

SNS が理想的な身体像の形成に与える影響

——メタ分析による考察——

The Influence of Social Media on the Formation of Ideal Body Image: A Meta-Analytic Perspective

KIGAWA Chihiro

木 川 知 紘

概 要

本稿では、SNS は理想的な身体像の形成に影響があるという仮説の有効性を明らかにするために 50 件の英語で発表された論文を分析した。その結果、傾向・対象・方法が異なるにもかかわらず、最終的結論は「SNS は理想的な身体像の形成に影響がある」に行きつき、本研究における仮説の有効性を示唆するものとなった。それと同時に、国内論文と海外論文の、傾向・対象・手法の特徴を浮かび上がらせることができた。

キーワード：SNS、理想的な身体像、身体像、自尊心、不満

Abstract

In this study, 50 research papers published in English were analyzed to examine the validity of the hypothesis that social media influences the formation of ideal body images. Despite variations in trends, subjects, and methodologies across these studies, the final conclusions of the meta-analysis consistently indicate that SNS influences the formation of an ideal body image, thus supporting the validity of the hypothesis. Additionally, the current study highlights the distinguishing characteristics in trends, subjects, and methodologies between domestic and international studies.

Keywords : SNS, Ideal body image, Body image, Self-esteem, Dissatisfaction

はじめに

近年、若い女性が SNS を通じて理想的な体型に触れる機会が増加している。また体型の比較対象の多様化によって懸念や不満が増幅しており、神経症や拒食症などの現実的な健康被害も出始めている。その問題背景には、SNS の投稿に見られる美の基準（社会的平均）を満たしてい

たい願望や、満たさなければならないという脅迫観念が生じるようになった（Yamout, Issa, & Ghaddar, 2019）ためであると考えられる。若い女性が持つ、これらの願望や脅迫観念を強めるものには、SNS 上に存在する、友人・知人・インフルエンサーなどの身近な人物との体型比較である。身近な人物との体型比較は、SNS ならではの効果であり、従来のメディアに出ている芸能人との比較は、達成不可能な体型という考え方から

比較対象になりづらい (Papageorgiou, Fisher, & Cross, 2022) 傾向にある。

このような問題が世界各国で起きている現状にあり、国内では若い女性が体型比較をすることで痩身願望が強まり、摂食障害になる女性の割合が多く (田崎 2006) になっている。さらに、若い女性が持つ理想的な身体像の多くは「痩せている」ことであり、それも健康的な瘦身体型ではない (Sano, et al., 2008)。

海外においても、体型比較によって身体像の不満が高まり摂食障害を起こす割合が増加している (Riaz, Nazeer, & Muzaffar, 2024)。これは日本と同じく、理想的な身体像に瘦身体型が含まれていることが原因である (Pedalino & Camerini, 2022)。これらの体型比較や理想的な身体像を持つことは、社会比較や美の基準以外に SNS の機能面が作用していると考えられる。

SNS では、アルゴリズムがネット利用者個人の検索履歴や閲覧履歴を分析し学習することで、その類似情報または画像を優先的に表示するというフィルターバブル現象が作用している (総務省 2019)。このフィルターバブル現象により、瘦身体型に関する画像やダイエット動画が半永続的におすすめ欄に掲載されることで体型比較を行う環境が出来上がる。身近な人物であるインフルエンサーや友人、知人と比較することで、極端なダイエット行動に至り BMI の低下や栄養の偏りといった身体的問題を引き起こす。またエコーチェンバー現象¹⁾ もフィルターバブルと同時に作用する可能性があり、身体像に対する価値観の偏りが生じることも示唆される。

このような社会的背景を踏まえたとき、先行研究では、どのような学術的試みがされているのか。また SNS が理想的な身体像の形成に影響があるという仮説は、現段階の研究においてどれほど有効性を示唆している概念であるかという点を本研究で明らかにする。

まず、本研究において「身体像」と「理想的な身体像」は重要なキーワードであるため、この2つの概念について明白な定義を提示する。Schilder (1935) による身体像は、“The image of the human body means the picture of our own body²⁾ which we form in our mind, that

is to say the way in which the body appears to ourselves” (p.11) と定義している。また Schilder (1935) は、誰もが自分自身の身体像に対して三次元的なイメージを持っており、そのイメージは外観という自己を持っていると述べている。さらに牛田ら (2000: 69) は身体像を以下に定義しており、「身体に対する満足度と関係をもつ概念であり、客観的にみた身体と合致する場合もあれば、合致しない場合もあり、自己認識の重要な構成要素である³⁾」と定義している。双方の定義から、身体像と「自己」は強い関係性があると窺える。

次に「理想的な身体像」の概念について、Martin (2010) は “Ideal body image is the phrase used to refer to the body size determined by one's cultural group to epitomize beauty and/or success in achievement of the optimum physical state as defined by that group” (p.98) と定義している。理想的な身体像は、その国にある美の基準を満たした状態と読み取れポジティブな意味合いとして受け取れるが、実際はネガティブな概念として研究に使用されることが多い (Heider, Spruyt, & Houwer, 2015)。

研究目的・方法

本研究では、SNS は理想的な身体像の形成に影響するというリサーチクエスションを明らかにした海外論文を取り上げメタ分析を行う。なお、ここでいう海外論文とは、英語で執筆された研究で、かつ、研究対象である地域と人種が日本および日本人以外を扱った学術論文を指す。次にメタ分析を行う理由は、海外論文では SNS と身体像の分析をする際、傾向・対象・方法から多種多様に行っている。研究内容や方法が違って最終的な結果である「SNS は理想的な身体像の形成に影響がある」という同じ結果に行き着くのか、また SNS は理想的な身体像の形成に影響するという仮説の有効性を示唆するためメタ分析を行う。

研究対象は、3つのキーワードと限定した年代である 2000 年～2024 年の条件を満たした海外論文 50 件を対象とした。3つのキーワードは、

身体像 (body image)、SNS (X/ Instagram/ Facebook)、心理的要因 (self-esteem/ dissatisfaction) の3つである。この3つに限定した理由として、海外・国内に関わらず、SNSは若い女性に対して理想的な身体像を形成する原因となっている。また、過度の理想的な身体像を持つことによって、体型の不满や身体像を懸念する精神的ストレスへとつながり、拒食症やうつ病といった現実的な健康被害が出始めている。このような社会背景や先行研究から SNS・身体像・心理的要因である3つのキーワードは強い関連性を持っており、この3つを含めて分析する意義が十分にあるという理由から、このキーワードに設定した。

また海外論文では、身体像の形成の影響を分析した研究が豊富であり、さまざまな分野から分析を行なっている。それゆえ身体像 (body image) だけを研究対象にすると膨大な数を分析することになるため、3つのキーワードを含むものを対象にした。また年代については、青少年期から SNS (X/Instagram/Facebook) を日常的に使用している利用者を対象にした研究を用いた。従って SNS が世界的に普及し、一般人の SNS 利用が一般化した年代である 2000 年 (総務省 2015) から 2024 年に限定した。

本研究の意義は、SNS は理想的な身体像の形成に影響があるという仮説の有効性を示唆し、上述した研究における傾向・対象・方法の特徴を見出すことである。さらに、この研究分野において健康リスクと身体像という視点からの分析だけでなく、SNS の種類や機能という視点、または体型比較や美の基準といった社会的・文化的視点からの分析も有効であるという可能性を見出すものである。

1. 国内先行研究のレビュー

SNS の利用者は年々増加かつ低年齢化する傾向にあり、SNS を利用していない人の方が少ない状況にある。その結果、若年層による「身体像の理想化」という問題が生じている。以前から若年層に対して理想的な身体像の影響を与えてきた主体は、テレビや雑誌などに出ている芸能人や

ファッションモデル、または写真とともに添えられるメッセージなどがあった。しかしながら、SNS でフォローし合う友人や会社の同僚、さらにはユーチューバーやインフルエンサーと呼ばれる、芸能人とは違った影響力のある主体が現れたことによって、近年、女性の身体像に影響を与える要因は増加かつ複合的になっていると考えられる。こうした国内で起こっている問題と現状に対して、学術的な知見はそれほど蓄積されているわけではない。そこで以下、SNS が身体像の理想化に与えている要因と影響をテーマにした国内の代表的な先行研究を分析し、SNS の利用がもたらす身体像の理想化とその問題に関する研究の不足部分を明らかにする。ここで国内の先行研究をレビューする主な理由は、本研究が分析する海外論文との対比をより分かりやすく浮かび上がらせるためである。

