

# 大学生の対面・非対面交流の実態と主観的幸福感との関連

Relation between face-to-face and non-face-to-face interactions and subjective well-being among university students

茨木 希<sup>1)</sup>, 芳賀絵美子<sup>1)</sup>, 松岡沙耶香<sup>1)</sup>, 松本友望子<sup>1)</sup>, 三木ふじこ<sup>1)</sup>,  
岡藤 農<sup>1)</sup>, 作間あゆみ<sup>1)</sup>, 原田大輔<sup>1)</sup>, 間島志織<sup>1)</sup>, 山下勢尊<sup>1)</sup>,  
長谷川真司<sup>2)</sup>, 丹 佳子<sup>2)</sup>, 水藤昌彦<sup>2)</sup>, 徳田和央<sup>2)</sup>, 吉村耕一<sup>2)</sup>

Nozomi Ibaraki<sup>1)</sup>, Emiko Haga<sup>1)</sup>, Sayaka Matsuoka<sup>1)</sup>, Yumiko Matsumoto<sup>1)</sup>, Fujiko Miki<sup>1)</sup>,  
Minori Okafuji<sup>1)</sup>, Ayumi Sakuma<sup>1)</sup>, Daisuke Harada<sup>1)</sup>, Shiori Majima<sup>1)</sup>, Naritaka Yamashita<sup>1)</sup>,  
Masashi Hasegawa<sup>2)</sup>, Yoshiko Tan<sup>2)</sup>, Masahiko Mizuto<sup>2)</sup>, Kazuhiro Tokuda<sup>2)</sup>, Koichi Yoshimura<sup>2)</sup>

- 1) 山口県立大学大学院健康福祉学研究科博士前期課程
- 2) 山口県立大学大学院健康福祉学研究科

- 1) Masters Program, Graduate School of Health and Welfare, Yamaguchi Prefectural University
- 2) Graduate School of Health and Welfare, Yamaguchi Prefectural University

## 抄録

近年のソーシャル・ネットワーキング・サービス（SNS）の普及により、大学生を含む若年層において非対面交流が広く普及してきている。本研究では、大学生の対面交流並びに非対面交流の実態と主観的幸福感との関連を明らかにするために、全国の大学生を対象にオンラインアンケート調査を実施し、同じ大学の親しい友人（n=340）、同じ大学の同期生（n=347）と学外の友人（n=353）の交流対象毎に回答データを分析した。その結果、交流手段は、同じ大学の親しい友人や同期生と学外の友人に対して、対面交流とテキストによる非対面交流が主に用いられていた。主観的幸福感は、交流頻度の高い方が主観的幸福感が高く、交流頻度が少ないと主観的幸福感が低い傾向が認められた。なお、この関係は対面交流とテキストによる非対面交流に共通であった。これらの結果から、テキストによる非対面交流は、対面交流と同様に主観的幸福感に寄与する可能性が示唆された。

## キーワード

対面交流、非対面交流、主観的幸福感、大学生

## Abstract

With the recent widespread use of social networking services (SNS), non-face-to-face communication has become increasingly common among younger generations, including university students. This study aimed to clarify the relation between university students' face-to-face and non-face-to-face interactions and their subjective well-being. An online survey was conducted targeting university students nationwide, and the responses were analyzed based on three categories of interaction partners: close friends at the same university (n=340), classmates at the same university (n=347) and friends outside the university (n=353). The results indicated that both face-to-face communication and text-based non-face-to-face communication were primarily used with close friends and classmates at the same university, as well as with friends outside the university. Subjective well-being tended to be higher among students who interacted more frequently and tended to be lower among those who interacted less frequently. This relation was consistent for both face-to-face and text-based non-face-to-face communication. These findings suggest that text-based non-face-to-face communication may contribute to subjective well-being in a manner similar to face-to-face communication.

