

# 高校生と大学生との相互作用によるソーシャルメディア利用意識の変化 —サービスラーニングを通して—

Survey of high school students' attitudes towards social media use and changing attitudes through interaction with undergraduate students, in the Service-Learning Program.

富田 瑛 智\*  
Akitoshi TOMITA

## Abstract

In this study, undergraduate students provided social media literacy education to high school students through the Service-Learning Program at Kansai University of International Studies. In the study, undergraduate students deepened their own knowledge of social media and engaged in discussions with high school students twice. The results showed that repeated discussions increased students' anxiety when using social media. The results showed that the students' knowledge of social media use also increased. It's suggesting that their anxiety was caused by their understanding of social media and their knowledge of literacy.

キーワード：ソーシャルメディア, サービスラーニング, 情報リテラシー教育

## I はじめに

近年はコロナ禍などもあり、インターネットを介したソーシャルメディア上のコミュニケーションがさらに活発になっている。令和3年度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（総務省情報通信政策研究所）によると、平日の主なメディアの平均利用時間は、令和元年まではテレビ（リアルタイム）視聴時間がトップであったが、令和2年からネット利用時間が最も多くなり、令和3年では平日のネット利用時間が1日約3時間に上ることが示されている（図1）<sup>1)</sup>。年齢別にネットメディア利用時間を分類すると10代から30代の利用率が高く、20代が突出していた。メディアを用いたコミュニケーションについても、携帯電話、固定電話、ネット電話、ソーシャルメディア、メールと分類した場合、令和3年度にはソーシャルメディアを用いたコミュニケーション時間が最も長くなっていた。年齢別に分けたとき、10代と20代のソーシャルメディアの平均利用時間は非常に長いことも示されている（図2）<sup>1)</sup>。ソーシャルメディアを利用したコミュニケーションは10代から20代を中心とし増加の一途をたどっている。その一方でソーシャルメディア上のトラブルも増加している。

ソーシャルメディア上でのトラブルは多岐にわたる。例えば、誹謗中傷などの投稿がある。三菱総合研究所の2022年の調査（2000人対象）<sup>2)</sup>によると、インターネット上で他人を傷つけるような投稿を目撃した利用者は全体のうち50.1%と約半数とされる。誹謗中傷はソーシャルメディア上のイジメ（ネットいじめ）などにつながることもあり、その対応も議論されている<sup>3)4)</sup>。その他、情報リテラシーの低さなどに基づく個人情報漏洩や、それに関連する不正アクセスやネットストーカーなどの問

---

\*関西国際大学 心理学部

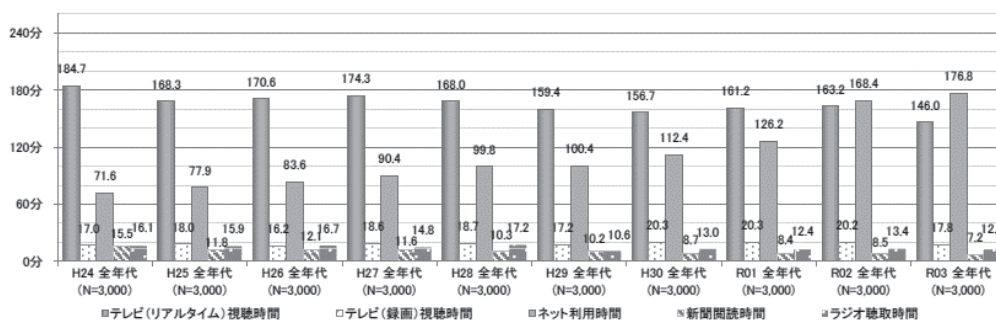


図1 令和3年度平日の主なメディアの平均利用時間。令和3年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書（総務省情報通信政策研究所）より転載

