらの知見を踏まえて、ウェブ日記の利用の影響について検討する。

次に、日記を書くことと精神的健康との関連を検討した研究は多くはないが、それらの研究からは、日記を書くことは精神的健康を高めるという指摘が見られる。その一例として、Pennebaker & Beall (1986), Pennebaker & Francis (1996) では、自分の外傷体験や感情について記述することが気分を改善させ、肯定的な見通しを可能とする効果をもつことが指摘されている。また、山田 (1996) は、日記を書く効果として、対人交流の場が広がることや、自分の心を開き、カタルシスを得ることで、自己治療の効果があることを指摘している。ただし、ウェブ日記は、従

来の日記とは異なる点として、他者に見られることを前提とした日記であるため、従来の日記よりも他者との相互交流が行われやすいと考えられる。森脇・坂本・丹野 (2002) によれば、自己開示に対して、他者からポジティブなフィードバックが得られた場合には精神的健康が増加する一方、ネガティブなフィードバックが得られた場合には精神的健康が低下することが指摘されている。このことから、自己開示に対する他者からのフィードバックがポジティブなものかネガティブなものかによっても、精神的健康に及ぼされる影響は異なるものと考えられる。

この点を踏まえ、川浦・山下・川上 (1999) では、ウェブ日記での自己開示および、ポジティブ、ネガティブなフィードバックの効果が指摘されている。川浦他 (1999) によれば、ウェブ日記の効果として、日記を書くことによって自分自身の理解が促進し、緊張や不満感情の解放につながる「自己効用」、他者との相互作用を通じて自分だけでなく他者についても理解が深まる「関係効用」、自己表現ができることで満足を感じる「自己表現満足」、執筆することにより満足を感じる「執筆満足」、他者に理解されることで満足を感じる「被理解満足」、他者からポジティブなコメントなどをもらう「ポジティブフィードバック」、他者からネガティブなコメントなどをもらう「ネガティブフィードバック」の7つが挙げられている。そして、自己効用と関係効用を得ることが執筆の原動力になり、さらに関係効用が被理解満足を高め、その結果、日記の継続が促されることが示唆された。このうちの自己効用と関係効用は、自己開示の機能を元に項目が作成されたものである。川浦他 (1999) を踏まえると、ウェブ日記を書くことで、自分自身の理解が促進し、また自分の悩みなどの心情を他者に開示し、他者についてもよく理解できると感じられることにより、精神的健康が高まる可能性が考えられる。ただし、他者からのフィードバックがポジティブなものかネガティブなものかによっても、精神的健康への効果が異なる可能性が考えられるため、これらの媒介効果についても検討する必要がある。また、ウェブ日記の執筆が満足感と関連することが認められているが、ウェブ日記を執筆することにより、自己表現や他者に理解される満足感が感じられることで、精神的健康が

高まるのではないかと考えられる。このことから、満足感が媒介要因となる可能性が考えられる。

さらに、ウェブ日記へのアクセス数やコメント数の効果も考えられる。総務省情報通信国際戦略局(2011)の調査によれば、ウェブ日記をはじめとするソーシャルメディアにおいては、人とのつながりが求められており、そこでの交流を通じて、人々との絆が強まり、現実社会での身近な不安や問題を解決し、人同士が支えあうためのツールとして有効であることが指摘されている。このことから、ウェブ日記へのアクセス数やコメント数が多いほど、人とのつながりが多く得られることで、不安の低減や問題の解決が促され、精神的健康が高まる可能性が考えられる。

本研究の目的

先行研究をまとめると、ウェブ日記の執筆は、自己開示、満足感、アクセス数・コメント数、ポジティブフィードバック、ネガティブフィードバックと関連し、精神的健康に影響を及ぼす可能性があるのではないかと考えられる。ただし先行研究では、ウェブ日記の執筆がこれらの媒介要因を介して精神的健康に及ぼす影響については検討されていない。ウェブ日記の執筆の影響は、媒介要因によって、ポジティブ・ネガティブの両面の影響を及ぼす可能性があることから、媒介変数を考慮した検討を行う必要があると考えられる。

