

## 研究ノート

## 青年期における醜形恐怖心性 と SNS との関連

大村 美菜子<sup>1)</sup>

## The Relationship Between Dismorphobia Tendency and Social Media Use in Adolescence

Minako Ohmura

## 要 旨

近年、自分の容姿を気にする人たちが増えてきているが、この背景にはSNSが関連していることも指摘されている。本研究では、青年期における醜形恐怖心性 と SNS の関連について検討することを目的とした。対象者は大学生311名であった。醜形恐怖心性の高群低群におけるSNS利用時間およびSNS使用ツール数について検討したところ、女性において特にSNSのツール数が多いほど、また利用時間が長いほど、醜形恐怖心性が高いことが明らかになった。

キーワード：醜形恐怖心性、SNS、青年期

近年、自分の容姿を気にする人たちが増えてきている。容姿を気にしている世代として青年期が多いことが報告されている。青年期女子は、マスメディアからの外見に関する情報を取り込んでいく過程で、理想と現実とのギャップに気づき、自己に対して否定的な身体像を抱いているという(田中, 1999)。このような自分の容姿を理想に近づけようとしても近づけないことが容姿についての悩みを助長させていることも考えられる。また近年では女性のみならず、青年期男子においても容姿に対する悩みをもつ者が増えてきている(内閣府, 2018)。子ども家庭庁(2023)による、我が国と諸外国の13歳から29歳までの男女約 1000 名を対象にした調査では、現在の悩みや心配ごとについて、「容姿のこと」への「心配」は21.8%であり、前回調査(2018)の20.1%よりも増加

している。矢倉・笠置・南(1996)の、小学校高学年から大学生男子を対象とした調査においては、いずれの年齢でも痩せ型の体型を理想とする者が存在し、特に大学生男子に顕著であることが明らかにされている。朝日新聞デジタル(2017)が購読者を対象に行った調査によると、「あなたは、自分の見た目を気にしていますか」という質問に対し8割が自分の見た目を気にしていることも報告されている。また同調査において、「今の社会では人は見た目で判断されると思いますか」という質問に対し、「強くそう思う」が54.4%、「ある程度そう思う」が54.4%、8割が見た目で判断されていると認識されている。この背景には、人を見目で判断したり、容姿を理由に差別したりするルッキズム(外見至上主義)があるという指摘もある(NHK, 2022)。ルッキズムと

1) 大村美菜子 東京未来大学こども心理学部心理専攻 (Tokyo Future University) omura-minako@tokyomirai.jp

は「外見にもとづく差別または偏見」と定義されている (Dictionary, 2012)

### 醜形恐怖心性とメディア・SNS

この容姿への偏見や差別の背景にはメディアやソーシャルネットワーキングサービス (以下, SNS) が関連していることも指摘されている。青年期女子は、マスメディアからの外見に関する情報を取り込んでいく過程で、理想と現実とのギャップに気づき、自己に対して否定的な身体像を抱いている (田中, 1999)。近年は、スマートフォンの普及によりSNSを利用している人がほとんどである。家族や友人と連絡を取るだけでなく、閲覧することで情報を得ることも活用される。また自ら投稿をして楽しむ人も増えている。SNSにも様々なツールがある。例えば、Twitter, Instagram, LINE, TikTok, Facebook など用途もそれぞれ異なる。SNSを利用する人の中にはSNSが自分の居場所となっている人も多いという。藤野 (2017) のSNSを介したインターネット上での心理的居場所について検討した研究において、インターネット上と現実の居場所感に差はなく、インターネット上においても居場所を感じていることが明らかになっている。そのようなSNS上にアップされた写真を見て顔や体型を批判されることで、容姿をより気にするようになる (Yahoo!ニュース, 2024)。自分の容姿を理想に近づけようとしても近づけないことが容姿についての悩みを助長させていることも考えられる。

このような健常者における容姿に対するこだわりを大村 (2015) は、醜形恐怖心性と名付け、『自己の容姿に対する強いこだわりであり、容姿全体あるいは一部分に強い関心を向ける傾向』と定義している。一方で、病理においては身体醜形症という病がある。鍋田 (2004) は、身体醜形症を客観的には醜くないと思われる容姿について、“異様に醜い”と悩む病態であるとしている。醜形恐怖症はDSM-5-TR (APA, 2022 高橋・大野 2023) においては強迫症及び関連症群の1つである身体醜形症に位置づけ

られている。現代においては、身体醜形症まではいかないものの、先述した健常者における容姿へのこだわりである醜形恐怖心性を有している若者が増加傾向していることも指摘されている (大村他, 2015)。このような容姿へのこだわりに性差はなくなってきており、近年では女性のみならず、青年期男子においても容姿に対する悩みをもつ者が増えている (内閣府, 2018)。

