

## Say, cheese！で高める自己肯定感～自撮りと自殺率の関係～

英語班：三木 日菜乃 高 佳那 高沼 美羽 堀本 真央

### 要約

普段 Instagram を利用していると、自撮りをたくさん投稿している海外の人をよく見かける。しかし、日本人を見ていると自撮りの投稿が少なく感じた。そのため、海外と投稿数を比較したところ、日本人の自撮りの投稿数が極端に少ないことが分かった。また、自殺率が低い国ほど、自撮りの投稿数の割合が高かった。これより、日本人の自殺率の高さが自撮りから分かる自己肯定感の低さに関係しているのではないかと考えた。自己肯定感を高めれば、自殺率は低くなると結論づけた。

### Abstract

We often see people from overseas post a lot of selfies. On the other hand, it seems that Many Japanese people do not want to post their selfies as often. In this research we compared the number of selfies posted by people overseas and people in Japan. We found that the number of self-portrait posts by Japanese people was extremely small. In addition, we found that people in countries with a lower suicide rate tend to post more selfies. From this result, we assume that there might be some correlation between the rate of self-portrait postings and the rate of suicide. Therefore taking selfies might be able to boost self-confidence and might become one step toward reducing the suicide rate for our society.

### 1. 序論

最近、芸能人や有名人などの自殺に関するニュースをよく目にする。これは日本だけなのかと疑問に思い、調べてみたところ、日本の自殺率はG7の中で1番高かった。そして、4番目はドイツ、最下位はイタリアだった。この自殺率を低くするためには、より多くの人々が高い自己肯定感を持つことが必要だと仮定した。

### 2. 研究手法

日本人とドイツ人とイタリア人それぞれのインスタグラムのアカウントを50人ずつ無作為に選び、自撮りの数が過半数である人数を調べた。また、調査の対象として、インスタグラムをビジネス目的に利用していない人だけにするために、フォロワー数が500人以上1000人未満の人に絞った。

### 3. 結果

投稿の半分以上が自撮りである確率は、日本が5%、ドイツ74%、イタリア76%だった。  
これより日本人が極端に低いことが分かった。

#### 4. 考察

実際に日本人の自己肯定感について内閣府は、日本の若者は諸外国の若者と比べて、自分自身に満足していたり自分には長所があると思ったりするなど、自身を肯定的に捉えている若者の割合が低い傾向にあるということを発表している。「私は、自分自身に満足している」というアンケートに対しても、「そう思う。」「どちらかといえばそう思う。」と答えた人の合計が、日本は45.8%、ドイツは80.9%という結果になっていた。高津高校でもアンケート取ったところ、「自分一人の顔だけが写っている写真をSNSにあげたことがありますか」という問いに対して、あると答えた人が24.5%、ないと答えた人が75.5%で、大半の人がないという結果になっていた。その理由として「自分の顔に自信がない」「恥ずかしい」「どう思われるか不安」という声が上がっていた。これらから、日本の自殺率の高さの原因として、日本人と外国人との自己肯定感の違いにあるといえる。よって日本人の自己肯定感を上げることで、日本の自殺率は低下する可能性があると考えた。

#### 5. 結論

自殺率が低い国ほど自撮りの投稿数が多く、自己肯定感が高い。また考察より、日本の自殺率の高さの原因として、日本人と外国人との自己肯定感の違いにあるといえる。したがって自己肯定感を上げるために、必死に打ち込めるものを探し、それに自信を持てるように努力することや、自分の短所ばかり考えるのではなく、長所を伸ばすことに重きを置くなどを、実行するとよい。今後の展望として、どの方法が一番自己肯定感を上げるのに効果的かを調査していきたい。

#### 6. 参考文献

内閣府平成26年版 子ども・若者白書(全体版)

[https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h26honpen/tokushu\\_02.html](https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h26honpen/tokushu_02.html)

出典：『人口10万人中の粗自殺率』（世界保健機関）2020年01月31日更新