## Key words

face-to-face communication, non-face-to-face communication, subjective well-being, university students

## I 背景

大学生の幸福感には、友人等の他者と良好な関係性を持ち、日常的に人と交流することが重要な要因であることが指摘されている(岩田, 2015、吉中, 2015)。大学生のみならず、全国の20代～50代の男女を対象とした調査研究でも、余暇における他者との交流が主観的幸福感を高めることが報告されている(川久保, 2015)。しかし、交流手段の違いが、主観的幸福感の差異を生じさせるか否かについては明らかになっていない。

近年のソーシャル・ネットワークング・サービス(SNS)の登場に伴い、交流手段の中でも特に非対面交流が、大学生を含む若年層において広く普及してきている。さらに、LINEトークを通じた相互作用が精神的健康の維持に寄与していることや、テキストチャットによる交流が対面と同様にサポート認知を介して幸福感を向上させること等、非対面交流がポジティブな機能を果たしていることが報告されている(古谷, 2017、福沢, 2024)。一方で、SNS利用が大学生の自信低下を招く可能性が指摘され(橋本, 2020)、SNS利用による若年層の精神的健康へのネガティブな影響に関する懸念も広まっている。実際、2025年12月にオーストラリアでは、若年層のメンタルヘルス保護を目的として、16歳未満のSNS利用を禁止する世界初の法律が施行された。

筆者らは、非対面交流が主観的幸福感に及ぼす影響についてさらなる解明を進めるためには、非対面交流と対面交流との対比並びに交流の対象毎の検討が必要であると着想した。

## II 研究目的

本研究は、大学生の対面での交流並びに非対面での交流の実態と主観的幸福感との関連を明らかにすることを目的とした。

## III 研究方法

### 1. 対象者と調査方法

対象者は短期大学、大学院および高等専門学校を除く、令和7年4月から8月までの間に休学をしていない昼間通学制大学の大学1～6年生とした。2025年9月に、モニターを有するインターネットリサーチ会社アイブリッジ株式会社に依頼して、同社の「Freeasy」による無記名のオンラインアンケート調査を実施した。リサーチ会社は登録しているモニターのうち本研究に合致する条件を有するモニターを無作為に抽出し、モ

ニターの自由意思により同意が得られた場合にWebアンケート調査の回答を開始した。まず全国の18歳～29歳の男女2000人を対象としたスクリーニング調査により対象者を確保し、本調査で回答の得られた全国の大学生400人を本研究の研究対象とした。

### 2. 調査内容

性別は、モニター登録情報として回答結果に含まれた。この他の基本属性として、学年、学部、居住形態の回答を求めた。

本調査における「交流」とは、コミュニケーションと同様に、人と人が思考、感情や情報等を伝え合うことを意味する。「対面交流」は、同じ空間を共有し、直接顔を合わせて行う交流とし、「非対面交流」は、SNS等を利用し、空間を共有せずに行う交流とした。大学生の交流の実態を明らかにするために、「同じ大学の親しい友人」「同じ大学の同期生」「学外の友人」の交流の対象毎に、普段の生活における交流手段別の交流頻度の回答を求めた。交流手段は、対面交流(1人対1人の交流)、対面交流(複数人での交流)、非対面交流(テキストやメールによる交流)、非対面交流(ビデオ通話による交流)、非対面交流(電話による交流)の5つで構成された。交流頻度は、「全くしない」から「とてもよくする」までの4段階で評価した。なお、該当の相手がいない場合には「該当の相手はいない」を選択することとし、「該当の相手はいない」を選択した回答者は、その交流対象者の分析から除外することとした。

主観的幸福感の測定には、島井らがLyubomirskyの尺度を参考にして作成した主観的幸福感尺度を使用した(島井, 2004、Lyubomirsky, 1999)。この主観的幸福感尺度は、4問から構成され、各項目に対して「全く当てはまらない(1点)」から「とても当てはまる(7点)」の7件法で回答する形式であり、4問の平均点を主観的幸福感の得点とした。

### 3. 分析方法

交流の対象毎に、同じ大学の親しい友人(n=340)、同じ大学の同期生(n=347)と学外の友人(n=353)の回答データについて、単純集計を行った。交流頻度は、普段の生活における交流手段別に集計した。主観的幸福感については、島井らの方法に従って点数を算出した(島井, 2004)。点数の比較分析には、Kruskal-Wallis検定を用いて全体の群間差が有意であった場合にBonferroni調整を用いた多重比較を行った。統計解

析にはSPSS Statistics 29 (IBM社)を用いて、有意水準5%とした。

#### 4. 倫理的配慮

本研究では、アンケート冒頭の依頼文において、研究目的、調査協力は任意であること、回答を拒否した場合でも不利益を受けないこと、個人の特長につながる質問項目は含めていないこと、研究者らが入手して研究に使用するの、個人情報を含めない回答データのみであること等について説明した。これらの内容を確認した上で、対象者が依頼文後の「同意する」欄にチェック行うことで研究参加の同意を得ることとした。

