

厚生労働科学研究費補助金
女性の健康の包括的支援政策研究事業
令和 7 年度分担研究報告書

ソーシャルメディア・リテラシーと外見理想の内在化：
全国縦断的青少年調査

研究分担者 石塚 一枝（国立成育医療研究センターライフコース疫学研究室）
研究補助事業者 森崎 菜穂（国立成育医療研究センター社会医学研究部）
研究協力者 齋藤 匠（国立成育医療研究センター教育研修センター）
寺島 智美（国立成育医療研究センターライフコース疫学研究室）
オーレリー・ピエバッシュ（国立成育医療研究センター社会医学研究部）

研究要旨

〔目的〕令和 7 年度は、調査を継続するとともに収集されたデータの分析により、10 代の若者のソーシャルメディア利用と「痩身理想」の内面化との関連、およびこの関連に対して、男女別にソーシャルメディア・リテラシーの調整効果を把握することを目的とした。

〔方法〕令和 7 年 11-12 月に、日本の全国縦断コホート研究に参加している 12-20 歳の若者がいる 2,509 世帯および同自治体に住む 10-17 歳の若者がいる 6,000 世帯に摂食障害傾向に関する質問票調査を実施した。また、令和 5 年に実施した調査情報を用いて、ソーシャルメディアへの接触と外見の理想像の内面化との関連性を評価するために多重線形回帰分析を用い、友人や商業的なソーシャルメディア・リテラシーのレベルごとに層別化し、潜在的な交絡因子を調整した。

〔結果〕女性においては、ソーシャルメディアへの接触は、ソーシャルメディア・リテラシーが低いグループにおいて、痩身理想の内面化と正の関連を示した。しかし、ソーシャルメディア・リテラシーが高いグループでは関連は認められなかった。男性においては、ソーシャルメディアの利用と「痩身理想」の内面化との間に相関は認められなかった。

〔考察〕本研究では、ソーシャルメディアへの接触が「痩身理想」の内面化と関連していることが明らかになった。また、ソーシャルメディア・リテラシーは、女性における「痩身理想」の内面化に対するその影響を緩和することがわかった。これらは、ソーシャルメディア・リテラシーが、10 代の女性における「痩身理想」の内面化に対するソーシャルメディアの影響に対して、保護的な効果を持つことを示唆している。

A. 研究目的

日本における女性のやせは重要な健康課題であり、その背景には身体的要因に加えて、心理的および社会的要因が複雑に関与している。やせは身体的・心理的・社会的な悪影響と関連している。(Peebles & Sieke, 2019; Steinhausen, 2009) 減量行為による意図的なやせは、すでに小学生期から認められ、思春期にかけて増加し、10代の若者でピークに達することが報告されている。例えば、日本の児童生徒を対象とした研究では、小学生段階から体重や体型への関心および減量志向がみられ、年齢とともにその割合が上昇することが示されている(Matsumoto Y et al., 2013)。また、国際的な大規模調査である Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) においても、ダイエット行動は思春期に顕著に増加し、特に10代で最も高頻度となることが報告されている(Inchley J et al., 2020)。

若年者は、親、同世代、ならびにメディアを介して、「痩せていなければ理想的な体型ではない」とする社会文化的メッセージにさらされている(Thompson, 1999)。近年では、ソーシャルメディアの利用など、インターネット利用は、こうした社会文化的規範の拡散と維持において重要な役割を果たしている。実際、複数の研究において、インターネット利用頻度が高いほど、身体イメージの歪みや不適切な減量行為によるやせや摂食障害と関連していることが示されている(Holland, 2016; Tiggemann, 2013; Wilksch et al., 2020)。

一方で、批判的思考やソーシャルメディア上のコンテンツを分析・評価する能力を含む高いソーシャルメディア・リテラシーは、痩身理想の内在化に対するソーシャルメディアの影響を緩和する可能性がある(Tamplin et al., 2018)。成人を対象とした研究では、商業的なソーシャルメディア・リテラシーが、女性における理想像への接触がもたらす身体への不満に対する悪影響を軽減することが明らかになった(Tamplin et al., 2018)。女性大学生を対象とした混合手法による研究では、ソーシャルメディア・リテラシーに関する動画ベースの介入が、身体への不満を軽減し得ることが示唆