1. 1 日本国内の先行研究の特徴と総括

これまでの日本国内の研究を振り返ると、およそ次のような特徴を挙げることができる。それはメディアが若年層の痩身願望、痩身理想の内面化、摂食障害に少なからず影響を与えてきたという3点である。これらの特徴を浮かび上がらせたと同時に、若い日本人女性にとって理想とされる身体像は痩せていることであり、その痩身に対する価値は非常に高いものであると捉えることができる。

これらを踏まえ、この特徴3点とメディアのメカニズムおよび研究の不足部分を理解するために、Google Scholar において、「メディア、身体像、心理/自尊心/不満」と検索し、その結果 626 件ヒットした。さらにメディアという対象から SNS に絞り「SNS、身体像、心理/自尊心/不満」と検索すると 215 件 (2024 年 10 月 3 日閲覧) ヒットした。本節では、主に SNS が身体像の理想化に与えている要因と影響を分析した代表的な論文である 3 本を選出し分析を行い、国内では身体像の研究において、どのような課題を残しているのか、またどのような特徴があるのかを明らかにする。

干場・江村 (2024) は、社会文化的要因と心理学的要因が大学生の摂食障害傾向に及ぼす影響を

分析していた。社会文化的要因には、瘦身体型を美しいとする社会基準の影響があり、心理学的要因では自尊感情や自己意識、身体不満足感が挙げられていた。この研究において身体像は主な対象ではなく、身体不満足の説明とともに少し引用されていた程度であった。

研究結果では、女性は男性よりもメディアが伝達するダイエットや痩身美に関する情報の影響を受けやすいことや、メディアが女性に対し外見の圧力を与えていること、瘦身体型を美しいとする社会基準の影響があることを明らかにしていた。しかし社会文化的要因と心理学的要因が、女性の理想的な身体像に悪影響を与えているといった側面からの分析はされていなかった。

次は、高梨・奥野（2021）による女子大学生の痩身希求態度に関する研究である。この研究では、重要他者の発言が身体不満足感、痩身願望、痩身希求行動、承認欲求に、どのように関連しているかというロジックを明らかにし、重要他者による発言の影響力を分析していた。ここでの重要他者とは、家族、友人らを指している。

分析結果は、身体不満足感→痩身願望、痩身願望→痩身希求行動に影響を与えていたが、身体不満足感→痩身希求行動に直接的な影響はないという結果であった。また、身体不満足感という心理的思考から実際に運動や食事制限といった当事者の行動も明らかにしており、身体不満足感に対するロジックを明確に示していた。しかし、この先行研究においても身体像というワードではなく、「身体不満足感」というワードを使用し分析を行っていた。

この研究において、重要他者からの発言は多大な影響力を持っており、痩身希求行動を起こす原動力になっていることが明らかとなった。しかし、この研究においても SNS が女性の身体像に対して悪影響を及ぼしているのかといった分析はしておらず「重要他者」という家族、友人、恋人の発言を元に、発言を聞いた女子大学生の心理と行動について分析していた。

次は、早見（2015）による「女子中学生のダイエット行動とメディア利用、痩身理想の内面化、身体不満との関連」である。分析結果では、年齢が上がるとともに痩身理想の内面化・身体不満が

増加したと明らかにしていた。この研究に頻出する痩身理想の内面化とは「社会的に魅力がある、価値があるとされる痩身を、自己の価値観や理想として取り組んでしまう概念である」（浦上・小島・沢宮 2013：146）。

次に、メディア利用という分析項目では、テレビの視聴時間とインターネットの利用時間から分析していた。また、テレビとインターネットの利用時間を比較すると、インターネットの方がダイエット行動に繋がるという結果となっていた。この年齢が上がるとともに痩身理想の内面化が増加する傾向は、若い学生の期間に痩身理想の内面化が増加する傾向にある（Roberts, Maheux, Hunt, Ladd, & Bradley, 2022）という海外の研究とは異なる結果を出している。

以上3つの国内の先行研究から読み取れることは、国内における先行研究が若年層に特有の「身体不満足感」の背後にある社会・文化的要因や、痩身を志向する若年層の行動力といったものに着目している事実であった。言い換えれば、拡散力や共有力といった SNS の機能面やメディアとしての特性に注目し分析したものは限られている。しかし、後述するように海外論文では、「SNS・身体像・心理的要因」を含む先行研究を容易に見つけることができた。

次に、以上の代表的な3つの先行研究から不足している点をまとめた。最近の研究では、橋本・宮岡・鈴木・加茂（2018）や山崎・大森（2019）のような SNS と身体像の影響に関する研究も出てきたが、海外の研究と比較すると研究対象の点から不足していると考えられる。国内の研究において以下の特徴を発見した。

（国内論文の特徴）

- ・病気（うつ病や摂食障害など）と関連づけて分析している研究が多い。
- ・SNS に特化し分析しているというよりは、インターネットという大きな枠組みを対象としていた。
- ・従来のメディアと身体不満を分析した研究が多い。
- ・研究の対象者に女子大学生が用いられることが多い。

・身体像より身体不満や痩身願望というキーワードの方が目立った。

国内の研究では、対象者に女性のみを起用している研究が多く、男性を含め分析を行っている研究は僅かであると見受けられる。また身体像の問題について、SNS が日本国内の若年層に対して、どのような影響と問題を引き起こしているかといった具体的な現状を十分に把握できていないと考える。その国の社会状況や文化によって分析結果は異なるが、若年層が SNS を利用して身体像の理想化や不満という懸念から、心理的要因である自尊心へと影響することで痩身体型をもつ少女や女性が増加しているという状況はグローバル規模で共通している。

このような社会問題が起こっている状況下で海外の研究で明らかにされている具体的な要素や影響とは何か。若年層の身体像が理想化する状況は同様ではあるが、理想化の要因や影響に違いは見られるのか。また、それらを分析するにあたって傾向・対象・方法の違いや特徴があるのかという部分を明らかにすると共に、SNS は理想的な身体像の形成に影響があるという仮説の有効性を明らかにすることを目的とする。

2. 海外の先行研究における分析

2. 1 年齢・性別の分析

海外論文での対象年齢は、青年期（10代～20代）が最も多く、その次に成人期（20代～40代）が多い。この背景には、若者の SNS の使用が身体像・自尊心に影響を及ぼす可能性がある（Darchia, 2022）ことや、若者が SNS の投稿を閲覧することで、他人や友人と社会比較をするという社会的背景から、10代～20代を対象とした研究が多いと考えられる。

そもそも社会比較とは、自分と他人を比較することで、判断、経験、行動に影響を与える基本的なメカニズムである（Crusius, Corcoran, & Mussweiler, 2022）。また社会比較は、自己認識の獲得や自尊心の維持・向上といった機能（三宅・西山 2022）を持ち合わせているが、SNS を使用することで自尊心が低下し身体の不満に繋

がるといった真逆の効果をもたらす可能性がある。このことから海外の研究者たちは、価値観が確立しつつある成人期後半を対象とするのではなく、価値観が未熟である青年期を対象にすることが多いと見受けられる。

性別では男性より女性が多く、とりわけ女子高校生を対象としている研究が多い。男性を中心に分析している研究が少ない理由は、男性よりも女性の方が身体像を懸念しており（Möri, Mongillo, & Fahr, 2022）、男性は体重を軽くしたいというより筋肉をつけて体重を重くしたいという女性とは真逆の感性を持っている（Furnham, Badmin, & Sneade, 2010）ため、SNS と身体像の不満や懸念を研究するとき、女性を対象にすることが多いと考えられる。

また研究対象に男性を含めた研究の結果は、大抵が男性の身体像の不満と SNS 利用は関係がなく、SNS を利用することで自尊心が低下するという結果だけが出ている。男性の SNS 利用と身体像の不満や懸念は、女性と違う問題（自尊心の低下など）を持っている可能性があり、それゆえ今後は SNS 利用が身体像に影響する男女の違いという側面からの研究を充実させていくことも必要であると考えられる。

以上をまとめると、海外論文では女子高校生や女子大学生を対象としているものが多かった。この研究対象の偏りは国内の先行研究にもあり、国内では女子大学生を対象としている研究が多い。これには、SNS の利用者に若者が多いことや青年期の少女が SNS 上の友人、他人、有名人と比較する行動である社会比較という行動が見られるため研究対象に選ばれることが多いと考えられる。

また近年における青年期の少女や少年が置かれている環境は、SNS が誕生する前の環境と異なる。現代の少女や少年は、ゲームや動画を視聴するといった娯楽として SNS を使用するだけではなく、家族や友人にメッセージを送信したり、検索アプリで知らないことを検索したりするなどの日常生活における必需品へと変化している。これにより青年期の少女や少年が SNS に触れる機会は増え、膨大な情報を得ることによって、身体像の不満や SNS 上の他人、友人または有名人と社