本研究は、山口県立大学生命倫理委員会の承認を得て実施した(承認番号2025-19)。

### IV 結果

#### 1. 対象者の基本属性

本研究では、交流の対象毎に、すなわち同じ大学の親しい友人(n=340)、同じ大学の同期生(n=347)と学外の友人(n=353)の場合毎に、回答データの集計を行った。対象者の性別は、同じ大学の親しい友人では男性167人(49.1%)、女性173人(50.9%)であり、ほぼ同等であった。同じ大学の同期生では男性169人(48.7%)、女性178人(51.3%)、学外の友人でも男性173人(49.0%)、女性180人(51.0%)であり、男女の比率は同等であった。

対象者の所属学部、学年及び居住形態について、同じ大学の親しい友人、同じ大学の同期生と学外の友人

の場合の間で明らかな差は認められなかった。比率の多い主な学部としては、社会科学・社会(18.2%～18.5%)、人文科学(16.1%～16.4%)、工学・工業(15.6%～15.9%)、医薬保健(医・歯・薬・看護等)(15.0%～16.5%)であった。学年では、4年(34.6%～36.0%)、1年(21.9%～22.6%)と2年(20.7%～21.9%)が多かった。居住形態では、家族・親戚と同居(63.2%～64.6%)が大半を占め、次に多いのは一人暮らし(26.9%～28.5%)であった(表1)。

#### 2. 大学生の交流の実態

同じ大学の親しい友人(n=340)との交流手段別の頻度について、対面交流(1人対1人)は、「全くしない」22人(6.5%)、「たまにする」92人(27.1%)、「割とよくする」121人(35.6%)、「とてもよくする」105人(30.9%)であった。対面交流(複数人)は、「全くしない」22人(6.5%)、「たまにする」83人(24.4%)、「割とよくする」132人(38.8%)、「とてもよくする」103人(30.3%)であった。非対面交流(テキスト)は、「全くしない」30人(8.8%)、「たまにする」109人(32.1%)、「割とよくする」125人(36.8%)、「とてもよくする」76人(22.4%)であった。非対面交流(ビデオ通話)は、「全くしない」97人(28.5%)、「たまにする」108人(31.8%)、「割とよくする」87人(25.6%)、「とてもよくする」48人(14.1%)であった。非対面交流(電話)は、「全くしない」75人(22.1%)、「たまにする」122人(35.9%)、「割とよくする」87人(25.6%)、「とてもよくする」56人(16.5%)であった(表2)。対面交流(1人対1人)、対面交流(複数人)と

表 1. 基本属性

項目	交流の対象						
	同じ大学の親しい友人 n=340		同じ大学の同期生 n=347		学外の友人 n=353		
	n	%	n	%	n	%	
性別	男	167	49.1	169	48.7	173	49.0
	女	173	50.9	178	51.3	180	51.0
学部	人文科学	55	16.2	56	16.1	58	16.4
	社会科学・社会	63	18.5	63	18.2	65	18.4
	理学	21	6.2	20	5.8	21	5.9
	工学・工業	53	15.6	55	15.9	56	15.9
	農学・農水産	12	3.5	12	3.5	12	3.4
	医薬保健(医・歯・薬・看護等)	56	16.5	54	15.6	53	15.0
	教育	18	5.3	21	6.1	22	6.2
	芸術	13	3.8	14	4.0	12	3.4
	教養	4	1.2	5	1.4	5	1.4
その他	45	13.2	47	13.5	49	13.9	
学年	1年	77	22.6	76	21.9	79	22.4
	2年	71	20.9	76	21.9	73	20.7
	3年	51	15.0	51	14.7	53	15.0
	4年	118	34.7	120	34.6	127	36.0
	5年	7	2.1	8	2.3	5	1.4
	6年	16	4.7	16	4.6	16	4.5
居住形態	一人暮らし	97	28.5	96	27.7	95	26.9
	寮(共用スペースなし)	9	2.6	7	2.0	9	2.5
	寮(共用スペースあり)	8	2.4	9	2.6	9	2.5
	家族・親戚と同居	215	63.2	223	64.3	228	64.6
	友人・恋人などと同居	6	1.8	6	1.7	5	1.4

非対面交流(テキスト)において最も多い回答は「割とよくする」、次に「とてもよくする」であった。一方で、非対面交流(ビデオ通話)と非対面交流(電話)で最も多い回答は「たまにする」であった。