### 目的

そこで本研究では、容姿へのこだわりとSNSの利用状況について検討していくことを目的とする。

### 方法

#### 調査対象者および手続き

2023年7月、都内の大学2において、授業時間中にGoogleフォームを用いてオンライン上でアンケートに回答を求めた。回答時間は約15分であった。なお実施に際して、本調査は強制ではないこと、回答内容は統計的に処理され個人情報漏洩する心配のないことを質問紙に明記した上で、口頭で教示した。質問紙を回収した後、調査の目的について簡単に説明した。

#### 調査内容

**SNSについての質問** SNSの利用状況について下記の質問項目で回答を求めた。①「使用中のSNSツールを選択してください: Twitter, Instagram, LINE, TikTok, Facebook (選択式)」②「ほかにどのようなSNSツールを利用していますか? (自由記述)」③「上記のSNSを1日どれくらい使用していますか (自由記述)」

**醜形恐怖心性尺度(9項目)** 大村他(2014)によって、醜形恐怖心性を測定するために作成された尺度である。容姿に対する評価懸念は「人から褒められたいから容姿に気を使う」「人に嫌われたくないから容姿に気を使う」などの5項目からなり、容姿に対する関心集中は「容姿よりも体力があるかどうかに関心がある (逆転項目)」「私は自分の容姿について

はめったに考えない（逆転項目）」などの4項目からなり、全9項目で構成されている。作成者により再検査信頼性および収束的妥当性、弁別的妥当性、併存的妥当性が確認されている。回答は“非常にあてはまる（5）”から“全くあてはまらない（1）”までの5段階評定で求めた。

## 結果

全調査から計311名を分析対象とした。うち男性は104名（ $M = 19.04$ 歳,  $SD = 1.05$ ）、女性は207名（ $M = 19.00$ 歳,  $SD = 1.24$ ）である。

### SNSツールの利用者数

各SNSツールの利用状況を利用者人数順に表に示す（Table 1）。利用者数は、「LINE」「Instagram」「Twitter」「TikTok」「Facebook」「Discord」「BeReal」「YouTube」「Threads」「Misskey」「Bondee」の順に多かった。「Instagram」「Twitter」も使用者数は8割を超える結果であった。一方で、「TikTok」に関しては半数を満たず、「LINE」「Instagram」

「Twitter」と比較して使用率が低い結果であった。「Facebook」から下は1割を満たない結果であった。

Table 1 SNSツールの利用者数

SNSツール	人数	割合
1. LINE	310	(99.68)
2. Instagram	278	(89.39)
3. Twitter	264	(84.89)
4. TikTok	140	(45.02)
5. Facebook	11	(3.54)
6. Discord	11	(3.54)
7. BeReal	10	(3.22)
8. YouTube	9	(2.89)
9. Threads	7	(2.25)
10. Misskey	2	(0.64)
10. bondee	2	(0.64)
11. BAND	1	(0.32)
11. 推しごと	1	(0.32)
11. whoo	1	(0.32)
11. TRUTH Social	1	(0.32)
11. pixiv	1	(0.32)

※複数選択可のため重複あり

Table 2 SNSツールごとの醜形恐怖心性要約統計量

使用ツール	醜形恐怖心性					
	全体		女性		男性	
TikTok	n=140	33.06 (5.80)	n=107	33.49 (5.95)	n=33	31.67 (31.67)
BeReal	n=10	32.20 (7.24)	n=7	33.43 (6.97)	n=3	29.33 (8.50)
Misskey	n=2	33.00 (9.90)	n=2	33.00 (9.90)		
Threads	n=7	32.00 (5.60)	n=5	32.40 (5.32)	n=2	31.00 (8.49)
Discord	n=11	31.73 (4.88)	n=7	32.14 (5.21)	n=4	31.00 (4.90)
YouTube	n=9	28.78 (4.92)	n=5	31.80 (4.60)	n=4	25.00 (1.41)
Instagram	n=278	30.98 (6.38)	n=191	31.63 (6.54)	n=87	29.54 (5.79)
Twitter	n=264	30.76 (6.48)	n=177	31.37 (6.66)	n=87	29.52 (6.48)
LINE	n=310	30.55 (6.60)	n=207	31.18 (6.75)	n=103	29.30 (6.14)
Facebook	n=11	27.73 (7.36)	n=9	27.67 (8.23)	n=2	28.00 (.00)
BAND	n=1	25.00 (.00)	n=1	25.00 (.00)		
推しごと	n=1	25.00 (.00)	n=1	25.00 (.00)		
bondee	n=2	29.00 (8.49)	n=1	23.00 (.00)	n=1	35.00 (.00)
pixiv	n=1	23.00 (.00)	n=1	23.00 (.00)		
whoo	n=1	21.00 (.00)	n=1	21.00 (.00)		
TRUTH Social	n=0		n=0		n=1	38.00 (.00)

