

卒業研究報告書

大学生のInstagramの利用傾向とメンタルヘルスへの影響 -医療系・非医療系の比較-



長崎大学医学部保健学科看護学専攻4年
林田優作 堀田彩音

2025年7月15日～7月27日に私たちが実施した調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。合計356名の方が回答をしてくださいました。(有効回収率：17.7%)

皆様のご協力のおかげで、無事に調査・学内での発表を終えることができました。

ご協力いただいたみなさんへ、研究結果の概要をご報告いたします。

研究の目的



最近、SNSを使うことによる健康等の害があるとされ、SNSの利用制限をする動きが、海外や日本国内の自治体でも見られます。

しかし、SNSの利用の仕方によって、健康への影響が異なるのかは、明確には分かっていません。

そこで、私たちは、SNSの利用傾向を明らかにし、それがメンタルヘルスへどのように影響するか明らかにすることにしました。

今回は、インスタグラムを取り
上げます

本研究の目的

長崎大学の学生を対象に、

- ①Instagramの利用状況（利用時間等）
- ②Instagramの利用パターン
- ③自己肯定感
- ④ソーシャルサポート

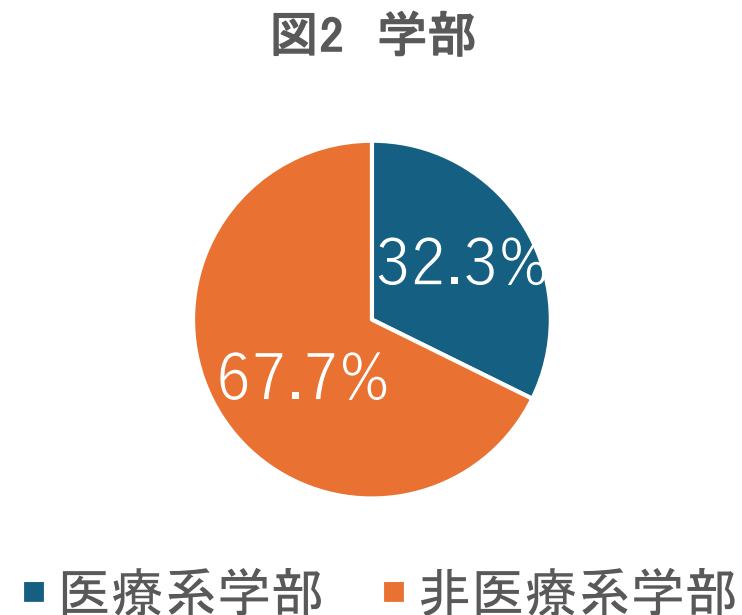
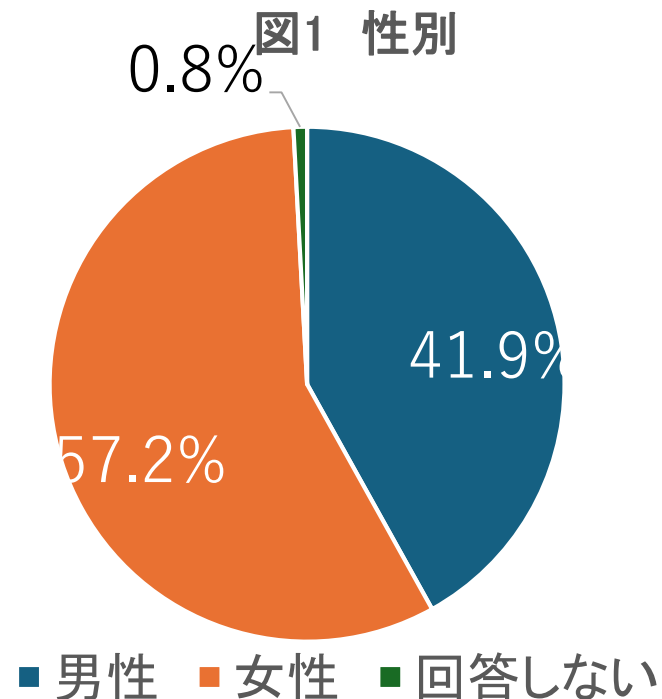
医療系学部と非医療系学部は、授業時間数等がちがうので、SNSの使い方も違うと思われます。