同じ大学の同期生(n=347)との交流手段別の頻度について、対面交流(1人対1人)は、「全くしない」30人(8.6%)、「たまにする」105人(30.3%)、「割とよくする」128人(36.9%)、「とてもよくする」84人(24.2%)であった。対面交流(複数人)は、「全くしない」29人(8.4%)、「たまにする」97人(28.0%)、「割とよくする」125人(36.0%)、「とてもよくする」96人(27.7%)であった。非対面交流(テキスト)は、「全くしない」36人(10.4%)、「たまにする」128人(36.9%)、「割とよくする」120人(34.6%)、「とてもよくする」63人(18.2%)であった。非対面交流(ビデオ通話)は、「全くしない」117人(33.7%)、「たまにする」102人(29.4%)、「割とよくする」79人(22.8%)、「とてもよくする」49人(14.1%)であった。非対面交流(電話)は、「全くしない」100人(28.8%)、「たまにする」111人(32.0%)、「割とよくする」85人(24.5%)、「とてもよくする」51人(14.7%)であった(表3)。対面交流(1

人対1人)、対面交流(複数人)と非対面交流(テキスト)において多い回答は「割とよくする」と「たまにする」であった。一方で、非対面交流(ビデオ通話)と非対面交流(電話)で多い回答は「たまにする」と「全くしない」であった。

学外の友人(n=353)との交流手段別の頻度について、対面交流(1人対1人)は、「全くしない」40人(11.3%)、「たまにする」124人(35.1%)、「割とよくする」106人(30.0%)、「とてもよくする」83人(23.5%)であった。対面交流(複数人)は、「全くしない」49人(13.9%)、「たまにする」121人(34.3%)、「割とよくする」104人(29.5%)、「とてもよくする」79人(22.4%)であった。非対面交流(テキスト)は、「全くしない」41人(11.6%)、「たまにする」119人(33.7%)、「割とよくする」110人(31.2%)、「とてもよくする」83人(23.5%)であった。非対面交流(ビデオ通話)は、「全くしない」121人(34.3%)、「たまにする」101人(28.6%)、「割とよくする」83人(23.5%)、「とてもよくする」48人(13.6%)であった。非対面交流(電話)は、「全くしない」102人(28.9%)、「たまにする」118人(33.4%)、「割とよくす

表2. 同じ大学の親しい友人との交流の手段別頻度

交流の手段	n	交流の頻度 n=340			
		全くしない	たまにする	割とよくする	とてもよくする
対面交流 (1人対1人)	n	22	92	121	105
	%	6.5	27.1	35.6	30.9
対面交流 (複数人)	n	22	83	132	103
	%	6.5	24.4	38.8	30.3
非対面交流 (テキスト)	n	30	109	125	76
	%	8.8	32.1	36.8	22.4
非対面交流 (ビデオ通話)	n	97	108	87	48
	%	28.5	31.8	25.6	14.1
非対面交流 (電話)	n	75	122	87	56
	%	22.1	35.9	25.6	16.5

表3. 同じ大学の同期生との交流の手段別頻度

交流の手段	n	交流の頻度 n=347			
		全くしない	たまにする	割とよくする	とてもよくする
対面交流 (1人対1人)	n	30	105	128	84
	%	8.6	30.3	36.9	24.2
対面交流 (複数人)	n	29	97	125	96
	%	8.4	28.0	36.0	27.7
非対面交流 (テキスト)	n	36	128	120	63
	%	10.4	36.9	34.6	18.2
非対面交流 (ビデオ通話)	n	117	102	79	49
	%	33.7	29.4	22.8	14.1
非対面交流 (電話)	n	100	111	85	51
	%	28.8	32.0	24.5	14.7

表4. 学外の友人との交流の手段別頻度

交流の手段	n	交流の頻度 n=353			
		全くしない	たまにする	割とよくする	とてもよくする
対面交流 (1人対1人)	n	40	124	106	83
	%	11.3	35.1	30.0	23.5
対面交流 (複数人)	n	49	121	104	79
	%	13.9	34.3	29.5	22.4
非対面交流 (テキスト)	n	41	119	110	83
	%	11.6	33.7	31.2	23.5
非対面交流 (ビデオ通話)	n	121	101	83	48
	%	34.3	28.6	23.5	13.6
非対面交流 (電話)	n	102	118	81	52
	%	28.9	33.4	22.9	14.7

