

SNS における承認格差と自己承認の喪失②

—「Later」を用いた最適な内省構造の定量的検証—

北川達大^{*1}

指導教員：白石利夫^{*2}・ドウラゴ英理花^{*2}

Email: toshio_shiraishi@shotoku.ed.jp

*1: 聖徳学園高等学校データサイエンスコース 2 年

*2: 聖徳学園高等学校

◎Key Words. SNS, 内省, 遅延設計

1. はじめに

現代の SNS は、「いいね」やコメントなどの即時的な反応を中心に設計され、反応数が可視化されることで他者との比較が生じやすい。その結果、若者の承認欲求は他者からの評価に依存する他者承認へ偏りやすく、自分自身の体験を自分の言葉で肯定する自己承認が育ちにくいという課題がある。

このうち自己承認は、他者承認よりも安定した満たされ方だとされる。本研究は、この自己承認が若者、とくに 10 代で低くなっていることを根本の課題ととらえ、それを取り戻すためのアプリケーションの提案を行う。

1.1 意識調査による課題の確認

課題の実在を確認するため、個人で 107 名を対象とするアンケート調査を Google form にて実施した。調査では、回答者の年代と、承認を自己承認（自分で自分を認める）と他者承認（他者からの評価で満たされる）のいずれに置くかに関する項目を尋ねた。

その結果、10 代の自己承認欲求は 62.5%に対し 20 代は 86.4%、30 代 100%、40 代 73% 50 代 100%と 10 代が他の年代に比べて自己承認欲求が低い傾向が得られた(図 1)。これは、内閣府^①が示す若年層の自己肯定感の低さと整合し、本研究の問題意識を実データの面から裏づけるものである。

年代	「自己承認欲求」	「他者承認欲求」	総計
10代	62.5%(40件)	37.5%(24件)	64件
20代	86.4%(19件)	13.6%(3件)	22件
30代	100%(8件)	0%(0件)	8件
40代	73%(8件)	27%(3件)	11件
50代	100%(2件)	0%(0件)	2件

図 1 Google form アンケート結果

2. 先行研究と解決策の提案

2.1 自己承認と他者承認に関する先行研究

承認欲求はマズロー^④の理論で「尊重欲求」にあたり、〈自己承認〉と〈他者承認〉に分けられ、自己承認の方が安定しているとされる。自己承認の中心にある「自尊感情 (self-esteem)」とは、自分を全体としてどれくらい肯定的に見ているかを表すもので (Rosenberg^②)、これを測る尺度が広く使われている。

ここで注意したいのは、自分の価値を他人の評価に頼

って決めると、評価が変わるたびに気持ちが揺れて不安定になりやすいという点である (Crocker & Wolfe^⑤)。一方で、同じ他人からの評価でも、「ダメだ」と決めつける圧力ではなく、「ここが良い」「こう直すともっと良い」と教えてくれる情報として伝わるなら、それは自分の中に取り込まれ、自分への評価を支える (Deci & Ryan^⑥) の自己決定理論。これらから、自己承認を高めるには、人と比べることや他人からの評価を弱め、価値の基準を「外 (他人)」から「内 (自分)」へ移すことが効果的だと考えられる。

2.2 先行研究からの解決案の提案

以上の問題設定および先行研究に基づき、本稿では、即時的な反応・比較・評価の可視化を意図的に弱めた写真アプリ「Later」を提案する。具体的には、撮影直後に写真を見せない解禁遅延、写真より先に自分の言葉で記録する言語先行、記録と振り返りを分ける時間差、いいね数や順位を排した匿名の共同投票、選ばれた一枚を残す記念日化という設計要素により、外部評価から距離を取り、自分の言葉と振り返りで日常を意味づける体験を実現して、自己承認を高めることを目指す。

