

少女たちは、オンライン上で”完璧”にありたいという圧力に苦しんでいる

イギリスの慈善団体ガールガイディングによると、11～21 歳の少女たちの 35%にとって、インターネットの最大の関心事は、自分たちと他人との比較である。



スマートフォンを使っている少女

少女たちは同じく、グルーミング、見知らぬ人からの脅迫、写真の映り具合、を気に病んでいた。

ある調査によると、ソーシャル・メディアで”完璧な”生活のイメージを作り上げる探求は、3 人に 1 人の少女の精神状態に影響を与えている。

イギリスの慈善団体ガールガイディングによる 1,000 人以上の若者を対象とした世論調査で、11～21 歳の少女たちの 35%が「オンラインでの最大の関心事は、自分たちと自分の生活を他人と比較することである」と述べたことが分かった。

両親はこれを問題だと認識できていなかった、と同調査は示唆した。「オンライン上でそのような比較をしてしまう圧力について、両親が心配している」と答えたのは、少女たちの僅か 12%だった。

少女たちにとって、それ以外の最大の懸念には、グルーミング、撮った写真がオンラインで加工されたり、文脈を無視して利用されたりしてないか、見知らぬ人からの脅迫、が含まれる。少女の 1/3 は、写真の映り具合にも、やきもきしていた。

ガールガイディングの副最高責任者ルース・マーベルは「少女たちは、オンライン上で”完璧な”生活を送るプレッシャーが高まっていて、そのことが自分たちの精神状態に悪影響を与えている、と口にしている」と語り、次のように付け加えた。「オンラインとオフラインの両方で、人生の幸せ、健康、チャンスを守ってあげるよう、私たちは彼女たちの声に耳を傾け、真剣に受け止める必要があります」

労働党議員のジェス・フィリップスは、この結果は「憂慮すべきもの」であり、「完璧さはマーケティング・ツールにすぎない」と述べた。

「女性たちの自身への感じ方を改善することが重要なのは、一部の人が主張するように、傷

ついた感情を抑止するから、という理由だけではないのです」と彼女は付け加えた。「私たちの顔、身体、家、ライフスタイルはどうあるべきか、そんな達成不可能なゴールに到達しようとする女性たちが実際の生活に浸透し、職場や人間関係で劣等感を覚える女性の姿を目にしまうのが問題なのです」

労働党議員のカレン・バックは、次のように述べた。「現代のコミュニケーション技術やソーシャル・メディアにはポジティブな要素が多く、この流れがすぐに逆戻りするとは思えません」

「しかし、理想化しがちな他人の生活や身体と絶え間なく比較することに魅力を感じてしまうため、ソーシャル・メディアが不安や鬱病を助長する可能性がある、という証拠もありますし、この報告書もそのように追記しています」

「少年たちが影響をまったく受けないわけではありませんが、どんなふうに見えているかという少女たちへの圧力は特に強いのです」とバックは付け加えた。「私たちは、若者たちに回復力の文化を構築し、オープンな議論を奨励し、若者たちがソーシャル・メディアの歪んだ影響に挑戦する支援をすべきなのです」

調査した 11～21 歳の少女たちのうち 36%が、オンラインでの最大の心配はグルーミングだと答えた。グルーミングとは、誰かが子供と親密になるために、自分の年齢や身分を詐称することを指す。彼女たちは、見知らぬ人からの脅威にも懸念を表明した。

「少女たちの言動調査」によると、質問された少女の半数未満(47%)が「両親はオンラインで直面している圧力を理解している」と感じていることが分かった。「両親はオンライン・グルーミングの脅威について最も心配していると思う」と述べたのは過半数だった(59%)。ハーレー・ストリートの栄養士リアノン・ランバートは「オンラインで他人と比較した後、物足りなさを感じたと言ってくる子供と 10 代の若者の人数は、過去 1 年間で通常の 2 倍になった」と言った。

「彼らは…自分が充分に健康ではないと考えていて、なぜ充分に強くなれないのか、体重が増えないのか尋ねてくるのです」とランバートは言った。「彼らはインスタグラムを見て、フィットネス・アカウントをフォローし、写真を投稿する人のようにになりたいと思っているのです」

「今やソーシャル・メディア上の登場人物になりたいと願うのが当たり前になりつつあります。成長したらインフルエンサーになりたいと思い、それが今や仕事の役割になっているのです…親御さんが、直面している圧力を充分に認識しているかどうかは定かではありません。朝起きたら、画像のフィードをスクロールしている、なんて理解不能に違いありません」

英国王立精神医学会ルイーザ・テオドシウス博士は、次のように述べた。「インターネットに接続されたデバイスがすぐに利用できるということは、殆どの子供や若者にとって、オンラインでのコミュニケーションが日常生活の一部であることを意味します。そのため、インターネットのいい影響と悪い影響のいずれにも対処することが非常に重要です」

「多くの若者にとって、インターネットは友情を育み、意見を表明し、貴重な情報 ―例えば情緒的健康について― を得る安全な方法である可能性があります。しかし、グルーミングや写真の使用にまつわる危険を認識し、オンラインで自身を安全に保つ方法を子供たちに教えるやり方も私たちは見つけなければなりません。このデータの公開により、ご両親とお嬢さんがオンライン生活について貴重な対話を始める道が開かれることを願っています」慈善団体ヤング・マインズのカンパーンとコミュニケーションの代表トム・マッダースは、次のように述べた。「若者は今、若いうちからパーソナル・ブランドを構築し、“いいね!”や”シェア”という形で安心感を求める圧力に直面しています」

「のどかな休日の写真や友人のグループでいっぱいフィードがありながら、自分を他人と比較しないとか、“完璧な生活”を送った方がいいと感ぜないようにする、なんて無理っぽく思えます。オンラインの危険に対峙している若者を認識し、教育することは重要ですが、ソーシャル・メディアが若者の健康に影響を与えたり、取り残された気持ちを悪化させたりする可能性がある点を認識することも非常に重要です」

「若者がソーシャル・メディアで目にするものは、実際の生活を反映していません。若者がオンライン上での圧力に耐えられる強さを鍛え上げる支援を、私たちはもっと行う必要があります」