る」81人(22.9%)、「とてもよくする」52人(14.7%)であった(表4)。対面交流(1人对1人)、対面交流(複数人)と非対面交流(テキスト)において最も多い回答は「たまにする」、次に「割とよくする」であった。一方で、非対面交流(ビデオ通話)と非対面交流(電話)で多い回答は「たまにする」と「全くしない」であった。

### 3. 大学生の交流手段別頻度と主観的幸福感の関連

同じ大学の親しい友人(n=340)との交流頻度と主観的幸福感との関連について、交流手段別に検討した。対面交流(1人对1人)における主観的幸福感の中央値は、「全くしない」3.9点、「たまにする」3.8点、「割とよくする」4.0点、「とてもよくする」4.5点であり、「割とよくする」の主観的幸福感は「全くしない」に比べて有意に高値であり、さらに「とてもよくする」の主観的幸福感は他に比べて有意に高値であった(図1a)。対面交流(複数人)における主観的幸福感の中央値は、「全くしない」3.3点、「たまにする」4.0点、「割とよくする」4.0点、「とてもよくする」4.5点であり、「たまにする」や「割とよくする」の主観的幸福感は「全くしない」に比べて有意に高値であり、さらに「とてもよくする」の主観的幸福感は他に比べて有意に高値であった(図1b)。非対面交流(テキスト)における主観的幸福感の中央値は、「全くしない」3.6点、「たまにする」4.0点、「割とよくする」4.0点、「とてもよくする」4.6点であり、「割とよくする」の主観的幸福感は「全くしない」に比べて有意に高値であり、さらに「とてもよくする」の主観的幸福感は他に比べて有意に高値であった(図1c)。一方、非対面交流(ビデオ通話)と非対面交流(電話)の主観的幸福感では交流頻度の違いによる差は認められなかった(図1d-e)。

同じ大学の同期生(n=347)との交流頻度と主観的幸福感との関連について、交流手段別に検討した。対面交流(1人对1人)における主観的幸福感の中央値は、「全くしない」3.6点、「たまにする」4.0点、「割とよくする」4.0点、「とてもよくする」4.5点であり、「たまにする」や「割とよくする」の主観的幸福感は「全くしない」に比べて有意に高値であり、さらに「とてもよくする」の主観的幸福感は他に比べて有意に高値であった(図2a)。対面交流(複数人)における主観的幸福感の中央値は、「全くしない」4.0点、「たまにする」3.8点、「割とよくする」4.0点、「とてもよくする」4.3点であり、「とてもよくする」の主観的幸福感「全くしない」や「たまにする」に比べて有意に高値であった(図2b)。非対面交流(テキスト)における主観的幸福感の中央値は、

「全くしない」4.0点、「たまにする」4.0点「割とよくする」4.0点、「とてもよくする」4.5点であり、「とてもよくする」の主観的幸福感「全くしない」や「たまにする」に比べて有意に高値であった(図2c)。一方、非対面交流(ビデオ通話)と非対面交流(電話)の主観的幸福感では交流頻度の違いによる差は認められなかった(図2d-e)。

学外の友人(n=353)との交流頻度と主観的幸福感との関連について、交流手段別に検討した。対面交流(1人对1人)における主観的幸福感の中央値は、「全くしない」4.0点、「たまにする」4.0点、「割とよくする」4.0点、「とてもよくする」4.5点であり、「とてもよくする」の主観的幸福感は他に比べて有意に高値であった(図3a)。対面交流(複数人)における主観的幸福感の中央値は、「全くしない」4.0点、「たまにする」4.0点、「割とよくする」4.0点、「とてもよくする」4.5点であり、「とてもよくする」の主観的幸福感「全くしない」に比べて有意に高値であった(図3b)。非対面交流(テキスト)における主観的幸福感の中央値は、「全くしない」4.0点、「たまにする」4.0点、「割とよくする」4.0点、「とてもよくする」4.5点であり、「とてもよくする」の主観的幸福感「全くしない」に比べて有意に高値であった(図3c)。一方、非対面交流(ビデオ通話)と非対面交流(電話)の主観的幸福感では交流頻度の違いによる差は認められなかった(図3d-e)。