がメンタルヘルスに与える影響を、学部（医療系/非医療系）ごとに比較しました。



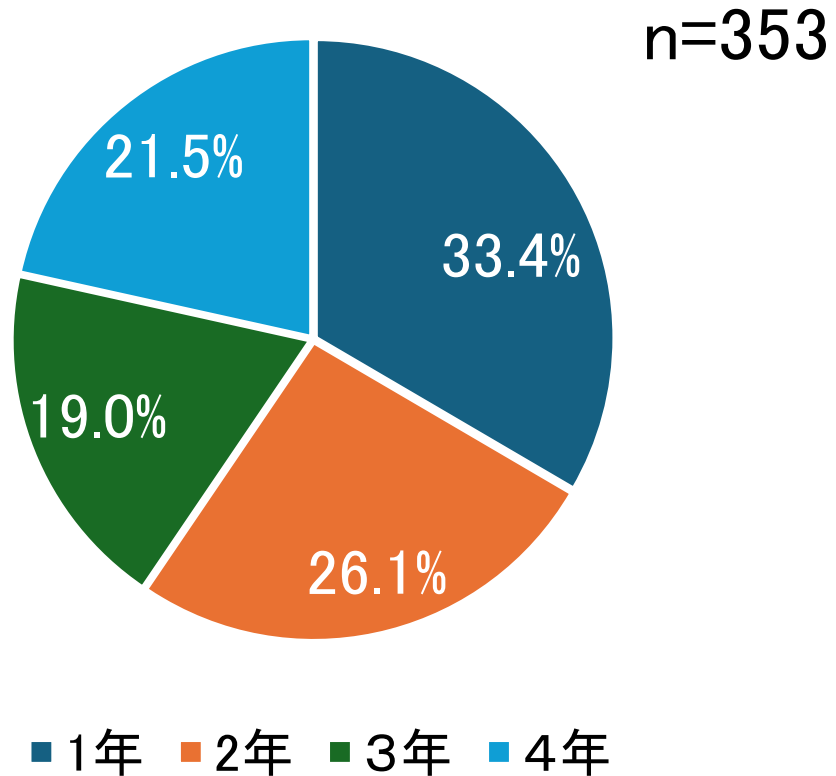
調査結果について①

回答者の属性



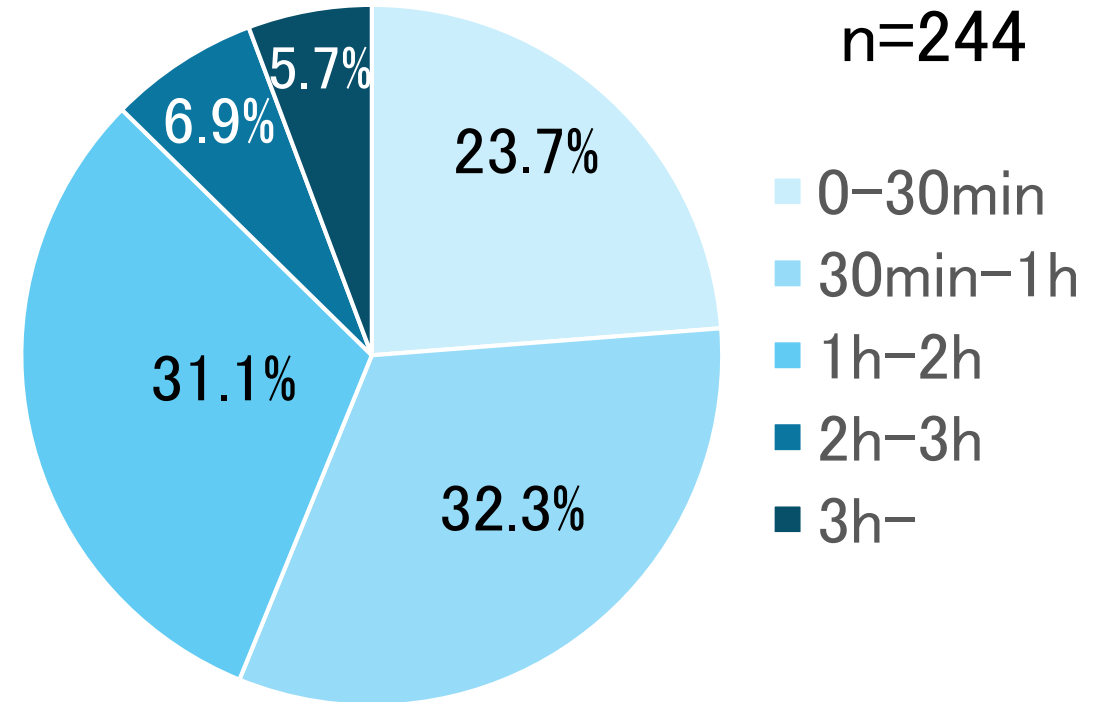
男女比は女性が6割ほどで、学部は医療系学部が3割ほどでした。

図3 学年



