# SNS,使えば使うほど幸せ？

## ～スクロール中の幸福度と、利用時間のリアルな関係～

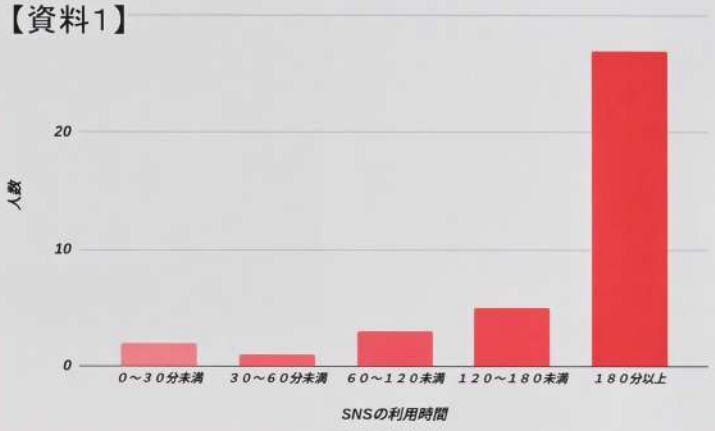
私たちは、情報の授業で熊本県立高校４校のSNS利用時間についてのアンケートを見た。そこから、多くの人が１日に５時間以上利用していることを知り、利用時間が長い人ほど幸福度は低くなるのではないかと疑問をもった。この疑問を解決するためにアンケート調査を行うことにした。

## ★SNS利用時間

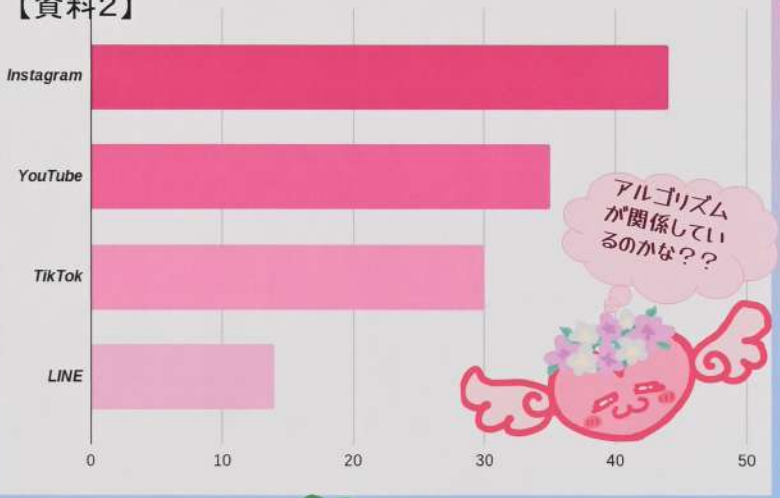
資料１からSNSを180分以上利用している人が多いことがわかる。また、長時間利用している人としていない人の差が大きいということも読み取れる。
なぜ、長時間利用している人が多いのか疑問に思い、どのようなアプリが利用されているか調べてみることにした。

SNS利用時間と幸福度アンケート 2026

【資料1】




【資料2】




## ★よく使われるアプリ

資料2からLINEよりもInstagramやTikTokのほうが利用者が多いことがわかる。また、YouTubeも利用者が多いことが見て取れる。このことから、自分のことを発信して幸福を得るために、上で挙げた３つのアプリが多く使われているのではないかと考えた。では実際に幸福を感じている人はいるのだろうか。

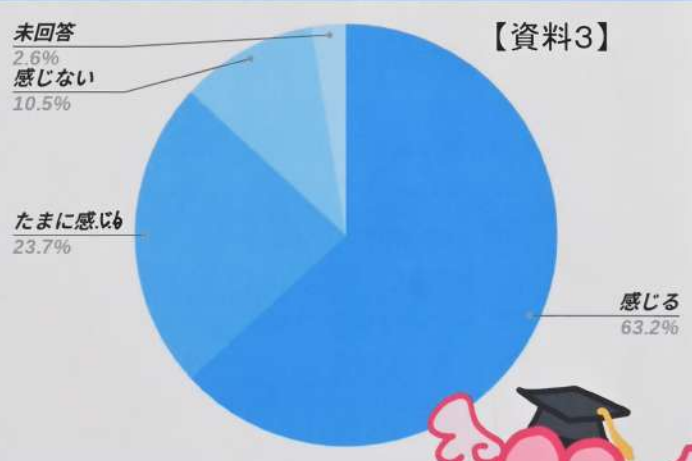
2026年スマホ利用時間アンケート：上天草高校教員担当4校の生徒115名データ

## ★幸福度

資料３からSNSを利用している時に、幸福度を感じている人が多いことがわかる。また、幸福度を感じていない人が10％以上いることがわかる。このことから、SNSは楽しむだけのアプリではなく、人をネガティブな気持ちにすることがある。現代の私たちには、SNSとの適切な距離感を保つことが重要である。

SNS利用時間と幸福度アンケート 2026

【資料3】




## ★まとめ

私たちは、アンケートを始める前にSNSの利用時間が長い人ほど幸福度が低くなると予想を立てていた。だが、実際には利用時間は関係なく、SNSを利用することで幸福度は高くなっていた。この結果から、SNSの利用自体は悪いことではないからこそ、現実のリアルな時間も大切にするべきだ。さらに、SNSに自分の気持ちを左右されない強さを持ち、自分だけではなく周りの人も幸せにするために使っていくべきではないだろうか。