された(Campagna et al., 2024)。101名の思春期女性を対象としたパイロット研究では、ソーシャルメディア・リテラシーに関する50分間の介入を3回実施することで、身体イメージの改善が見られたことが示唆された(McLean, 2017)。しかし、ソーシャルメディア・リテラシーの向上が、実生活において「痩身理想」の内在化や身体イメージに関する懸念を軽減するかどうかを検証した縦断的研究は存在しない。

そこで、本研究では、ソーシャルメディア・リテラシーが、10代の少女および少年におけるソーシャルメディア利用と外見の理想の内在化との関連性を調整するかどうかを検証した。

B. 研究方法

[研究対象者]

本縦断研究は、現在進行中の追跡コホート研究である「日本思春期コホート研究(JAY)」の一部としてとして実施した(Rahman et al., 2024)。JAYコホート研究では、2020年以降、毎年質問紙による調査を、ランダムサンプリングして参加を呼び掛けた十代の男女およびその保護者に実施している。調査項目は多岐にわたり、2022年の調査ではソーシャルメディアの利用状況等、2023年および2024年度には、ボディイメージやソーシャルメディア・リテラシーに関する追加調査を行っていた。そこで、2025年度調査として、減量行動の方法についての調査を行い、どのような方法で体重を減らそうとしているかを把握した。

さらに、2023年の調査結果を用いて、ソーシャルメディアの影響とソーシャルメディア・リテラシーについての分析を実施した。

[調査方法]

・ ソーシャルメディアの利用状況

2022年の調査では、インターネットの利用活動について、以下の活動のためにインターネットを利用するかについて質問した。

- 1) インターネットを利用しない。
- 2) InstagramやTwitterなどのソーシャルメディアで他人の投稿を閲覧する(閲覧)。
- 3) 情報を検索する(検索)。

4) LINE やその他のソーシャルメディアを使ってメッセージをやり取りする (ソーシャルコミュニケーション)。

5) ビデオゲームをする。

6) 動画を見たり、音楽を聴いたり、小説や漫画を読んだりする。

本研究では、選択肢 2) を選択した場合を「ソーシャルメディアを利用している (受け身のソーシャルメディア利用)」として分析に使用した。(参考、SNS の定義に関する参考文献)。

1 日の平均インターネット使用時間(授業や学習を除く)は、1 週間全体におけるインターネット使用時間の 1 日平均を確認した。インターネット依存度については、Young Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction (YDQ) を用いて調査した。

使用している SNS の種類は、LINE, X, Facebook, Instagram, YouTube, ニコニコ動画, TikTok, その他として、アカウント保持数を確認した。

・外見理想の内在化

外見理想の内面については、男性版および女性版の「外見に対する社会文化的態度質問紙-4-改訂版 (Sociocultural Attitude Towards Appearance Questionnaire-4R : SATAQ-4R)」(Schaefer et al., 2017) の日本語版を用いて評価した。本研究では、SATAQ-4R を日本語に逆翻訳して使用した。

SATAQ-4R には、外見の理想像の内在化および外見に関連する社会文化的圧力の尺度が含まれている。外見の理想像の内在化には、「痩せ型/低体脂肪」、「筋肉質」、「一般的な魅力」の 3 つの下位尺度があり、外見に関連する社会文化的圧力には、「メディアからの圧力」、「仲間からの圧力」、「大切な人からの圧力」、「家族からの圧力」の 4 つの下位尺度がある。回答は 1 (全く同意しない) から 5 (全く同意する) までの 5 段階となっている。

・ソーシャルメディア・リテラシー

ソーシャルメディア・リテラシーは、個人がソーシャルメディアについてどの程度批判的に考えるかを評価するために開発された「ソーシャルメディア・リテラシー尺度」を用いて測定した。同尺度には、ソーシャル

メディアを分析し、創り、参加するためのスキルや知識を持つことが含まれる (Tamplin et al., 2018)。本研究では、このソーシャルメディア・リテラシー尺度を日本語に逆翻訳して使用した。この尺度は、商業的リテラシー (9 項目) と仲間間リテラシー (5 項目) の 2 つの領域から構成されている。

商業的ソーシャルメディア・リテラシーは、商業的に制作された投稿の文脈におけるリテラシーを評価するものである。例えば、「商業的に生成されたソーシャルメディアのメッセージを見たとき、そのメッセージの背後にある目的について考える」といった項目がある。

