

序論としてのエッセイ

石垣琢磨

東京大学大学院総合文化研究科／駒場学生相談所

喜びにしろ、悲しみにしろ、苦しみにしろ、ある限度までは我慢になるが、そいつを越えると人間はたちまち破滅してしまう。だからこの場合は強いが弱いか問題じゃなくて、自分の苦しみの限度を持ちこたえることができるかどうかの問題なのだ。

（ゲーテ（高橋義孝訳）『若きウェルテルの悩み』新潮文庫）

両極を常に揺れ動くものである。したがって、どの時代でも彼らの内面や外面は安定せず、喜びも大きいが生きづらい。その意味では、今を生きる若者と、ゲーテが生きた二〇〇年前の若者が共有できる生きづらさが必要である。

しかしながら、世界はこの二〇年というほんの短期間で、未曾有の変化をとげた。インターネット・SNSの普及やこのたびの新型コロナウイルス、ウクライナでの戦争の影響はもちろん、大災害や異常気象ばかり、経済的な変動しかり、政治的・社会的分断しかり、私たちの社会が大きな渦に巻き込まれ、しかもこれま

■本誌の企画趣旨

若者は歓喜と苦悩、自己と他者、成就と破局という

で蓄積された負のエネルギーが雪崩を打って噴出したかのようである。

筆者からは、「失われた一〇年」の世代もZ世代も、人生全体が世界と日本の社会変化に翻弄されてきたように見える。社会的経験が少なく生活基盤の弱い若者は、閉塞と絶望へ容易に陥るような寄る辺のない気持ちになっているかもしれない。

しかし、人間はどのような環境でも適応できる本質的にしぶとい存在であり、他者や内外環境に翻弄されているばかりではない。生まれたときからこの現代に生きている若者が培った、私たちにはない知恵と力があるはずであり、私たち全員がそれを学ぶべきである。本誌は、目まぐるしく変転する多様な社会的問題をふまえ、若者の生きづらさとともに成長と力を知り、彼らの幸福、いや、私たち全員の幸福にとってよりよい伴走法を具体的に理解することを目的としている。

本誌は、まず「総論―若者たちに責を問わないため」で、現代の心理学と臨床心理学における若者理解から始まる。私たち人間にはさまざまな認知バイアスが働いており、ネガティブな現象に関する原因帰属を、

身びいきしたり防衛的に行ったりして、自己保全の方向に判断を下しがちである³⁾。原因が複雑で、自分も責任を負わなければならない現象であるほど、本来保護されるべき社会的弱者がスケープゴートになりやすい。そのなかには若者集団も含まれる。社会が抱えるべき問題を若者の自己責任としないためには、私たちが認知バイアスを認識して、問題を我がこととしてとらえる視点変換が必要である。本誌の執筆陣は、若者の生きづらさが実は社会全体を映す鏡であることを、さまざまな理論や経験から明らかにしてくれている。

第二のパートでは、若者の問題を社会の枠組みのなかで考える。目次を概観するだけでも、経済的な苦境や文化的軋轢が背景に垣間見える問題が多いことに気づく。本誌では扱えなかったが、とくに最近クローズアップされるようになった「宗教と家族」の問題もこのパートに含まれるはずである。後述するように、若者の生きづらさのなかには、社会としての家族と、その機能の歪みや破綻に大きく影響するものが昔から存在している。もちろん虐待もその一つであるから、先のパートと区別することの妥当性に疑問は残るが、便

宜的な措置だとしてご理解いただきたい。

一方で、問題の分類が難しいことと自体が、若者の生きづらさの要素が絡み合っていることの証拠でもある。取り巻く環境という軸と、自身の発達という時間軸の二つを分かつことができないのも若者の問題の特徴である。

最後のパートでは、臨床心理学や精神医学の対象となる諸問題と支援のあり方について専門家に執筆していただいたが、ここで挙げられている問題はすべて、前二つのパートと切り離すことができない。生物学的要因からの影響が大きい精神疾患以外は、全体として、アイデンティティや他者との関係性という伝統的な問題に帰着するように思われる。二〇〇年前と変わらないう若者の生きづらさの一部がここでも浮き彫りになるであろう。

以下、雑駁な文章で恐縮だが、若者の生きづらさをめぐむ問題を、自験例を交えて考察してみたい。主菜である本格的論考集の前菜程度のエッセイとして読んでいただければ幸いである。

□ 変わらない生きづらさ

時代の特徴を反映した装いをまもってはいるが、本質は変わらない生きづらさがある。すぐ頭に浮かぶのは、たとえば親子関係、友人関係、恋愛関係、いじめなど、人と人との関係性の問題とそれに起因するものである。人は家族を含めた他者との関係のなかで、成功、挫折、苦悩を繰り返すことによって、成長し、社会的存在になっていくのであるから、そのプロセスとそこで生じる出来事が、若者にとってときに人生を決定づける体験になるほど重要であるのは当然である。