題も取り上げられる。ソーシャルメディアやインターネットに関連するトラブルは様々であり<sup>5)</sup>、対応が急がれている。総務省は2009年度から「インターネットトラブル事例集」<sup>6)</sup>としてインターネットに係るトラブル事例とその予防法を総務省ホームページ上に公開し、毎年内容を更新するなど啓発に努めている。同内容は2022年の8月からYouTube上でも動画として公開され、注意喚起が行われているが、閲覧数を考慮するとうまく機能していると言い難い。現在もインターネット上のトラブル予防や対応のための効果的な方法の模索が続けられている。

一方で各教育機関では独自に情報リテラシー教育に関する取り組みが検討されている<sup>7)8)9)</sup>。一般財団法人LINEみらい財団が2021年度に行った調査では、情報端末が1人1台配付されている東京都の小中学校において、80%以上の教員が情報メディア利用のリテラシーに係る教育を行ったことがあると回答している<sup>10)</sup>。主な教育内容には「インターネットの特性」や「長時間利用と健康の関連」なども含まれているが、「コミュニケーションに関するトラブル」や「個人情報・プライバシー」に関する内容も多い<sup>10)</sup>。これらの教育はインターネット上でのコミュニケーション、特にソーシャルメディア利用時に生じる問題と関連しており、各教育機関がソーシャルメディアで生じるトラブルに注目していることがうかがえる。

ソーシャルメディア上のトラブル防止や予防に関する取り組みを実施するには教育機関のリテラシー意識も考慮する必要がある。一般に、ソーシャルメディアを正しく利用するため（リテラシー意識を高めるため）の教育を施すには、教育を実施する側（教員側）が情報メディアに関するリテラシー知識をどれほど保有しているかがカギとなる。しかしながら、教員側のリテラシー知識は様々であり、そもそもソーシャルメディアを利用したことがない、という教員も存在する。一種のデジタルデバイドと考えられ、このような背景がある状態で、教員がメディアリテラシーを学び、何らかの教育の枠組みを作り、教員が学生に正しく教育するには非常に時間がかかることが予測される。

一方で、教育を受ける側の学生や生徒はソーシャルメディアを介して様々な経験を積んでいる可能性が高い。総務省のデータ<sup>1)</sup>にも示されているように10代から20代のソーシャルメディア利用率は非常に高い。特に10代後半から20代は、少なくとも数年間はソーシャルメディアを利用している可能性が高い。対して、教職員の年齢層である30代から60代のソーシャルメディア利用率はその半分以下である。これらの事実からも、学生や生徒はソーシャルメディアの事情に教員側より詳しく、情報メディアに関するリテラシー知識を教員よりも保持している可能性がある。