会比较をする時間が増加する可能性がある。言い換えれば、スマホを日常的に使用する年齢層が低くなり、SNS上で理想的な身体像にさらされる時期が早まることで、研究の対象年齢はより一層広まる可能性がある。

さらに年齢層のみならず研究対象の性別にも変化が現れる可能性があり、身体像の不満や懸念を分析するにあたって、女性が多く取り上げられていたが、国や文化によっては男性を含めた分析も増えると考えられる。それには、日本や韓国といったアジアを中心に男性も基礎的な化粧をする人が増えている状況に変化してきているため、アジアと海外ではまた違った研究結果が得られる可能性がある。

2. 2 50 件の先行研究に見る傾向・対象・方法の特徴と総括

本章では、50 件の海外論文から SNS が及ぼす理想的な身体像の形成における傾向・対象・方法において、従来の研究には見られなかった新しい視点から分析を試みた研究を取り上げ 3 つのグループに分別を行なった。① SNS の利用方法と内容からの分析、② SNS が持つ身体像の影響力の強さからの分析、③ SNS 対策による身体像の改善の分析である。この 3 つにグループ分けをした理由は、その節ごとで説明を行う。

① SNS の利用方法と内容からの分析

SNS の利用方法と内容からの分析と称した理由は、以下に取り上げる先行研究は身体像の懸念や不満が起こる原因に、SNS の総合利用時間や写真投稿・加工の利用、SNS の画像を閲覧するという「利用方法」に着目し分析を行なった研究であるため、SNS の利用方法と内容からの分析と称した。また利用方法の中でも、Instagram、Facebook の利用や写真投稿の利用、自撮り写真の投稿、写真フィルターの利用・加工といった利用方法に種類がいくつか分かれているため、利用方法別ごとにグループ名を称し先行研究の分析を行なった。

さらに、各グループ①、②、③から SNS が及ぼす理想的な身体像の形成という分野で、傾向・対象・方法の部分からオリジナリティが強く、これまでの研究に見られなかった新しい側面から分

析を行なっている研究を 3 つ～4 つに厳選し分析を行なった。この厳選方法は、②と③でも同じ方法である。

a. SNS の総合利用時間からの分析

Santarossa & Woodruff (2017) は、問題のあるソーシャル・ネット・ワーキングサイト (SNS) 利用、SNS の総利用時間 / 日、SNS で繋がっている友人、特定の SNS の活動が、ボディイメージ・自尊心・摂食障害の病状 / 悩みとの関連性を検討することであった。その結果、SNS の利用に時間を費やすほど、ボディイメージ・自尊心・摂食障害の病状または懸念と関連していた。その中でもボディイメージの懸念を強める SNS の活動方法は、SNS で他人のプロフィールを閲覧することやコメント投稿が関連していることが明らかとなった。

またボディイメージの懸念が強まるのは、ユーザーが SNS 上で友人、同僚、家族、有名人と交流しやすい環境にすることで、ユーザーの社会基準（美の基準）に影響を与え、歪んだボディイメージを形成することが原因であると指摘している。

この研究の課題は、ユーザーが見たプロフィール画像に写っている人物の身体的特徴や服装の特徴という具体性を示唆していない点であると考えられる。プロフィール画像に写っている人物の特徴を明記する必要性は、その国の美の基準や社会比較の対象になりやすい人物像を特定し分析することで、思春期の女性らが持つ理想的な身体像を特定できると考えられるためである。また、その国の女性が持つ理想的な身体像を特定することで、間違った身体像の形成に対する緩和対策の一環として取り入れることができると考えられる。

Vikram & Sutar (2024) らは、思春期の SNS 利用、ボディイメージ、自尊心の関係を調査した。その結果、SNS の利用率の増加が自尊心の低下・ボディイメージの満足度の低下に関連しており、男性より女性の方がボディイメージの懸念が強いことが示唆されたが、男女の SNS の利用時間に差は見られなかった。

この研究における発見は、社会に存在する美の基準によってボディイメージや容姿の変化に対して大きな影響を与える可能性があるという指摘で

ある。これは、身体像の理想化が起こる根本的な要因に美の基準が深く関与しているという裏付けになると考えられる。

次に、この研究における不足部分は、SNSの種類とユーザーのSNSの利用目的を限定・特定していない点である。SNSの種類を限定し質問することで、どのSNSが最も身体像の懸念を低下させる要素であるかを明らかにできると考えられる。SNSの種類と活動目的によっては、自尊心の低下に繋がらず身体像に対する懸念も弱まる可能性もあるため、SNSの具体的な利用目的や種類を限定・特定して分析する必要があると考えられる。

Aggarwal (2020) は、若い男女の体型比較、ボディイメージ、自尊心に関するSNSの利用について調査し比較を行なった。その結果、女性は体型比較をする目的でSNSを頻繁に利用する傾向にあり、より高いボディイメージの懸念を持っていた。

この研究の発見は、女性は男性よりも自分自身が太っているという認識を持っており、外見の身だしなみに注力することを明らかにした。また、女性が外見の身だしなみに注力する行動背景に、女性は社会的依存度が高く理想的な体重という社会的・文化的基準に従わなければならないという圧力からなる行動であると指摘した。

次に、この研究における不足部分は男性についての分析が少ないことである。1つ前に紹介したVikram & Sutar (2024) の研究結果において、自尊心の低さとボディイメージの懸念は強い関連性を持っていることが明らかにされている。なぜ、この研究において男性の自尊心が低いにも関わらずボディイメージの懸念との関連性が見受けられなかったのか。男性の自尊心が低かったにも関わらず、ボディイメージの不満や懸念がなかった要因とは何かといった部分の分析が不足していると考えられる。

b. Facebookの利用からの分析

Scully, Swords, & Nixon (2020) らは、SNS上の外見に関する行動（友人の写真を閲覧する）と、思春期女子の体型に対する不満について検討している。結果として、体型への不満は①社会比較に費やした時間、②SNS上の様々な女性との

社会比較と優位に関連していた。また、親しい友人と自分の体型を比較し自身を低く評価することによって、より悪いボディイメージを持つことに繋がるという結果を出している。

この研究の発見では、Facebookにおいて外見に関連する活動に費やした時間は、体型の不满への直接的な関連はなく、活動に従事している際に社会比較や瘦身理想の内面化を行うことで体型の不满へとつながることを明らかにした。

次に、この研究における不足部分は、友人の写真を閲覧し社会比較をする原理が、他のSNSであるInstagramやX（旧Twitter）でも作用し得るのかといった点である。またInstagramでは、#ハッシュタグ検索⁴⁾という機能があり、この機能によって社会比較を行う頻度が増え、外見に関連する活動に費やした時間と体型の不满への直接的な関連が見られる可能性がある。

Meier & Gray (2013) らは、思春期女子によるFacebookの利用とボディイメージの関連性を明らかにした。結果は、FacebookやSNSに費やす時間が関連しているのではなく、写真活動に重きを置いた活動を長時間行うことで、瘦身の理想化・自己客観視・体重不満の増加と関連していることが示唆された。この、外見に関する写真を閲覧または投稿するという活動が、ユーザーが持っている既存のボディイメージの問題を強化・悪化させるという関係性があると指摘している。

この研究に考えられる不足している点は、研究の対象者が女子中高生のみということである。この研究による結果で、写真活動に重きを置いた活動を長時間行うことで、身体像の不满や懸念が起きることが明らかにされているが、男性の利用者でも同じようなことが言えるのかという分析が十分ではないと考えられる。

c. Instagramの利用からの分析

Fardouly, Willburger, & Vartanian (2017) らは、米国とオーストラリアの18～25歳の女性を対象に、Instagramの利用とボディイメージへの関心や自己客観視との関係を調査した。その結果、Instagramの利用が多いユーザーほど自己客観視が強く、その背景に美の理想の内面化と有名人との体型比較の両方によって媒介され自己客観視を強めていることが明らかとなった。体型比較

を目的とした Instagram の利用は、女性が持つボディイメージの悩みを増幅させ、外見に関する関心や内面化に悪影響を及ぼす可能性が示唆されているが、過激なダイエット行動を起こす要因にはならないと指摘している。

この研究による不足部分は、Instagram の利用はボディイメージに対して悪影響を及ぼしているという結果が出ているにも関わらず、実際にダイエット行動に移さない女性に関する分析が不足している点である。現に日本では、ボディイメージの懸念から過激なダイエットを行う若者が増幅している（森・小原 2003）。この研究では、米国とオーストラリアを対象に限られているため、アジア圏内の国を取り上げ、Instagram の利用による身体像の懸念から、実際にダイエット行動を起こすのか、また女性や男性と関係なくダイエット行動を起こすのかという部分からの分析が必要であると考えられる。

