

援助資源としての Social Networking Service の機能に関する検討

伊藤千夏 信州大学大学院教育学研究科学校教育専攻臨床心理学専修
高橋史 信州大学教育学部教育科学グループ

概要

インターネットや SNS の利用については過剰利用をはじめとして有害な側面が注目されてきたが、近年では SNS 相談窓口による援助要請促進の取り組みが進められている。しかし、援助要請機能を含め、SNS の有益な側面についてはいまだに検証が十分ではない。そこで本研究は、インフォーマルな援助要請における SNS の利用方法とその効果を記述することを目的として、面接調査による質的検討を行った。その結果、SNS を利用した援助要請行動では、発信の際の自己表現によって得られるサポートの種類が異なることがわかった。SNS はこれまで過剰利用や対人関係の阻害といった点で問題視されてきたが、本研究は援助資源としての可能性を見出したものである。

キーワード： Social Networking Service (SNS), 援助要請, 援助資源

問題と目的

現代においてインターネットを介したコミュニケーションは増加している。インターネットは特に若い世代での普及が進んでおり、6～12 歳の 70%以上、13～19 歳の 96.9%、そして 20 代の 98.7%がインターネットを利用している（総務省, 2018）。特にインターネットを介したコミュニケーションツールである Social Networking Service（以下、SNS）は、中高生および 20 代の若者の 3 分の 2 以上が利用している（総務省, 2018）。また、大学生は Twitter や Facebook を使用することで新しい知り合いを作ることができると認識しており、SNS を通して見知らぬ他者とコミュニケーションをとっている（叶・歳森・堀田, 2016）。これらのことから、SNS の存在は、既存の人間関係だけでなく対面環境にはない新たな人間関係を構築するなど、現代の青年の人間関係のあり方に大きな影響を与えていると考えられる。

SNS を含むインターネットサービスによる新たな人間関係のあり方の 1 つとして、援助資源としての活用が考えられる。援助に関する心理学分野の研究では、専門家や友人などさまざまな相談対象を想定してきたものの、多くの場合は対面・非対面の場面を特定せ

ず包括的に捉えてきた。例えば、援助要請スタイル尺度を作成した永井（2013）は、困りの程度ごとに相談するか否かの行動を訪ねており、相談の方法は特定していない。家族への援助要請行動を調査した雨宮・松田（2014）も、援助要請の内容を測定対象としており、対面か非対面かといった援助要請の方法は特定していない。例外として、永井・新井（2013）は対面での相談場面に焦点を当て、ロールプレイを中心としたピアサポート・トレーニングによって援助要請行動が促進されることを示している。対面での援助要請の困難さについては、専門家への援助要請の文脈で研究が進められている。木村・梅垣・水野（2014）の調査では、抑うつや自殺念慮の悩みで友人や家族へ援助要請をする者はいずれも7割を超えるが、専門家へ援助要請をする者は約2割にとどまる。永井（2010）によると、援助要請する対象として家族や友人が挙げられるが、援助要請できるような友人が少ない場合に専門家への援助要請につながりやすい。梅垣（2017）によると、心理的問題を抱える大学生が援助要請を行う対象として学外のカウンセラーや臨床心理士などの専門家がいることは認識しているものの、実際にそういった専門家に援助を求めることは少ない。援助要請を行おうと考えても実際に援助要請行動を起こせない者も多く、援助要請行動を起こすには大きな障壁や葛藤があると考えられており、特に自殺願望のような深刻な悩みの場合には相談機関に相談することで心理的援助を受けることに対して恐怖を感じると相談行動は抑制されてしまう（木村他, 2014）。末木（2011）は自殺願望を持つ者の自殺系掲示板利用について、自殺準備を目的とした危険な利用をする者もいる一方で、相互相談のような援助要請目的で利用する者もあり、援助要請目的で利用している集団が自助グループ的活動を行なっている場合には自殺願望は減少することを明らかにしている。このように、身近にあるインターネットサービスを援助資源として利用することで、これまでうまく援助要請ができなかった、あるいはうまく援助要請ができない者が必要な援助へとつながっていく可能性がある。