学業不振、非行・犯罪といった、環境や社会システムが影響する問題も、発生頻度や程度の差こそあれ、近代資本主義の確立後は、若者の生きづらさと常に関係している。養育者や年長者からのいびつな評価、それに基づく居場所の喪失、および再獲得における問題ととらえることもできる。ただし、居場所とは、物理的にも心理的にも、他者との関係において形成されるものであるから、結局は関係性の問題に帰着するかも

しない。

一方で、現代では、学業不振を何らかの心的障害に原因を帰属したいという欲求が社会全体で強くなっていることに、筆者は強い危惧を抱いている。多様性に富む社会を標榜しながら、学業という心的能力の単なる一側面、しかも学業成績は知的能力の完全な反映ではないし、学校教育の枠内の現象に過ぎないにもかかわらず、平均からの多少のズレを「病的なもの」「障害」としてレッテルを貼りがる社会は、それ自体の健康度を疑わざるをえない。学業でのズレを認める生徒の取り扱いを保護者や教育機関が焦るのは、結局のところその後の社会が、ズレたままの若者を受け入れてくれない（と不安に思っている）からだろう。焦れば焦るほど、その若者のすぐれたところは見えなくなる。すぐれたところでなくてもよい。些細なことであつても、本人が幸せを感じられる領域があるはずだが、それはズレによって隠蔽されてしまう。

脳科学や精神医学では、二〇代も「思春期」だという意見が主流になってきている。思春期とは生物学や身体医学（小児科や内科）で使われてきた用語で、心

理的な変化というより身体的な変化に注目した概念である。たとえば、精神科医の笠井は一〇〜二五歳くらいまでを思春期だと定義している⁽¹⁾。第二次性徴が始まり前頭前野の成熟や白質の髄鞘化がほぼ完成するまでを思春期ととらえ、このような長い思春期をヒトという哺乳類が体験しなければならないのは、前頭葉の機能が社会生活を成り立たせる基盤として必要であり、ヒトは社会生活のなかで時間をかけて自我を育むことを要求されるからだと考えられている。

このように、人間としての能力を十分発揮するためには、脳が長い時間をかけなければ完成されないのであれば、人を涵養する場である社会も、長期的な視点に立って若者を育成しなければならないはずであり、本質的に多様でなければならぬ。ところが、筆者にはその方向に社会が向かっているとはとても思えない。

■現代社会における生きづらさ

若者と一口にいつても、学校に属さない人たちも多く、AYA世代概念が定義するように一五歳から三九

歳まで年齢幅を広げれば、かつては中年とよばれた人たちが、多くは社会人である人たちも若者に含まれることになる。したがって、社会からの影響は、その人のおかれた内外環境や状況・制度によって、あるいは与えられるタイミングによって、大きく異なることが推測され、その意味では学校教育課程に属するか属さないかで若者を分類することに意義はある。

しかし、教育課程とその後の社会的活動はシームレスにつながっているという報告もあり、両者は明確に分けられるわけではない。たとえば、中村⁽³⁾は、若者が正規職に就くまでの期間は学歴によって異なり、教育からの「間断のない移行」が支配的であった時代から「間断」が個人によって異なる時代に入ったと述べている。しかし、若者の親世代はこの変化への理解が乏しいかもしれない、また、若者を受け入れる社会も個人差のある「間断」を受け入れる方向に変化していないため、学歴の低い若者の生きづらさはかつてよりも強くなっている可能性がある。

上記のような教育との関係だけでなく社会的問題全般に関して、筆者も含めた一部の支援者は医療機関や

面談室に閉じこもりがちで、かなり疎い面がある。若者が抱えている問題が複雑であるほど、多職種で支援しなければならぬのはすでに当然になっているにもかかわらず、適切なソーシャルワークの視点から、包括的な支援を提供することは筆者には今でもなかなか難しい。

本誌のもっともタイムリーなトピックは、COVID-19による社会的活動の沈滞が若者にもたらす影響ということになるが、マスコミで近年取り上げられる機会が増えたヤングケアラワーや経済的困窮下の若者についても、知識が乏しく視野が狭くなりがちな筆者は十分理解できておらず、問題点と支援のあり方をまとめておく必要を強く感じていた。山野⁽⁵⁾は、一五歳時点での生活困窮が、子どもをもつような年齢になった調査時点でも続く傾向があり、さらに、調査時点での抑うつとも関連するという調査結果を示している。さらに、この傾向が女性に強く表れていることから、生活困窮がジェンダー格差の問題と関連していると考えしている。経済的な要因がさまざまな生きづらさに与える影響の大きさを、改めて認識させる研究結

果である。また、生活困窮の長期化や固定化と同様の問題は、後述するソーシャル・キャピタルにも表れている。

□「J」を支援するとは

実証的な調査研究の成果をまとめた乾らの『危機のなかの若者たち―教育とキャリアに関する五年間の追跡調査』には、先の中村の論考以外にもきわめて興味深い内容が数多く含まれている。