## V 考察

### 1. 大学生の交流の実態

本研究では、同じ大学の親しい友人、同じ大学の同期生と学外の友人を対象とする交流に着目して検討を行った。先行研究において、大学生の80%以上が同じ大学の友人と日常的に仲良く付き合っていることや、75%が学外の友人がいると答えていることが報告されていることから(遠山, 2012)、同じ大学の親しい友人、同じ大学の同期生と学外の友人は大半の大学生の交流対象であり、本研究でこれらの交流対象に着目したことは妥当と考えられる。

本研究における大学生の交流手段は、頻度の観点からすると、対面交流(1人对1人)、対面交流(複数人)と非対面交流(テキスト)が主となっていた。一方で、非対面交流(ビデオ通話)と非対面交流(電話)の頻度は比較的低かった。この結果は、同じ大学の親しい友人、同じ大学の同期生と学外の友人のいずれを対象とする交流でもほぼ共通であった。先行研究において、親しい友人との交流手段に関して、対面や非対面テキスト

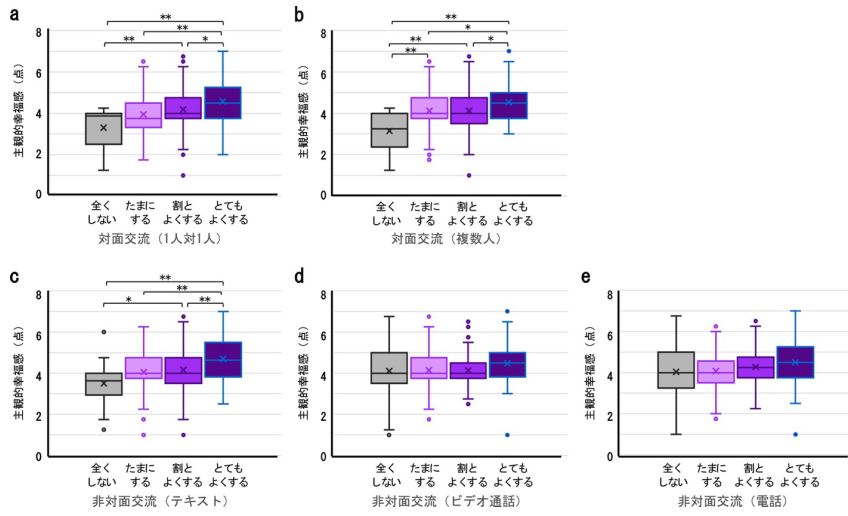


図1. 同じ大学の親しい友人との交流手段別頻度と主観的幸福感  
\* : $p<0.05$ , \*\* : $p<0.01$

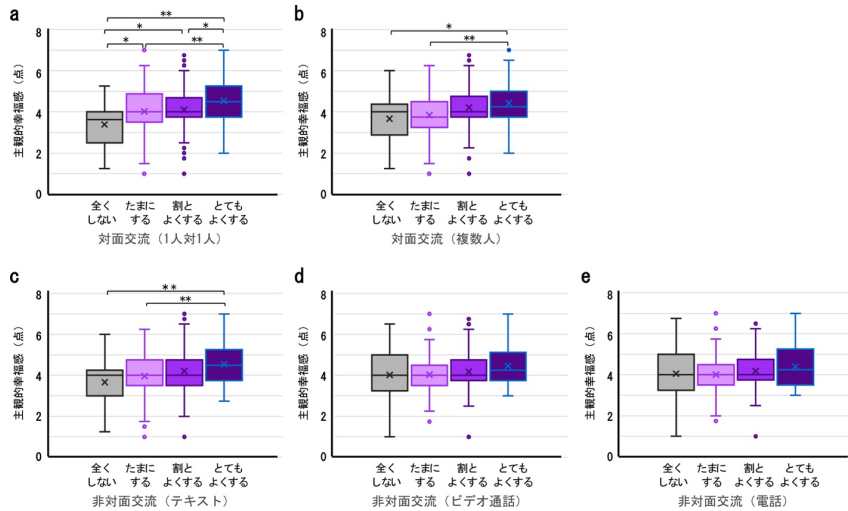


図2. 同じ大学の同期生との交流手段別頻度と主観的幸福感

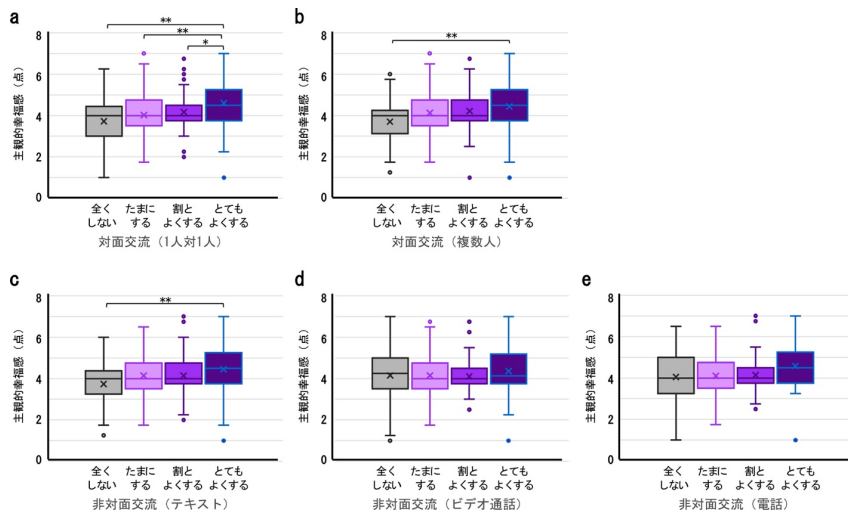


図3. 学外の友人との交流手段別頻度と主観的幸福感

の一つであるチャットが電話やビデオ通話より交流の得点が高く、全体としてビデオ通話や電話が用いられる程度が低かったと報告されており(越, 2023)、本研究の結果と同様であった。

## 2. 大学生の手段別交流頻度と主観的幸福感の関連

本研究における大学生の主観的幸福感、交流頻度の観点からみて、「とてもよくする」のように交流頻度が高い方が主観的幸福感の点数が高く、「全くしない」のように交流頻度が少ない場合に主観的幸福感が低い傾向が認められた。この結果は、交流手段別にみると、対面交流(1人対1人)、対面交流(複数人)と非対面交流(テキスト)では概ね共通であった。しかしながら、非対面交流(ビデオ通話)と非対面交流(電話)の場合、主観的幸福感に交流頻度の違いによる影響がみられなかった。