近年では、ビデオ通話などの間接的対面またはメールなどの非対面による援助要請に着目した研究も報告されるようになってきている。電子メールを用いたカウンセリングによって子どもの不登校状態が改善されたという報告をはじめとして（加藤・古屋・赤堀, 2004）、インターネットサービスを利用した心理支援の発展は著しい。村瀬（2006）は対面・遠隔・音声カウンセリングの3方式を比較した際に、遠隔カウンセリングは音声のみの場合よりも相談者の不安を低減させ、対面カウンセリングに近い効果が得られると述べている。心理療法で見ると、インターネットを活用するインターネット認知行動療法（internet-based Cognitive Behavioral Therapy；以下、iCBT）がある。Hedman et al.（2011）はiCBTの費用対効果はグループ認知行動療法よりも高く、iCBTが対面での認知行動療法へのアクセスを増やす有望な治療選択肢であるとしている。また、iCBTは誰もが近づきやすい治療であり、援助を求めたり受けたりしにくい患者をも引きつける可能性がある（Andersson et al., 2012）。うつ病に対するiCBTは対面での治療と同様に効果的である

ことに加え、治療後も継続的に症状を減少させる長期的な有効性が示されている (Wagner, Horn & Maercker, 2014)。

SNS が発達した近年の例では、長野県で 2017 年に中高生向けに LINE を使った相談窓口を開設したところ、2 週間で前年度の電話相談の件数の 6 倍にも上る相談が寄せられた (LINE 株式会社, 2017)。LINE のようなチャット機能は非対面で利用できるため、対人緊張の軽減や発言の気軽さがあり (時岡他, 2017)、アクセス数が増加したと考えられる。直接的対面による援助を得るために相談機関に来談するまでに手続きや立地といった多くの障壁があるが (木村, 2017)、インターネットを介することでこれらの障壁の一部を克服する取り組みが奏功していることをふまえると (Andersson et al., 2012; Hedman et al., 2011)、10~20 代の若い世代にとってなじみ深い SNS を援助資源として利用することには一定のメリットがあると考えられる。

一方、SNS によるコミュニケーションにはデメリットも想定される。インターネット利用にまつわる問題の代表例であるネット依存は、精神的不健康や (河合, 2014) 睡眠時間の短縮による生活習慣の乱れ、不安や抑うつを引き起こすとされており (片山・水野, 2016)、インターネットが広く利用されるようになったことで過剰利用によるネット依存が問題視されるようになっている (稲垣・和田・堀田, 2017)。また、過剰利用のような量的問題だけでなく、SNS の使い方、すなわち利用の質と心理社会的適応の関連性も報告されており、ネガティブなツイート行動による他者の不快気分増加 (藤井・山本・伊藤, 2013)、現実からの逃避目的利用による現実の対人関係の阻害 (藤・吉田, 2009)、ストレスからの逃避目的利用によるインターネット依存の高まりなどが指摘されている (大野, 2016)。

このように、インターネットの過剰利用をはじめとして有害な側面が注目されてきたが、SNS 利用には、現実やストレスから逃避するための数少ない手段のひとつである、すなわち、自らの精神的健康を保つための防衛手段であるとも考えられる。インターネットや SNS の利用については、有害な側面だけではなく、有益な側面を持つ可能性にも着目する必要がある。しかしながら、援助要請機能を含め、SNS の有益な側面についてはいまだに学術的な見地からの検証が行われていない。

以上のように、SNS 利用の量が過剰であると心身の健康に悪影響がある、または利用の質 (内容や方法) によっては他者の気分を害する可能性があることがわかる。一方、これらの知見はいずれも SNS 利用全般について論じたものであり、援助要請という文脈において SNS 利用の質や量とその機能性を明らかにした研究はあまり見られない。また、SNS 相談窓口による援助要請促進の取り組みが進められてはいるものの、SNS が日常生活の利用において援助資源としてのどのような機能を有するかは明らかになっていない。

そこで本研究では、インフォーマルな援助要請における SNS の利用方法とその効果を記述することを目的とする。

方法

倫理的配慮

調査実施に際して、研究倫理委員会による審査は行われなかったものの、日本心理学会倫理規定における「倫理委員会等の承認」を除くすべての項目に従って慎重に調査が実施された。