Pedalino & Camerini (2022) らは、Instagram の利用（プロフィールの閲覧、他者の体型に関するコメント、自分の写真やストーリーの投稿）と体型の不満（ボディイメージの不一致や体型に対する感謝の欠如）を関連づける媒介モデルを検証し、友人・知人・SNS のインフルエンサーとの社会比較の関連性を明らかにした。

その結果、Instagram の利用におけるプロフィールの閲覧は体型の不満と関連しており、主に SNS のインフルエンサーとの社会比較が要因であった。友人や知人との社会比較は、体型の不満と関連性が見られなかった。他の Instagram の利用方法であるコメントや自主的な投稿には、体型の不満やボディイメージの不一致とは関連しておらず、思春期の女性であることと BMI が高いという事実的根拠が体型の不満の悪化に関連していた。

この研究における不足部分は、この研究においても分析対象が女性のみであり男性が含まれていない点である。さらに、SNS のインフルエンサーだけでなく有名人も研究対象に入れ分析する必要があると考えられる。

Hill & Oz (2024) は、女子大学生の Instagram における経験、利用パターン、社会比較の傾向を、ボディイメージに焦点を当て調査した。その

結果、Instagram における社会比較の傾向が、ネガティブなボディイメージの循環的なプロセスを生み出していることが明らかとなった。また、この研究の発見では、ユーザーは同僚・インフルエンサー・セレブリティからの達成不可能なボディイメージにさらされることによって、日常生活や人間関係などの様々な側面から比較を行うという行動的な部分に影響を与えることがわかったと指摘している。

この比較に対する反応は様々で、悲しみややる気をなくす人もいれば、役に立つと感じる人もいたことが明らかになっている。この研究における不足部分は、比較に対してポジティブに捉えている人に対する分析が不足している点である。Instagram を利用し社会比較を行う殆どのユーザーは、ボディイメージの不一致や身体不満というネガティブな反応が大抵である。このポジティブに捉えるユーザーの心理や利用方法を分析することによって、SNS の利用が及ぼすボディイメージの悪影響に対する解決方法の発見に繋がる可能性があると考えられる。

d. 自撮り写真の投稿利用と編集からの分析

Mills, Musto, Williams, & Tiggemann (2018) らは、SNS に投稿する自撮り写真の編集あり・なしで、若い女性の気分やボディイメージに変化をもたらすかどうかを調査した。その結果、自撮り写真を撮って SNS に投稿すると、気分が低下しボディイメージが悪化することがわかった。また、SNS に投稿する前に自撮り写真を撮り直したり修正したりする機会があった女性も、写真を修正できなかった女性と同様の気分や不安の低下を経験することが明らかとなった。この気分の低下や不満を経験する心理は、投稿後のコメントや他人の反応を想像して起こると指摘している。

この研究による不足部分は、投稿後のコメントや他人の反応を想像することにおいて、相手の性別によって影響する優劣があるのかという部分の分析が不足していると考えられる。男性からの指摘と女性からの指摘では、気分の低下具合や不満を高める度合いが違うことが予測され、男性からの指摘を想像した女性のグループと、女性からの指摘を想像した女性のグループという 2 つに分別し分析することによって、性別間における影響度

を明らかにできる可能性があると考ええる。

Dijkslag, Santos, Irene, & Ketelaar (2024)らは、顔フィルターの種類が若い女子学生の体型満足度に影響を与えるかどうかを、変顔フィルターと美化フィルターを用い比較調査を行った。変顔フィルターは、顔の輪郭を広くし目を小さく垂れさせるフィルター加工であり、美化フィルターは顔の輪郭が小さくなり目が大きくなるという加工フィルターであった。

その結果、顔フィルターの種類別によって体型満足度に与える影響が違ふことが明らかとなった。美化フィルターは、実際の自分の顔と加工された顔のギャップから身体満足度を低下させ、自尊心の低い若い女性が最も影響を受けやすいことが明らかになった。変顔フィルターは中立的な影響しか見受けられず身体満足感に影響を与えているかは不明であった。

この研究における不足部分は、写真加工をポジティブに使用している人の分析が十分ではない点である。顔を変化させるフィルターを使うタイミングや目的、人によってポジティブに使用している場合があり、一概に写真フィルターが身体像や体型の不満に至るとは言い難いためである。

Duan, Lian, Li, Niu, & Sun (2022)らは、SNSの写真活動と体型不満の関係、およびこの関係における瘦身理想の内面化と体型への感謝 (body appreciation) における役割を調査した。その結果、伝統的なメディアの時代やインターネットの時代という区別は関係なく、理想的な写真やイメージにさらされた人は、瘦身理想の内面化を介して女性のボディイメージの認識を形成することが明らかとなった。この研究における発見では、個人の美に対する認識を変えることは困難であり、体型への感謝は女性がメディアによって形成された瘦身理想や体型の内面化を変化させる助けにはならないと指摘している。

次に、この研究における不足部分は、写真 (画像) によって従来から形成された理想像に対し、SNSを利用することで身体像に肯定的・否定的変化が起こるのかという分析がされていないという点である。常に新しい情報を提供するSNSは、人が持つ価値観を簡単に変化させる可能性があり、理想的な身体像を形成することに対しても

同じように効果をもたらすと考えられる。そのため、上述したような部分からの分析が必要であると考ええる。

② SNSが持つ身体像の影響力の強さからの分析

これらの先行研究は、SNSが利用者の身体像に対して肯定的に影響するのか。それとも否定的に影響するのかといった、SNSが持つ身体像への「影響力」を中心的に分析している研究を収集したものである。また、研究目的に特定のSNSの明記や利用方法から調査している場合であっても「影響」を調査するというワードが入っている場合、そちらを優先し②にグループ分けを行なった。

Slater, Varsani, & Diedrichs (2017)らは、SNS上で健康的な体型画像や自己思いやり (self-compassion) のメッセージや画像に触れることが、若い女性の体型満足、体型への感謝、自己思いやり、ネガティブな気分を与える影響を調査した。

結果は、Instagram上で #fitspiration⁵⁾ という、自分は十分にできている、痩せていなくとも魅力的であるという意味を持つハッシュタグのタグ付けがされている体型画像を閲覧することで、体型の感謝、自己思いやりが増幅し、ネガティブな気分が減少することを明らかにした。この研究は他の研究と異なり大変興味深いものであり、SNSは若い女性のボディイメージに対して悪影響しかないという結果に対して、ポジティブな体型画像を閲覧し続けることによって肯定的なボディイメージの影響を得るといった真逆の結果をもたらした。

しかし、この研究ならではの問題点もあり、#fitspirationは、ダイエット行動や運動を示唆する言葉であるため瘦身理想を強める画像も含まれている。その否定的なfitspiration画像を閲覧したケースの分析が不足していると考えられる。また、肯定的な身体画像を見ることで一時的なプラス効果をもたらすが、そのプラス効果が半永続的な持続力を持続するのかといった、効力の強さという部分の分析が不足していると考えられる。

Kvardova, Machackova, & Gulec (2023)らは、青年613名 (うち52%が女子) のデータを

用いて、SNS に投稿された体型に関する肯定的なコメントが体型不満に与える影響と、肯定的コメントが理想的な身体像の内面化・外見のこだわり・体型への感謝に対する緩和効果について検討した。

その結果、思春期の女性に限り、他者からの肯定的な体型コメントの投稿が体型不満に強く影響することが示唆された。一方で、理想的な身体像の内面化・外見のこだわり・体型への感謝に対しては、肯定的なコメントの影響に左右されなかった。

この研究における発見は、肯定的なコメントが体型に対する自信を絶対的に高めるものではなく、思春期の女性にとっては体型不満を強めるという真逆の効果をもたらすという点である。次に、この研究における不足点は、SNS という大きい枠組みを対象としていることである。X (旧 Twitter) や Facebook、Instagram にある可視化された評価の数字 (いいね!) と肯定的なコメントを一緒に見ると、同じように体型不満を強めるのかといった部分の分析が不足しているように考えられる。

Papageorgiou, et al. (2022) らは、SNS 上で一般的に見られる性的イメージが、思春期の女性の精神的健康に影響を与える可能性を否定的・肯定的に検討した研究である。その結果、思春期の女性らはボディイメージは大きな懸念点であると認識しており、SNS 上の体型画像を閲覧する際に否定的な体型比較を行うことが明らかとなった。その否定的な体型比較を行うことで、思春期女性を持つボディイメージの懸念が強まる可能性も示唆された。