2.3 自己承認を高める考え方の補足

自分にとって大切な経験を自ら意味づける行為は自己の価値を支え (自己肯定理論: Steele^⑦)、体験を予期・回想で味わう過程は肯定的感情と自己評価を高める (セイバリング: Bryant & Veroff^⑧)。さらに、若年層はありふれた経験よりも稀で特別な体験から大きな幸福を得る (Bhattacharjee & Mogilner^⑨)。したがって、自分の日常を自分自身で意味づけ“特別”だと感じることは、自己承認を高める道筋になると考えられる。

3. アプリ「Later」の機能説明

3.1 アプリケーションの概要

アプリケーションは Swift 言語を用いて Xcode にて作成した。「Later」は、撮影した写真をその場では見せず、時間をおいて現像 (解禁) し、その日の一枚を残す、解禁遅延型の写真アプリである。1 日の流れは、00:00-20:00 を撮影時間とし、撮った写真は即「現像中」として封印され閲覧できない。20:00 以降に解禁・共同投票を行い、「今日の一枚」を決定して撮影者を解禁し、以降は閲覧のみとなって翌 00:00 に循環する。以下、主要な機能を説明する。

3.2 目標達成枚数の設定

撮影を始める前に、ユーザーはその日に撮影する目標枚数を自分で設定する（図 2）。この機能は、自分で立てた目標を達成する経験が自己承認欲求の向上につながる、という仮説に基づく。目標設定理論（Locke & Latham⁽¹⁰⁾）によると、自分が受け入れた具体的な目標の達成は満足をもたらし、次の動機づけを高める。また、Bandura⁽¹³⁾ の自己効力感理論では、自分が立てた課題を実際に成し遂げる達成体験が、自己効力感を高める最も強い源とされる。さらに、他者から課された目標ではなく自分で選んだ目標であることが、自己決定理論の自律性に対応し、内発的な動機づけと自己評価を支える。

3.3 撮影・現像（封印）機能

ユーザーはアプリ内カメラで写真を撮影する。撮影した写真はその場では確認できず、即「現像中」として封印される（即時確認の禁止）。また撮影時に、写真を見ないまま自分の言葉で一行のキャプションを記録する（言語先行）。これにより、出来栄え評価や他者比較を先行させず、自分の視点からの意味づけを促す。

3.4 解禁・共同投票機能

撮影時間の終了後、グループ内でその日の写真が匿名で一斉に解禁される。ユーザーは「今日の一枚」を 1 人 1 票で選ぶ。票数や順位は表示されず、人気や比較ではなく、「その日の象徴を皆で選ぶ」儀式として機能する。

3.5 本日の一枚・撮影者解禁機能

投票により「今日の一枚」が決定する。決定した瞬間に、その一枚の撮影者だけが解禁される。称えるのは「人」ではなく「その日の一枚」であり、外的指標に依存しない特別感を生む。

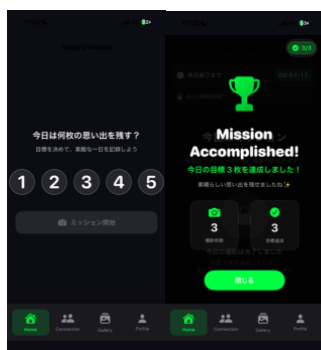


図 2 目標設定画面（左） 目標達成後（右）



図 3 Home 画面（左） 解禁前フォルダ（右）

4. 効果検証の方法

本章では、Later が利用者の自己承認（自尊感情・自己肯定感）を高めるかを検証する方法について述べる。

4.1 検証の目的と仮説

本検証の目的は、Later の使用が利用者の自己承認を高めるかを明らかにすることである。本研究では次の仮説を設定する。

- 仮説 1: Later 使用後の自尊感情得点は、使用前より有意に上昇する。
- 仮説 2: 目標枚数機能による目標の達成を通じて、自己効力感が上昇する。
- 仮説 3: 利用頻度・目標達成度が高い参加者ほど、得点の上昇が大きい。

4.2 測定に用いる尺度

自己承認の程度をできるだけ客観的に測るため、すでに信頼性と妥当性が確かめられている既存の尺度を使う。中心となるのは、自分を全体としてどれくらい肯定的に見ているか（自尊感情）を測る「ローゼンバーグ自尊感情尺度（RSES）」である。これは世界的に標準とされる尺度で 10 項目の尺度をもとに測定を行い、これを自己承認の中心的な指標とする。あわせて、短い期間での変化をとらえやすい「状態自尊感情尺度」（阿部・今野, 2007）を使う。さらに、目標枚数の機能の効果を確かめるため、ふだんの生活での「自分是可以る」という感覚（自己効力感）を測る「一般性セルフ・エフィカシー尺度（GSES）」（坂野・東條, 1986, 16 項目）も用いる。加えて、承認を自己承認と他者承認のどちらに置くかを尋ねる独自の項目も使い、他者承認から自己承認へ移ったかを補足的に確認する。

4.3 検証のデザイン

同一の参加者に対して使用前と使用後に同じ尺度を実施し、その得点の変化を比較する、一群事前事後デザインを採用する。

4.4 手順と期間

第一に、Google フォームを用いて参加者を募集し、データ収集および本アプリがベータ版であることへの同意を得る。対象は高校生を中心とする。第二に、介入開始前の 8 月 15 日に、RSES・状態自尊感情尺度・GSES・独自項目による事前アンケートを実施する。第三に、2026 年 8 月 15 日から 8 月末までの約 2 週間、参加者は日常的に Later を使用する。使用にあたっては、撮影・現像（封印）、解禁・共同投票、本日の一枚、記念日化、および目標枚数設定の各機能を用い、あわせてアプリの利用ログ（利用日数・目標達成回数など）を記録する。第四に、介入終了直後の 8 月末に、事前と同一の尺度による事後アンケートを実施する。

4.5 分析方法

事前と事後の得点について、Later の使用によって自己承認が高まったかを確かめる。具体的には、参加者一人ひとりの「使う前」と「使った後」の点数を集計し、その差が、たまたまのばらつきではなく、本当に意味のある変化といえるかどうかを確かめる。あわせて、点数がどのくら

い大きく変わったかも調べる。さらに、アプリをよく使った人や、目標をよく達成した人ほど点数が大きく上がっているか、という関係も確認する。これらを通して、Laterの使用と自己承認の高まりとのつながりを明らかにする。本検証は対象群のない一群事前事後デザインであるため、得点の変化が Later の使用のみによるものとは限らず、時間経過やその他の要因の影響を排除できない点に留意する。また、自己報告尺度を用いること、参加者数や期間が限られることも考慮すべき点である。これらを踏まえ、今後は対象群の設定や介入期間の延長により、より厳密な検証を行う。

5. まとめ・今後の展望

本研究では、若者の自己承認欲求（自尊感情・自己肯定感）の低下を根本的な課題として設定した。現代の SNS は即時的な反応と評価の可視化を前提とするため、若者の承認は他者からの評価に依存する他者承認へ偏りやすく、自分で自分を認める自己承認が育ちにくい。実際に、内閣府の調査では日本の若者の自己肯定感が国際的に低い水準にあることが示されており、筆者が実施した 107 名を対象とする意識調査においても、10 代は他の年代に比べて自己承認欲求が低い傾向が得られた。

この課題に対し、本研究では、自己承認を高める設計を備えた写真アプリ Later を開発・提案した。Later は、撮影直後に写真を見せない解禁遅延、写真より先に自分の言葉で記録する言語先行、記録と振り返りを分ける時間差、自分で決めた目標枚数の設定、いいね数や順位を排した匿名の共同投票、選ばれた一枚を残す記念日化という設計要素をもつ。これらにより、比較や外部評価から距離を取り、自分で決めた基準と自分の言葉によって日常を意味づける体験を実現し、自己承認を高めることを目指した。また、本研究では、自己承認の変化を客観的に測定するための効果検証の方法を、用いる尺度・手順・分析まで含めて具体的に設計した。

一方で、本研究にはいくつかの課題が残る。第一に、効果検証は計画段階であり、今後、実際に検証を行って自己承認への効果を実証する必要がある。とくに、対照群を持たない一群事前事後デザインには限界があるため、対照群の設定や介入期間の延長により、より厳密な検証を行うことが求められる。第二に、目標枚数の設定機能については、達成時の効果に加え、未達成時の失望や負担感が自己承認に与える影響も検証しなければならない。利用を毎日課す設計は達成が義務化して負担となる恐れがあるため、達成感と継続可能性の両立を図る調整が必要である。第三に、共同投票についても、匿名性・非ランキング性を維持しなければ他者承認へ偏る危険があるため、その設計を保ったまま効果を検証する必要がある。

今後は、これらの課題を踏まえて効果検証を進めるとともに、自己承認を高める核となる「自分の日常を自分自身で意味づけ、特別だと感じることをより強める方向で、目標設定・共同投票・記念日化の各機能を改善していく。本研究が、外部評価に偏りやすい現代の SNS とは異なる、自己承認を育てる記録のあり方を目指していく。

参考文献

- (1) 内閣府：「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査(平成 30 年度)」, 内閣府, (2019), (2026 年 6 月 29 日閲覧).
- (2) Rosenberg, M.: *Society and the Adolescent Self-Image* Princeton University Press, (1965). (2026 年 6 月 29 日閲覧).
- (3) 山本真理子・松井豊・山成由紀子：「認知された自己の諸側面の構造」, 教育心理学研究, 30 巻 1 号, 64-68, (1982). (2026 年 6 月 29 日閲覧).
- (4) H. マズロー(小口忠彦訳):『人間性の心理学』, 産業能率大学出版部(原著 A Theory of Human Motivation, Psychological Review, 50(4), 1943), (2026 年 6 月 29 日閲覧).
- (5) Crocker, J., & Wolfe, C. T.: "Contingencies of Self-Worth", *Psychological Review*, 108(3), (2001). (2026 年 6 月 29 日閲覧).
- (6) Ryan, R. M., & Deci, E. L.: "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being", *American Psychologist*, 55(1), (2000). (2026 年 6 月 29 日閲覧).
- (7) Steele, C. M.: "The Psychology of Self-Affirmation: Sustaining the Integrity of the Self", *Advances in Experimental Social Psychology*, 21, (1988). (2026 年 6 月 29 日閲覧).
- (8) Bryant, F. B., & Veroff, J.: *Savoring: A New Model of Positive Experience*, Lawrence Erlbaum Associates, (2007). (2026 年 6 月 29 日閲覧).
- (9) Bhattacharjee, A., & Mogilner, C.: "Happiness from Ordinary and Extraordinary Experiences", *Journal of Consumer Research*, 41(1), (2014). (2026 年 6 月 29 日閲覧).
- (10) Locke, E. A., & Latham, G. P.: "Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation", *American Psychologist*, 57(9), (2002). (2026 年 6 月 29 日閲覧).
- (11) 阿部美帆・今野裕之：「状態自尊感情尺度の開発」, パーソナリティ研究, 16 巻 1 号, 36-46, (2007). (2026 年 6 月 29 日閲覧).
- (12) 坂野雄二・東條光彦：「一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み」, 行動療法研究, 12 巻 1 号, 73-82, (1986). (2026 年 6 月 29 日閲覧).
- (13) Bandura, A.: "Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change", *Psychological Review*, 84(2), 191-215, (1977). (2026 年 6 月 29 日閲覧).
- (14) 北川達大：SNS における承認格差と自己承認の喪失 - 記念日化 SNS による承認デザインの再構築 (2026)