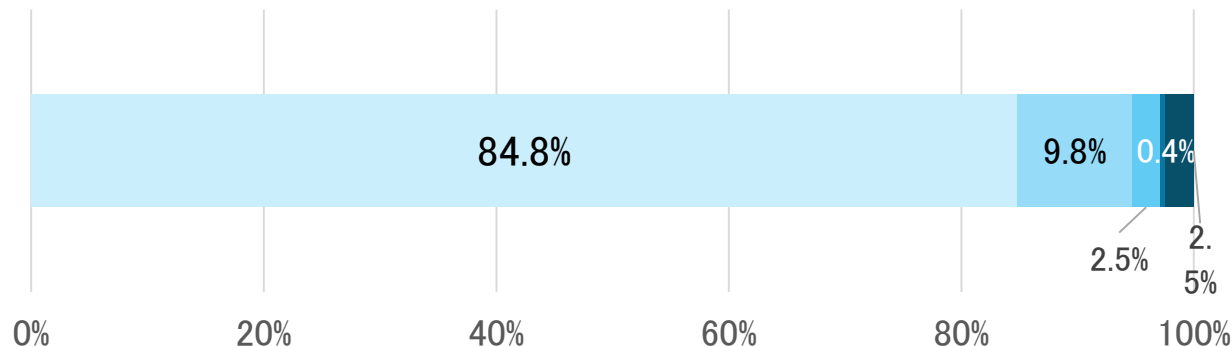
学年では1年生が若干多いという結果になりました。

図4 Instagramの利用時間



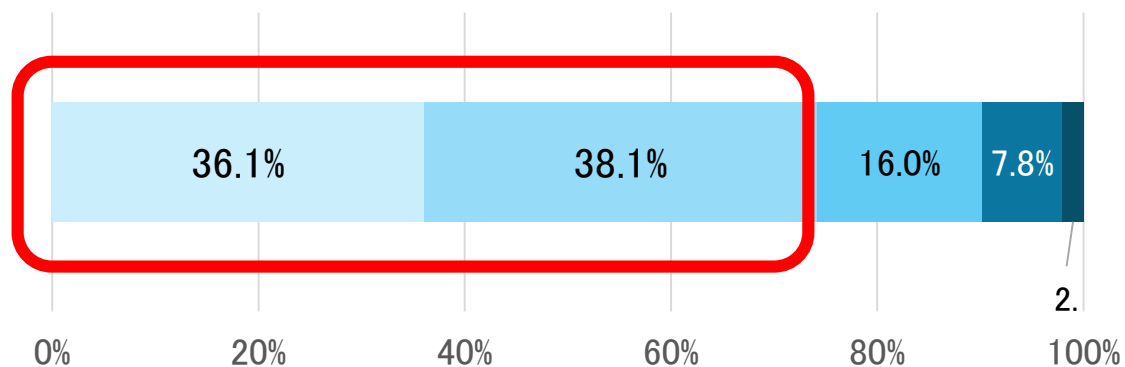
Instagram利用時間は、30分以上1時間未満が最も多く、2時間以上利用する人の割合は1割ほどでした。

図5 投稿頻度（ストーリーを除く）



■ ほとんどない ■ 1回/月 ■ 1回/週 ■ 2-3回/週 ■ ほぼ毎日

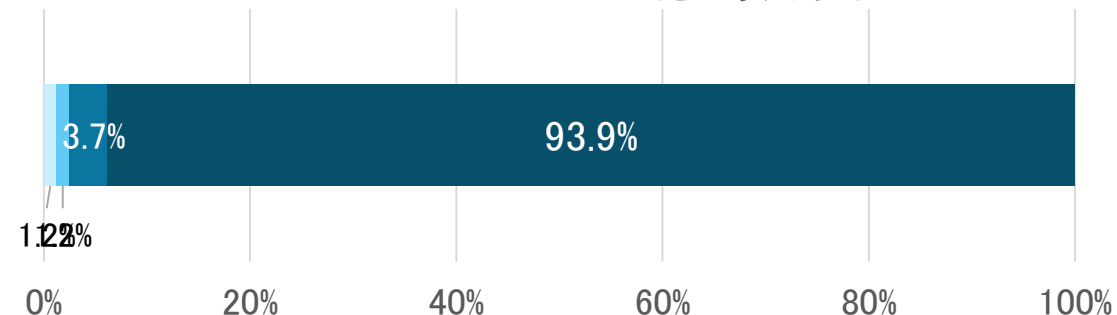
図6 投稿頻度（ストーリー）



■ ほとんどない ■ 1回/月 ■ 1回/週
■ 2-3回/週 ■ ほぼ毎日

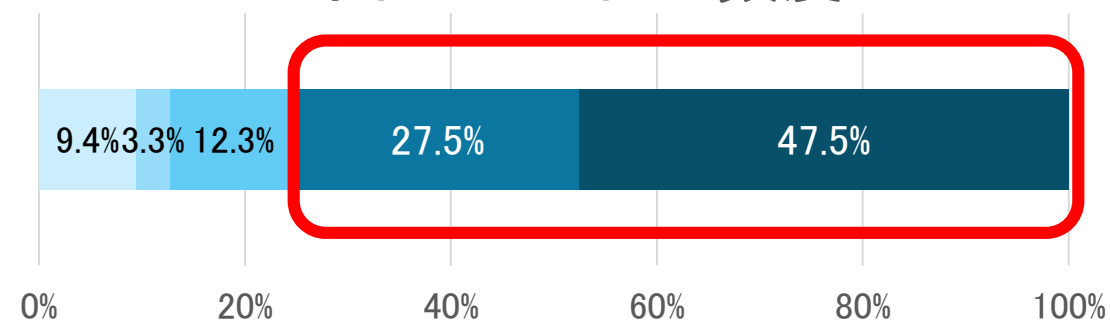
図7 閲覧頻度

n=244



■ ほとんどない ■ 1回/月 ■ 1回/週
■ 2-3回/週 ■ ほぼ毎日

図8 いいね！頻度



■ ほとんどない ■ 1回/月 ■ 1回/週
■ 2-3回/週 ■ ほぼ毎日

Instagramをほぼ毎日閲覧するが、投稿は滅多にしない人が多い傾向にありました。

図9 Instagramの利用目的

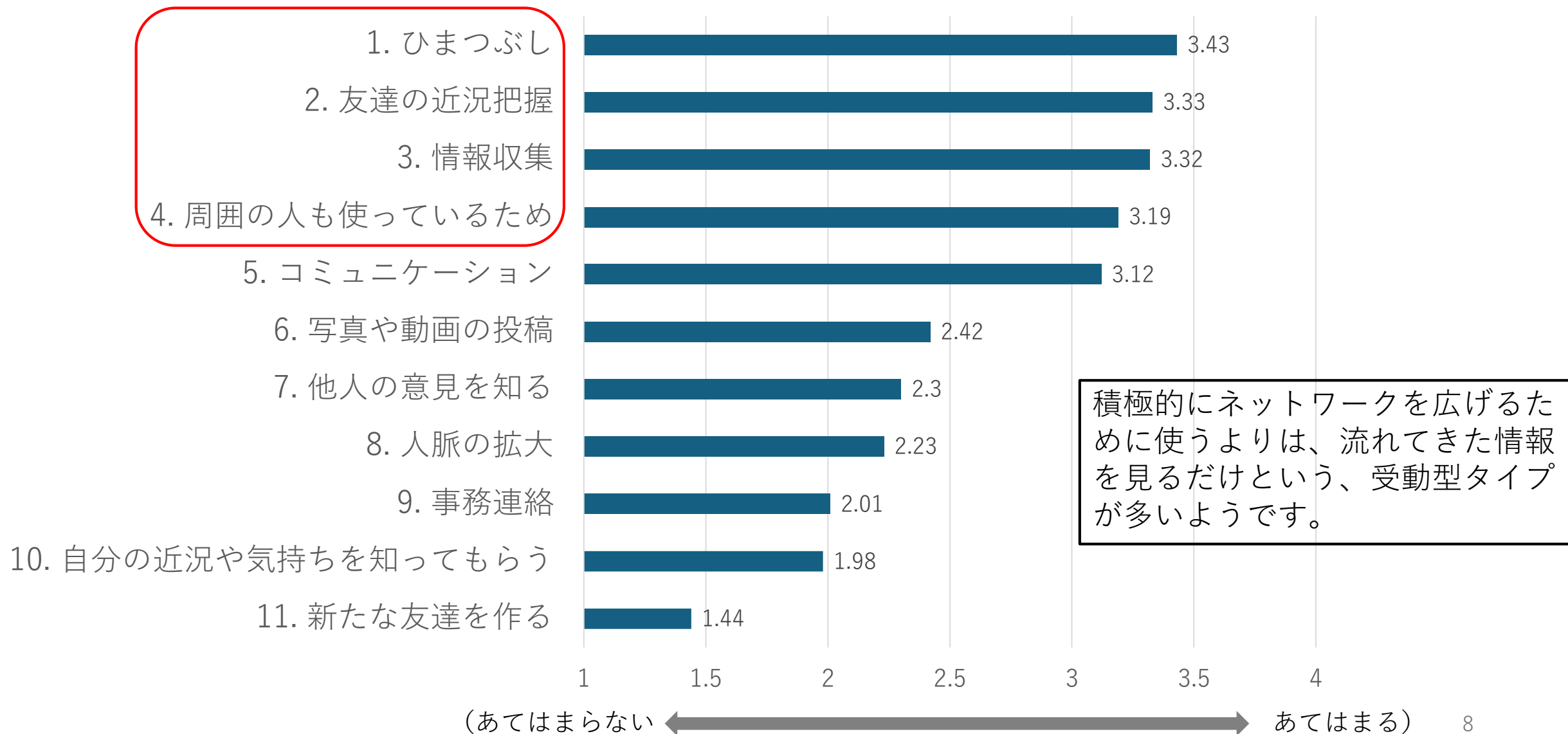
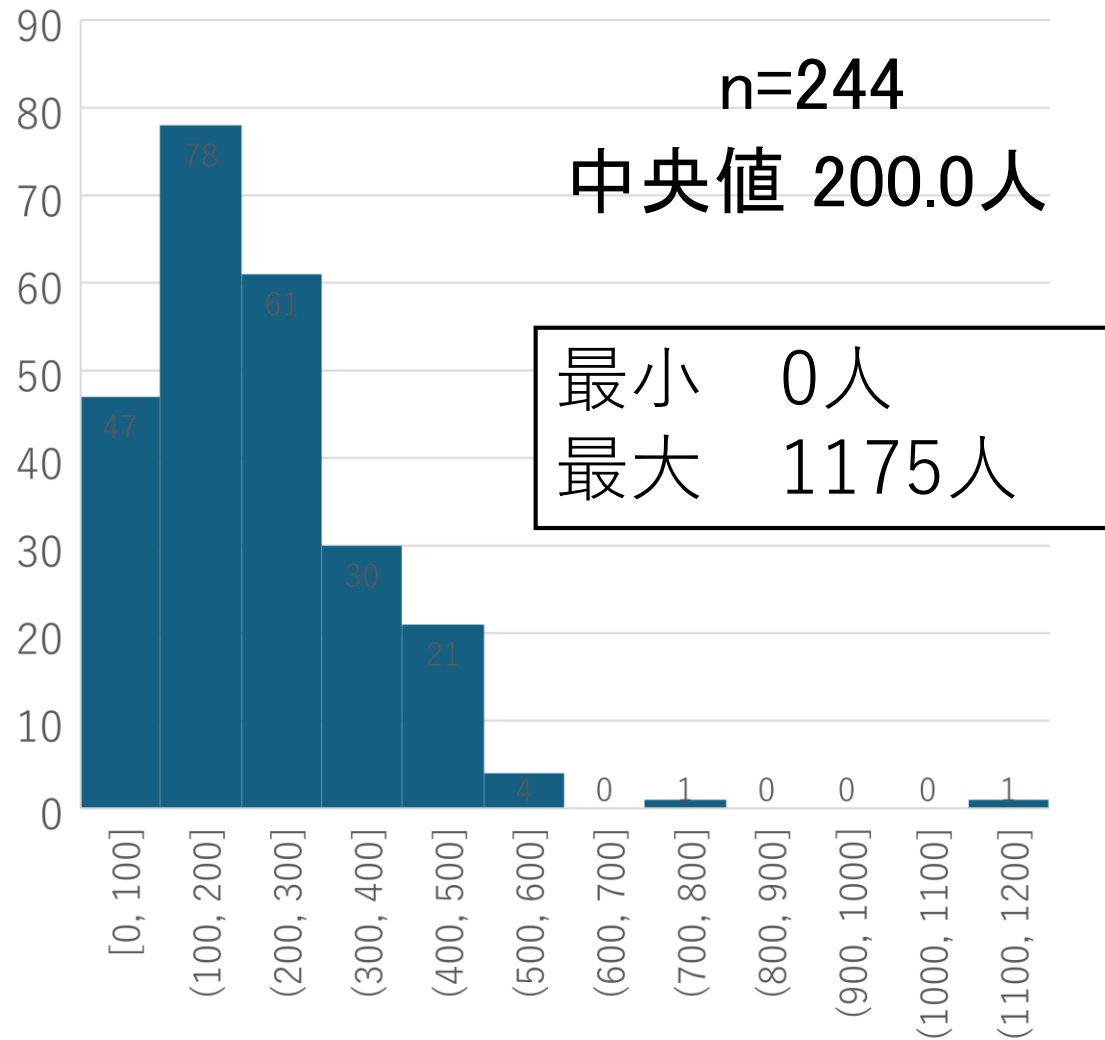