そこで、本研究では、2時点のパネル調査を行い、先行研究に基づいた以下の5点の仮説を検討する。

仮説1: ウェブ日記を書くほど、自己効用、関係効用が高まり、精神的健康が高まるだろう。

仮説2: ウェブ日記を書くほど、満足感が高まり、

精神的健康が高まるだろう。

仮説3: ウェブ日記を書くほど、アクセス数・コメント数が増加し、精神的健康が高まるだろう。

仮説4: ウェブ日記の執筆量は、ポジティブフィードバックの増加を媒介して、精神的健康を高めるだろう。

仮説5: ウェブ日記の執筆量は、ネガティブフィードバックの増加を媒介して、精神的健康を低めるだろう。

なお、本研究では、ウェブ日記の開設率および利用頻度が最も多いとされる高校生(富士通総研, 2008)を対象に検討を行う。

方 法

因果関係の分析方法

概念モデル 本研究では、変数間の因果関係を検討するため、ウェブ日記の執筆量が精神的健康に及ぼす影響(パスa)、ウェブ日記の執筆量が媒介変数に及ぼす影響(パスb)、媒介変数が精神的健康に及ぼす影響(パスc)を検討し(Figure 1)、同時にそれぞれのパスの逆方向の影響(パスa', b', c')を検討した。そして、パスbとパスcのいずれも有意となる場合、ウェブ日記の執筆量が媒介変数を介して精神的健康に影響を及ぼすと推定した。

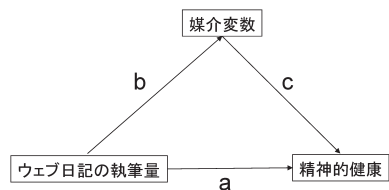


Figure 1 概念モデル

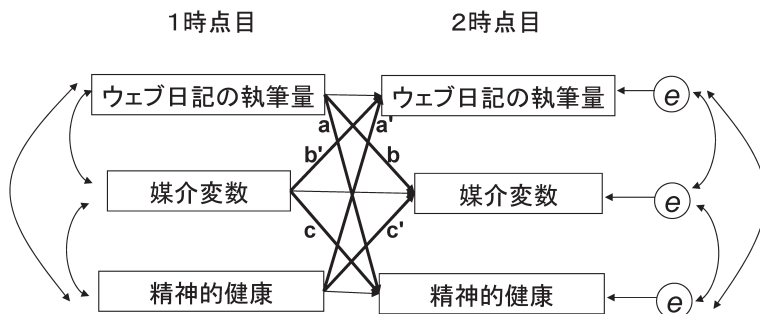


Figure 2 媒介効果モデル

分析モデル 本研究では、概念モデルに基づき、共分散構造分析を行った (Figure 2)。

調査時期と調査対象者

1 時点目調査を 2009 年 7~9 月、2 時点目調査を 2009 年 10~12 月に行った。なお、各学校とも、1 時点目と 2 時点目の間ができるだけ等間隔の 3 カ月間となるように調査を行った。調査対象者は、全国の高校から抽出した 18 校の生徒であった。対象者抽出の手続きは、全国学校総覧 (全国学校データ研究所, 2008) の高校の基本情報が載っているページで、ランダムに抽出された番号に該当する学校に電話をかけ、調査概要についての資料送付の是非を尋ねた。これを、資料送付の許可が得られた高校が 60 校集まるまで行い、そのうち、調査協力で同意した高校を対象とした。これらの対象校を通じて、対象者に個別記入形式の質問紙を配布した。その結果、回答が得られた高校生は、1 時点目 1,353 名 (男子 38.6%, 女子 61.4%), 2 時点目 1,054 名 (男子 36.9%, 女子 63.1%) であり、2 時点とも回答が得られた 1,020 名 (男子 37.5%, 女子 62.5%; 1 年生 410 名, 2 年生 393 名, 3 年生 217 名; 平均年齢=16.26) を分析対象とした。