この研究の発見では、性的な画像を閲覧しても体型不満の影響は見受けられなかったが、同僚との体型比較によって身体不満に陥るという点である。一方で有名人との体型比較は、現実では達成できないという認識によって比較対象にはならないと指摘している。

次に、この研究における不足部分は、同僚と体型比較を行う人と行わない人との違いを分析していない点である。この研究では、友人や同僚は親しみがあがり、身近な存在という心理から比較しやすいと述べているが、他の先行研究では親しきと

いう近さから体型比較の対象から外れるという指摘がある (Pedalino & Camerini, 2022)。この体型比較をする対象の違いに、なにか固有の問題や傾向があるのかという分析が必要であると考えられる。

Leksy (2024) は、同僚、有名人、SNS 上の健康的な体型を持つ 3 人を比較対象に設定し、これらの身体的画像を見た参加者は、どの人物からボディイメージの影響を受け実際に体型変化という行動に移すのかを検討した。

この結果では同僚や有名人を差し置いて、SNS 上の健康的な瘦身体型の人と比較することで、体型変化の行動を起こす人が増加したと指摘している。さらに、この分析によって女性は髪型以外の外見に関する全ての要因 (例えば、腹部の膨らみ、腕の細さなど) に対して不満を抱えていた。しかし髪型以外に不満を抱えるという結果に対しては、この研究の不足部分でもあると言える。それは国や民族性によって髪に対する価値観や重要度が異なるため、大部分の女性が髪型に対して不満を持っていないと問われれば、また違った結果になると考えられる。

Roberts et al. (2022) らは、現代の思春期女性が経験する現代的な環境を反映させるために、SNS に存在する外見に対する圧力と筋肉理想的な内面化を 3 つの要因から (家族・仲間・伝統的メディア) 調査した。

その結果、SNS という主体そのものが外見圧力の源であることが明らかとなった。さらに、筋肉質な身体と細い身体の両方の理想像が、SNS を通じて思春期の女性に伝播しており、瘦身理想に関しては女性の体型不満をより強めていると指摘した。また、仲間からの圧力によって筋肉理想・瘦身理想が内面化し、家族・伝統的メディアの圧力からは瘦身理想が内面化する。この 3 つの要因を比較すると仲間からの圧力が一番影響力を持っていることが理解できる。

この研究における不足部分は、3 つの要因における性別の特定と考えられる。男性からの圧力と女性からの圧力では、ボディイメージの内面化や体型不満の懸念を強める影響の強弱は異なる可能性があるため、家族・仲間における具体的な性別の設定をするべきであると考えられる。

③ SNS 対策による身体像の改善の分析

グループ③の先行研究らは、今までの研究における目的の部分から違いがあり、SNS が及ぼす身体像の影響に関する対策を講じることによって、身体像やうつ病などの精神的病の改善を図ることを検討したものである。

Smith, Mills, & Samson (2024) らは、SNS を 1 週間触らないことが若い女性のボディイメージと自尊心に与える影響を調査した。その結果、若い女性が SNS を 1 週間触らないことで自尊心とボディイメージの改善という短期的な効果をもたらした。

この研究における発見は、1 週間という短い間にも関わらず SNS の利用を禁じることで瘦身理想の内面化が和らぐという効果を持つことである。しかし、この現代において若者が 1 週間も SNS から自主的に離れることは難しいと考えられ、アプリの使用時間を設定して強制的に終了または使用できなくするといったシステムの開発面からの介入が必要になると考える。また、長期的な視点での検証がされていない点が、この研究における不足部分であると考えられる。

Gordon et al. (2021) らは、青少年向けのソーシャルメディアリテラシーを理解させるプログラムである「SoMe」が、体型不満・食事制限・筋肉質な体型・自尊心・抑うつ病状・体型比較・体型の内面化を軽減させる有効性を明らかにした。結果として、6 ヶ月の追跡調査で、女性は食事制限と抑うつ病状にわずかな肯定的な介入効果が見られたが、男性には殆ど肯定的な効果が見られなかったと指摘した。

この研究における発見は、女性は SNS から身体像の影響を受けやすいという事実が明らかになったと同時に、ソーシャルメディアリテラシーなどのプログラムを受けることで食事制限や抑うつ病状などが改善しやすい事実も浮かび上がったことである。しかし、SNS 上の瘦身体型に関するコンテンツの影響を受けやすいという裏付けもされている。この研究における不足部分は、男性が SNS の利用による身体像・体型の不満を懸念する報告が僅かであるにも関わらず、女性と同じような条件で分析した点であると考ええる。

Mahon & Hevey (2021) らは、青少年による

ソーシャルメディアコンテンツの対処方法および効果を調査した。その結果、男性は自身にとって否定的であるコンテンツは避け、肯定的なコンテンツを自主的に閲覧するという対策を取っていることがわかった。また体型に関する投稿を閲覧しても、批判的に判断したり、その投稿から距離を置いたり、肯定的に捉えるといった認知的側面から対策を行っていた。

この研究における発見は、男性が SNS から否定的なボディイメージの影響を受けにくいのは、肯定的に認知するという事と対策を講じているためであった。この研究の不足部分は、アジア圏に住む男性は SNS の利用に対して肯定的に認知することや対策を持っているのかという分析がされていないことである。アジア圏の男性を含めた分析をすることによって、数々の先行研究の結果が出している、男性は SNS から身体像の否定的な影響を受けないという説を確立させると考える。

本章では、50 件の海外論文から、SNS は理想的な身体像の形成に影響があるという仮説の有効性を示唆すると同時に、上述した研究における傾向・対象・方法の特徴を見出した。また、国内論文と海外論文に見られる共通点が明らかとなった。その特徴と共通点は以下である。

(海外論文の特徴)

- ・従来のメディアと分析するのではなく、SNS に特化して分析していた。
- ・特定の SNS を分析、または機能面である写真加工や # ハッシュタグについても調査していた。
- ・SNS のネガティブ面だけを明らかにするのではなく、ポジティブ面も明らかにしようとしていた。(実際にはそのような効果は見られない)
- ・研究対象における性別的・エスニシティ的偏りがある。
- ・海外の先行研究において「社会比較」というワードが目立った。

(国内と海外論文の共通点)

- ・身体像を懸念する背景には、社会比較という概念が関与していること。

- ・ SNS の影響によって、若い女性は痩身願望を持っていること。
- ・ SNS は若い女性が持つ身体像の理想化や不満を起こす否定的な影響力があるという状況。
- ・ 国ごとに違う理想的な身体像があっても、世界規模で SNS が若年層に対して身体像の懸念や不一致という影響を与える事実的根拠が一致している。

このように海外論文の研究結果の多くに、SNS は若年層が持つ身体像の懸念と体型不満になる主たる要因であることが多く示唆されていた。その要因の根本的な部分には体型の社会比較という行動が見受けられた。この社会比較は若い女性において頻繁に起こりうる行動であり、実際に体型を比較する目的で SNS を頻繁に利用する若い女性も一定数存在している (Aggarwal, 2020)。

その一方で、若年層の身体像を肯定的に考慮する方法と対策について調査を試みたものも存在した。しかし、どの研究においても身体像を肯定的に考慮させることは難しく、短期的に身体像を改善する効果のみであり、このような現状は国内の先行研究と全く同じ結果であった。また、国内と海外における社会や日常生活からなる価値観は異なるにも関わらず、SNS が与える身体像の懸念と体型不満という否定的な影響があるという状況は共通していた。身体像に関する社会の圧力や社会基準であるかのように設定された美の基準という概念が、SNS を通じてより顕著に現れ強固なものとなっている。また SNS の投稿によって、美の基準を満たしている、または超えている人が多数存在しているという間違った認識をするという状況が国内・海外でも存在していることが明らかとなった。

唯一の相違点は、美の基準や理想的な身体像が異なる点である。抽象的な例としては、米国ではメリハリのある瘦身体型と健康的な筋肉美が理想的とされている。一方、ヨーロッパでは、瘦身体型と高身長が理想的な身体像である (Foley, King, Pillai, Stickell, & Zinanni, 2024)。それに対し、日本国内では純粋な瘦身体型が理想的とされている。このように、理想とされる身体像や美

の基準は文化的背景によって異なり、実際に各国における美の基準の特徴を分析した論文 (Abdoli, Rosato, Desousa, & Cotrufo 2024) もある。このように若年層が持つ理想的な身体像が異なるにも関わらず SNS が身体像に対して悪影響を及ぼすという共通した問題には、SNS が持つユーザーの利用方法すなわち、よく閲覧するコンテンツに沿って類似した画像や映像を表示するという SNS の便利な機能がネガティブ的な機能として作用しているためであると考えられる。この機能によって、国ごとに違う理想的な身体像があっても、世界規模で SNS が若年層に対して身体像の懸念や不一致という影響を与える事実的根拠が一致していることが認識できる。