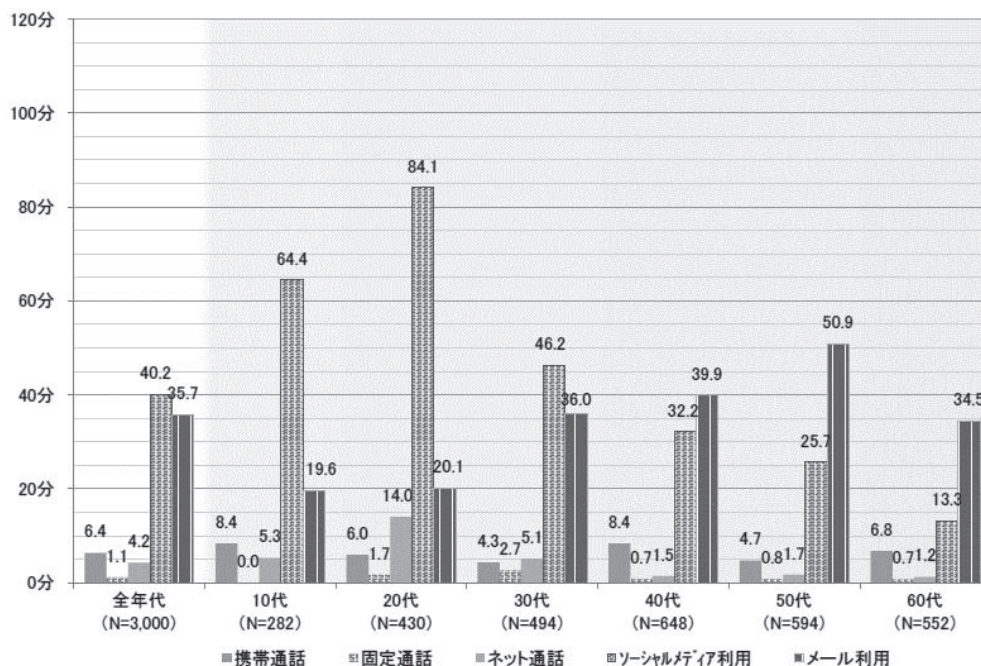


図2 令和3年度平日のコミュニケーション系メディアの平均利用時間（総務省）令和3年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書（総務省情報通信政策研究所）より転載

この現状は、学生同士でソーシャルメディア利用の問題を考えさせ、予防方法や解決方法を探る取り組みを実施させる方が、現在生じているソーシャルメディア上のトラブルに、より早く対処できる可能性を示す。教員側がソーシャルメディアを学び、情報リテラシーを獲得することは重要である。しかし、そのような時間を確保するよりも、ソーシャルメディアに慣れた学生に情報リテラシーに関する知識を独自に学ばせ、学生に学生を教育させる方が時間や費用面で効率が良いのではないだろうか。つまり、上位学年の学生や生徒に、自身で情報メディアリテラシー意識を高める取り組みに従事させ、彼ら（彼女ら）に下位学年の学生や生徒に対してソーシャルメディアに関するトラブル防止や予防の取り組みを実施させるのである。反転学習のような形式で学生が互いに情報メディアリテラシーを高める方法である。

本研究では、学生－生徒間でのソーシャルメディア利用におけるリテラシー教育の効果検証を行った。具体的には、関西国際大学で実施しているサービスラーニングプログラムを通して、関西国際大学の2～3年生が神戸山手女子高校の1～2年生と共にソーシャルメディア利用時の問題発見と解決方法の提案を行った。その過程で、高校生のソーシャルメディアに対する理解の変化を検討した。

## II 方法

### 1. 参加者

関西国際大学の心理学部に所属する大学生2～3年生24名及び神戸山手女子高校の1～2年生72名

であった。本研究は、神戸山手女子高校の探求科目の一環として実施したが、この取り組みへの参加は任意であった。また取り組みでは個人情報収集せず、すべて匿名で実施された。

## 2. 手続き

この調査は大学生の①（議論前）事前学習、②（議論1）高校での聞き取り及び議論、③（議論2）対処方法模索と提案、の枠組みで行われた。すべての段階で高校生に対して質問紙への回答を依頼した。質問紙はソーシャルメディアの利用歴（初回のみ）とソーシャルメディアへの不安や利用方法について回答する項目が含まれていた。

### 2. 1.（議論前）事前学習

大学生は、事前学習において、自身のソーシャルメディアに関する知識や現在生じている問題を理解する取り組みを実施した。まず大学生は3～4人のグループに分かれ自身のこれまでの経験を語り合い現在の知識共有を行った。次に、総務省が発行する「インターネットトラブル事例集」<sup>6)</sup>及び情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査<sup>1)</sup>を熟読し、現在ソーシャルメディアで生じやすい問題や情報リテラシーについて学習した。

高校生は大学生と議論を実施するまでに質問紙への回答を行った。質問紙は、自身が利用しているソーシャルメディア及びソーシャルメディア利用方法（選択肢）、ソーシャルメディア利用時に出会ったトラブル（自由記述）、それらにどのように対処したか（自由記述）、ソーシャルメディア利用への意識（5段階）、利用時の知識に関する項目を含んでいた。ソーシャルメディア利用への意識はソーシャルメディアのストレスを扱った研究<sup>11)</sup>で用いられた項目を参考に作成した。