調査内容

1 時点目、2 時点目ともに同一内容を同一質問項目で尋ねた。

ウェブ日記の執筆に関する項目

ウェブ日記執筆の有無 現在ウェブ日記を書いているかについて、「1: はい」か「2: いいえ」の 2 肢択一で回答を求めた。

執筆サイト数 執筆しているサイト数について、「1: 1 つ」「2: 2 つ」「3: 3 つ」「4: それ以上 (自由記述)」の 4 肢択一で回答を求めた。なお、以下の設問には、一番力を入れているウェブ日記 1 つに絞って回答を求めた。

執筆歴 ウェブ日記を書いてどれくらい経つかについて、「1: 3 カ月未満」「2: 3 カ月~半年未満」「3: 半年~1 年未満」「4: 1~2 年未満」「5: 2~3 年未満」「6: 3 年以上」の 6 肢択一で回答を求めた。

更新頻度 ウェブ日記の更新頻度について、「1: 1 日に 2 回以上」「2: 1 日に 1 回」「3: 2, 3 日に 1 回」「4: 1 週間に 1 回」「5: 2 週間に 1 回」「6: 月に 1 回」「7: それ以下」の 7 肢択一で回答を求めた。

アクセス数, 足跡数 ウェブ日記の 1 日のアクセ

ス数, 足跡数について、「1: アクセスカウンターや足跡機能を使っていない」「2: アクセスカウンターや足跡機能を使っていて, 0」「3: 1~5」「4: 6~10」「5: 11~20」「6: 21~30」「7: 31~40」「8: 41 以上」の 8 肢択一で回答を求めた。

コメント数 ウェブ日記に対するコメント数について、「1: コメント機能がない, もしくは利用していない」「2: ほとんどコメントはもらわない」「3: 日記 11~20 個に対して 1 コメント」「4: 日記 6~10 個に対して 1 コメント」「5: 日記 3~5 個に対して 1 コメント」「6: 日記 1~2 個に対して 1 コメント」「7: 日記 1 個に対して 2~4 コメント」「8: 日記 1 個に対して 5 コメント以上」の 8 肢択一で回答を求めた。

自己効用, 関係効用 自己効用 (「自分の問題や感情などを整理し, 明確にすることができる」「不満や悩みなどを発散し, すっきりすることができる」等), 関係効用 (「自分に共感してくれる他者と出会い, 親しくなれる」「自分のことを書くことで, 他の人もその人自身のことを知らせてくれるようになる」等) に関する 10 項目 (山下他, 2005) について、「1: 全くない」「2: あまりない」「3: 少しある」「4: よくある」の 4 件法で回答を求めた。

ポジティブフィードバック, ネガティブフィードバック ポジティブフィードバック (「日記に書いた経験や意見に共感する, という内容のコメントをもらった」「日記にいやなことや困ったことを書いたら, 頑張るといった励ましのコメントをもらった」等), ネガティブフィードバック (「日記に書いた内容について, 間違っているとか面白くないという内容のコメントをもらった」「日記に書いた内容に関連して, いやがらせとしか思えないようなコメントが届いた」等) に関する 8 項目 (山下他, 2005) について、「1: 全くない」から「4: よくある」の 4 件法で回答を求めた。

執筆満足 ウェブ日記を執筆する満足感 (川上他, 1998) について、「1: よくなかった」「2: あまりよくなかった」「3: ややよかった」「4: よかった」の 4 件法で回答を求めた。

自己表現満足 ウェブ日記で自己表現する満足感 (川上他, 1998) について、「1: できていない」「2: あまりできていない」「3: ややできている」「4: できている」の 4 件法で回答を求めた。

被理解満足 ウェブ日記を書くことで、他者に理解される満足感 (川上他, 1998) について、「1: 理解されていない」「2: あまり理解されていない」「3: やや理解されている」「4: 理解されている」の4件法で回答を求めた。

精神的健康に関する項目

抑うつ 日本語版 CES-D 抑うつ尺度 (島・鹿野・北村・浅井, 1985) 20 項目について、「1: 全く感じない」「2: どちらかといえば感じない」「3: どちらかといえば感じる」「4: よく感じる」の4件法で回答を求めた。