※ ()内は標準偏差

使用しているSNSツールごとに醜形恐怖心性の平均値を全体および男女別に算出した (Table 2)。その結果、「TikTok」は33.06, 「Misskey」は33.00, 「BeReal」は32.20, 「Threads」は32.00, 「Discord」は31.73, 「Instagram」は30.98, 「Twitter」は30.76, 「LINE」で30.56となり, 「Facebook」「YouTube」「Bondee」「BAND」「推しごと」「whoo」「pixiv」は30を下回っていた。

女性において, 「TikTok」は33.49, 「BeReal」は33.43, 「Misskey」は33.00, 「Threads」は32.40, 「Discord」は32.14, 「YouTube」は31.80, 「Instagram」は31.63, 「Twitter」は31.37, 「LINE」で31.18となり, 「Facebook」「BAND」「推しごと」「Bondee」「pixiv」「whoo」は30を下回っていた。男性において, 「TRUTH Social」は38.00, 「TikTok」は31.67, 「Discord」は31.67, 「Threads」は31.00, は30.98となり, 「Instagram」「Twitter」「BeReal」「LINE」

「Bondee」「Facebook」「YouTube」は30を下回っていた。また「Misskey」「BAND」「推しごと」「whoo」「pixiv」は該当者がいなかった。

### SNS利用状況と醜形恐怖心性

醜形恐怖心性の高群低群とSNS利用時間およびSNS使用ツール数について平均値と標準偏差を検討した (Table 3)。

その結果, SNS使用ツール数においては醜形恐怖心性高群の平均が3.58であったのに対し, 醜形恐怖心性低群のツール数の平均は3.15と低かった ( $t = -4.10$ ,  $df = -0.42$ ,  $p < .01$ )。またSNS利用時間においては, 醜形恐怖心性高群の利用時間の平均が225.81であったのに対し, 醜形恐怖心性低群の利用時間の平均は169.58と低かった ( $t = -3.45$ ,  $df = -0.39$ ,  $p < .01$ )。

Table 3 全体の記述統計量

	醜形恐怖心性高群		醜形恐怖心性低群		t 値
	M	SD	M	SD	
SNS使用ツール数	3.58	0.81	3.15	1.01	-4.10 **
SNS利用時間	225.81	140.85	169.58	146.29	-3.45 **

\*\*  $p < .01$

醜形恐怖心性の高群低群とSNS利用時間およびSNS使用ツール数について男女別に平均値と標準偏差を検討した (Table 4, Table 5)。

その結果, 女性ではSNS使用ツール数において醜形恐怖心性高群の平均が3.63であったのに対し, 醜形恐怖心性低群のツール数の平均は3.30と低かった

( $t = -4.10$ ,  $df = -0.38$ ,  $p < .01$ )。またSNS利用時間においては, 醜形恐怖心性高群の利用時間の平均が243.49であったのに対し, 醜形恐怖心性低群の利用時間の平均は169.78と低かった ( $t = -3.45$ ,  $df = -0.60$ ,  $p < .01$ )。

Table 4 女性における記述統計量

	醜形恐怖心性高群		醜形恐怖心性低群		t 値
	M	SD	M	SD	
SNS使用ツール数	3.63	0.78	3.30	1.00	-2.71 **
SNS利用時間	243.49	132.60	169.78	107.61	-4.28 **

\*\*  $p < .01$

一方、男性ではSNS使用ツール数において醜形恐怖心性高群の平均が3.43であったのに対し、醜形恐怖心性低群のツール数の平均は2.95と低かった ( $t = -2.50$ ,  $df = 0.50$ ,  $p < .05$ )。またSNS利用時間におい

ては、醜形恐怖心性高群の利用時間の平均が175.71であったのに対し、醜形恐怖心性低群の利用時間の平均は169.29と有意な差は見られなかった ( $t = -0.18$ ,  $df = 0.04$ , ns)。

Table 5 男性における記述統計量

	醜形恐怖心性高群		醜形恐怖心性低群		t 値
	M	SD	M	SD	
SNS使用ツール数	3.43	0.89	2.95	1.00	-2.50 *
SNS利用時間	175.71	152.75	169.29	189.11	-0.18

\*  $p < .05$

## 考 察

本研究では、容姿へのこだわりとSNSの利用状況について検討した。具体的には、醜形恐怖心性の高低におけるSNS利用時間およびSNS使用ツール数の違いを検討した。その結果、SNS使用ツール数において醜形恐怖心性が高い人の方が醜形恐怖心性が低い人と比較してSNSツール数が多いことが明らかになった。またSNS利用時間において醜形恐怖心性が高い人の方が醜形恐怖心性が低い人と比較してSNS利用時間が長いことが明らかになった。

次に男女別に醜形恐怖心性の高低におけるSNS利用時間およびSNS使用ツール数の違いを検討した。その結果、女性ではSNS使用ツール数において醜形恐怖心性が高い人の方が醜形恐怖心性が低い人と比較してSNSツール数が多いことが明らかになった。またSNS利用時間において醜形恐怖心性が高い人の方が醜形恐怖心性が低い人と比較してSNS利用時間が長いことが明らかになった。

男性ではSNS使用ツール数において醜形恐怖心性が高い人の方が醜形恐怖心性が低い人と比較してSNSツール数が多いことが明らかになった。一方でSNS利用時間においては、醜形恐怖心性が高い人と低い人で差は認められなかった。すなわち男性において、SNSを利用していてもその時間数からは

醜形恐怖心性に関係しておらず、むしろ使用ツール数が多いことが関係しているといえる。

本研究では、青年期男女が使用するSNSの利用状況および容姿へのこだわりについて検討した。女性において特にSNSのツール数が多いほど、また利用時間が長いほど、醜形恐怖心性が高いことが明らかになった。容姿にこだわること自体は不健全ではないものの、それによりメンタルヘルスが低下する可能性があることがこれまで指摘されてきた(大村, 2015, 大村・沢宮, 2024)。メンタルヘルスが低下した場合、前出のように自分に容姿について醜いと悩む身体醜形症を発症する可能性もある。本研究の結果はSNS利用の仕方にアプローチすることで、容姿へのこだわりに伴うメンタルヘルス低下への予防策になり得ると考える。一方で、本研究では使用しているSNSツールごとの時間数を把握できなかったことから、SNSツールごとの利用時間と醜形恐怖心性との関連を検討できなかった。今後はSNSツールごとの時間数と醜形恐怖心性や他の心理特性との関連を検討していくことで、容姿に悩む若者への臨床的支援に役立てたいと考える。

## 利益相反

申告すべきものは無い。

## 引用文献

- 朝日新聞デジタル (2017). 人は見た目が何%? <https://www.asahi.com/opinion/forum/049/> (2024.9.5 アクセス)
- Dictionary, O. (2012). *Oxford dictionary*. Retrieved from.
- American Psychiatric Association (2022). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR* Washington, DC and London, England: American Psychiatric Association. (アメリカ精神医学会 高橋三郎・大野 裕 (監訳) (2023). DSM-5-TR 精神疾患の診断・統計マニュアル 日本精神神経学会)
- 藤野千種 (2017). SNS を介したインターネット上での心理的居場所と well-being の関連 神戸大学発達・臨床心理学研究, 16,14-18.
- 石井千晶 (2023). 自己中心性と自己の不一致が醜形恐怖心性に与える影響 岡山心理学会第 70 回大会発表論文集
- 子ども家庭庁 (2024). 我が国と諸外国のこどもと若者の意識に関する調査
- 鍋田恭孝 (2004). 容姿の美醜に関する病理—醜形恐怖症を中心に— ころの科学, 117, 31-40.
- 内閣府 (2018). 我が国と諸外国の若者の意識に関する調査 <https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/ishiki/h30/pdf-index.html> (2024.9.5 アクセス)
- NHK NEWS WEB (2022). 「ルッキズム」って? “見た目”で悩む人に、今知ってほしいこと [https://www3.nhk.or.jp/news/special/adult-age-reduction/featured-articles/detail/detail\\_14.html](https://www3.nhk.or.jp/news/special/adult-age-reduction/featured-articles/detail/detail_14.html) (2024.9.5 アクセス)
- 大村美菜子・小島弥生・中田洋二郎・沢宮容子 (2014). 女性の醜形恐怖心性尺度の作成 日本応用心理学研究 40, 186-193.
- 大村美菜子 (2015). 青年期女子における醜形恐怖心性とその関連要因 風間書房
- 大村美菜子・沢宮容子 (2024). 青年期における醜形恐怖心性と自己受容感および賞賛獲得欲求・拒否回避欲求との関連 容姿心理学研究 3, 46-49.
- 田中久美子 (1999). なぜ、女性は容姿にこだわるのか? —相互依存症と自己対象化理論から— 京都大学大学院教育学研究科紀要, 45, 162-171.

(おおむら みなこ)

【受理日 2024年11月20日】