心理学的に注目すべき章として、ここでは平塚による「若者の移行の背景・過程とソーシャル・キャピタル」⁽²⁾を挙げておく。「移行期を生きる若者にとって、人生の分岐点やリスクを乗り切る際に、頼りになる関係性は時にきわめて重要な資源、まさにソーシャル『キャピタル』として機能するが、それは、出自の環境や過去の経験の違いに応じて、すでに一定程度配分されている可能性もある。(中略)これは、関係性をめぐる不正義とも言いうる状況ではなからうか」と平塚は警鐘を鳴らしている。

この調査結果からいえることは、つまり、ある程度の年齢までに環境が整っていないければ、若者がどんなに努力しても豊かな関係性は構築できず、そのためにその後の人生にきわめて大きなリスクを抱える可能性がある、ということである。これが事実であれば、ある類型に分類されてしまった若者は、将来に夢をもつことはとてもできない。

私たちが日本をそういう社会にしてしまったのである。若者の保守化という言葉が流布しているが、リスクも失敗も許されず、平均から少しでも逸脱すれば病气だといわれるなら、保守化以上に、社会に対して何のアクションも起こさないか、他者との接触を断つほうが若者にとって得なのではないか。

若者はもともと極端さを好むものだが、それは社会における自分の立ち位置を定める探索過程で生ずる現象のほずであった。しかし、探索が許されない狭隘な社会では、「ここがあなたの立ち位置だ」と与えられるものを甘受するか、みずからのファンタジーに埋没するか、刹那的に短絡し続けるしかないように思われる。また、彼らのそうした受動的な態度の背景には、

厳しいトラウマ体験が一定の割合で存在することを忘れてはならない。

彼らのこころを支援するということは、彼らが生きてきた過程を否定することなく、彼らが「かのようなもの」と固定化してとらえている社会が、実は可変的なものであると再認識できるようにすることではないか。換言すれば、社会が現実にはあくまでも狭隘であり、私たちが提案できるものがたとえ疑似的なもので、そこに至るために多くの苦悩が伴うとしても、これから辿るべき道は必ずあり、その道に踏み出すことができる力を自分をもってしていると信じられるようになることが支援の目標なのではないか。

□発達障害ではないかと主張するケースへの一考察

発達障害と診断される症例については本誌の該当項を参照していただきたいが、医学的に発達障害と診断されるレベルではないにもかかわらず、生きづらさを発達障害に帰属したがる一部の若者についてここでは考えてみたい。発達障害の発症率が本質的に増加して

いるかどうかかわからないが、筆者の臨床経験では、みずからの発達障害を疑ったり自認したりする若者は二〇年前より確実に増えている。その理由は、たとえば、都会でサービス産業に従事することがよしとされる傾向がいつそう強まったこと、その仕事には高度なコミュニケーション能力が求められること、教育内容や教育システムが個人や社会の要請についていけないことなどに見出されるかもしれない。

模擬事例

二〇代の男性。きょうだいはいない。子どものころから内気だといわれていたが、少数の仲のよい友人は常にいた。趣味は鉄道の写真を撮ること。高校まで成績は優秀なほうで、教員から注意されたこともなければ、対人関係で特別な指導を受けたこともない。自宅と同じ町にある大学の文系学部に進学。とくにサークル活動には参加せず。就職に関して、自分はモノづくりに向いているとかすかに考えていたが、強くは自己主張できなかつた。母親が強く希望するので、その地方では有名な企業に就職したが、会社での適応に難儀

している。

新人はすべての部署を回るようになっており、場合によっては地方都市の支店にしばらく派遣される。環境の変化に適應するのに時間がかかる。会社では顧客との価格折衝も行わなければならず、そうした腹の探り合いのような話し合いがとてつらい。仕事ぶりはまじめだが、つまらないやつだと同僚に言われたことがある。最初は上司も頻繁に意見していたが、最近は忙しいからと相談には乗ってくれない。

日々漠然としたつらさを抱えていたが、インターネットの情報をもとに、これは自分が発達障害だからではないかと考え、みずからの意思で受診した。本人の希望に従って複数の心理検査を行ったが、どれも発達障害の域には入らなかった。「では、何が問題なのですか？」と本人は困惑している。

教育課程では学業も人間関係も問題がなかったために、ほとんど内省することもなく、エスカレーターに乗っているかのように社会に出てしまった人である。

別の視点や深い内省を得れば、今とは違う人生が見え

てくるだろう。彼はこのような仕事に向いていないかもしれない。しかし、同じ環境で自分がどこまで変化できるかは、やってみないとわからない。彼が感じているつらさは、社会的な訓練課程で、ある程度は誰しもが体験することかもしれない。彼のつらさを分かち合ったり、相談に乗ったりしてくれる人が身近にいないことが問題の本質であるような印象である。

同じような人はいくらでもいるが、みずからの認知行動の特徴やアイデンティティを精神障害に求めようとする傾向が強まったのは最近のことである。そうしないと彼らは寄る辺がなくなり、不安に耐えられないかのようなのである。この背景には、発達障害の過剰診断という医療側の問題はもちろんある。葛藤体験の欠如や心理的浅薄さという個人内要因もある。みずからのストレングスに気づかせてくれなかった教育や環境の問題もある。ノリがわるい、効率がわるいとみなされる人材を、育成しようとしないうちの社会の余裕のなさも垣間見える。