図10 フォロアー数



Instagramを利用する際に、顔見知りとつながる傾向にありました。

図11 全フォロアー数に占めるネット上でのみ交流するフォロアー数の割合

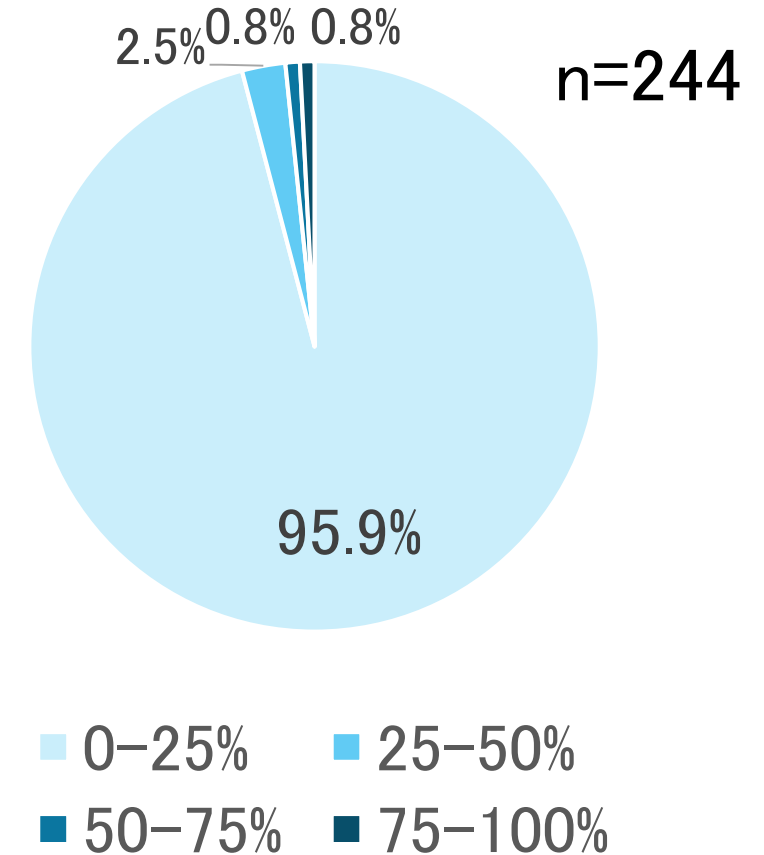


図12 Instagramの利用パターン

他者への意識

- 「いいね！」が多くつくと大きな喜びを感じる
- 「いいね！」をもらうことを期待して、他の人の投稿に「いいね！」をする
- 「いいね！」が少ないと不安になる
- 他の人の投稿をみて、羨ましいと感じることがある
- 他の人の投稿を見て、自分を惨めに感じたり、気分が落ち込んだりする

