

「情報的健康」社会実装アイデア

「心組成計」：ネット上のこころの健康をチェック

温 若寒（大阪大学大学院人間科学研究科博士後期課程 2 年）

●はじめに

みなさんは「体組成計」をご存じですか？筋肉や脂肪、骨、水分など、体を構成するたくさんの要素を計測することができる装置です。私たちは、体組成計を利用することで、体重の増減のような単純な情報だけでは気付けないような自分の体の様子をきめ細かく把握でき、健康の維持・向上に取り組めるようになります。

私は、そんな「体組成計」つまり「からだの健康」のバロメータと同じ発想で、ネット上の「こころの健康」状態をきめ細かく把握できる検査を「心組成計」と名付けました。この検査は、私が行った社会心理学の研究成果を活用したものです。

●ネット上のこころの健康

ネット上では、気づかないうちにこころの持ちようが変わることがよくあります。そのために、現実の生活では決してしないような行動をしてしまう場合もあります。社会心理学者ジョン・スラーは、ネット上で自分の行動をうまくコントロールできなくなる現象を「オンライン脱抑制」と名付けました(Suler, 2004)。ネット上では「たが」が外れたような気持ちになるという現象です。

オンライン脱抑制には、誰とでも気安く人づきあいできることでこころの健康を促進するメリットがある反面、ネットいじめやネット荒らしなど深刻な問題を引き起こすリスクも伴います。このような諸刃の剣がもたらす良い面と悪い面を理解した上でバランスの取れた行動をして、ネット上のこころの健康を維持するためには、自分のオンライン脱抑制状態を詳しく把握できるツールが役に立ちます。ここではそのためのツール＝心組成計として、私が開発した心理尺度（多次元オンライン脱抑制尺度；温・三浦(2023)）をご紹介します。

●「心組成計」で「見える化」できるもの

心理尺度とは、人の心理や意識といった目には見えない対象を数値によって「見える化」するための道具です。多次元オンライン脱抑制尺度もそのひとつで、ネット上での「たが」の外れ具合を 3 つの側面から捉えることで、ネット上の「こころの健康」状態を把握することができます。

表 1 にあるとおり、この尺度は 12 個の項目から成っていて、「まったく当てはまらない」から「非常に当てはまる」までの 6 つの選択肢が用意されています。ひとつひとつどのような「たが」なのかを見ていきましょう。

まず、1 から 5 の 5 項目は、「**社会のルール**」という「たが」が外れる程度、つまり、ネットは現実社会の制約に縛られなくてすむ場所だと認識している程度を指します。現実社会の私たちは、法律やモラルなど様々なルールを（思い込みも含めて）前提にしてふるまってい

ますが、ネット社会の匿名性（相手が目の前にいない、誰が相手なのかわかりにくい、など）は、これらのルールを意識させにくくする可能性があります。

次に、6から9の4項目は、「対人距離」という「たが」が外れる程度、つまり、ネット上では人との距離が縮まって互いに分かり合えると認識している程度を指します。現実社会では、出会いは住んでいる場所が遠い人と出会うことは困難ですが、ネット社会ではそれがなく、より多様な人々と出会う可能性があります。

最後に、10から12の3項目は、「関係の維持」という「たが」が外れる程度、つまり、ネット上の人間関係には縛られなくてよいと認識している程度を指します。現実社会でのつながりを伴わないネット上の関係は、どちらかが相手をブロックしたり、アカウントを消したりすることで、一瞬で終わる可能性があります。

表1 「心組成計」測定項目（温・三浦(2023)による多次元オンライン脱抑制尺度）

項目		まったく当てはまらない	当てはまらない	あまり当てはまらない	やや当てはまる	当てはまる	非常に当てはまる
社会のルール	1 ネット上で何をしても現実の自分のイメージには影響しにくい。	1	2	3	4	5	6
	2 ネット上では たとえ良くないことをしたと思っても、それほど大きな罪悪感を抱かない。	1	2	3	4	5	6
	3 ネット上で他の人に好き勝手なことを言っても仕返しされることはないだろう。	1	2	3	4	5	6
	4 ネット上のパブリックな場所での発言や行動が、他人に不快感を抱かせないようにいつもよく考えている。	6	5	4	3	2	1
	5 ネット上では、現実社会のさまざまな制約を受けずに自分の好きなようにふるまうことができる。	1	2	3	4	5	6
対人距離	6 現実社会よりネット上の方が、自分の期待に沿う人に多く出会える。	1	2	3	4	5	6
	7 ネット上で接している人たちは、現実社会の知り合いより自分と似た価値観を持っていると感じる。	1	2	3	4	5	6
	8 ネット上には、現実社会での挫折や苦しみを理解してくれる人がいる。	1	2	3	4	5	6
	9 現実社会では見せたくないような自分の一面でも、ネット上では出せる場所がある。	1	2	3	4	5	6
関係の維持	10 ネット上の人間関係は希薄なので、いつでもそこから抜け出すことができる。	1	2	3	4	5	6
	11 ネット上の人間関係には浅いものも多く、深いつながりはあまりない。	1	2	3	4	5	6
	12 ネット上では、相手との関係を続けたくないと思ったら、いつでも終わりにすることができる。	1	2	3	4	5	6

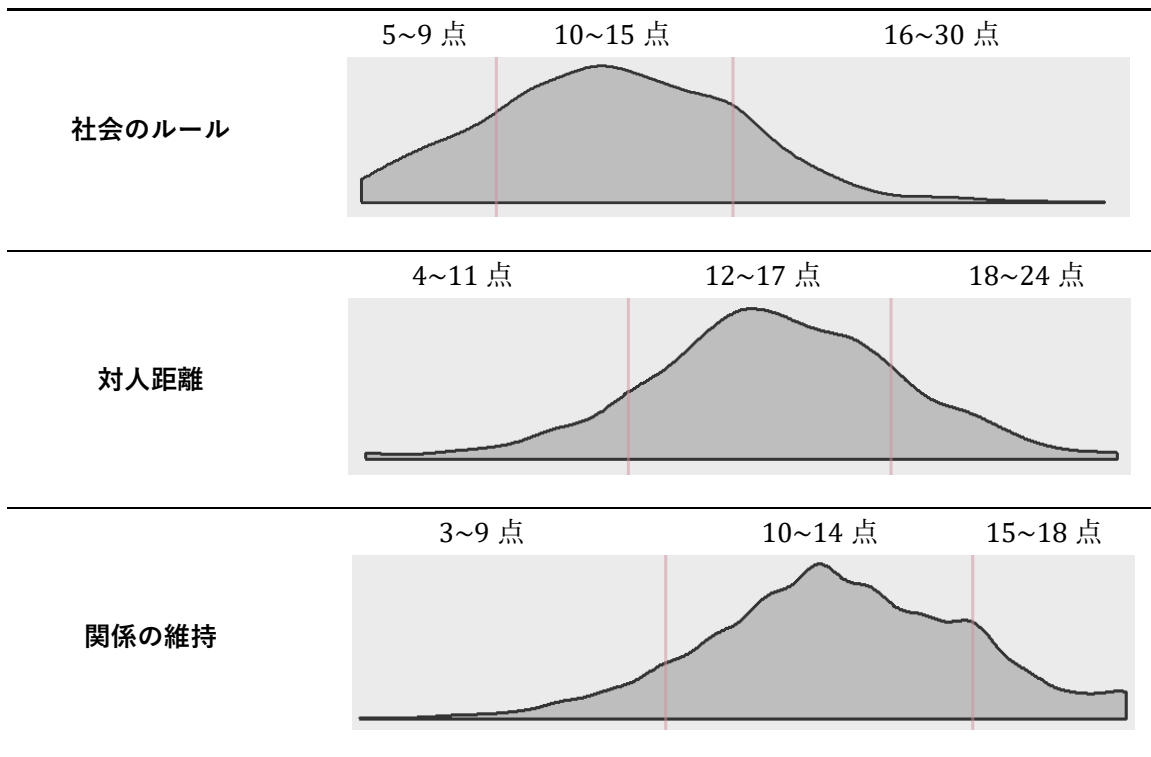
● 「心組成計」の取扱説明書

「心組成計」の各項目に、あなたほどの程度当てはまるでしょうか。体組成計とは違って、自動的には計測できません。ご自身の考えに一番近い選択肢を選んでいただく必要があります。回答が終わったら、3つの「たが」ごとに合計スコアを出してみてください。このスコアが高いほど、それぞれの「たが」がネット上では現実社会よりも外れやすくなっていることを意味しています。あなたのスコアが「世間」と比べてどの程度かをお考えいただくための参考情報として、日本に住む18歳以上の一般市民1406名の回答にもとづくスコアの分布を表2に示します。赤い縦線に囲まれた部分に回答者全体の60%が入り、外側にそれぞれ上位と下位20%が含まれます。つまり「社会のルール」、「対人距離」、「関係の維持」のスコアが16、18、15点以上の人は、世間の人々より「たが」が外れていると言えそうです。

ただし、「体組成計」と同じく、「心組成計」による計測結果もスコアが高いから悪い、低ければ良い、あるいはその逆、というわけではありません。まったく「たが」を外さないのは現実社会とは異なるネットのメリットをみすみす逃すことにつながる可能性がある一方、外しすぎるとデメリットにつながりかねません。

最後にもう一度、各項目をじっくり読み直してみてください。それぞれ、こういう時は良いけど、こんなことになったらまずいな、というのが思い浮かぶでしょう。常にこうすればよい、という特効薬はありません。ネット社会で「こころの健康」を維持する秘訣は、まずこの「心組成計」で自分の特徴を知った上で、状況に応じて「ほどほど」のところを目指すことです。

表2 「心組成計」スコアの目安



●参考文献

Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7, 321-326.

<https://doi.org/10.1089/1094931041291295>

温 若寒・三浦 麻子（2022）．オンライン脱抑制：構成概念の再考．心理学評論, 65.

<https://doi.org/10.31234/osf.io/64p8h>

温 若寒・三浦 麻子（2023）．多次元オンライン脱抑制尺度（MMOD）の作成および妥当性と信頼性の検討. 社会心理学研究, 39(1). <https://doi.org/10.14966/jssp.2204>