孤独感 改訂版 UCLA 孤独感尺度 (諸井, 1991) 20 項目について、「1: 全く感じない」から「4: よく感じる」の4件法で回答を求めた。

不安 日本語版 STAI (清水・今榮, 1981) の特性不安尺度 20 項目について、「1: 全く感じない」から「4: よく感じる」の4件法で回答を求めた。

デモグラフィック項目

性別, 年齢, 学年, クラス, 出席番号について回答を求めた。

結 果

ウェブ日記の執筆量に関する単純集計

全被調査者のうち、ウェブ日記を執筆している者は、1 時点目 39.5%, 2 時点目 38.2% であった。ウェブ日記執筆者のうち、執筆しているサイト数は、1 つ

が最も多かった (1 時点目: 52.5%, $M=1.75, SD=0.94$)。また、執筆歴は、1~2 年未満が最も多く (1 時点目: 26.2%, $M=3.70, SD=1.53$)、更新頻度は、1 日に 1 回が最も多かった (1 時点目: 28.1%, $M=5.23, SD=1.65$)。

尺度の得点化

アクセス数・コメント数 アクセス数・足跡数、コメント数の得点を合計し、アクセス数・コメント数とした。

ウェブ日記での自己開示 自己効用, 関係効用について、それぞれの項目の得点を合計し、尺度得点を算出した。各尺度における 1, 2 時点目の Cronbach の α 係数は、「自己効用 (6 項目)」で .93, .94, 「関係効用 (4 項目)」で .91, .92 であった。

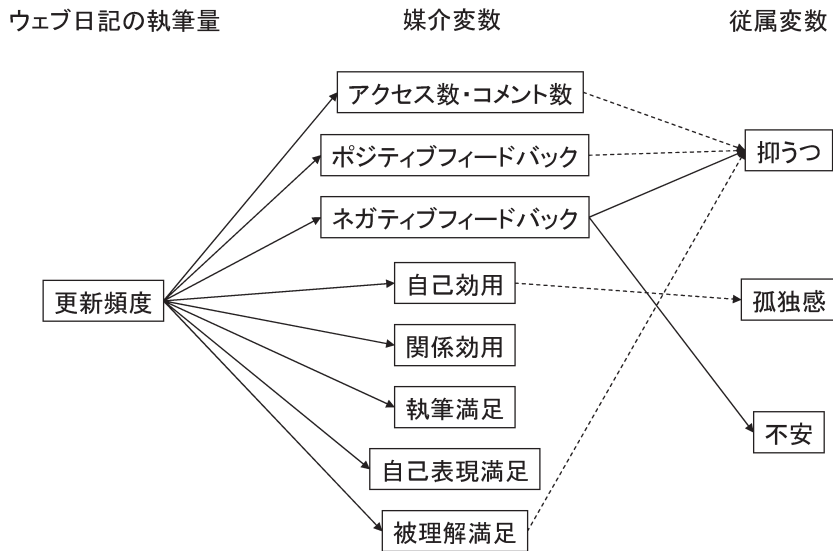
ポジティブフィードバック, ネガティブフィードバック ポジティブフィードバック, ネガティブフィードバックについて、それぞれの項目の得点を合計し、尺度得点を算出した。各尺度における 1, 2 時点目の Cronbach の α 係数は、「ポジティブフィードバック (4 項目)」で .81, .85, 「ネガティブフィードバック (4 項目)」で .79, .87 であった。

精神的健康 精神的健康として、抑うつ, 孤独感, 不安を用いて、それぞれの項目の得点を合計し、尺度得点を算出した。1, 2 時点目の Cronbach の α 係数は、「抑うつ (20 項目)」で .85, .87, 「孤独感 (20 項目)」で .88, .90, 「不安 (20 項目)」で .85,

Table 1 各変数間の相関

	更新頻度	アクセス数・コメント数	ポジティブフィードバック	ネガティブフィードバック	自己効用	関係効用	執筆満足	自己表現満足	被理解満足	抑うつ	孤独感	不安
更新頻度	(.74**)											
アクセス数・コメント数	.85**	(.76**)										
ポジティブフィードバック	.88**	.89**	(.75**)									
ネガティブフィードバック	.83**	.80**	.88**	(.66**)								
自己効用	.91**	.86**	.93**	.85**	(.73**)							
関係効用	.87**	.86**	.94**	.85**	.94**	(.72**)						
執筆満足	.91**	.89**	.94**	.85**	.94**	.93**	(.77**)					
自己表現満足	.89**	.88**	.93**	.86**	.94**	.92**	.96**	(.75**)				
被理解満足	.89**	.89**	.92**	.83**	.92**	.92**	.95**	.95**	(.74**)			
抑うつ	.16**	.12**	.15**	.20**	.17**	.15**	.13**	.12**	.11**	(.69**)		
孤独感	-.03	-.08*	-.04	-.04	-.04	-.04	-.07*	-.09**	-.11**	.59**	(.75**)	
不安	.10**	.07*	.10**	.10**	.12**	.09**	.08**	.06*	.06	.75**	.53**	(.74**)

注. 対角線の上三角部分は 1 時点目の値, 下三角部分は 2 時点目の値, 括弧内は再検査信頼性係数の値を示す。
* $p < .05$, ** $p < .01$ $n = 1020$



注:実線は正の効果、点線は負の効果を示す。

Figure 3 執筆量から精神的健康への媒介効果

.86,であった。

次に、影響の分析に先立ち、1, 2 時点目ごとの各変数 (更新頻度, アクセス数・コメント数, ポジティブフィードバック, ネガティブフィードバック, 自己効用, 関係効用, 執筆満足, 自己表現満足, 被理解満足, 抑うつ, 孤独感, 不安) 間の相関係数と再検査信頼性係数を算出した (Table 1)。

因果関係の推定

抑うつ, 孤独感, 不安を従属変数, 更新頻度を独立変数, アクセス数・コメント数, 自己効用, 関係効用, 執筆満足, 自己表現満足, 被理解満足, ポジティブフィードバック, ネガティブフィードバックを媒介変数として, Figure 2 のモデルに基づいて分析を行った。その際, 複数のサイトを執筆している回答者は, 実際の更新頻度がより多い可能性があるため, 執筆サイト数が複数の回答者を除外して分析を行った。また, 統制変数として, 1 時点目の執筆歴をモデル内に含めた¹⁾。なお, ウェブ日記を書いていない回答者のウェブ日記の執筆量に関する項目

Table 2 ウェブ日記執筆量と精神的健康との因果関係 (パス a, a')

	従属変数		
	抑うつ	孤独感	不安
更新頻度	.00	.08	.00
	.06	-.06	.01

上段はパス a, 下段はパス a' の値を示す。

は 0 として得点を算出した²⁾。

その結果, モデルの適合度は, $\chi^2(65)=345.82$ ($p < .001$), GFI=.95, AGFI=.89, CFI=.99, RMSEA=.048 であり, 十分な値が示されたことから, このモデルを採用した。

Figure 3 に有意なパスのみを記した結果を示した。このうちパス b, c がともに有意となった変数の組み合わせとして, 更新頻度が高いほど, ①ポジティブフィードバックが高くなり, 抑うつが低下すること, ②ネガティブフィードバックが高くなり, 抑うつ, 不安が増加すること, ③自己効用が高くなり, 孤独感が低下すること, ④アクセス数・コメント数が多くなり, 抑うつが低下すること, ⑤被理解満足が高くなり, 抑うつが低下することが示された (Table 2~4, Figure 3)。また, 逆方向の影響関係であるパス b', c' がともに有意となる変数の組み合わせは認められなかった。

¹⁾ 統制変数として投入した 1 時点目の執筆歴から, ポジティブフィードバック (.11*), ネガティブフィードバック (.11*), 自己効用 (.12*), 関係効用 (.10*) に対して有意なパスが示された。

²⁾ 本研究では, ウェブ日記を書いていない回答者は, ウェブ日記の執筆量が 0 であるとみなし, 独立変数を 0 と置き換え, 分析対象に含めた。

Table 3 ウェブ日記執筆量と媒介変数との因果関係 (パス b, b')

