

## 幸せな人生望むならフェイスブックやめるべき、デンマーク調査

・

【11月11日 AFP】他人をうらやましいと思ったり、実在しない社交生活のために物事に集中できないと感じていたりしたら、それはフェイスブック（[Facebook](#)）が原因かもしれない——。このたび発表された調査結果によると、フェイスブックを使わずに1週間を過ごした人は、そうでない人よりも日々の生活に幸せを感じる傾向がみられたという。

調査は、デンマークの幸福研究協会（[Happiness Research Institute](#)）が同国の市民1095人を対象に行った。対象者は2つのグループに分けられ、1つのグループにはフェイスブックの使用を続けてもらい、もう1つのグループには使用を中止してもらった。フェイスブックを選んだ理由は「単に最も利用者の多いソーシャルメディアだから」という。

調査開始から 1 週間後、フェイスブックの使用を中断したグループからは、日々の生活がより充実したものとなったとの声が聞かれ、88%が自分は「幸せ」と回答。一方、フェイスブックの使用を続けたグループでは同 81%だった。

また、フェイスブックの使用を中断したグループの 84%が人生を喜ばしく感じると答えたのに対し、使用継続グループでは同 75%だった。

一方、人生に不満があるとの回答は、フェイスブックの使用を続けたグループからより多く寄せられ、20%に上った。使用中止グループからは同 12%にとどまった。

実験終了後、フェイスブックを中断したグループは、社交生活がより豊かになり、物事に集中することが容易になったと報告。フェイスブックの利用を続けたグループからは、そのような報告はなかった。

この調査結果を受け、「私たちには、自分たちに実際何が  
必要なのかに注意を向けるのではなく、他人が何を  
持っているかに注意を向けるという不幸な傾向がある」と著者  
らは結論付けている。(c)AFP