

少女たちとソーシャル・メディア:「あなたは、できもしない基準で生活することを期待されている」

2017 年 8 月 23 日

“完璧な”生活をオンライン上に投影するというプレッシャーが、3 人に 1 人の少女の幸福に影響を及ぼしていることが世論調査で分かった。あなたの意見をお聞かせください。



「完璧でなきゃ、って感じているの。だから、いつも他の人と自分を比較しているわ」

ある調査によって、若い女性の 3 人に 1 人が、ソーシャル・メディア上で“完璧な”生活を送っているように見せなければならないプレッシャーを感じていることが分かった。慈善団体ガールガイディングによる世論調査では、11～21 歳の少女の 35%が「ネット上で最大の関心事は、他人と自分を比較することだ」と答えた。

私たちは若者のグループに、このことに関する見解を共有するよう求めた。

マディ・マクゴワン・15 歳・サウサンプトン出身:「私はいつも他の人と自分を比較しています」

若い女の子として、完璧でなきゃ、って感じて、いつも他の人と自分を比較しています。私の姉は綺麗なので、姉を見て考えるんです。姉みたいに見せなきゃ、って。それはとてもネガティブなことです。実際、みんな、ありのままの姿が完璧なんですもの。

女の子はいつもソーシャル・メディアにいて、有名人や友達をフォローしています。だけど、誰もがソーシャル・メディア上で“最高の自分”を描いていて、それは正確ではありません。誰だってフォトショップを使えば見た目を変えることができちゃうし、自分はそう見えて

いるはずだ、って思っていて、でもそれは本当の姿じゃないから、どうせ最後は失敗するんだけど。

他の人よりも素敵でないといけない、という暗黙の了解がいつでもあって、それがネガティブな環境を作り出すんです。

インスタグラムはライブではないので、一度投稿した写真を変えることもできるし、フォロワーを購入することもできるから、最悪だと思います。だから、「いいね!」がたくさんあって、フォロワーがたくさんいる人は完璧だ、みたいな考えが生まれるんでしょうけど、いつでもそうだとは限りませんよね。

ジュリア・ピーターズ・22 歳・レスターシャー出身:「自信を失って写真を削除する友達があります」

私には、自撮りして、編集した写真を何ヶ月もかけて投稿する友達があります。でも、しばらくして彼らのインスタグラムをもう一度チェックしたら、自信を失ったという理由で、すべての写真が削除されてるでしょうね。彼らは自分の写真を”外に出し”たくない、と思うんです。そして、最初からやり直して、別の画像をアップしなきゃ、って考えるんです。

写真の中の自分はどう見えているべきか — どうメイクアップすべきか、どんなフィルターを使うべきか — に関する不文律があるんですよ。多くの人は、誰かが写真を批判したり、自分よりも見栄えのいい写真を投稿したりすると、不安に対処できなくなるんです。

多くの親は、ソーシャル・メディアで何が起きているのか理解していません。食べたものの写真を投稿しているんだろう、くらいに思っているんでしょうけど、いじめもたくさん起こっています。[子供たち](#)は不適切な画像をたくさん目にします。オンラインにはポルノ関連のコンテンツがたくさんあります。

ソーシャル・メディア・ネットワークには、よい面と悪い面があります。だけど、インスタグラムは、ある美しさの基準を満たして生活しなければならない、という女の子のイメージを描き出しているように私には思えます。もっと若い女の子の場合、それはもしかしたらスナップチャットかもしれないけど、私の年齢層だと、インスタグラムですね。あるソーシャル・メディア・アカウントにサイン・アップするには 13 歳でないといけないんですが、それよりもずっと若いのに、ソーシャル・メディアに 1 年間も参加している女の子を私は知っています。

エヴリン・グリーン・18 歳・ダーラム出身:「この写真にたくさんの”いいね!”がつかなければ削除する、という姿勢もあります」

昨年、インスタグラムとスナップチャットを手に入れたんだけど、多くの女の子が、オンライン上で他の人と自分を比較して、やきもきしていることに気が付きました。私の場合、“見落としの恐れ” — 他の人の生活とか、彼らが何をしているのかを覗いてしまう — があるんです。みんな、オンライン上に素敵な生活を載せているだけなのに、そう分かっている

も、その人たちの”完璧な”生活を見ちゃうと、自分の生活は素敵じゃない、って思ってしまうんです。

ソーシャル・メディア上で有名な人たちの情報が手に入ります。[若い人たち](#)は、彼らを偶像化するんですが、実際は、こういったソーシャル・メディアのスターも、他の人と同じ問題を抱えているんです。

「この写真にたくさんの”いいね!”がつかなければ削除する」という姿勢もありますよね。70 から 150 の”いいね!”をゲットする人もいます。私は、そんなに多くもらえると期待してませんが、それが当たり前だと思う人もいます。“いいね!”を増やすために、アカウントを非公開にする人もいますね。

ラヒーラ・シャー・21 歳・ロンドン出身:「私は、他の人ほど感情的にならないよう、充分に控えめにしています」

「私の写真、素敵でしょ」というメッセージを送ってくる友達がいるので、冗談めかして「”いいね!”を押してもらいたいただけでしょ」と言って返しましたが、それは図星だと思います。“いいね!”に付随する「受け入れてもらった」という感覚はあるけど、結局、偽アカウントもあるから、誤解を招く可能性がありますよ。いずれ、ハッシュタグに基づいて、写真に”いいね!”を押すようになるかもしれません。

オンライン上で何か見たからといって、自分への感じ方が変わるわけではありません。私は、ソーシャル・メディアをサッと眺めるは好きですが、アップロードすることは多くありません。自分をそんなにたくさん出しているような気はしてないけど、オンライン上で私を見つけることはできます。私は、そこにあまり感情的に関わらないように、充分に控えめにしているけど、他の人たちにとっては必ずしもそうではないみたい。

私の年齢の人たちは、もっと若い子たちと比べて、ソーシャル・メディアに夢中になっているわけではありません。”スナップチャットのストリーク機能”も知らないくらいです。ソーシャル・メディアの変化は早いので、5 年以上の年齢差があっても、まったく別物という可能性はあるんです。お母さんがフェイスブックに大反対だったので、私は 15 歳になるまでフェイスブックをやったことがありません。このことは、きっと私の経験に影響を与えています。だって、多くの人ほど長い間、私はソーシャル・メディア・バブルの中にいなかったんですもの。

ナフェッサ・ディーン・19 歳・バッキンガムシャー出身:「インスタグラムのフォロワーがとても多いのに、摂食障害で悩む 2 人の女の子を知っています」

ソーシャル・メディアのせいで、素晴らしい休日を楽しめとか、こういった流行りのダイエットを試してみろとか、プレッシャーがかかるんです。人生を切り売りされているみたいだし、できもしない基準で生活することを期待されているように感じちゃう。

例えば、インスタグラムのブロガーの多くは、新しいドレスを着て、最新のダイエットを試

しているかもしれないけど、彼らは企業からそういったものを無料で入手しているんでしょう。多くの場合、彼らは、自分たちが信奉するライフスタイルを買う余裕さえなくせに、それでもオンラインで販売しているんだもの。

夏には休日を楽しんでいる人たちの写真が載ります。だけど、自分の身体と他の女の子の身体を比べても、多くの場合、そういう人たちのことなんて何も知らないから、これって厄介なことなんだ。例えば、摂食障害のある2人の女の子を知っているけど、インスタグラムでは非常にたくさんのフォロワーがいるのよ。みんな、こんなコメントを寄越しているわ。「君の身体は素晴らしいね」そんなコメントを読んだって、問題を抱えている女の子の助けにはならないわ。