■複数の問題が絡み合うケースへの一考察

本誌で取り上げているストーリーカーや性暴力は、もちろん加害者の問題であり、彼らが人間の関係性、とくにパートナーや異性との関係性をどうとらえているか、という認識に病理がある。しかし、その認識は一朝一夕に形成されるものではないし、その他の人間関係が認識の形成に大きく影響するであろう。また、日本社会、あるいは企業への適応不全についても、文化的、社会的不適応という側面だけでなく、「自己対特定他者」の関係性が原因になることもある。それだけでも問題の構成要素は複数あるのだが、家族・集団・組織や、さらには政策・政治も絡んでくることがある。

二〇二二年の米国アカデミー賞作品賞を受賞した『コーダあいのうた』をご覧になった読者も多いと思う。自分以外は全員が聴覚障害者の家族と暮らす健聴者の少女の物語である。二〇一四年のフランス映画『エール！』のリメイクということからも、このテーマが多くの国で観客の興味を引いていることがわかる。

主人公の少女は家族を愛しながらも、「ほかの家庭とはかなり違う」ことを強く恥ずかしがり、みずからに負わされた役割（健聴者との間の「通訳」）がかなり疎ましいものになっている。取り巻く環境は大きく異なるが、この映画を観て筆者はいくつかの自験例を思い出した。

模擬事例

二〇代の女性。外国から家族で日本に働きに来たうちの、子ども世代の一人。自分たちの世代だけが日本で教育を受けている。高校卒業後は派遣社員として働いてきた。

親世代は日本語の読み書きに困難があるため、役所への申請、登録、自治会、通院のような日常的活動も彼女が通訳したり、書類を記入したりしなければならぬ。そのため、とくに最近では急に仕事を休まざるをえないことが多くなり、派遣先からも派遣元からも文句を言われる。家族からの支援要請が増えた主な理由は、家族の病気によって医療機関受診が増えたこと、生活の変化に伴って役所への届けが多くなったため

ある。自分には仕事もあるし自由な時間も大切だと家族に主張してみたが、家族を見捨てるのか、冷たいではないかと言われると抵抗できない。ここ一年ほどは気分がすぐれない日が続いていた。

最近、仕事中に急に息苦しくなったり、手指が震えたりするようになったが、徐々に自宅で家族と食事をしている最中にも同様の発作が生じるようになり、職場に行くこともつらいため家族に連れられて受診した。診察ではまっさきに、「息は吐けるが、吸えなくなる」と訴えた。

このような象徴的な身体化は珍しいことではない。彼女のパーソナリティも含めて、抑圧された環境での古典的な症状発現の心理メカニズムが推測される。しかしこの症例には、文化適応や世代間葛藤だけでなく、非正規雇用、地域全体の高齢化、ヤングケアラーという現代の日本が抱える社会問題も影響している。たまたま彼女に圧力が強くかかっただけのことであり、若者のうち誰が同じ状態になってもおかしくない。映画は主人公の素晴らしい未来を予想させるハッピーエン

ドだが、この症例では、自分の将来は永遠に続く洞窟のなかにいるかのように思われ、うつ症状と不安症状から抜け出せない。

彼女自身も自分を扱いあぐねており、家族から離れるだけの決意もできていないのだが、それゆえに彼女の心理と環境を深く理解しようと努める他者の伴走が、しばらくは必要であろう。この症例も自己内省が乏しく、みずからのストレスに気づいていないことは先の症例と似ているが、家族からの度重なる支援要請と日々の不安定な仕事に追われてしまい、内省する余裕がないという点が、ある意味で現代的だといえるだろう。

■おわりに

以上の雑文を振り返ってみて、現代の若者の生きづらさの根本は、社会の余裕のなさと同様性への意識の欠如だと感じてきたことが、筆者に改めて理解できた。たとえば、筆者は障害年金や障害者手帳の診断書を作成する際に、予後を確実に予測することは誰にもでき

ないにもかかわらず、障害が固定したものとして書類を作成することにもいつも逡巡している。しかしながら、早く障害を認定してほしいと、保護者、教師、上司、役所、支援組織から要求されることが多くなってきた。大学生や社会人の場合は本人からも要求される。障害認定されなければ適切な支援が早く受けられない、というわけだ。その理由はよく理解できるし、以前とは比較にならないほど充実した支援が行われるようになってきていることも否定しない。しかし、当事者の姿は本当にこれから先も変わらないのだろうか？ 現在の平均からのズレは、長期的に見て医学的、臨床心理学的に意味のあるズレなのか？ そのことを、時間をかけて熟考してみたか？ このとき、本人にしばらく伴走してみようという余裕は、関係者の誰にも感じられないのである。