### 2. 2.（議論1）高校での聞き取り及び議論

大学生は2人と高校生6～8人のグループで議論を実施した。議論は2回に分けて実施された。まず、大学生と高校生がお互いにソーシャルメディア利用時に生じた問題やその対処について議論した。次に、どうすれば問題に出会わないか議論した。グループで議論する際、個人情報は収集せず個人が特定できる内容は話さないように注意喚起を行った。

議論終了後、高校生は質問紙への回答を行った。質問紙は、事前学習で回答した質問項目のうち、ソーシャルメディア利用への意識、利用への知識に関する項目のみを含んでいた。

### 2. 3.（議論2）対処方法模索と提案

議論2までの間に、大学生は議論1を通して得られた情報を基に、ソーシャルメディア利用時の注意喚起を行うための資料を作成した。資料の内容は、投稿内容に付随する位置情報の問題、アカウントの乗っ取り問題、ダイレクトメールなどによる勧誘の問題、知らない人と会うことの問題、についてであった。議論時には高校生に資料を公開し、解説しながら議論を行った。議論では大学生、4～8人が1グループとなり、高校生が入れ代わり立ち代わり話を聞く方法で実施された。その後、高校生は質問紙への回答を行った。質問紙は「（議論1）高校での聞き取り及び議論」の後に実施した内容と同じであった。

## III 結果と考察

質問紙への回答は議論前71名、議論1後64名、議論2後53名であった。ただし、いずれの項目への回答も任意であったため、項目間で回答者数が異なる。また個人を特定する情報を取得していないため各時点の回答間の対応はない。まず、議論前に収集した高校生のソーシャルメディア利用傾向について集計した（表1）。

表1 ソーシャルメディアの利用率及び利用方法。すべての項目は複数選択可能であった。( )内は選択者を分子とし全回答者を分母とした。いずれの項目への回答も0であったソーシャルメディア (WhatsApp, Clubhouse, GREE, Mobage) は表から除外した。

	LINE	Twitter	Facebook	Instagram	Snapchat	TikTok	Pinterest	Youtube	ニコニコ動画	Showroom	17Live	Ptév	カカオトーク	Discord	mixi	Twitch	ツイキャス
利用したことがある	99 % (69/70)	76 % (53/70)	16 % (11/70)	87 % (61/70)	27 % (19/70)	77 % (54/70)	26 % (18/70)	97 % (68/70)	17 % (12/70)	7 % (5/70)	3 % (2/70)	16 % #####	27 % (19/70)	24 % (17/70)	1 % (1/70)	1 % (1/70)	17 % (12/70)
自ら文章や画像、動画を投稿したことがある	67 % (47/70)	37 % (26/70)	4 % (3/70)	77 % (54/70)	1 % (1/70)	27 % (19/70)	1 % (1/70)	4 % (3/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	1 % (1/70)	10 % (7/70)	9 % (6/70)	1 % (1/70)	0 % (0/70)	4 % (3/70)
音声通話 (電話) 機能を使ったことがある	97 % (68/70)	3 % (2/70)	0 % (0/70)	47 % (33/70)	0 % (0/70)	1 % (1/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	9 % (6/70)	16 % (11/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	3 % (2/70)
自分の顔画像や動画を投稿したことがある	34 % (24/70)	6 % (4/70)	1 % (1/70)	64 % (45/70)	1 % (1/70)	11 % (8/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	1 % (1/70)	3 % (2/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)
友達と連絡を取るときに利用する	96 % (67/70)	21 % (15/70)	3 % (2/70)	77 % (54/70)	1 % (1/70)	4 % (3/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	4 % (3/70)	10 % (7/70)	1 % (1/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)
新しい友達を探すときに利用する	24 % (17/70)	24 % (17/70)	1 % (1/70)	63 % (44/70)	0 % (0/70)	13 % (9/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	1 % (1/70)	1 % (1/70)	3 % (2/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	3 % (2/70)
知らない人と話すときに利用する	16 % (11/70)	26 % (18/70)	0 % (0/70)	56 % (39/70)	0 % (0/70)	9 % (7/70)	0 % (0/70)	4 % (3/70)	1 % (1/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	1 % (1/70)	0 % (0/70)	6 % (4/70)	1 % (1/70)	0 % (0/70)	1 % (1/70)
過去に利用していたが、利用をやめた	1 % (1/70)	17 % (12/70)	16 % (11/70)	3 % (2/70)	10 % (7/70)	7 % (5/70)	1 % (1/70)	0 % (0/70)	1 % (1/70)	3 % (2/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	16 % (11/70)	1 % (1/70)	1 % (1/70)	1 % (1/70)	6 % (4/70)
利用していて怖い思いをした	3 % (2/70)	9 % (6/70)	1 % (1/70)	19 % (13/70)	0 % (0/70)	3 % (2/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	1 % (1/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	0 % (0/70)	1 % (1/70)

利用したことがあるソーシャルメディアはLINE (99 %), Instagram (87 %), YouTube (97 %) が圧倒的に多く、次いでTwitter (76 %), TikTok (77 %) であった。特徴的であったのは、利用したことがある割合に対して、「自ら文章や画像、動画を投稿したことがある」、「自分の顔画像や動画を投稿したことがある」の割合がLINE (67 %, 34 %) とInstagram (77 %, 64 %) でのみ多いこと、「友達と連絡を取るときに利用する」はLINE (96 %) とInstagram (77 %) が多い一方で、「新しい友達を探すときに利用する」「知らない人と話すときに利用する」ではInstagram (63 %, 56 %) のみが多いことであった (LINE は 24 %, 16 %)。そして、「利用していて怖い思いをした」は少ないもののInstagram (19 %) が最も多いことが明らかになった。

次にソーシャルメディアの利用意識及び知用知識について「議論前」「議論1後」「議論2後」でソーシャルメディアの利用意識に変化が生じたのか検討した (表2)。

以下では、ソーシャルメディア利用意識及び利用知識項目の中で議論前後 (議論前, 議論1後, 議論2後) において特徴的な変化を示した項目について記した。まず、「一度投稿するとどこまで広がるかわからず不安である」の回答について議論前後 (議論前, 議論1後, 議論2後) を要因とした参加者間の1要因分散分析を実施した。その結果、議論前後の主効果が有意であった,  $F(2, 203) = 6.89, p = .001$ 。  $\eta_p^2 = 0.64$ 。「ソーシャルメディアへの投稿は誰にチェックされているかわからないので不安になる」についても同様に議論前後の主効果が有意であった,  $F(2, 202) = 3.97, p = .020$ 。  $\eta_p^2 = 0.38$ 。多重比較の結果は、両項目とも、議論前に比べ、議論2後に不安感が高まっていた。この結果は、議論を繰り返すことでソーシャルメディア利用に関する不安が高まったことを示している。つまり、議論を通して、高校生がソーシャルメディアを利用することの危険性を認識したと考えられる。これらの項目に対応する利用知識項目「ソーシャルメディア上で自分が発信 (投稿) した内容がどのような人にまで伝わるかわかる」についても、議論前後の主効果が有意であり,  $F(2, 185) = 8.88, p < .001$ 。  $\eta_p^2 = 0.88$ 、議論前に比べて議論1後, 議論2後の値が高く、ソーシャルメディアの特性に関する知識を獲得したことで不安が生じたことと示唆される。

利用意識2項目 (「一度投稿するとどこまで広がるかわからず不安である」「ソーシャルメディアへ



表2 ソーシャルメディア利用に関する意識及び知識項目への回答の平均値。意識に関する項目は1（まったくあてはまらない）から5（とてもよくあてはまる）の5段階評価であり、知識に関する項目は1（まったくわからない）から5（非常によくわかる）の5段階評価であった。()の内は標準誤差を示す。

意識に関する項目	議論前	議論1後	議論2後
定期的に見ていないと大事な情報を見落とすのではないかと不安になる。	2.84 (0.15)	2.42 (0.14)	2.92 (0.15)
友達の投稿はいつもチェックしないといけない気がする	2.22 (0.14)	2.09 (0.15)	2.36 (0.13)
一度投稿すると、投稿がどこまで広がるかわからず不安である	2.44 (0.15)	2.88 (0.15)	3.26 (0.15)
ソーシャルメディアへの投稿は、誰にチェックされているのかわからないので不安になる。	2.67 (0.17)	3.05 (0.15)	3.30 (0.15)
面識のない人から友達申請されると、いやな気持ちになる。	2.38 (0.15)	2.73 (0.16)	3.08 (0.16)
楽しそうな投稿を見ると嫉妬してしまう。	1.85 (0.13)	1.59 (0.12)	1.91 (0.14)
常にソーシャルメディアで人とつながっている気がして疲れる	2.01 (0.14)	2.14 (0.15)	2.58 (0.16)
知識に関する項目	議論前	議論1後	議論2後
ソーシャルメディア上に投稿するとき、対面時に比べて伝わりにくいニュアンスがあることについてわかる	3.25 (0.14)	3.58 (0.12)	3.58 (0.14)
ソーシャルメディア上での投稿に対する反応が対面時よりも遅くなることがあるのは、なぜかわかる	3.21 (0.15)	3.50 (0.13)	3.58 (0.14)
ソーシャルメディア上で自分が発信（投稿）した内容がどのような人にまで伝わるかわかる。	2.81 (0.13)	3.39 (0.12)	3.51 (0.14)
ソーシャルメディア上で情報（画像や動画）を投稿するとき、どんな情報なら投稿しても問題ないかわかる	3.54 (0.14)	3.80 (0.12)	3.68 (0.14)
ソーシャルメディア上で知り合った人とのコミュニケーションを取る際の注意点がわかる	4.07 (0.12)	3.97 (0.12)	3.92 (0.12)

の投稿は誰にチェックされているかわからないので不安になる」)を回答選択肢別に集計すると、「まったくあてはまらない」(全く不安がない)と回答した人数が議論前から議論2後にかけて減じていることも確認できた(表3,表4)。反対に「とてもよくあてはまる」(非常に不安が大きい)と回答する人数には大きな変動がないことから、議論によって非常に大きな不安を生じたとは考えにくかった。そのため、議論は、高校生がソーシャルメディアの怖さを理解するだけでなく、高校生にソーシャルメディアの正しい利用方法や、利用時に注意すべき内容を理解させることができた可能性が高い。

本研究の目的は、情報リテラシー教育を学生一生涯間で実施する手法の効果を検証することであった。調査では、実施前（議論前）、大学生と高校生の議論1回目後、議論2回目後に質問紙を実施した。質問紙ではソーシャルメディアを利用する際の不安、利用に関する知識の項目から構成された。その結果、議論を通して利用意識に関する一部の項目では適度に高校生のソーシャルメディア利用不安が高まっていた。さらに、ソーシャルメディア利用に関する主観的知識も議論を通して高く評定されていたことから、大学生との議論により情報リテラシー意識が高まったと考えられる。

表3 ソーシャルメディア利用意識に関する項目（一度投稿すると、投稿がとどこまで広がるかわからず不安である）への回答人数

項目 一度投稿すると、投稿がどこまで広がるかわからず不安である	まったくあてはまらない 1	2	3	4	とてもよくあてはまる 5
議論前	17	23	16	8	7
議論1後	10	12	23	14	5
議論2後	4	6	22	14	7

表4 ソーシャルメディア利用意識に関する項目（ソーシャルメディアへの投稿は、誰にチェックされているのかわからないので不安になる）への回答人数

項目 ソーシャルメディアへの投稿は、誰にチェックされているのかわからないので不安になる。	まったくあてはまらない 1	2	3	4	とてもよくあてはまる 5
議論前	18	16	16	8	12
議論1後	9	13	15	20	7
議論2後	3	9	19	13	9

しかしながら、本研究では、事前学習時に大学生がソーシャルメディアのリテラシーについてどのような学習を行ったかは測定していない。また、大学生と高校生の議論についても大枠を伝えるのみで、どのような議論が行われたか明らかでない。今後は、より詳細な効果検証のため、大学生のリテラシー意識の状況や、議論内容の方向性について細部を記録し検討することも可能であろう。そうすることで、より効果的な方法が検討できるであろう。

現在もデジタルデバインドなど、ICT やネットワーク関係の情報格差が取り上げられつつある。この問題は教育者と被教育者の間にも存在し、この差は刻一刻と広がっていることが予測される。本研究で試みた学生間での教育は適した分野と適さない分野があるに違いない。しかし、Society 5.0 の展開など様々な分野でこれまでにない対応が求められている。特にソーシャルメディアを含めたいくつかの分野は変化が激しく、当事者でなければわからない内容も多い。学生一教員という関係を一部取り払い、学生同士での教育、場合によっては学生から教員への教育という手法を開発することで、より良い教育手法が発見できるかもしれない。

### 【引用文献】

- 1) 総務省情報通信政策研究所. 「令和3年度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」, 2021. [https://www.soumu.go.jp/main\\_content/000831290.pdf](https://www.soumu.go.jp/main_content/000831290.pdf)
- 2) 三菱総合研究所 「インターネット上の誹謗中傷情報の流通実態に関するアンケート調査結果」, 総務省プラットフォームサービスに関する研究会（第36回）, 2022, [https://www.soumu.go.jp/main\\_content/000813680.pdf](https://www.soumu.go.jp/main_content/000813680.pdf)

- 3) 藤桂・吉田富二夫. 「ネットいじめ被害者における相談行動の抑制. 教育心理学研究」, 62, pp.50-63, 2014
- 4) 三枝好恵・本間友巳. 「「ネットいじめ」の実態とその分析 : 「従来型いじめ」との比較を通して」, 教育実践研究紀要, 11, pp.179-186. 2011.
- 5) 田代光輝. 「インターネットトラブルの分類方法の提案」, 情報社会学会誌, 6(1), pp101-114, 2011
- 6) 総務省総合通信基盤局消費者行政第一課情報流通行政局情報流通振興課情報活用支援室. 「インターネットトラブル事例集 (2022 年度版)」, 2022, [https://www.soumu.go.jp/main\\_content/000707803.pdf](https://www.soumu.go.jp/main_content/000707803.pdf) (2022 年 9 月 1 日閲覧)
- 7) 安藤明伸・瀧岡冨子・鈴木哲朗・橋渡憲明・佐藤陽・村松浩幸. 「中学生を対象にした SNS 使用に関わる判断力を育成するシナリオゲーム型教材の開発」, 日本教育工学会論文誌, 39, pp.65-68, 2015
- 8) 玉田和恵. 「子供たちが SNS でトラブルに巻き込まれないための情報モラル問題解決力の育成」, 江戸川大学紀要, 30, pp.441-450, 2019
- 9) 平田祐太郎・飯田昌子. 「ソーシャルネットワーキングサービスにおける対人トラブルの予防を目的とした心理教育プログラムの開発」, 鹿児島大学文学部紀要人文学科論集, 88, pp.25-36, 2021
- 10) 一般財団法人 LINE みらい財団. 「一人一台端末環境における ICT 活用と情報モラル教育の実践に関する調査報告書 令和3年8月」, 2021, [https://d.line-scdn.net/stf/linecorp/ja/csr/ICT\\_moral\\_report\\_20210805.pdf](https://d.line-scdn.net/stf/linecorp/ja/csr/ICT_moral_report_20210805.pdf) (2022 年 9 月 1 日閲覧)
- 11) 岡本卓也. 「SNS ストレス尺度の作成と SNS 利用動機の違いによる SNS ストレス」, 信州大学人文科学論集, 4, pp.113-131, 2017