さらに、以上のような傾向は、同じ大学の親しい友人、同じ大学の同期生と学外の友人のいずれを対象とする交流でも共通であった。大学生の主観的幸福感が人間関係とりわけ友人関係の良好さによって高められることは先行研究でも報告されており(岩田, 2015、吉中, 2015)、本研究の結果からも交流頻度の高さが主観的幸福感を高めていると推察される。ただし、その結果は、対面交流(1人対1人)、対面交流(複数人)と非対面交流(テキスト)の交流手段に限定的であった。

非対面交流(テキスト)の重要性を示唆する先行研究は既に知られており、テキストベースの交流が対面と同様にサポート感を高めて、Well-beingに寄与するとした報告や、現代の大学生にとってLINE等のテキスト主体の交流は単なる情報伝達を超えて、直接的に主観的幸福感を向上させる強力な規定要因になっているとした報告がある(長谷川, 2022、福沢, 2024)。本研究においても、非対面交流(テキスト)は、対面交流(1人対1人)並びに対面交流(複数人)と同様に、その頻度が高い場合に主観的幸福感も高くなっていた。その結果は、同じ大学の親しい友人、同じ大学の同期生と学外の友人のいずれを対象とする場合でも同様であった。具体的な主観的幸福感の中央値は、非対面交流(テキスト)の「全くしない」3.6点～4.0点に対して「とてもよくする」4.5点～4.6点であった。対面交流(1人対1人)と対面交流(複数人)の場合の主観的幸福感の中央値は、それぞれ「全くしない」3.6点～4.0点に対して「とてもよくする」4.5点、「全くしない」3.3点～4.0点に対して「とてもよくする」4.3点～4.5点であった。したがって、これらの主観的幸福感の点数を比較する限

り、非対面交流(テキスト)は、対面交流(1人対1人)及び対面交流(複数人)と遜色無く、主観的幸福感に寄与していると言える。

## 3. 研究の展望と限界

本研究では、大学生の対面・非対面交流と主観的幸福感の間の関連を検討してきたが、その因果関係の方向性を断定することはできない。すなわち、「交流頻度が高いから幸福感が高くなる」という方向性だけでなく、「幸福感が高い学生が、心理的な余裕から積極的に他者との交流の機会を設けている」という逆の方向性も想定される。今後は、心理的な余裕に関する調査等も併せて行い、詳細な因果関係を含めて検討していくことが望まれる。