冒頭のウエルテルの言葉を思い出してみよう。若者の普遍的な生きづらさが、「自分の苦しみの限度を持ちこたえること」を試さなければならぬことに起因するならば、それはとてもつらい課題だが、人として挑戦しなければならぬ。しかし、ゲーテが想像しえ

なかった現代社会のありさまでは、限界を持ちこたえられるかどうかを試すこと自体が許されていない。これこそが現代の若者の生きづらさを生み出しているのだと思われる。

〔文献〕

- (1) 笠井清登「統合失調症―脳と生活と思春期発達の交点」日本統合失調症学会監修、福田正人、糸川昌成、村井俊哉他編『統合失調症』医学書院、五一―五八頁、二〇一三年
 - (2) 平塚眞樹「若者の移行の背景・過程とソーシャル・キャピタル」乾彰夫、本田由紀、中村高康編『危機のなかの若者たち―教育とキャリアに関する五年間の追跡調査』東京大学出版会、三三五―三五九頁、二〇一七年
 - (3) 中村高康「学校を離れてから正規職に就くまでの『移行期間』」乾彰夫、本田由紀、中村高康編『危機のなかの若者たち―教育とキャリアに関する五年間の追跡調査』東京大学出版会、五〇―五二頁、二〇一七年
 - (4) 情報文化研究所著、高橋昌一郎監修『情報を正しく選択するための認知バイアス事典―世界と自分の見え方を変える「六〇の心のクセ」のトリセツ』フォレスト出版、二〇二一年
 - (5) 山野良一「貧困―家族依存社会の中で生きること」『臨床心理学』一九卷一号、二二五―二二九頁、二〇一九年
- (いしがき・たくま／精神医学・臨床心理学)

総論

若者たちに
責を問わない
ために

SNSがもたらす若者の生きづらさ

杉原保史

京都大学学生総合支援機構

はじめに

Instagram、Facebook、LINE、Twitter、TikTok
など、現代社会においてSNS (social networking
services) は、非常に大きな影響力をもつメディアと
なった。二〇一〇年から二〇二二年にかけてアラブ世
界で生じた大規模な民主化運動 (アラブの春) には、
TwitterやFacebookなどのSNSが大きな役割を果
たしたとされる。二〇一七年にアメリカ合衆国の大統
領に就任したドナルド・トランプ氏は、在任中、情報

発信のためにTwitterを積極的に活用した。しかし、
連邦議会襲撃事件と関連して、ポリシー違反の発信が
繰り返されたことから、同氏のアカウントは二〇二一
年一月に永久停止された (その後、二〇二二年に
Twitter社CEOとなったイーロン・マスク氏が同年
一月月に復活させた)。二〇二二年現在、ロシアと
ウクライナとの間で起きている戦争においても、SN
Sが国際世論の形成において大きな役割を果たして
いる。ウクライナのゼレンスキー大統領はSNSを効果
的に用いて国民と世界に情報を発信した。今やSNS
は、テレビやラジオ以上に、政治的に最重要のメディ

アとなったと言えるだろう。

このようにSNSは二一世紀のはじめに登場し、急速に世界に広がり、世界中で社会のあり方を変化させている。それは政治の領域に限ったことではない。SNSは、普通の人々の日常的なコミュニケーションのツールとして浸透し、コミュニケーションのあり方を変えた。それによってSNSは、普通の人々の日々の

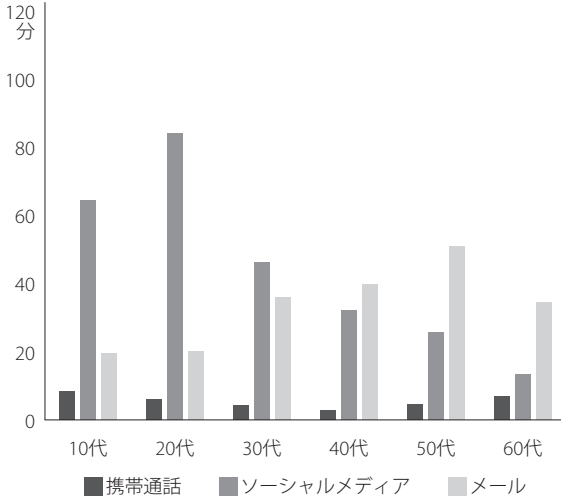


図1 平日のコミュニケーション系メディアの平均利用時間（年代別）

生活に大きな変化をもたらしている。その影響は全世界に及ぶが、若年層においてとくに大きい。

SNSは、遠く離れた人たちを結びつけ、住んでいる地域にかかわらず共通の興味を共有できる、出会いと交流の場であり、決して単に有害なものではない。にもかかわらず、SNSが現代の若者の生きづらさと深くかかわっていることは否定できない。以下においては、若者の生きづらさとSNSにかかわる主なトピックについて説明する。その後、それらを踏まえて現代の若者の生きづらさについて考えてみたい。

④コミュニケーションの世代間ギャップ

現代の若者の生きづらさとSNSとのかかわりを考えるにあたって、SNSの利用にはかなりの世代間ギャップがあることを認識しておくことが重要であろう。「令和三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」¹⁾によれば、一〇代、二〇代の若者のソーシャル・メディアの利用時間は、三〇代以上と比較して、ずっと長い（図1、図2）。