	媒介変数							
	アクセス数・ コメント数	ポジティブ フィードバック	ネガティブ フィードバック	自己効用	関係効用	執筆満足	自己表現 満足	被理解 満足
更新頻度	.18** .07	.22*** .01	.22*** .01	.28*** .06	.26*** .04	.21*** .09	.26*** .07	.25*** .07

** $p < .01$, *** $p < .001$ 上段はパス b, 下段はパス b' の値を示す。

Table 4 媒介変数と精神的健康との因果関係 (パス c, c')

媒介変数	従属変数		
	抑うつ	孤独感	不安
アクセス数・ コメント数	-.14*	-.10	-.08
ポジティブ フィードバック	-.12*	-.08	-.09
ネガティブ フィードバック	.14*	.10	.12*
自己効用	.09 .08	-.22** -.07	-.09 -.01
関係効用	-.08 .09	.08 -.08	-.10 -.02
執筆満足	.01 .08	.08 -.08	.09 -.01
自己表現満足	.07 .08	.07 -.08	.04 -.02
被理解満足	-.16* .06	-.08 -.10	-.05 .01

* $p < .05$, ** $p < .01$ 上段はパス c, 下段はパス c' の値を示す。

考 察

本研究では、ウェブ日記の執筆量が媒介変数を介して、精神的健康に及ぼす影響について、5つの仮説に基づいて検討を行った。そこで、以下にそれぞれの仮説に基づいて知見と考察を述べる。

仮説の検討

1つめの仮説は「ウェブ日記を書くほど、自己効用、関係効用が高まり、精神的健康が高まるだろう。」であった。分析の結果、ウェブ日記の更新頻度が自己効用を高め、自己効用が孤独感を低下させる効果が認められたが、関係効用が精神的健康を高める効果は認められなかったことから、仮説は一部支持されたといえる。

ウェブ日記の執筆と自己効用との関連は、川浦他(1999)でも指摘されている。本研究では、ウェブ日

記の執筆量が自己効用の増加を介して孤独感を低下させるという媒介効果が認められた。このことから、ウェブ日記の執筆により、自分の感情や体験を表現することで自己開示が促進し、それにより孤独感が低下するのではないかと考えられる。また、自分の体験や感情について記述することが気分を改善させる効果をもつとする指摘(Pennebaker & Francis, 1996)を踏まえると、自己効用により気分の改善が促されることで、精神的健康が高まる可能性があるのではないかと考えられる。

一方、関係効用が精神的健康を高める効果は認められなかったが、これは他者との相互交流や他者による理解の促進が、一概に精神的健康を高めるわけではないことを示唆したものと考えられる。自己開示は、他者からのフィードバックがポジティブなものかネガティブなものかによっても影響が異なることが指摘されているが(森脇他, 2002)、このことを踏まえると、他者との相互交流は、その交流の質の違いによって影響が異なり、単純に精神的健康を高めるわけではないものと考えられる。また従来の日記は、通常、自分だけが執筆、閲覧する目的で書かれるが、ウェブ日記は、常に他者の目に触れる日記であり、初めから他者とのコミュニケーションが意識されている(川浦他, 1999)。したがって、ウェブ日記での自己開示は、従来の日記での自己開示とは質的に異なるため、関係効用が精神的健康を高める効果が見られないのではないだろうか。ただし、従来の日記とウェブ日記の質の違いについては、本研究では検討していないため、今後検討する必要があると考えられる。

2つめの仮説は「ウェブ日記を書くほど、満足感が高まり、精神的健康が高まるだろう。」であった。分析の結果、ウェブ日記の更新頻度が、被理解満足感を高め、被理解満足感が抑うつを低下させる効果が認められたことから、仮説は支持されたといえる。

川浦他(1999)では、ウェブ日記の満足感とウェブ日記の執筆継続との相関が認められていたが、本研究では、ウェブ日記の執筆量が被理解満足感を高めるという影響関係が示された。このことから、ウェブ日記を書くことで、自分を誰かに理解してもらえると満足感が高くなるのではないかと考えられる。さらに、日記を書き、対人交流を広げることにより、カタルシスが得られるという指摘(山田, 1996)を踏まえると、ウェブ日記は従来の日記より他者との交流がもちやすい媒体であるため被理解満足感が得られやすく、それを介して抑うつが低下するのではないかと考えられる。