本研究で検討した大学生の対面・非対面交流には、個人的つながりによる交流だけでなく、大学コミュニティを活用した交流も含まれる。残念ながら、本研究では、大学コミュニティの活用による影響や効果までは検討するに至っていない。Sutherlandらは、大学コミュニティにおけるソーシャルメディア等の活用(すなわち、非対面交流)を介して、大学コミュニティへの帰属意識を高めることで、大学コミュニティ全体のオフライン参加(すなわち、対面交流)を促進することを目指す研究報告を行なっている(Sutherland, 2018)。本研究の結果を踏まえると、大学コミュニティにおける対面並びに非対面での交流機会を確保する取り組みは大学生の主観的幸福感の向上につながる可能性が高い。今後、学生支援の一環として、大学生の対面・非対面交流促進が図られることを期待したい。

## VI 結論

本研究におけるアンケート調査の結果から、大学生の交流手段は、同じ大学の親しい友人や同期生と学外の友人に対して、対面交流とテキストによる非対面交流が主に用いられており、電話やビデオ通話の非対面交流の利用頻度は低かった。大学生の主観的幸福感、交流頻度の高い方が主観的幸福感の点数が高く、交流頻度が少ない場合に主観的幸福感が低い傾向が認められた。この関係は、同じ大学の親しい友人や同期生と学外の友人の交流対象によらず共通であり、交流手段別では限定的ながら対面交流とテキストによる非対面交流に共通であった。以上の結果から、テキストによる非対面交流は、対面交流と同様、主観的幸福感に寄与する可能性が示唆された。

## 謝辞

本研究にご協力いただきました、全国の対象者の皆様に厚く御礼申し上げます。

## 利益相反

本研究に関して、著者らに開示すべき利益相反はない。

## 著者資格

茨木、芳賀、松岡、松本、三木は、いずれも筆頭著者として、本研究の立案、調査実施、データ分析、論文執筆について同等に貢献した。長谷川、丹、徳田、水藤、吉村は、研究実施あるいは論文作成への助言や支援を行なった。全ての著者は、最終原稿を読み、承諾した。

## 文献

- 福沢 愛, 叶 少瑜: コロナ禍の中盤から終盤期における大学生のSNS使用, ソーシャルサポートネットワークと主観的幸福感の因果関係: 縦断調査による検討. 社会情報学会大会研究発表論文集 2024, 277-282, 2024.
- 古谷嘉一郎, 松井 大: LINE利用が精神的健康, 社会関係資本, 人生満足度に及ぼす影響: 大学生を対象とした検討. 北海学園大学学術論集 171, 67-80, 2017.
- 長谷川孝治, 岩瀬瑠理奈: 対面, テキストベース, ビデオチャットでのコミュニケーションがソーシャル・サポートとwell-beingに及ぼす効果—新型コロナウイルス感染拡大状況における検討—. 駒澤大学心理学論集24, 25-39, 2022.
- 橋本かりん, 山田智之: SNSの利用態度が大学生のインターネット依存及び自信に与える影響. 上越教育大学研究紀要 39, 417-425, 2020.
- 岩田 考: 大学生の生活満足度の規定要因—全国26大学調査から—. 桃山学院大学総合研究所 40, 67-85, 2015.
- 川久保惇, 小口孝司: 余暇における他者との交流が主観的幸福感および抑うつに及ぼす影響. ストレス科学研究 30, 69-76, 2015.
- 越 良子: 大学生の友人関係とコミュニケーション. 上越教育大学研究紀要 43, 43-49, 2023.
- Lyubomirsky, S. and Tucker, K.L.: Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion* 22, 155-186,

1998.

- 島井哲志, 大竹恵子, 宇津木成介, 池見 陽, Sonja Lyubomirsky: 日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS) の信頼性と妥当性の検討. *日本公衆衛生雑誌* 51, 845-853, 2004.
- Sutherland, K., Davis, C., Terton, U. and Visser, I.: University student social media use and its influence on offline engagement in higher educational communities. *Student Success* 9, 13-24, 2018.
- 遠山茂樹: 大学生の友人関係とコミュニケーション・メディア選択との関連性に関する調査研究. *国際社会文化研究* 13, 61-92, 2012.
- 吉中季子, 清水池義治, 安藤清一: 大学生にとっての幸福度—名寄市立大学生を対象としたアンケート調査からの予備的考察—. 地域と住民: 道北地域研究所年報 33, 73-83, 2015.