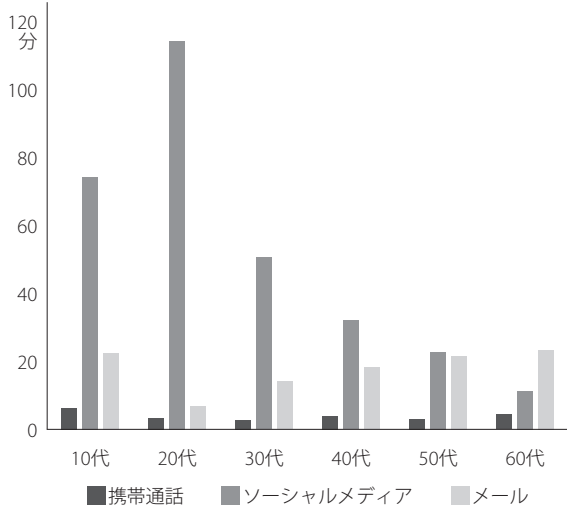


図2 休日のコミュニケーション系メディアの平均利用時間（年代別）

こうした世代間ギャップゆえに、大人世代の多くは、若者のコミュニケーションのあり方についての認識がズレがちになる。そのため、SNSがかかわって生じてくる問題についての支援や対応が後手に回りがちなようになってしまふ。現代の若者の生きづらさに手を差し伸べようとするならば、大人は若者のSNS利用の現実をまず知る必要があるだろう。

■メンタルヘルスへの悪影響

多くの研究者が、SNSの利用はメンタルヘルスに悪影響を及ぼすのではないかと疑い、両者の関係を調べる調査を行ってきた。

多くの調査が、SNSの利用時間の長さ、抑うつや不安などのメンタルヘルス上の問題との間に関連性があることを示している。つまり、SNSの利用時間が長い人ほどメンタルヘルス上の問題を示すということである⁽²⁾。しかし、こうした調査の多くが横断研究であることから、現段階では、SNSの利用がメンタルヘルスの問題をもたらす原因であると断定することはできない。

これまでの研究では、SNSに費やす時間の長さよりも、問題のあるSNSとの付き合い方（自制できない利用、受動的な利用、生活の他の側面が犠牲になるような利用）のほうが、メンタルヘルスへの悪影響が大きいということが示唆されている⁽³⁾⁽⁴⁾。

また、SNSを利用していると、知らず知らずのう

ちに他人と自分を比較してしまふようになりがちである。このことがメンタルヘルス上の悪影響をもたらすのだという見解もある。これについても、現在、研究がなされているところである。⁽⁵⁾

さらに、SNSを利用する中で、若者がネットいじめや誹謗中傷の被害に遭うことがしばしばある（これについては後述する）。そのことがメンタルヘルス上の問題をもたらすという指摘もある。

とはいえ、SNSで同じ興味をもつ仲間を見つけたり、自分の考えを多くの人と共有したりと、自己拡張的で成長促進的な仕方で積極的にSNSを活用している若者がいることも事実である。SNSの利用自体がメンタルヘルス上の問題と直結しているわけではなく、その使い方やそこでもたらされている体験の内容を理解することが大事であろう。そうした大きな視点からの理解なしに、特定の若者の、特定のSNS利用だけを見て、SNS利用がメンタルヘルスに及ぼす影響を判断するのは危険であろう。

■ 日常会話の崩壊と共感能力の低下

一家の団らんの時間に、親も子もSNSに何か新しい投稿がないか、度々スマホをチェックしてしまう。若者が数人で集まっておしゃべりをしている場面でも同様に、それぞれが時々スマホをチェックしてしまう。恋人同士が二人きりである場面でも同様かもしれない。スマホとSNSが社会に浸透したことで、親密な少数の集まりにおける会話の質はかなり変化したと言えるだろう。⁽⁶⁾

二〇世紀までは、親密な人間関係において、互いに適度にアイコンタクトをして、耳を傾け、他者に気を配ることが当たり前であった。現在では、子どもをとおとなしくさせるためにタブレットやスマホを与え、ゲームや動画を見させておくことが増えている。親は子どもの目を覗き込んだり、微妙な表情を読み取ったりする代わりに、LINEのメッセージで済ませてしまう。同じことは大人同士の会話についても言える。同じオフィスにいるのに、声をかけて話す代わりに

メールやビジネス・チャットで連絡することは、もはや普通である。恋愛の告白も、喧嘩も、別れ話も、強い感情を帯びた重要な会話は、対面ではなくSNSでなされることが増えているように思われる。

もちろん、SNSでやり取りすることにより、ひどい傷つきや辱め、衝動的な暴力などを避けることができるという利点はあるだろう。しかしその結果、強い感情に触れながら、それを制御して全身で表現するスキルや、そうした表現を受け取って相手の感情を理解するスキルを発達させる機会は奪われるかもしれない。