‘盛る’ための行動

- 厳密には真実とは言い切れない内容の投稿をする
- 自分の投稿する写真の中で、元の写真よりよく見せる為の加工をする
- 投稿することを第一の目的として何かしらの行動を起こす
- 投稿するために、いつもより大胆、または過激な行動をとる

楽しさ

- 使っている時は楽しいと感じている

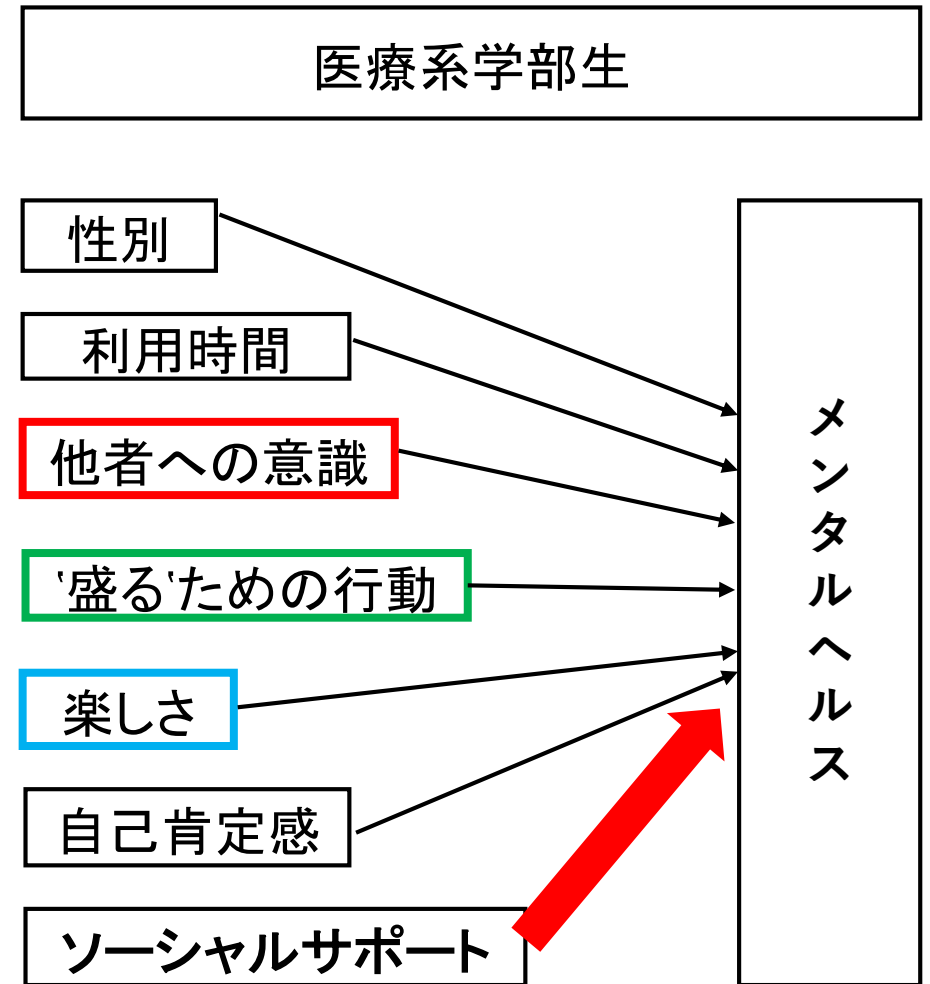
因子分析の結果、Instagramの利用パターンは、上記のように3グループに分けることができました。

メンタルヘルスを規定する要因について (医療系学部の場合)