ピア・ソーシャルメディア・リテラシーは、投稿の背後にある目的を含め、友人や同世代、自分と似た人々が投稿したソーシャルメディア・メッセージ (画像、テキスト、または動画コンテンツ) の背景に関わるリテラシーを評価した。例えば、「友人、同世代、または自分と似た人々が投稿したソーシャルメディア・メッセージ (画像、テキスト、または動画コンテンツ) を見たとき、その背景にある動機について考える」といった項目である。回答は 1 (全く同意しない) から 5 (全く同意する) までの 5 段階であった。各サブスケールの合計得点は、そのサブスケール内の項目を合計することで算出された。本研究では、ソーシャルメディア・リテラシーの高さを、中央値を超えるスコアと定義した。

・共変量

若者の学年、母親の教育歴を共変量として男女それぞれに分析した。

・統計解析

本研究の参加者の特徴を記述した。また、本研究の対象となった参加者と対象外となった参加者の特徴を比較した。

ソーシャルメディアへの接触と「瘦身理想」の内在化との関連性を、女性および男性それぞれについて分析するために、多変量線形回帰分析を実施した。

まず、学年および母親の学歴を調整した。ソーシャルメディア・リテラシーの高・低で層別化した後、回帰分析を実施した。

すべての統計解析は、STATA バージョン

16.1 ソフトウェア (STATA Corp, Texas, USA) を用いて実施した。

C. 研究結果

ソーシャルメディアの利用と外見の理想像の内在化との関連を検討した結果、女性において、利用時間が長いほど、痩身に関する理想の内在化と正の関連が認められた。一方、男性では、ソーシャルメディア利用時間と外見の理想像の内在化との間に明確な関連は認められなかった。

ソーシャルメディア・リテラシーの影響を検討した結果、女性において、リテラシーが低い群では、ソーシャルメディア利用と外見の理想像の内在化との関連がより強く認められた。特に、同世代や商業的文脈に関するリテラシーが低い場合、ソーシャルメディア利用と痩身理想の内在化との関連が強い傾向がみられた。一方、リテラシーが高い群では、これらの関連は弱い、または有意でない傾向を示した。

さらに、女性においては、ソーシャルメディアの利用は、外見に関連する社会文化的圧力（メディア、重要な他者、仲間、家族）とも正の関連を示した。これらの関連も、リテラシーが低い群でより強く認められた。男性においては、ソーシャルメディア利用と外見の理想像の内在化、および社会文化的圧力との間に一貫した関連は認められなかった。

D. 考察

本研究では、ソーシャルメディアの閲覧が肥満に対する内在化と関連していた。また、友人・知人のソーシャルメディア・リテラシーは、閲覧行動と肥満に対する内在化との間に負の相関をもたらした。

本研究では、女性および男性の大多数が、学業や勉強以外の目的でインターネットを利用していた。ソーシャルメディアの利用は青少年の健康に肯定的な影響を与えることを示した研究もある (Hadjipanayis et al., 2019; Reich, 2010) 一方で、青少年の健康に悪影響を及ぼす可能性もある。我々は、閲覧行動が、女性のやせリスクの上流要因である「痩身理想の内在化」と正の関連があることを明らかにした (Stice, 2017)。インターネット閲覧には通常、理想

化された画像の受動的な消費が伴い、これが外見の比較を助長し、社会的に重視される身体規範の内在化を強める可能性がある (Rousseau, 2017)。このような曝露は、痩身理想の内在化に寄与するだけでなく、特に痩せが重視され、肥満がスティグマ化される社会文化的文脈において、体脂肪に対する否定的な評価にもつながり得る。

ソーシャルメディアへの露出が「痩身理想の内在化」を高める理由として、主に二点が考えられる。第一に、思春期の若者は、スリムな体型によって「いいね」やコメントといった社会的承認を得る他者を模倣対象として認識しやすい。こうした情報を批判的検討を伴わず受動的に閲覧することで、理想的身体像への信念が強化される。第二に、ソーシャルネットワーキングプラットフォーム上には、加工・編集された理想化身体の画像が多く流通しており、これへの反復的な曝露が外見に基づく社会的比較を促進する。その結果、個人は達成困難な他者の身体像と自己を比較するようになり、この過程が身体的不満の増大と関連することが示されている (Fardouly, 2015; Tiggemann, 2013, 2015; Scully, 2023)。

本研究の結果は、ソーシャルメディア・リテラシーが、10代におけるソーシャルメディア起因の「痩身理想の内在化」に対して予防的に機能する可能性を示唆する。

従来のメディア・リテラシーが「痩身理想」の内在化を防ぐことができるかどうかを検証した研究はいくつかある (McLean et al., 2013, 2016) が、ソーシャルメディア・リテラシーに関する研究は依然として少ない (McLean et al., 2017)。