対面のコミュニケーションにおけるこうした質の低下が、若者の共感性の発達を阻害しているのではないかという見解がある。ある研究によると、アメリカの大学生の共感レベルは二〇年前より尺度得点で四〇%低下していることが判明した。しかもそれは調査期間の後半の一〇年で著しかった。⁷ 研究者たちは、SNSやゲームなどの普及が背景要因なのではないかと推測している。

■犯罪への入り口

二〇二一年に警察庁が全国の一五歳以上の男女五〇〇〇人を対象として行った調査では、「過去一年間において、SNS等のインターネットを経由して知り合った面識のない人と直接会ったことがある」と回答した人が六五〇人に上り、このうち一一一人が「犯罪の被害に遭いそうになった又は実際に犯罪の被害に遭った」と回答している。⁸

警察庁の統計によれば、二〇二一年にSNSを通じて事件に巻き込まれた一八歳未満の子どもは一八二人で、二〇一六年以降、一八〇〇人前後で高止まりしている。⁹ 被害者の約九割は中高生であるが、小学生も数パーセント含まれている。小学生はこの一〇年で七倍以上増加している。罪種別では青少年保護育成条例違反が最も多く、それに続いて児童ポルノ、児童買春、略取誘拐、強制性交等となっている。中でも略取誘拐は、二〇一四年には三人だったところ、二〇二一年には八六人と、増加の一途をたどっている。

こうした事件の中でとくに目立つのが、SNSに家出願望を投稿した女子中高生が被害に遭うケースである（こうした投稿は「神待ち」と呼ばれる）。女子中高生が、寝泊まりする場所や食事の提供相手を探しているという趣旨のSNS投稿をし、それらを見つけて連絡を取ってくる男性と出会い、被害に遭うことが多い。

また、SNSに「死にたい」と投稿した女子中高生が、親切に声をかけてくる男性と出会って被害に遭う事件も後を絶たない。二〇一七年一〇月に神奈川県座間市のアパートで九人が遺体で見つかった事件では、SNSで自殺願望を書き込んだ若い女性が主な標的であった。犯人の男は「Twitterで「一緒に死のう」などと声をかけて被害者らを誘い出していた。この事件は社会に大きな衝撃を与えたが、その後も現在に至るまで、これと類似した事件が度々起きている。

とくに危なっかしい内容を投稿していなくても、SNS上の何気ないつぶやきの内容や写真から個人情報特定され、ストーカー等の犯罪被害につながるケースもある。写真の背景の特徴や光沢のある物体への写り込み、写真データの位置情報などの断片の情報から、

学校や自宅住所などが特定される場合があるのだ。SNSから個人情報特定することを仕事として請け負う「特定屋」という商売さえ登場している。

若者は、犯罪に巻き込まれて被害に遭うだけでなく、加害者になることもある。SNS上には、詐欺や強盗などの犯罪計画（闇バイト）に誘う投稿も流れている。こうした誘いに応じて、若者たちが犯罪に加わってしまふ。強盗の実行犯の若者グループを逮捕したところ、事件当日が初対面だったという報道を目にすることも増えている。

はじめ・誹謗中傷

SNS上でのいじめや誹謗中傷の問題も深刻である。そうした状況を踏まえ、二〇一三年に施行されたじめめ防止対策推進法では、通常のいじめに加えて、ネットいじめも明確に禁止されている。

二〇二〇年五月には、人気リアリティ番組に出演していたプロレスラーの女性がSNS上で激しい誹謗中傷を受け、自殺に至るといふ事件が起き、大きく報道

された。SNS上では、「早く消えてくれよ」「吐き気がする」などの書き込みが複数なされていたという。

こうした事態を重く見た政府は、二〇二〇年七月に、SNS事業者と共同で、SNSの適正な利用を呼びかける特設サイトを開設し、「#NoHeartNoSNS」をスローガンとして啓発活動を行っている。

■現代の若者の生きづらさSNS

以上、現代の若者の生きづらさにかかわるSNSの問題を取り上げてきた。これらの問題は、本質的には何も新しいものではなく、昔からある若者の問題だとも言える。昔からの問題にSNSが新しい形を与えたのだと言うこともできる。SNSはコミュニケーション・ツールとして若者文化に浸透しているため、現代において、あらゆる若者の問題には何かしらの形でSNSがかかわっているのである。

SNSによるコミュニケーションには、対面や電話などとは異なる特徴がいくつかある。それらが若者の問題にこれまでとは違った形を与えている。

①大人から見えにくい

SNSは個人のスマホの中にあるものであり、それはプライバシーの領域にある。対面や電話でのコミュニケーションと違い、若者のコミュニケーションの中心が大人からは見えづらくなる。声も出さないのので、たとえ同じ空間にいても、コミュニケーションの内容が知られることはない。

②世界に開かれている

SNSが開くサイバー空間は、きわめてプライベートな空間のように錯覚されがちであるが、実は全世界に開かれたものである。

③匿名性が高く、抑制が解除されやすい

顔も声もさらさずに、匿名でのコミュニケーションができる。それゆえ対面や電話では言いにくいことも言いやすくなる。

子どもから大人への途上にある思春期の子どもたちは、まだ社会のことをよく知らない子どもでありなが

ら、大人から保護されることを嫌う。そのため、上記のようなSNSコミュニケーションの特徴は、時に大きな危険をもたらさうものとなる。

若者をこうした危険から守るために、大人には何ができるだろうか？ 最後にそのことを考えてみよう。

若者にとってはSNSが最も身近なコミュニケーション・ツールであるから、SNSで若者の悩みを受けとめることが必要である。政府は、SNSを活用した相談事業に予算を措置し、推進している。そこには、SNSで発信される危ういメッセージ（「死にたい」「誰か泊めて」など）を見つけ出し、いち早く相談につなぐ、SNSパトロールと呼ばれる活動も含まれている。悩み相談の窓口において、従来の電話による相談に加えてSNSによる相談を提供することで、若者からの相談の件数は大きく増加する。若者の生きづらさに対する支援にとって、SNS相談は必須のものだ⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾と言える。

とはいえ、最も重要なのは、若者の生活圏において若者の身近にいる大人が、しっかりと若者を見守り、かかわることである。自治体による中高生向けのSN

S相談では、具体的な悩みがあるわけではないが、それでも話し相手を求めて毎晩のようにアクセスしてくる生徒としばしば出会う。寂しさを抱えた生徒たちがたくさんいるのだと気づかされる。

二〇一七年、現在に至るSNS相談の最初の事業である「ひとりで悩まないで@長野」が行われた。相談期間の終了時に、相談してくれた中高生に対してなされたアンケート調査には「はじめて大人にきちんと悩みを聞いてもらえた」「こんなに真剣に答えてくれるなんて思ってたのでとても驚きました」といった感想がいくつも寄せられていた。現代の若者と大人とのかわりの現実に触れた気がして、私は大きなショックを受けた。

現代の若者たちの多くは、生存は保障されていても、大人との情緒的に豊かな交流を剥奪されている。大人たちの多くは共働きで、ますます忙しく、子どもたちに情緒面で豊かなかわりやきめ細かな見守りを提供する余裕がない。SNS相談は、健康な発達を促進する豊かな人間関係が得られない状況にある若者たちの居場所となっている。そこにさえつながらない若者た

ちか、SNSのいねちねちな問題に出会う、絡め取られ
つらへ。

【文献】

- (1) 総務省情報通信政策研究所「令和三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」二〇二二年 (https://www.soumu.go.jp/main/content/000831290.pdf) 【最終閲覧日二〇二三年一月四日】
- (2) Keles, B., McCrae, N., Grealish, A.: A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Int J Adolesc Youth* 25(1): 79-93, 2020.
- (3) Boer, M., Stevens, G.W.J.M., Finkenauer, C. et al.: Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: investigating directionality and mediating processes. *Comput Human Behav* 116, 2021. (doi: 10.1016/j.chb.2020.106645)
- (4) Cunningham, S., Hudson, C.C., Harkness, K.: Social media and depression symptoms: a meta-analysis. *Res Child Adolesc Psychopathol* 49(2): 241-253, 2021.
- (5) Steers, M.-L.N., Wickham, R.E., Actelli, L.K.: Seeing everyone else's highlight reels: how Facebook usage is linked to depressive symptoms. *J Soc Clin Psychol* 33(8): 701-731, 2014.
- (6) Turkle, S.: *Reclaiming conversation: the power of talk in a digital age*. Penguin Press, 2015. (日暮雅通訳『一緒にくちまそーのズーレール』青土社、二〇一七年)
- (7) Konrath, S.H., O'Brien, E.H., Hsing, C.: Changes in dispositional empathy in american college students over time: a meta-analysis. *Pers Soc Psychol Rev* 15(2): 180-198, 2011.
- (8) 警察庁長官官房「令和三年の犯罪情勢」二〇二二年 (https://www.npa.go.jp/publications/statistics/r3_report_c.pdf) 【最終閲覧日二〇二三年一月四日】
- (9) 警察庁生活安全局少年課「令和三年における少年非行、児童虐待及び子供の性被害の状況」二〇二二年 (https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/pdf-r3-syonenhikoujyokyo.pdf) 【最終閲覧日二〇二三年一月四日】
- (10) 杉原保史、宮田智基『SNSカウンセリング入門ーLINEにちかへいじめ・自殺予防相談の実例』北大路書房、二〇一八年
- (11) 杉原保史、宮田智基編著『SNSカウンセリング・ハンドブック』誠信書房、二〇一九年
- (12) 杉原保史監修、宮田智基、畑中千紘、樋口隆弘編著『SNSカウンセリング・ケースブックー事例で学ぶ支援の方法』誠信書房、二〇二〇年
- (13) 杉原保史、宮田智基、畑中千紘他編著『SNSカウンセリング・トレーニンングブック』誠信書房、二〇二二年 (ちかほら・やすし／臨床心理学)