対象

甲信越地方の4年制大学に在籍する大学生・大学院生計5名（男性3名、女性2名、平均年齢22.80歳、 $SD = 0.45$ ）を対象に面接調査を行った。参加者は縁故法を用いて募った。

手続き

面接者と参加者は机を挟んで対面の位置に着席した。まず、研究参加にかかわる権利事項を説明し、書類上で研究参加についての同意を得た。その後、SNS利用について表1の質問を中心に面接調査を行った。面接中の発話内容は、参加者の同意のもと、すべてICレコーダーを用いて記録した。所要時間は1人当たり30分であった。なお、本研究におけるSNSはLINE, Twitter, Facebook, Instagramを対象とした。面接は第一著者が行なった。

表1 面接で用いた質問と意図

実際の質問	質問の意図
SNSでのコミュニケーションと対面でのコミュニケーションではどのような違いがありますか？	SNSでのコミュニケーションの利点・不利点を、対面でのコミュニケーションと比較して異なると感じている部分や気をつけている部分を聴き取ることで探求する。
SNSを利用してよかった経験、よかったと思ったことはありますか？それはどのようなものですか？	SNSを用いた他者との関わりの中で、SNSが利点として働いた出来事や経験を聴き取ることで、SNS利用のポジティブな側面を探求する。
SNSを利用して不快な経験、嫌な思いをしたことはありますか？それはどのようなものですか？	SNSを用いた他者との関わりの中で、SNSが不利点として働いた出来事や経験を聴き取ることで、SNS利用のネガティブな側面を探求する。

会話音声の取り扱い

全ての面接について、個人情報伏せて逐語録を作成した。逐語録作成後は速やかに音声データを破棄した。

録音機材

Panasonic RR-US300を用いた。

解析計画

各参加者の逐語録について、SNS に関するエピソードを分析対象とする。各エピソードにおける発信者の行動を「SNS に関する行動」とし、各エピソードの中で得た経験や感情を「行動の結果」として、KJ 法を用いてそれぞれグループに分類する。「SNS に関する行動」には「自己アピール」「情報収集」，「行動の結果」には「安心・満足」「不快」「不安」などが挙げられた。得られたカテゴリーを参加者の語りをもとに時系列に並べ、援助要請に関する行動と結果の流れについて整理することでモデル図を作成する。

また、面接内で「良かった経験」として実際に援助要請にあたる行動を起こし、困りごとの解決に至った経験を語った参加者が 1 名存在した。この事例を事例 A とし、語られた経験について同様に KJ 法を用いて分類をする。その際、援助要請の過程と結果をより詳細に記述するため、行動に至るまでの思考（例：助けを求められる人がいない）や意図（例：知ってもらうため）も分類対象とする。その後、得られたカテゴリーを複線径路・等至性モデル（TEM）の方法に従って分析する。等至点として「問題の解決」を設定し、「悩みの発生」から「問題の解決」に至るまでの過程を記述した。また、本研究の焦点である「SNS での発信」を必須通過点、事例内では語られなかったが想定される事象として「近くに助けを求められる人がいる」という仮定プロセスとして設定した。なお、本研究の成果の公表にあたって事例 A を扱うことについて、該当する参加者に口頭での説明の後、記述内容に相違がないかを確認してもらった上で、書面での同意を得ている。

結果

調査協力者 5 名の語りから、SNS の利用に関する部分を研究対象とし、自身が経験した、あるいは目にした援助要請に関する行動とその結果を抽出した。分析結果の概略図を図 1 に示す。

解決に至るプロセス

困難に直面した際に身近に助けてくれる人がいる場合は、直接援助要請を通して解決に繋がっていた。一方、身近に助けてくれる人がいない場合、SNS 発信を通して間接的援助要請を行っている。このルートでは、「活動報告や研究報告、大会結果を出している」等、自分自身が現在活動している内容や、自分がどうしたいのか、どうなりたいのかといった目標を投稿していた。それらの行動は、「頑張っている自分をアピール」と分類して分析を進めた。その結果、困難に直面した際に SNS を通じた援助要請で解決に至るプロセスとして、「頑張っている自分や自分のやっていることをアピールすることで情動的サポートを得る」というルートが存在することがわかった。情動的サポートとは主に専門家によるアドバイスや対面・非対面での指導であり、情動的サポートを得ることで困難の解決が促進される。具体的な参加者の語りとして、「自分のやっていることを SNS で発信することで、近くにいない人や直接関わりはないが同じ取り組みをしている人から助けってもらえ

た」というエピソードが見られた。

解決に至らないプロセス

同様に、間接的援助要請には「傷や薬の画像を載せている」「電話してくれる人募集、という旨の投稿がある」等の内容もあり、そのような投稿を「弱っている自分をアピール」と分類して分析を進めた。その結果、SNSでの援助要請が解決に至らないプロセスとして、「弱っている自分をアピールして注意を引くことで情緒的サポートを得る」というルートが存在することがわかった。情緒的サポートとは優しい言葉かけや願望を叶えるものであり、本研究内では直接問題を解決するものではなく、主に構ってほしいという欲求を満たす行動として語られている。情緒的サポートによって一時的に安心感や満足感は得られるものの、時間が経つことで安心感や満足感は低下し、「かまってほしい」という欲求が再び生じたときに同様の発信を繰り返す。この場合、情緒的安定が優先されるため、直接的な困難の解決には至りにくいと考えられた。具体的な参加者の語りとして、「構ってほしい、私を見てほしいアピールをしてちやほやされると、その行動が強化されて悪循環に陥っている人を見かける」というエピソードが得られた。

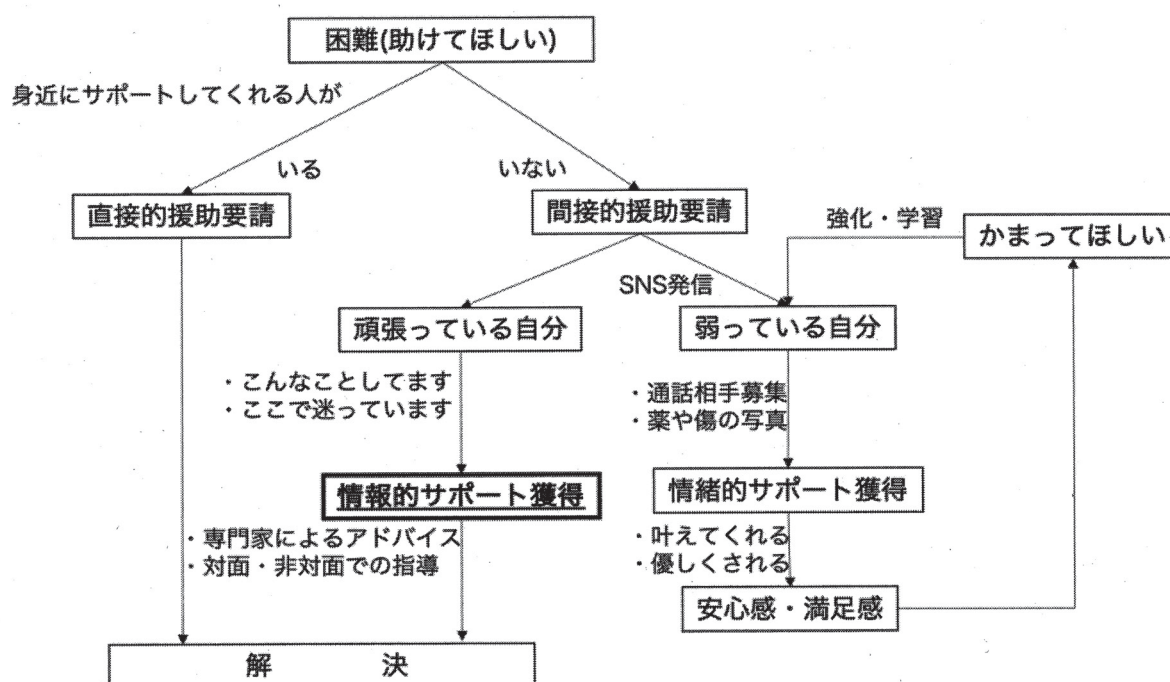


図1 SNSでの援助要請に関する行動とその結果

SNS上のサポートで解決できた事例 事例Aは、調査協力者1名によるスポーツ少年団のコーチをしていた頃にSNSを介してサポートを受けた例である。事例Aにおいて個人

が援助要請するに至った経緯と成果を図2に示す。「悩みの発生」から援助要請を考えたポイントは、「同じ競技を専門としている人が少ない」ことだった。そのため、同じ競技を専門としている人々との交流は同じ地域という限られた範囲しか存在せず、「助けを求められる人がいなかった」と述べていた。そこで、「(援助を受けるためには)自分のやっていることを知ってもらわないとダメだ」と考えたことをきっかけに SNS で発信するようになり、様々な投稿(大会の引率・結果報告、講習会の認定証画像など)を通して、実際に求めていたリアクション(意見・アドバイス、関心)を得るに至った。これらの交流を通して、身近では得られなかったサポートを得ることができたことで当初の問題は解決し、「結果として仲間が増えた」「仲間が増えたから、今はもう SNS で発信する必要がなくなった」と語った。

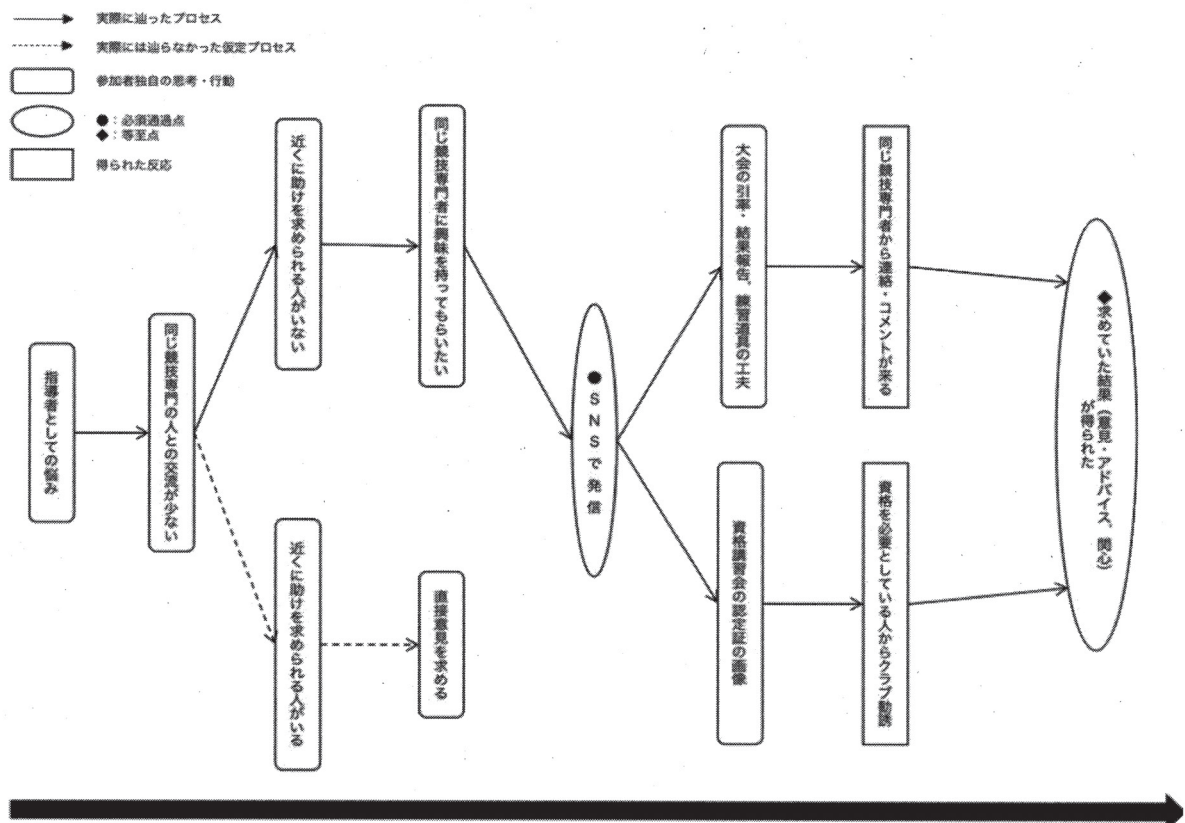


図2 事例Aにおいて援助要請するに至った経緯と成果

考察

本研究では、インフォーマルな援助要請における SNS の利用方法とその効果を記述することを目的として、面接調査による質的検討を行った。その結果、SNS を利用した援助要請行動では、その発信内容によって得られるサポートの種類が異なることがわかった。

また、得られるサポートの種類によって困難の解決に至るか否かが分岐した。具体的には、SNS を利用したインフォーマルな援助要請において、自身が現在行なっている活動やその成果を記すというやり方は、困難の解決を促進する情動的サポートを引き出すため、結果として解決に至りやすい。一方、弱っている自分自身を表現するというやり方は、解決よりも一時的な安心、すなわち情緒的サポートを志向していることがわかった。

プロセスの分岐点となったのは、SNS で発信する際の「自己表現」の違いであった。自分自身が何で困っているのかを発信すると情動的サポートから解決に至るプロセスへと進展し、自分自身を発信すると情緒的サポートが得られるものの解決には至らないプロセスへと進展する、という分岐をしていた。宮田（2004）はインターネット上のコミュニティにおける資源として、情動的サポートと情緒的サポートが蓄積・活用されているとしており、本研究の結果から示されたサポートの種類と一致している。ソーシャル・サポートを分類せずに包括的に扱った安藤・高比良・坂元（2005）は、インターネットの使用量が多い中学生ほどソーシャルサポートを多く受けており、ネット上の友人には情緒的サポートだけでなく、困った時に教えてもらうという道具的サポートも期待している可能性を明らかにした。教えてもらう、という行為は本研究では情動的サポートに含まれており、情緒的サポートだけでなく情動的サポートも得られることが、本研究の結果から明らかになった。特に事例 A が実行した行動は、友人対象ではないものの情動的サポートを期待したものであり、実際に情動的サポートを得ている。今後は、発信内容だけでなく、発信の背景として「期待するサポートの種類」も含めて調査をすることが望ましい。

インターネットサービスを利用した援助要請には、特有のメリットも存在する可能性がある。加藤・赤堀（2005）が不登校児を対象に電子メールカウンセリングと電子掲示板を用いたグループカウンセリングによる不登校状態の変化を調査したところ、不登校状態は改善された。その理由として、対面ではコミュニケーションが難しい不登校の児童生徒がコンピュータ媒介型のコミュニケーションを用いることで自分のことを書きやすくなり、カウンセリングが成立して不登校の改善に繋がると考察されている。さらに、インターネット上では同じ悩みや問題を共有するものが集まることで互いの信頼感を高め、深い自己開示が行われる可能性があることが指摘されている（佐藤・吉田, 2008）。本研究の事例 A においても、競技に関する内容を SNS に投稿することで、身近にはいない同じ競技を専門とする人と交流する機会やサポートを得ている。これは、不特定多数の人物による閲覧・投稿が可能であり交流できる人物は限定されないという SNS の特徴が有益に働いたものと思われる。SNS では、日常生活の中では関わることのないような、身近にはいない属性の人々との交流が生じたり、思いもよらない人々との関係が発生したりといったことが頻繁に生じる。SNS を介して同じ境遇や経験を共有できる人との出会いや交流が生じることは、援助要請のチャネルを増やすという点で、青少年のサポートに繋がると考えられる。

本研究の限界点として、以下の 3 点が挙げられる。第一に、参加者の実体験として SNS

は主に仲間との連絡手段や情報収集のツールとして使用されており、SNS を用いた援助要請経験や援助経験といった語りがあまり多くは得られなかった。そのため、本研究から得られた知見の一般化可能性を高めるためには、SNS 上で援助要請をした、あるいは援助要請をされた経験のある人に対象を絞り込んでインタビューをする必要がある。また、本研究では発信の内容と得られたサポートに焦点を当てたが、今後は発信内容だけでなく、発信の背景として「期待するサポートの種類」も含めて調査をすることが望ましい。

第二に、本研究の参加者は大学生および大学院生であり、中高生や社会人等の他の年代における特徴は明らかになっていない。例えば、本研究の協力者はいずれも、SNS は主に仲間内の連絡手段や情報収集のツールとして使用していると語っていた。一方、中学生や高校生といった年代では、連絡手段としてだけでなく、日常のコミュニケーションツールとしても多く使用されている（内閣府, 2018）。このことから、SNS での発信やリアクションといった面で、大学生と中高生とでは異なる意図での使い方をしている可能性がある。今後は、SNS の投稿頻度や内容、それらに対するリアクションなども含めて、SNS の利用方法と SNS における援助要請との関連性を年代別に検討することが望ましい。

最後に、SNS はオープンなコミュニケーションの場であることが多いため、SNS 上でインフォーマルな援助要請を行ったとしても得られるサポートには限りがある。本研究では SNS における援助要請の全体像を把握するために SNS ツールの区別は行わなかったものの、SNS のツールによって利用方法に違いが生じる可能性がある。また、SNS での発信がどの程度オープンな場でのコミュニケーションになるかは、プライバシー設定やアカウントの公開・非公開などによって利用者個人が調整することができる。また、自分をよく知る人からの励ましが欲しいのか、全く知らない未知の人物に共感して欲しいのか、既知・未知問わず解決のためのアドバイスが欲しいのかなど、個人が求めるサポートはサポート源とサポート内容によって多様に分類される。援助要請を行う場として SNS 上のオープン度合いと個人が求めるサポート源・サポート内容が合致するか否かで解決可能性が変動する可能性があるため、今後は、SNS の種類や使い方による差異も検討していく必要がある。

以上のような限界点はあるものの、SNS を介して他者からサポートを受けることが可能であり、SNS での発信の内容によって異なるサポートが得られることが、本研究の結果から確認された。また、対象を問わない SNS での発信によって、従来では特定の他者から得られていたサポートが、特定されない他者からも得られることが明らかになった。このことは従来の電子メールや電子掲示板とは異なっており、より多くの他者を援助要請対象とすることが可能であることを示唆する。特定されない他者には日常生活の中では関係が開始し得ないような専門家や共通の悩み経験を持つ者など、身近ではない他者が含まれている。このように未知の他者との交流が生じていくことで、より多くの援助資源を得ることが可能になる。過剰利用や対人関係の阻害といった点で SNS の問題点を指摘するものが

多かったこれまでの研究知見をふまえた上で今後は、援助資源としての SNS 利用の可能性を見出す研究および実践のさらなる活性化が期待される。

引用文献

- 雨宮千沙都・松田英子 (2014). 学生用家族を対象とした援助要請行動尺度作成の試み ストレス科学研究, 29, 93-99.
- Andersson, E., Enander, J., Andren, P., Hedman, E., Ljotsson, B., Hursti, T., Bergstrom, J., Kaldo, V., Lindefors, N., Andersson, G. & Ruck, C. (2012). Internet-based cognitive behaviour therapy for obsessive-compulsive disorder: A randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 42, 2193-2203.
- 安藤玲子・高比良美詠子・坂元章 (2005). インターネット使用が中学生の孤独感・ソーシャルサポートに与える影響 パーソナリティ研究, 14, 69-79.
- 藤井勉・山本政人・伊藤忠弘 (2013). Twitter における不適応的な「つぶやき」の要因 — パーソナリティ特性からの検討 — 学習院大学計算機センター研究年報, 34, 40-55.
- Hedman, E., Andersson, E., Ljotsson, B., Andersson, G., Ruck, C. & Lindefors, N. (2011). Cost-effectiveness of Internet-based cognitive behavior therapy vs. cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: Results from a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 729-736.
- 叶少瑜・歳森敦・堀田龍也 (2016). 大学生のメディア/ソーシャルメディア使用とネット・リテラシーとの因果関係, 及び社会的スキルと性別の効果 日本教育工学会論文誌, 40, 165-174.
- 片山友子・水野 (松本) 由子 (2016). 大学生のインターネット依存傾向と健康度及び生活習慣との関連性 総合健診, 43, 657-664.
- 加藤尚吾・赤堀侃司 (2005). 電子メディアを用いたカウンセリングにおける不登校児童生徒の自己開示に関する分析 日本教育工学会論文誌, 29, 607-615.
- 加藤尚吾・古屋雅康・赤堀侃司 (2004). 電子メールカウンセリングによる不登校児童生徒の不登校状態の変容に関する分析 日本教育工学会論文誌, 28, 1-14.
- 河井大介 (2014). ソーシャルメディア・パラドクス — ソーシャルメディア利用は友人関係を抑制し精神的健康を悪化させるか — 社会情報学, 3, 31-46.
- 木村真人 (2017). 悩みを抱えていながら相談にこない学生の理解と支援 — 援助要請研究の視座から — 教育心理学年報, 56, 186-201.
- 木村真人・梅垣佑介・水野治久 (2014). 学生相談機関に対する大学生の援助要請行動のプロセスとその関連要因 — 抑うつと自殺念慮の問題に焦点をあてて — 教育心理学研究, 62, 173-186.
- LINE 株式会社 (2017). 長野県と LINE 株式会社による LINE を活用したいじめ等相談

- の中間報告資料 <https://scdn.line-apps.com/stf/linecorp/ja/pr/NaganoPrefectureReportMaterial.pdf> (参照日 2018.3.11)
- 宮田加久子 (2004). ソーシャル・ネットワーキングのメディアとしてのインターネット：オンライン・コミュニティにおける社会関係資本の形成とその効果 認知科学, 11, 182-196.
- 村瀬勝信 (2006). 遠隔カウンセリングが状態不安に与える影響 —異なるカウンセリング方式の比較から パーソナリティ研究, 14, 324-326.
- 永井智 (2010). 大学生における援助要請意図 —主要な要因間の関連から見た援助要請意図の規定因— 教育心理学研究, 58, 46-56.
- 永井智 (2013). 援助要請スタイル尺度の作成 —縦断調査による実際の援助要請行動との関連から— 教育心理学研究, 61, 44-55.
- 永井智・新井邦二郎 (2013). ピア・サポートトレーニングが中学生における友人への援助要請に与える影響 学校心理学研究, 13, 65-76.
- 内閣府 (2018). 平成 29 年度 青少年のインターネット利用環境実態調査 調査結果(速報) <https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/h29/net-jittai/pdf/sokuhou.pdf> (参照日 2018.3.11)
- 大野志郎 (2016). 高校生のネット逃避 —抑うつから実害への構造分析 情報通信学会誌, 34, 1-10.
- 佐藤広英・吉田富士雄 (2008). インターネット上における自己開示 —自己—他者の匿名性の観点からの検討— 心理学研究, 78, 559-566.
- 総務省 (2018). 平成 29 年通信利用動向調査の結果 http://www.soumu.go.jp/main_content/000558952.pdf (参照日 2018.3.11)
- 末木新 (2011). 自殺系掲示板の利用動機の類型とその影響 心理学研究, 81, 577-584.
- 時岡良太・佐藤映・児玉夏枝・田附紘平・竹中悠香・松波美里・岩井有香・木村大樹・鈴木優佳・橋本真友里・岩城晶子・神代末人・桑原知子 (2017). 高校生の LINE でのやりとりに対する認知に現代青年の友人関係特徴が及ぼす影響 パーソナリティ研究, 26, 76-88.
- 梅垣佑介 (2017). 心理的問題に関する援助要請行動と援助要請態度・意図の関連 心理学研究, 88, 191-196.
- Wagner, B., Horn, B. A. & Maercker, A. (2014). Internet-based versus face-to-face cognitive-behavioral intervention for depression: A randomized controlled non-inferiority trial. *Journal of Affective Disorders*, 152-154, 113-121.