おわりに

若い女性が SNS を通じて理想的な体型に触れる機会が増加していると共に、体型の比較対象の多様化によって懸念や不満が増幅していた。この懸念や不満により神経症や拒食症などの現実的な健康被害も出始めている。その問題背景には、SNS の投稿に見られる美の基準（社会的平均）を満たしていたい願望や、満たさなければならないという脅迫観念が生じるようになった (Yamout et al., 2019) ためである。これらの願望や脅迫観念を強めるものには、SNS 上に存在する、友人・知人・インフルエンサーなどの身近な人物との体型比較であった。

その背景と、SNS は理想的な身体像の形成に影響があるという仮説の有効性を明らかにするために 50 件の海外論文を分析した。その結果、傾向・対象・方法が異なるにもかかわらず、最終的結論は「SNS は理想的な身体像の形成に影響がある」に行きつき、本研究における仮説の有効性を示唆するものとなった。また、これは国内論文においても同じ結果であった。このことはメタ分析をしてこそ確認されたことであり、本論文の結論であり発見である。それと同時に、国内論文と海外論文の、傾向・対象・手法の特徴を浮かび上がらせることができた。それぞれの特徴は以下の通りである。

国内の研究では、身体像の問題をメディアやイ

インターネットの利用時間という対象から分析を同時に行っていた。さらに、理想的な身体像や痩身願望を持つ背景に、他者からの発言（高梨・奥野 2021）、美の基準の存在（干場・江村 2024）という社会・文化的な側面からの分析を行っていた。しかし、その要因らと SNS に焦点を当てた研究は十分ではなく、SNS というよりもメディアを対象に分析している研究が多く見受けられた。

海外論文では、SNS に焦点を当て分析している研究が多く見受けられ、SNS の種類や利用目的という、より細かく分析をしていた。さらに、SNS の利用方法の対策や痩身体型に関する情報の認知の歪みを正すことで、SNS が持つマイナス要素をプラスに変えることができるのではないかという研究も行われていた。この研究は、これまでの SNS と身体像の問題に関する分野では見られなかった傾向であり、新しい視野からの研究であると考えられる。一方で、男性に対する身体像の影響（特に男性の低い自尊心との関係）、アジア系の被験者（特に男性）を対象にした調査の充実など、これまでの論文では十分に扱われていないことも明らかとなった。

SNS が身体像に与える悪影響の背景には、体型に対する社会比較や美の基準が存在することが指摘されている。しかし、本研究で取り上げた先行研究の中には、社会比較や美の基準を直接扱っていないものも含まれていた。そのため、SNS が社会比較や美の基準を通じて身体像に悪影響を与えるという側面からの分析が必要であると同時に、本研究における課題であるとも言える。

さらに、本研究では「海外論文」として英語で執筆された論文を分析したが、その対象に偏りがあることは否定できない。今後はヨーロッパ、北米、アジアなどの国・地域別、さらには英語以外の言語で発表された研究も分析する必要がある。なぜなら、SNS が理想的な身体像の形成に影響を及ぼすという問題が世界的に共通して存在する一方で、国や地域によって美の基準や理想的な身体像が異なるからである。また、中国では他国で広く使用される SNS（X、Instagram、Facebook など）が規制されていたり、オーストラリアでは 16 歳未満の SNS 利用が禁止されたり

するなど、SNS の利用率や使用状況にも当然ながら国・地域差がある。これらの点を踏まえると、英語論文全体を一括りにし分析したことが本研究における課題であると考えられる。これらの不足部分を踏まえ、今後は国・地域を限定しつつも、その内部の多様性や複層性に留意しながら、若い女性が持つ理想的な身体像に対する懸念と、その背後にある社会比較や美の基準に焦点を当てた分析を試みたい。

注

- 1) SNS 等で、自分と似た興味関心を持つユーザーが集まる場所でコミュニケーションをする結果、自分が発信した意見に似た意見が返ってきて、特定の意見や思想が増幅していく状態（総務省 2023）。
- 2) 下線部は筆者による
- 3) 下線部は筆者による
- 4) # ハッシュタグと一緒に検索をかけ、自分の興味・関心に関連するコンテンツやクリエイターを見つける機能（Instagram <https://about.instagram.com/ja-jp/features/search-and-explore>）。
- 5) 健康のための運動（fitness）を持続するように激励してくれる人や物。語源は fitness+inspiration である。

参考文献

- Abdoli, M., Rosato, M. S., Desousa, A., & Cotrufo, P. (2024) Cultural Differences in Body Image: A Systematic Review *Social Sciences* 1-20
- Aggarwal, P. (2020) Social media use for body comparison, body image concern and self-esteem *The International Journal of Indian Psychology* Volume 8 542-551
- Ahadzadeh, A. S., Sharif, S. P. & Ong, F. S. (2017) Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth *Computer in Human Behavior* ,68 8-16
- Alfonso-Fuertes, I., Alvarez-Mon, M. A., Hoyo, R. S., Ortega, M. A., Alvarez-Mon, M., & Molina-Ruiz, R. (2023) Time Spent on Instagram and Body Image, Self-esteem, and Physical Comparison Among Young Adults in Spain: Observational Study *JMIR Formative Research* Volume 7 2-11
- Alruwayshid, M. S., Alduraywish, S. H., Allafi, A. H., Alshuniefi, A. S., Alaraik, E. F., Alreshidi, F., Almughais, E., & Alruwayshid, N. S.

- (2021) The influence of social media on body dissatisfaction among college students *Journal of Family Medicine and Primary Care* 1741-1746
- Bilal, A., Wazir, S., & Farooq, B. (2021) Relationship between Body Image Dissatisfaction and Social Media Usage in Young Women *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences* Volume9 460-468
- Carballo, R. C., Helardez, J. M., Nasara, R. C., Canchico, F. D., & Bangeles, D. M. M. (2024) Influence of Social Media Use on Body Image and Self-Esteem among Senior High Students in Davao City *European Journal of Theoretical and Applied Sciences* Volume 2 371-384
- Casale, S., Pettini, C., Fioravanti, G., Padovani, M., & Ghinassi, S. (2024) The Link Between Problematic Instagram Use and Body-Image Investment Dimensions: The Mediating Role of Social Comparison on Instagram and The Need to Conceal Body Flaws *Clinical Neuropsychiatry* 21 79-87
- Cayla, K., Eithan, M., & Macie, C. (2023) The Impact of Social Media on Body Image and Self-Esteem: A Comparative Study of Adolescent Girls in United States and South *Paradigm Academic Press Studies in Social Science & Humanities* Volume2 No,11 30-37
- Chen, J. (2021) An Investigation on the Relationship Between Celebrities' Ideal Body Images on Social Media and Young Generation's Body Dissatisfaction *Atlantis Press* 1267-1274
- Choudhury, N. R., & Nethra, V. (2021) Body Image Dissatisfaction in Young Adults: Impact of Social Media Use *International Journal of Education and Psychological Research* Volume 10 15-18
- Chukwuere, G. C. J., & Chukwuere, J. E. (2023) The Difficulties Posed by Digital Technology: Understanding the Psychological Consequences of Social Media Use on Young Adults' Body Image and Self-Esteem *Academic Journal of Interdisciplinary Studies* Volume12 No6 379-391
- Cohen, R., & Blaszczynski, A. (2015) Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction *Journal of Eating Disorders* 1-11
- Colak, M., Bingol, O. S., & Dayi, A. (2023) Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image *Indian Journal of Psychiatry* 65 595-600
- Crusius, J., Corcoran, K., & Mussweiler, T. (2022) Social Comparison: Theory, Research, and Applications *Theories in Social Psychology Second Edition* 165-187
- Darchia, M. (2022) The Relationship between Social Media Use and Body Dissatisfaction *Clinical Psychiatry* 49 37-43
- Digamon, J. S., Ritz, C. M., Mabilen, Baranggan, J. L., Mare, A., Abad, T. H. N., Karyll, C. P., Saraus, Nino, K., Tion, B., April, M., & Acenas, P. E. (2020) Selfie Phenomenon: Its Implications to Self-Esteem and Body Image Satisfaction *International Journal of English and Education* Volume 9 11-20
- Dijkslag, I. R., Santos, L. B., Irene, G., & Ketelaar, P. (2024) To beautify or uglify! The effects of augmented reality face filters on body satisfaction moderated by self-esteem and self-identification *Computer in Human Behavior* 159 1-8
- Duan, C., Lian, S., Li Y., Niu, G., & Sun, X. (2022) Photo Activity on Social Networking Sites and Body Dissatisfaction: The Roles of Thin-Ideal Internalization and Body Appreciation *Behavioral Sciences* 2-13
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2017) Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways *New Media & Society* Volume20 1380-1395
- Foley, B., King, L., Pillai, R., Stickell, M., & Zinanni, L. (2024) Women's Body Standards Throughout the World https://human.libretexts.org/Under_Construction/Purgatory/Body_Image/WOMEN'S_BODY_STANDARDS_THROUGHOUT_THE_WORLD (2024 年 9 月 5 日 閱覽)
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2010) Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise *The Journal of Psychology* 136 581-596
- Gordon, C. S., Jarman, H. K., Rodgers, R. F., McLean, S. A., Slater, A., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Paxton, S. J. (2021) Outcomes of a Cluster Randomized Controlled Trial of the SoMe Social Media Literacy Program for Improving Body Image-Related Outcomes in Adolescent Boys and Girls *Nutrients* 13 1-17
- Hajat, E. (2024) Impact of Social Media Usage on Body Image Perception among Adolescents in Malawi *American Journal of Arts, Social and*