3つめの仮説は「ウェブ日記を書くほど、アクセス数・コメント数が増加し、精神的健康が高まるだろう。」であった。分析の結果、ウェブ日記の更新頻度がアクセス数・コメント数を高め、アクセス数・コメント数が抑うつを低下させる効果が認められたものの、アクセス数・コメント数が不安を低下させる効果は認められなかった。これらのことから、仮説は一部支持されたといえる。

ウェブ日記の執筆量とアクセス数・コメント数との関連は、総務省情報通信国際戦略局(2011)の調査でも示唆されており、本研究で認められた結果もそれに沿った知見と考えられる。また総務省情報通信国際戦略局(2011)では、アクセス数・コメント数が多いほど、不安が低下する可能性が示唆されていたが、本研究ではそうした因果関係は認められず、一方で、抑うつが低下する効果が認められた。この理由として、ウェブ日記へのコメントでは、身近な不安の低減や現実的な問題解決などが得られることが多い(総務省情報通信国際戦略局, 2011)ため、そうした些細な内容のやり取りでは不安の低減の効果はそれほど大きなものとはいえないのではないかと考えられる。ただし、抑うつを低下させる効果が認められたことから、些細な内容のやり取りであっても、アクセス数・コメント数が多いほど人とのつながりが多くなり、それによって問題解決や支えが得られることで、精神的健康が高まる可能性があるのではないかと考えられる。

4つめの仮説は「ウェブ日記の執筆量は、ポジティブフィードバックの増加を媒介して、精神的健康を高めるだろう。」であった。分析の結果、ウェブ日記の更新頻度がポジティブフィードバックを高

め、ポジティブフィードバックが抑うつを低下させる効果が認められたことから、仮説は支持されたといえる。これは、ウェブ日記ではポジティブな反応が得られやすいという指摘(総務省情報通信政策研究所, 2009)に沿った影響関係と考えられ、執筆量が多いほど読者も増え、ポジティブな反応も多くなりやすいと考えられる。さらに、ポジティブフィードバックが抑うつを低下させる理由の1つとして、ポジティブフィードバックを得ることが他者からの被受容感につながる可能性が考えられる。杉山(2002)では、他者から受け入れられていると感じる被受容感が、抑うつを低減させる効果をもつことが指摘されている。したがって、執筆した記事に対して共感や励ましなどのポジティブなフィードバックを得ることで、被受容感が高まり、抑うつが低下するのではないかと考えられる。

5つめの仮説は「ウェブ日記の執筆量は、ネガティブフィードバックの増加を媒介して、精神的健康を低めるだろう。」であった。分析の結果、ウェブ日記の更新頻度がネガティブフィードバックを高め、ネガティブフィードバックが抑うつ、不安を増加させる効果が認められたことから、仮説は支持されたといえる。

ウェブ日記への反応は、先述したようにおおむねポジティブな反応が得られるものの、ネガティブな反応がなされる場合もある。とりわけ、更新頻度が高くなることで、ネガティブな反応を経験する機会も増えるのではないかと考えられる。また、ネガティブフィードバックが抑うつ、不安を増加させる結果が示されたことから、他者からの批判や攻撃的な言動が増加することにより、抑うつ、不安が高まる可能性が考えられる。読者の反応が得られるのは、従来の日記にはない、ウェブ日記独自の機能であるが、その内容によっては、精神的健康にポジティブ、ネガティブ両面の効果をもたらす可能性があると考えられる。

今後の課題

今後の課題として、1つに、ウェブ日記に書かれる内容の違いが、精神的健康にどのような影響を及ぼすかについて検討することが挙げられる。本研究では、ウェブ日記の執筆量が媒介要因によって、精神的健康にポジティブ・ネガティブ両面の影響を及ぼす可能性が示唆された。ただし、書かれる内容や日記の長