ソーシャルメディアでは誰もが情報発信者となり得るため誤情報の拡散が生じやすいが、リテラシーの高い個人は、同世代の投稿の背後にある社会的承認欲求や印象管理といった動機をよりの確に認識できると考えられる。この理解は、投稿内容が必ずしも現実を反映しないことの認識を促し、有害な社会的比較を抑制する。その結果、外見に基づく上向き比較の頻度が低減し、より安定した自尊心の維持につながっている可能性がある。

本研究の限界は、質問紙に基づく観察研究であり、自己申告による測定誤差、追跡脱

落による選択バイアスの可能性があげられる。また、利用内容を受動的閲覧の有無でしか捉えておらず、閲覧時間、媒体、投稿内容の違いを十分に評価できていなかった可能性がある。調整因子も学年と母親の学歴に限られ、他の交絡因子が残る可能性がある。今後は客観的な利用データと多様な心理社会的要因を含む長期追跡を行い、リテラシー教育の効果を介入研究で検証する必要がある。

E. 結論

本研究の結果、特に女性では、ソーシャルメディア使用と痩身理想の内面化との関連がみられた。また、本研究は、ソーシャルメディア・リテラシーが、ソーシャルメディアの影響による「痩せなければならない」というプレッシャーから若年者を保護し得ることが示唆された。ソーシャルメディア・リテラシーの向上は、身体への不満を予防するのに役立つ可能性がある。

今後は、やせの心理社会的要因を引き続き分析し、対策案について検討する。

【参考文献】

1. Bell, B. T., Taylor, C., Paddock, D., & Bates, A. (2022). Digital Bodies: A controlled evaluation of a brief classroom-based intervention for reducing negative body image among adolescents in the digital age. *Br J Educ Psychol*, 92(1), 280-298. <https://doi.org/10.1111/bjep.12449>
2. Boniel-Nissim, M., Tynjälä, J., Gobiņa, I., Furstova, J., van den Eijnden, R., Marino, C., Klanšček, H. J., Klavina-Makrecka, S., Villeruša, A., Lahti, H., Vieno, A., Wong, S. L., Villberg, J., Inchley, J., & Gariépy, G. (2023). Adolescent use of social media and associations with sleep patterns across 18 European and North American countries. *Sleep Health*, 9(3), 314-321. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.01.005>
3. Campagna, J., Purakayastha, A., Berry, R., & Rodgers, R. F. (2024). Strike a pose: Immediate effects of a model-created social media literacy video on body image and mood. *Eat Behav*, 53, 101852. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2024.101852>
4. Cho, H., Cannon, J., Lopez, R., & Li, W. (2024). Social media literacy: A conceptual framework. *New Media Soc*, 26(2), 941-960. <https://doi.org/10.1177/14614448211068530>
5. Faller, J., Perez, J. K., Mihalopoulos, C., Chatterton, M. L., Engel, L., Lee, Y. Y., Le, P. H., & Le, L. K. (2024). Economic evidence for prevention and treatment of eating disorders: An updated systematic review. *Int J Eat Disord*, 57(2), 265-285. <https://doi.org/10.1002/eat.24113>
6. Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000-2018 period: A systematic literature review. *Am J Clin Nutr*, 109(5), 1402-1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>
7. Hadjipanayis, A., Efstathiou, E., Altorjai, P., Stiris, T., Valiulis, A., Koletzko, B., & Fonseca, H. (2019). Social media and children: what is the paediatrician's role? *Eur J Pediatr*, 178(10), 1605-1612. <https://doi.org/10.1007/s00431-019-03458-w>
8. Kreski, N., Platt, J., Rutherford, C., Olfson, M., Odgers, C., Schulenberg, J., & Keyes, K. M. (2021). Social media use and depressive symptoms among United States adolescents. *J Adolesc Health*, 68(3), 572-579. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.006>
9. Linardon, J., Messer, M., Rodgers, R. F., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2022). A systematic scoping review of research on COVID-19 impacts on eating disorders: A critical appraisal of the evidence and recommendations for the field. *Int J Eat Disord*, 55(1), 3-38. <https://doi.org/10.1002/eat.23640>
10. McLean, S. A., Jarman, H. K., & Rodgers, R. F. (2019). How do “selfies”