- Hashim, N., Munir, N. N. H., Tarmizi, N. A. A., & Ahmad, N. F. I. (2022) Dissatisfaction about Body Image During Social Networking among University Students *The Malaysian Journal of Nursing* Volume 13 12-18
- Heider, N., Spruyt, A., & Houwer, J. D. (2015) Implicit Beliefs About Ideal Body Image Predict Body Image Dissatisfaction *Frontiers in Psychology* Volume 6 1-9
- Hill, P., & Oz, M. (2024) Instagram ideals: College women's body image and social comparison First Monday Volume 29 Number 9 <https://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/article/view/13638> (2024 年 10 月 2 日 閲覧)
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021) Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness *International Journal of Environmental Research and Public Health* 1-14
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018) Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study *EClinicalMedicine* 6 59-68
- Khalil, A., Qaiser, M., Anjum, A., & Mustafa R. (2022) Selfie posting behavior, self-objectification, and body image dissatisfaction among women *Journal of Management Info* 9 542-555
- Kvardova, N., Machackova, H., & Gulec, H. (2023) 'I Wish My Body Looked Like Theirs!': How Positive Appearance Comments on Social Media Impact Adolescents' Body Dissatisfaction *Body Image* Volume 47 (2024 年 10 月 2 日 閲覧)
- Leksy, K. (2024) Body in the social domain of the Internet – the effect of social comparisons on self-esteem and body-related behavior of young adults *Studia Pedagogiczne* 42 25-41
- Lukman, F. A., Muis, I., & Hamid, A. N. (2023) The Effect of Intensity Use of Social Media on Body Image Dissatisfaction in Early Adult Women *Jurnal Ilmiah Psikologi* 8 314-324
- Mahon, C., & Hevey, D. (2021) Processing Body Image on Social Media: Gender Differences in Adolescent Boys' and Girls' Agency and Active Coping *Frontiers in Psychology* Volume 12 1-11
- Martin, J. B. (2010) The Development of Ideal Body Image Perceptions in the United States *Nutrition Today* Volume 45 98-110
- McLean, S. M., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., & Masters, J. (2015) Selfies and social media: relationships between self-image editing and photo-investment and body dissatisfaction and dietary restraint *Journal of Eating Disorders* Volume 3
- Meier, E. P., & Gray, J. (2013) Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls *Cyberpsychology Behavior and Social Networking* 1-8
- Mills, J. S., Musto, S., Williams, L., & Tiggemann, M. (2018) "Selfie" harm: Effects on mood and body image in young women *Body Image* 27 86-92
- Möri, M., Mongillo, F., & Fahr, A. (2022) Images of bodies in mass and social media and body dissatisfaction: The role of internalization and self-discrepancy *Frontiers in Psychology* 1-15
- Nnamchi, O.C., Ike, O.O., Okafor, C.O., Ogba, K.T.U., Obunukwu, G.C., & Agu, E.C. (2024) Social Media Use and Self-Esteem as Predictors of Body Image Dissatisfaction among Young Adults in University of Nigeria, Nsukka *Journal of Family and Society Research* 3 25-36
- Papageorgiou, A., Fisher, C., & Cross D. (2022) "Why don't I look like her?" How adolescent girls view social media and its connection to body image *BMC Women's Health* 1-13
- Parwin, A., & Lone, Z. A. (2022) Influence of social media addiction and body image perception on self-esteem among university students *International Journal of Health Sciences* 6 8023-8030
- Pedalino, F. & Camerini, A. L. (2022) Instagram Use and Body Dissatisfaction: The Mediating Role of Upward Social Comparison with Peers and Influencers among Young Females *International Journal of Environmental Research and Public Health* 1-12
- Pop, L. M., Iorga, M., & Iurcov, R. (2022) Body-Esteem, Self-Esteem and Loneliness among Social Media Young Users *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 1-14
- Putri, B. B. K., Ninin, R. H., & Mega Science Indonesia (2023) Dynamics of Body Image Formation in Female Celebrities *Journal of Humanities and Social Sciences Innovation*

- Roberts, S. R., Maheux, A. J., Hunt, R. A., Ladd, B. A., & Bradley, S. C. (2022) Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence model of body image: Towards a modern understanding of adolescent girls' body dissatisfaction *Body Image* 41 239-247
- Riaz, S., Nazeer, R., & Muzaffar, A. (2024) Social Comparison and Disordered Eating Behavior in University Students: Mediating Role of Body Image Dissatisfaction *Journal of Professional & Applied Psychology* 295-303
- Sano, A., Le, D.- S. N. T., Tran, M.- H. T., Pham, H. T. N., Kaneda, M., Murai, E., Kamiyama, H., Oota, Y., & Yamamoto S. (2008) Study on Factors of Body Image in Japanese and Vietnamese Adolescents *Journal of Nutritional Science and Vitaminology* 54 169-175
- Santarossa, S., & Woodruff, S. J. (2017) #SocialMedia: Exploring the Relationship of Social Networking Sites on Body Image, Self-Esteem, and Eating Disorders *Social Media + Society* 1-10
- Schilder, P. (1935) The Image and Appearance of The Human Body *Routledge*
- Scully, M., Swords, L., & Nixon, E. (2020) Social comparisons on social media: online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls *Irish Journal of Psychological Medicine* 1-12
- Silva, R. C., & Steins, G. (2023) Social media and body dissatisfaction in young adults: An experimental investigation of the effects of different image content and influencing constructs *Frontiers in Psychology* Volume 14 1-15
- Slater, A., Varsani, N., & Diedrichs, P. C. (2017) #fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood *Body Image* 22 87-96
- Smith, O. E., Mills, J. S., & Samson, L. (2024) Out of the loop: Taking a one-week break from social media leads to better self-esteem and body image among young women *Body Image* 49 2-6
- Termizi, A. M., & Herwan N. M. (2022) The Relationship Between Beauty Standards on Social Media and Body Dissatisfaction *Journal Evolusi* 2 1-15
- Trajković, J. (2022) Social Media and Body Image *Media Studies and Applied Ethics* 87-96
- Yamout, F., Issa, J., & Ghaddar, A. (2019) Beauty Standards set by Social Media and their Influence on Women's Body Image *BCS Learning and Development Ltd.* 61-69
- Vall-Roqu 'e, H., Andr 'es, A., & Saldan, C. (2021) The impact of COVID-19 lockdown on social network sites uses, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women *Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry* 110 2-6
- Vikram, A., & Sutar, D. (2024) Self-Esteem, Body Image and Social Media Usage Among the Adolescents *The International Journal of Indian Psychology* Volume12 Issue2 138-150
- Wang, Y., Geng, J., Di, K., Chu, X., & Lei, L. (2022) Body Talk on Social Network Sites and Body Dissatisfaction Among College Students: The Mediating Roles of Appearance Ideals Internalization and Appearance Comparison *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace* 16 (2024 年 10 月 2 日 閲覧)
- 牛田聡子 山内基子 栢田 庸 (2000) 「身体像の評価に影響を及ぼす個人差要因－自尊心・独自性欲求－」『繊維製品消費科学』 910-920
- 浦上涼子 小島弥生 沢宮容子 (2013) 「男女青年における瘦身理想の内在化と瘦身願望との関係についての検討」『教育心理学研究』 146-157
- 高梨琉香 奥野雅子 (2021) 「女子大学生の瘦身希求態度に関する研究－重要他者との関連性に着目して－」『現代行動科学会誌』 第 37 号 52-61
- 田崎慎治 (2006) 「痩せ願望と食行動に関する研究の動向と課題」『広島大学大学院教育学研究科紀要』 第 55 号 45-52
- 橋本聖子 宮岡佳子 鈴木真理 加茂登志子 (2018) 「ソーシャルネットワーキングサービス (SNS) との食行動およびボディイメージとの関連についての研究－女性摂食障害患者と女子大学生の比較検討を通じて－」『跡見学園女子大学文学部紀要』 53 265-276
- 早見直美 (2015) 「女子中学生のダイエット行動とメディア利用、やせ理想の内面化、身体不満との関連」『生活科学研究誌』 14 巻 13-19
- 干場彩花 江村理奈 (2024) 「社会文化的要因と心理学的要因の調整効果が大学生の摂食障害傾向に及ぼす影響」『久留米大学心理学研究』 第 23 号 37-46
- 三宅愛子 西山 薫 (2022) 「社会的比較志向性と特性的自己効力感および対人不安傾向の関連」『日本教育心理学会総会発表論文集』 64 282