さなどの違いによっても影響が異なる可能性が考えられる。したがって、今後は従来の日記の内容との比較もあわせて、検討を行う必要があると考えられる。

また、本研究では高校生を対象に検討を行ったが、先行研究からは個人特性や発達段階によってインターネット利用が精神的健康に及ぼす影響が異なる可能性が示唆されている。そのため、今後は個人特性や発達段階の違いも考慮し、知見を蓄積する必要もあるだろう。

いずれにせよ、本研究では、ウェブ日記の執筆量と精神的健康との因果関係について、媒介要因を踏まえて検討した結果、ウェブ日記の執筆の効果は、媒介要因を介してポジティブ・ネガティブ両面があることが示された点に意義があると考えられる。

謝 辞

本研究は、卒業論文に関わる調査の一環として行われた。卒論生の梅澤音絵さんに、ここに記して感謝の意を表すものである。また本論文の一部は日本パーソナリティ心理学会第19回大会(2010年)、日本心理学会第78回大会(2014年)において発表された。

引用文献

- 安藤玲子・高比良美詠子・坂元 章 2005 インターネット使用が中学生の孤独感・ソーシャルサポートに与える影響 パーソナリティ研究, 14, 69-79.
- 富士通総研 2008 ブログ・CGM利用実態調査 富士通総研.
- 橋元良明・木村忠正・石井健一・辻 大介・金 相美 2002 「インターネットパラドクス」の検証—インターネットが精神的健康・社会的ネットワーク形成に及ぼす影響—, 東京大学社会情報研究所調査研究紀要, 18, 335-485.
- 川上善郎・川浦康至・山下清美 1998 サイバー空間における日記行動報告書 (<http://homepage2.nifty.com/rumor/nikki/nikki.html>)
- 川浦康至・山下清美・川上善郎 1999 人はなぜウェブ日記を書き続けるのか: コンピュータ・ネットワークにおける自己表現, 社会心理学研究, 14, 133-143.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. 2002 Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58, 49-74.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukoph-

- adhyay, T., & Scherlis, W. 1998 Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017-1031.
- 三浦麻子・松本真宏・北山 聡 2008 ブログにおける作者の指向性と内容・コミュニケーションとの関連 心理学研究, 79, 446-452.
- 森脇愛子・坂本真士・丹野義彦 2002 大学生における自己開示の適切性, 聞き手の反応の受容性が開示者の抑うつ反応に及ぼす影響—モデルの縦断的検討— カウンセリング研究, 35, 229-236.
- 諸井克英 1991 改訂 UCLA 孤独感尺度の次元性の検討 静岡大学文学部人文論集, 42, 23-51.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. 1986 Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Pennebaker, J. W., & Francis, M. 1996 Cognitive, emotional, and language processes in disclosure. *Cognition and Emotion*, 10, 601-626.
- 島 悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 1985 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, 27, 717-723.
- 島井哲志・出口 弘 2001 インターネット利用と心理社会的な健康との関係 私情協ジャーナル, 9 (http://www.juce.jp/LINK/journal/0101/06_01.html)
- 清水秀美・今栄国晴 1981 State-trait anxiety inventory の日本語版(大学生用)の作成 教育心理学研究, 29, 62-67.
- 総務省情報通信国際戦略局 2011 次世代 ICT 社会の実現がもたらす可能性に関する調査研究 総務省.
- 総務省情報通信政策研究所 2009 ブログの実態に関する調査研究—ブログコンテンツ量の推計とブログの開設要因等の分析— 総務省.
- 杉山 崇 2002 抑うつにおける「被受容感」の効果とそのモデル化の研究 心理臨床学研究, 19, 589-597.
- Takahira, M., Ando, R., & Sakamoto, A. 2008 Effect of internet use on depression, loneliness, aggression, and preference for internet communication: A panel study with 10- to 12-year-old children in Japan. *International Journal of Web Based Communities*, 4, 302-318.
- 山田典子 1996 「書く」行為の心理的意味について 臨床教育心理学研究, 22, 13-21.
- 山下清美・川浦康至・川上善郎・三浦麻子 2005 ウェブログの心理学 NTT 出版.
- 全国学校データ研究所編 2008 全国学校総覧 2009 年版 原書房.

(受稿: 2014.3.27; 受理: 2014.11.10)