医療系ではソーシャルサポートが多い人がメンタルヘルスが良好であることがわかりました。Instagramの使い方自体はメンタルヘルスを規定していませんでした。



医療系学部生は、実習や国家資格取得の多位一のため、忙しさを要する。勉強を友と考え、先輩からアドバイスをもらう。医療系で取得をしない。



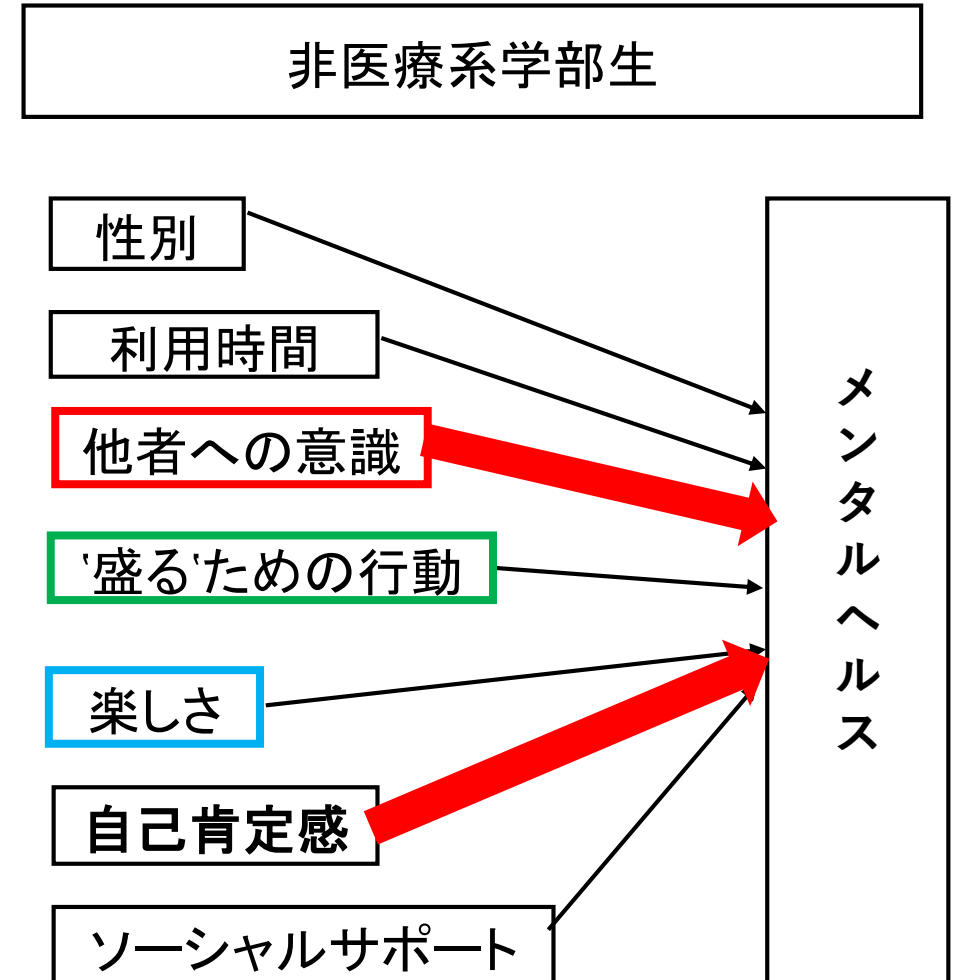
※重回帰分析の結果に基づくモデル

メンタルヘルスを規定する要因について (非医療系学部の場合)

非医療系学部生は、①自己肯定感が高い人、
②Instagramを使うとき、他者への意識が
低い人がメンタルヘルスが良好に保てるこ
とがわかりました。



- ①自己肯定感が高いと、情緒が安定し、メンタルヘルスが良好になると思われます。
- ②Instagramを使うとき、他者からの承認欲求に執着しないことで、他者との間で自分のセルフイメージを保ち、メンタルヘルスを維持することができると考えられます。



※重回帰分析の結果に基づくモデル

おわりに

本研究を通してSNSと密接に関わる大学生の精神的健康を守るためにどのような支援が必要なのかを医療系/非医療系に分けて考えることができました。

調査にご協力くださったみなさんに感謝いたします。

ご質問のある方は下記のメールアドレスへご連絡ください。

平野裕子(指導教員)： hirano@nagasaki-u.ac.jp