森 千鶴 小原美津希 (2003) 「思春期女子のボディイメージと摂食障害との関連」『山梨大学看護学会誌』 1号 49-54

山崎洋子 大森美香 (2019) 「SNS の利用と否定的な身体像との関連－ SNS 上での外見比較の影響－」『日本健康心理学会大会発表論文集』 32 https://www.jstage.jst.go.jp/article/jahpp/32/0/32_103/_pdf

Instagram 「Instagram の検索 & 発見 Instagram について」 <https://about.instagram.com/ja-jp/features/search-and-explore> (2024 年 10 月 24 日 閲覧)

英辞郎 on the WEB 「fitspiration」 https://eow.alc.co.jp/search?q=fitspiration#google_vignette

(2024 年 10 月 19 日 閲覧)

総務省 「インターネット上での情報流通の特徴とされているもの」 <https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r01/html/nd114210.html> (2024 年 10 月 24 日 閲覧)

総務省 「第 1 部 特集 新時代に求められる強靱・健全なデータ流通社会の実現に向けて」 <https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r05/html/nd123120.html> (2024 年 10 月 24 日 閲覧)

総務省 「ソーシャルメディアの普及がもたらす変化」 <https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h27/pdf/n4200000.pdf> (2024 年 10 月 24 日 閲覧)

著者名 (出版年)	タイトル
Aggarwal (2020)	Social media use for body comparison, body image concern and self-esteem
Ahadzadeh, Sharif, & Ong (2017)	Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth
Alfonso-Fuertes et al., (2023)	Time Spent on Instagram and Body Image, Self-esteem, and Physical Comparison Among Young Adults in Spain: Observational Study
Alruwayshid et al., (2021)	The influence of social media on body dissatisfaction among college students
Bilal, Wazir, & Farooq (2021)	Relationship between Body Image Dissatisfaction and Social Media Usage in Young Women
Carballo, Helardez, Nasara, Canchico, & Bangeles (2024)	Influence of Social Media Use on Body Image and Self-Esteem among Senior High Students in Davao City
Casale, Pettini, Fioravanti, Padovani, & Ghinassi (2024)	The Link Between Problematic Instagram Use and Body-Image Investment Dimensions: The Mediating Role of Social Comparison on Instagram and The Need to Conceal Body Flaws
Cayla, Eithan, & Macie (2023)	The Impact of Social Media on Body Image and Self-Esteem: A Comparative Study of Adolescent Girls in United States and South
Chen (2021)	An Investigation on the Relationship Between Celebrities' Ideal Body Images on Social Media and Young Generation's Body Dissatisfaction
Choudhury & Nethra (2021)	Body Image Dissatisfaction in Young Adults: Impact of Social Media Use
Chukwuere, G.C.J. & Chukwuere, J.E. (2023)	The Difficulties Posed by Digital Technology: Understanding the Psychological Consequences of Social Media Use on Young Adults' Body Image and Self-Esteem
Cohen & Blaszczyński (2015)	Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction
Colak, Bingol, & Dayi (2023)	Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image
Digamon et al., (2020)	Selfie Phenomenon: Its Implications to Self-Esteem and Body Image Satisfaction
Dijkslag, Santos, Irene, & Ketelaar (2024)	To beautify or uglify! The effects of augmented reality face filters on body satisfaction moderated by self-esteem and self-identification

Duan, Lian, Li, Niu, & Sun (2022)	Photo Activity on Social Networking Sites and Body Dissatisfaction: The Roles of Thin-Ideal Internalization and Body Appreciation
Fardouly, Willburger, & Vartanian (2017)	Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways
Furnham, Badmin, & Sneade (2010)	Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise
Gordon et al., (2021)	Outcomes of a Cluster Randomized Controlled Trial of the SoMe Social Media Literacy Program for Improving Body Image-Related Outcomes in Adolescent Boys and Girls
Hajat (2024)	Impact of Social Media Usage on Body Image Perception among Adolescents in Malawi
Hashim, Munir, Tarmizi, & Ahmad (2022)	Dissatisfaction about Body Image During Social Networking among University Students
Hill & Oz (2024)	Instagram ideals: College women's body image and social comparison
Jiotsa, Naccache, Duval, Rocher, & Bronnec (2021)	Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness
Kelly, Zilanawala, Booker, & Sacker (2018)	Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study
Khalil, Qaiser, Anjum, & Mustafa (2022)	Selfie posting behavior, self-objectification and body image dissatisfaction among women
Kvardova, Machackova, & Gulec (2023)	'I Wish My Body Looked Like Theirs!': How Positive AppearanceComments on Social Media Impact Adolescents' Body Dissatisfaction
Leksy (2024)	Body in the social domain of the Internet – the effect of social comparisons onself-esteem and body-related behavior of young adults
Lukman, Muis, & Hamid (2023)	The Effect of Intensity Use of Social Media on Body Image Dissatisfaction in Early Adult Women
Mahon & Hevey (2021)	Processing Body Image on Social Media: Gender Differences in Adolescent Boys' and Girls' Agency and Active Coping
McLean, Paxton, Wertheim, Masters (2015)	Selfies and social media: relationships between self-image editing and photo-investment and body dissatisfaction and dietary restraint
Meier & Gray (2013)	Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls
Mills, Musto, Williams, & Tiggemann (2018)	"Selfie" harm: Effects on mood and body image in young women
Möri, Mongillo, & Fahr (2022)	Images of bodies in mass and social media and body dissatisfaction: The role of internalization and self-discrepancy
Nnamchi et al., (2024)	Social Media Use and Self-Esteem as Predictors of Body Image Dissatisfactionamong Young Adults in University of Nigeria, Nsukka
Papageorgiou, Fisher, & Cross (2022)	"Why don't I look like her?" How adolescent girls view social media and its connection to body image
Parwin & Lone (2022)	Influence of social media addiction and body image perception on self-esteem among university students
Pedalino & Camerini (2022)	Instagram Use and Body Dissatisfaction: The Mediating Role of Upward Social Comparison with Peers and Influencers among Young Females

Pop, Iorga, & Iurcov (2022)	Body-Esteem, Self-Esteem and Loneliness among Social Media Young Users
Putri, Ninin, & Mega Science Indonesia (2023)	Dynamics of Body Image Formation in Female Celebrities
Roberts, Maheux, Hunt, Ladd, & Bradley (2022)	Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence model of body image: Towards a modern understanding of adolescent girls' body dissatisfaction
Santarossa & Woodruff (2017)	#SocialMedia: Exploring the Relationship of Social Networking Sites on Body Image, Self-Esteem, and Eating Disorders
Scully, Swords, & Nixon (2020)	Social comparisons on social media: online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls
Silva & Steins (2023)	Social media and body dissatisfaction in young adults: An experimental investigation of the effects of different image content and influencing constructs
Slater, Varsani, & Diedrichs (2017)	#fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood.
Smith, Mills, & Samson (2024)	Out of the loop: Taking a one-week break from social media leads to better self-esteem and body image among young women
Termizi & Herwan (2022)	The Relationship Between Beauty Standards on Social Media and Body Dissatisfaction
Trajković (2022)	Social Media and Body Image
Vall-Roqu'e, Andr'es, & Saldan (2021)	The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women
Vikram & Sutar (2024)	Self-Esteem, Body Image and Social Media Usage Among the Adolescents
Wang, Geng, Di, Chu, & Li (2022)	Body Talk on Social Network Sites and Body Dissatisfaction Among College Students: The Mediating Roles of Appearance Ideals Internalization and Appearance Comparison

(筆者作成)