- impact adolescents' well-being and body confidence? A narrative review. *Psychol Res Behav Manag*, 12, 513-521. <https://doi.org/10.2147/prbm.S177834>
11. McLean, S. A., Wertheim, E. H., Masters, J., & Paxton, S. J. (2017). A pilot evaluation of a social media literacy intervention to reduce risk factors for eating disorders. *Int J Eat Disord*, 50(7), 847-851. <https://doi.org/10.1002/eat.22708>
 12. McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2016). The role of media literacy in body dissatisfaction and disordered eating: A systematic review. *Body Image*, 19, 9-23. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.002>
 13. McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2013). Mediators of the relationship between media literacy and body dissatisfaction in early adolescent girls: implications for prevention. *Body Image*, 10(3), 282-289. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.01.009>
 14. Monocello, L. T. (2020). Cultural models of male body image, fat, and acceptable personhood among Euro-Americans and South Koreans. *J Cult Cog Sci*, 4(1), 73-86. <https://doi.org/10.1007/s41809-019-00042-4>
 15. Monocello, L. T., Lavender, J. M., Fowler, L. A., Fitzsimmons-Craft, E. E., & Wilfley, D. E. (2024). A cultural models approach to understanding body fatness perceptions and disordered eating in young South Korean men. *Int J Eat Disord*, 57(10), 2074-2087. <https://doi.org/10.1002/eat.24200>
 16. Morningstar, B., Clayborne, Z., Wong, S. L., Roberts, K. C., Prince, S. A., Gariépy, G., Goldfield, G. S., Janssen, I., & Lang, J. J. (2023). The association between social media use and physical activity among Canadian adolescents: a Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *Can J Public Health*, 114(4), 642-650. <https://doi.org/10.17269/s41997-023-00754-9>
 17. Paxton, S. J., McLean, S. A., & Rodgers, R. F. (2022). "My critical filter buffers your app filter": Social media literacy as a protective factor for body image. *Body Image*, 40, 158-164. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.009>
 18. Peebles, R., & Sieke, E. H. (2019). Medical complications of eating disorders in youth. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*, 28(4), 593-615. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2019.05.009>
 19. Rahman, N., Ishitsuka, K., Piedvache, A., Horikawa, C., Murayama, N., & Morisaki, N. (2024). Guardians' food literacy and breakfast skipping among Japanese school children. *Appetite*, 194, 107200. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107200>
 20. Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2020). A biopsychosocial model of social media use and body image concerns, disordered eating, and muscle-building behaviors among adolescent girls and boys. *J Youth Adolesc*, 49(2), 399-409. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0>
 21. Saul, J., Rodgers, R. F., & Saul, M. (2022). Adolescent eating disorder risk and the social online world: An Update. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*, 31(1), 167-177. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2021.09.004>
 22. Schaefer, L. M., Harriger, J. A., Heinberg, L. J., Soderberg, T., & Kevin Thompson, J. (2017). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire-4-revised (SATAQ-4R). *Int J Eat Disord*, 50(2), 104-117. <https://doi.org/10.1002/eat.22590>
 23. Steinhausen, H. C. (2009). Outcome of eating disorders. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*, 18(1), 225-242. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2008.07.013>

24. Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta-analytic review. *Psychol Bull*, 128(5), 825-848. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.5.825>
25. Tamplin, N. C., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2018). Social media literacy protects against the negative impact of exposure to appearance ideal social media images in young adult women but not men. *Body Image*, 26, 29-37. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.05.003>
26. Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-Ideal Internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 181-183. <http://www.jstor.org/stable/20182734>
27. Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
28. Tiggemann, M., & Miller, J. (2010). The internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles*, 63(1), 79-90. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9789-z>
29. Uchôa, F. N. M., Uchôa, N. M., Daniele, T., Lustosa, R. P., Garrido, N. D., Deana, N. F., Aranha Á, C. M., & Alves, N. (2019). Influence of the mass media and body dissatisfaction on the risk in adolescents of developing eating disorders. *Int J Environ Res Public Health*, 16(9), 1508. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091508>
30. Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S., & Wade, T. D. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *Int J Eat Disord*, 53(1), 96-106. <https://doi.org/10.1002/eat.23198>

F. 研究発表

1. 論文発表

投稿準備中

2. 学会発表

Shinno K, Ishitsuka K, Piedvache A, Morisaki N. The Longitudinal Association Between Disordered Eating and Family Resilience in Adolescents: A Population Based Cohort Study. Pediatric Association Society Meeting 2025, (2025/4/25 ホノルル)

G. 知的財産権の出願・登録状況

(予定を含む)

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし