

富山大学人文学部令和7年度卒業論文

SNS におけるリアルの価値

富山大学人文学部人文学科  
社会文化コース 社会学分野  
氏名 永田 晋一郎

<目次>

第1章 問題関心.....	1
第2章 BeReal とはなにか.....	2
第1節 BeReal の概要 .....	2
第2節 投稿形式の特徴.....	2
第3節 投稿閲覧について .....	2
第4節 他の SNS との比較.....	3
第5節 従来の SNS に対するイメージと BeReal .....	4
第3章 調査.....	5
第1節 調査対象者の基本情報 .....	5
第2節 インタビュー調査 .....	5
第3節 日記調査.....	6
第4章 分析.....	8
第1節 BeReal の利用状況 .....	8
第2節 投稿について .....	9
第3節 記録としての活用.....	10
第4節 リアクション機能について .....	11
第5節 BeReal 利用の記録調査 .....	12
第6節 インスタグラムの複数アカウントの使い分け.....	14
第7節 インスタグラムと BeReal の違い.....	15
第5章 考察.....	17
第1節 BeReal の利用目的 .....	17
第2節 BeReal を特徴づける仕組みと「リアル」 .....	19
第1項 投稿.....	19
第2項 リアクションについて.....	21
第3項 制限について.....	21
第4項 BeReal における「リアル」 .....	22
<参考資料> .....	24

## 第1章 問題関心

「インスタ映え」がユーキャン流行語大賞に選ばれたのは2017年のことである。場所や風景、食べ物などSNS映えという言葉が急速に世間に普及した。一方で、映えやキラキラした投稿を意識するあまり、SNSに疲れてしまう、面倒に感じるということも起こっている。そのような状況の中で、近年、大学生を中心に若者の間で流行しているのが、リアルを共有するSNS「BeReal」である。Z総研が発表した【Z世代が選ぶ2024年上半期トレンドランキング】の【Z世代が選ぶトレンドランキング/流行ったコト・モノ部門】では1位を獲得している。これまでの映えやキラキラしたものを投稿するSNSとは打って変わり、ありのままの姿やリアルな日常を共有するSNSが流行し始めたのはなぜなのか。大学生をはじめとした若者は映えやキラキラしたSNSに嫌悪感を抱き、飾らないリアルな日常を求めるようになったのか。それともBeRealの流行には単なる「映え疲れ」では説明できない他の要因が存在するのか。本研究では、BeRealの機能や利用者の実態に着目して研究していく。

## 第2章 BeReal とはなにか

### 第1節 BeReal の概要

BeReal とは 2020 年にアレクシ・バレイヤ氏、ケビン・ペロー氏によってフランスでリリースされた SNS である。日本でも 2023 年ごろから大学生を中心に利用が広がり、若者の間で注目を集めている。「リアルライフを共有」をコンセプトとしていて、その名前の通り、加工やフィルターを排したリアルな日常の一コマを、写真一枚で友人と共有する SNS である。フィルターを取り除き、日常の瞬間を恐れず共有することで、親しい人々との深い繋がりを築ける場所を作るために開発された。

### 第2節 投稿形式の特徴

投稿する写真は内カメラと外カメラの同時撮影に限定されており、スクリーンショット、写真フォルダから過去に撮った写真や動画を選んで投稿することはできない。またフィルターや加工機能も存在しないため、加工をして盛りや映えを狙うよりは、ありのままの姿を投稿するものである。そして BeReal の最大の特徴は、投稿する時間が指定されるということである。BeReal では、一日に一度、すべてのユーザーに対してランダムな時刻に「2分以内に BeReal を投稿しないと他の友達の投稿が見られません!」という通知が送信され、そこから2分以内撮影・投稿することが求められる。通知から2分以内に撮影し投稿すると、ボーナスとして翌日の通知までの間に利用者の任意のタイミングで最大5回まで追加の投稿が可能であり、合計で6回の投稿が出来る。つまり、1枚目が通知に即して撮影された投稿であるのに対し、2枚目以降は利用者が自分の意思で撮影した投稿である。また、通知のタイミングを逃した後でも任意のタイミングで投稿は出来るが、通知からどのくらい遅れて投稿したのかが表示され、他の人から分かるようになっている。2分を過ぎた場合には投稿回数が合計で2回までに制限される。ランダムな時刻に通知が送られる仕組みではあるが、おおむね午前8時～午後9時頃までの間であり、運営側が想定する日常的な生活時間帯の範囲内である。

### 第3節 投稿閲覧について

BeReal では、自身が投稿を行わない場合、他人の投稿にはぼかしがかかり、内容を閲覧することが出来ない仕組みになっている。投稿を閲覧するためには、自分自身も投稿する必要があり、見ることと投稿することがセットになっていることが特徴である。投稿は翌日の通知が来るとタイムライン上から消えるようになっているが、自分の過去の投稿は日

付順に保存されており、後から見返すことが可能である。一方で、他人の過去の投稿を遡って閲覧することは出来ず、共有されるのはあくまでその日の投稿である。また、他人の投稿をスクリーンショットした場合には、そのことが投稿者に通知される仕組みが設けられている。この機能により、投稿内容が無断で保存・拡散されることへの抑制が働き、安心して日常の一場面を共有しやすい環境が整えられていると考えられる。

#### 第4節 他の SNS との比較

ここでは BeReal とその他の SNS と比較を行う。以下は筆者が独自に作成した BeReal と他の SNS との比較の表である。

	サービス タイプ	投稿内容 のリアル タイム性	コミュニ ケーショ ン範囲	過去情報 の閲覧	アカウント登録 を伴わない閲覧 利用	画像の加 工・編集機 能
X	情報発信	△	オープン	可能	可能	あり
Facebook	情報発信	△	オープン	可能	可能	あり
Instagram	情報発信	△	オープン	可能	可能	あり
BeReal	情報発信	○	クローズ	不可能	不可能	なし

コミュニケーション範囲について、X やインスタグラム、Facebook では、アカウントの公開・非公開設定やフォロワー承認の有無によって、オープンな発信からクローズドな発信まで、利用者自身がある程度選択することが可能である。一方、BeReal では、基本的に友人同士のみがつながるクローズドなコミュニケーションが前提となっており、クローズな SNS である。また、過去情報の閲覧については、他人の過去情報の閲覧という意味であり、BeReal では自身の過去の投稿は日付順に遡って閲覧することは可能であるが、他人の過去の投稿については後からまとめて閲覧することが出来ないという意味である。アカウント登録を伴わない閲覧利用とは、アカウントの登録をせずとも他人の投稿を閲覧できるか、という意味であり、BeReal は投稿と閲覧がセットになっているためアカウント登録をしないと利用が出来ない。ここから分かるように、BeReal は現在普及している主要な SNS とは

様々な点で異なっている。

## 第5節 従来の SNS に対するイメージと BeReal

村上(2018)では、茨城大学の18~20歳の男女93名に対しアンケート調査を行っている。そこでは、SNS に投稿する際に気を付けていることとして、おしゃれに加工してから投稿すると答えた人が最も多く、特に女子学生で多く見られていた。また、写真加工専用のアプリを使用して、さらに凝った加工をするという学生の意見もあった。こういった調査などから、インスタグラムをはじめとした SNS は映えである、映えたものを投稿するものというイメージが定着していることが伺える。BeReal の公式説明では、「本物の友達と本物の生活をシェアする」と謳われており、インスタグラムなどのフィルター文化とは異なる体験を提供することを目的としている。いくつかのネットコラムを見ても、『「BeReal」は明確に、こうした今までの「盛る」「映える」投稿が良しとされる SNS に対するカウンターとしてリリースされています。その狙いが見事にヒットし、世界中の若者たちに愛されています。』（創業手帳,2025）といった記述や、『普段なかなか見せない姿や日常が見え、盛らない、加工しない素の姿を見たり、見られたりといった機会が増えるのだ。他人の目を気にせず、素の姿を見せ合うことで、お互いを知り合い、親しくなる効果につながっている。』（CNETJapan.2024）といった記述がある。こういった記述は村上(2018)で述べられているような、インスタグラムをはじめとした SNS は映えであるといったイメージがあり、それとは真逆である映えない、リアルを見せ合うことが出来る BeReal が流行しているという構図だと理解できる。BeReal は、映えを狙う SNS へのカウンターとして登場し、加工や編集機能を排除した等身大の投稿が特徴であるとされる。そのため、ネットコラムなどの記述では、BeReal の流行要因を飾らない、加工されない日常の共有に求める記述が多く見られる。しかし、これらの先行研究やネット上の言説は、BeReal を従来の SNS とは異なる特徴を持つアプリとして位置づける一方で、実際の利用者がどのような点に魅力を感じ、どのような目的で利用しているのかについては、必ずしも十分に明らかにしているとは言えない。本研究では、BeReal の利用者が、これらの言説の通り既存の SNS に対する疲れや反発から飾らない日常を求めて BeReal を利用しているのか、それとも BeReal 特有の仕組みや体験に魅力を感じて利用しているのかを調査していく。

## 第3章 調査

### 第1節 調査対象者の基本情報

今回、大学生の BeReal の利用状況を調べるため、大学生の A さん、B さん、C さんの 3 名に対し、調査を行った。以下が調査対象者の基本情報である。なお、学年については最初の調査を行った令和 6 年度のものである。利用時間については、各インタビューにスマートフォンのスクリーンタイムを確認してもらった。また、X については、3 人ともほとんど利用をしていないことや、画像の投稿が中心の BeReal、インスタグラムと異なり、文章の投稿が中心の SNS であるため、本研究では調査の対象から除外した。

#### < A さん >

富山大学 経済学部 4 年 女性

・利用 SNS と 1 週間の利用時間

→BeReal 1 時間 26 分、インスタグラム 4 時間、X

#### < B さん >

富山大学 芸術文化学部 3 年 女性

・利用 SNS と 1 週間の利用時間

→BeReal 35 分、インスタグラム 6 時間 35 分、X

#### < C さん >

法政大学 社会学部 3 年 女性

・利用 SNS と 1 週間の利用時間

→BeReal 1 時間 59 分、インスタグラム 4 時間 37 分、X

### 第2節 インタビュー調査

本研究では、BeReal の利用実態を調べるため BeReal を利用している大学生（A さん、B さん、C さん）に対し複数回のインタビュー調査を実施した。インタビューでは、BeReal の利用状況や投稿の仕方、アプリに対する印象、他者との関わり方などについて尋ねた。また、比較対象としてインスタグラムの利用についても質問し、両者の使い分けや意識の違いについての質問をした。

#### < 実施日時 >

A さん 1 回目 2024/11/10 2 回目 2024/12/18 3 回目 2025/11/11

B さん 1 回目 2024/11/28 2 回目 2025/1/25

C さん 1 回目 2025/1/10

#### <実施方法>

A さんは1、2 回目は対面、3 回目はオンライン。B さんはすべて対面、C さんはすべてオンラインで実施した。

#### <インタビューの主な質問内容>

BeReal の利用状況を把握するため、本調査ではインタビュイーに対して以下の項目について質問を行った。あわせて、インスタグラムの利用状況との比較を目的として、インスタグラムの利用に関する質問も実施した。

##### 【BeReal に関する質問】

- ・使い始めたきっかけ
- ・いつから使い始めたか
- ・BeReal で繋がっている人数
- ・BeReal の利用時間
- ・BeReal の主な利用目的
- ・普段どのような投稿をすることが多いか
- ・どのくらい時間通り（2 分以内）に投稿しているか

##### 【Instagram に関する質問】

- ・1 週間の利用時間
- ・BeReal を使い始めてからストーリーの投稿頻度に変化はあったか
- ・BeReal を使い始めてから投稿の頻度に変化はあったか

### 第3節 日記調査

今回、実際の BeReal の利用の流れや感じ方を捉えるため、C さんには1 週間にわたって BeReal の利用状況を日記形式で記録してもらった調査を行った。

#### <実施期間>

2025/10/30～2025/11/05

記録を取ってもらった項目は以下の通りである。

- ① その日自分がどのような内容の投稿をしたか
- ② 2分以内に投稿したか
- ③ 2分以内に投稿した/できなかった理由
- ④ 他人のどのような投稿にリアクションしたか
- ⑤ 自分の過去の投稿を見返したか
- ⑥ 過去の投稿を見返した理由

## 第4章 分析

### 第1節 BeRealの利用状況

BeRealで繋がっている人の人数はAさん52人、Bさん39人、Cさん66人である。利用開始のきっかけについて、BeRealを使い始めたきっかけについての質問の答えが以下の語りである。

A：きっかけは友達に勝手に入れさせられて、やってみてって、言われてやってみました

C：きっかけは友達にやってみて一って言われた。まあ流行ってたし

Aさんの利用開始のきっかけは友達にやってみてと言われたことである。Aさんは2024年の3月頃から利用を開始した。Cさんも同様に友人に勧められ利用を開始した。Cさんは2023年の夏頃から利用を開始し、現在も利用を続けている。

B：使い始めたきっかけは、友達がやってて、その写真が欲しいんだけど一日に三枚しか取れなかったから、私も撮れたらいっぱい写真が増えるなんて思って始めました。

Bさんは2024年の7月頃から利用を始めている。それ以前は友人が撮った内カメラと外カメラの両方が写ったBeReal特有の写真を思い出してもらっていたそうだが、自身も使い始めれば写真が増えると思い始めたそうだ。次はBeRealで繋がっている人はどのような人たちかという質問に対する3人の語りである。

A：もう今まで関わった人たちとか、幼馴染…割と仲いい喋ったことある（友達）

B：えーと、他愛もない話が出来る人、結構仲いい人

C：自分から（交換する）はほぼなし。今仲いい子とかできるだけ関わりがある人のみ

繋がっている人については3人とも仲のいい人という表現をしている。内訳としては、大学の友人やアルバイト先の人、幼馴染などで、全員顔も分かる人であるという。また、Cさんは、あまり交換したくない人に交換しようと言われたら、その場の雰囲気ですぐ交換はするが、のちにさらっと削除するという。

## 第2節 投稿について

ここでは BeReal の特徴である、ランダムな時刻に送信される通知から 2 分以内に撮ることについて、どのくらい時間通りに投稿しているかという質問に対しての 3 人の語りである。

*A：最近バイトが多いので、週二ぐらい。いや、週二あるかないかぐらいですかね？ぴったり投稿できるのは*

*B：週に 2、3 回。無理やりは撮らないかもしれない、授業中、撮らないし*

*C：だいぶしてますよ、5 日連続とか。12 月は 5 日間だけ間に合わなくてあとは全部*

A さん B さんともに時間通りに投稿するのは週に 2、3 回ほどであり、C さんはほとんど時間通りに投稿している。BeReal の通知は、1 日に 1 回ランダムな時刻に送信されるため、自動車の運転中やアルバイト中、授業中などと重なることがあるが、3 人ともそのような場合は無理には撮らず、スマートフォンを操作できるタイミングであれば撮っていると語り、通知が来たタイミングであえて撮らないということはほとんどないようだ。内カメラでの撮影については利用者ごとに意識の違いが見られた。A さんについては、メイクをしていないときや寝起きの時は内カメラで自身の顔を映すことはしないそうだが、B さんは特に気にしていないと語っている。また、C さんは 2 分以内の場合は内カメラで自身の顔を映すことはしないと語っている。その理由として、あたふたして撮って盛れていなかったら嫌だ、撮るとしても顔を隠したりして撮ると言っており、BeReal で盛ることを気にしていない A さん、B さんとは異なっていることが分かる。次はランダムな時刻に送信される通知から 2 分以内に投稿が出来なかった後に、任意のタイミングで投稿するときはどんなときかという質問に対して以下のように語っている。

*A：他の人の投稿を見たい時かな？とかね、友達とかと遊んだ時の記録として撮るから時間関係なく撮ります。*

*B：なにしとるんやろみんなって思ったとき*

Aさん、Bさん共に通知が来たタイミングを過ぎてから投稿する時は、他の人が何をしているのか気になったときであると語っている。Aさんは、通知のタイミングを逃した後に友人と遊ぶ予定があればその際に撮るとも言っている。Cさんに関しては通知を過ぎることがほとんどないが2分を過ぎてから撮るときは友人とあったときや、ご飯を食べに行った際であると語っている。また、BeRealには何日間継続して投稿したかが分かるようになっているシステムがあるが、3人とも継続して投稿することを心掛けている訳ではないと語っている。また、最大で6つの投稿が出来るが3人とも6つ投稿したことはなく、多くても4、5枚の投稿である。

### 第3節 記録としての活用

BeRealは他人の過去の投稿は見る事が出来ないが自身の過去の投稿についてはアルバムのように日付順に見ることが出来る。この特徴から、BeRealは日記的な機能を持ち、思い出作りの手段として活用されている可能性があると考えられる。では、実際に利用者は自分の過去の投稿を見返しているのだろうか。

*B：利用目的は、思い出作り。なんか自分のアルバムみたいにしとる、日記、みたいな*

Bさんの語りから日記という言葉が出てきているように、毎回の投稿を記録として捉えていることが分かる。さらに、自身の投稿を他人に見られているという意識はあまりなく、自身の記録として、自分が良ければいいという意識でやっているそう。また、Aさん、Cさんも自身の投稿を他人に見られている感覚はほとんどないと語っている。そして以下は自身の過去の投稿を見返すかという質問に対しての語りである。

*A：たまに見返すかもしれない。この日何してたっけって時に*

*B：あの日何しとったかなって思い出す時とか。なんかその話題が日常生活で出たときにあ、BeRealあげとったわって思ったときに見返します*

*C：カレンダーに書いてないけど、この日何してたっけみたいなときはめっちゃ助かってる*

過去の投稿が日付順に並ぶという性質から、特定の日に何をしていたかさかのぼるには最適である。3人とも、何をしていたか思い出したい日があるときにBeRealの過去の投稿を

見返すそうだ。また、過去の投稿を見返す動機として、特定の日に何をしていたか思い出したい時、過去の自分の髪型や体形を振り返りたい時などであると語られていたが、3人とも寝る前などのふとした時に思い出を振り返ることが多いそうだ。

#### 第4節 リアクション機能について

BeRealには他のSNSと同様に他人の投稿に対するリアクション機能があるが、Xやインスタグラムのような「いいね」ではなく、内カメラで撮影した自身の表情を用いる「RealMoji」という独自のリアクション機能が採用されている。RealMojiでは、あらかじめ複数の表情を撮影・登録しておき、それをリアクションとして使用することができるほか、投稿を見たその場で新たに表情を撮影してリアクションすることも可能である。そのため、利用者は状況や相手の投稿内容に応じて、より感情に即した反応を示すことができる仕組みとなっている。以下は、このRealMojiをどのような場面で使用するのかについて尋ねた際のインタビュー어의語りである。

A：あ、本当にいいなって思った時。

永田：見たら押すとかではない？

A：いや、違いますね。例えば旅行してるとか、あとカップルでおるとかなんかちょっとおってなったらリアクションするようにしています。

Aさんはリアクションについて、投稿を見たら押すものではないと語っている。リアクションする投稿は旅行やカップルでいる時などの非日常についての投稿であると語っている。また、他人の投稿を見るときは全て見ることはほとんどなく、TikTokを見ている感覚で流し見のように見ているそうだ。

C：自分が写ってたり、友達と遊んだ時とか、自分の知ってる人が写ってた時とか、おいしそうなお飯とか、あと彼氏は絶対リアクションする

CさんはAさんと同様に、見た投稿全てにリアクションするわけではなく、自身が写っている投稿、知り合いが写っている投稿、おいしそうなお飯、彼氏の投稿についてはリアクションをするという。一方で、Aさんと同じように流し見感覚であるが、他人の投稿は全て見ているそうだ。また、Aさん、Bさんは、自身の投稿に対する他人からのリアクションについて、リアクションの数や誰からリアクションされているかなどは全く気にしない

と言う。これに関連して A さんは、リアクションが少ないから自身の投稿を他人に見られている感覚があまりないと語っている。一方で、C さんは、ランダムな時刻の通知とは関係なく、自分のタイミングで撮影した投稿に関しては、他人からのリアクションを結構気にすると語っており、A さん B さんとは異なっている。

## 第5節 BeReal 利用の記録調査

ここでは、C さんに協力してもらった 1 週間の日記調査についての分析を行いたい。本調査では次の項目について記録を依頼した。

- ① その日自分がどのような内容の投稿をしたか
- ② 2 分以内に投稿したか
- ③ 2 分以内に投稿した/できなかった理由
- ④ 他人のどのような投稿にリアクションしたか
- ⑤ 自分の過去の投稿を見返したか
- ⑥ 過去の投稿を見返した理由

C さんに記録してもらった内容は以下のとおりである。なお、各日付の横には当日の通知時刻を記してある。

10 月 30 日 16 時 31 分

- ① 適当にテレビの写真
- ② 2 分以内に投稿した
- ③ 通知に気づいたから

10 月 31 日 12 時 57 分

- ① 適当にテレビを見ている写真、外食のご飯の投稿
- ② 2 分以内に投稿した
- ③ 通知に気づいたから

11 月 01 日 18 時 27 分

- ① 外食のご飯の写真、地元へ帰省したから実家の写真
- ② 2 分以内に投稿した

③ 通知に気づいたから

11月02日 11時46分

- ① 通知の際にいた電気屋での写真、外食のご飯の写真、スタバで勉強している写真、妹のバスケットボールの試合を見に行った写真
- ② 2分以内に投稿した
- ③ 通知に気づいたから

11月03日 17時11分

- ① 友人との飲み会の写真、カラオケでの写真
- ② 2分以内に投稿していない
- ③ 通知をOFFにしている気が付かなかった

11月04日 9時51分

- ① 適当にテレビの写真
- ② 2分以内に投稿していない
- ③ 寝ていて気が付かなかった

11月05日 13時15分

- ① 車の運転席の写真、勉強しているときの写真
- ② 2分以内に投稿した
- ③ 通知に気づいたから

11月06日 10時01分

- ① 部屋の天井の写真、天気が良かった空の写真
- ② 2分以内に投稿した
- ③ 通知に気づいたから

④～⑥の項目については、各日ごとではなく、1週間を通してまとめて記録してもらった。その内容が以下の通りである。

- ④ 友達のネイルとか、友達が可愛かったり、美味しそうなお飯を食べていたらリアクション
- ⑤ 10月30日、31日に少し見返した
- ⑥ 1年前のこの時期に何をしていたか振り返った

ここから、Cさんはほとんどの日で通知のタイミングで投稿していることが分かる。通知が来た際の投稿内容はテレビやご飯、部屋の天井などといった、まさに何でも無い日常の記録が中心になっている。Cさんによると、通知が来た際に部屋にいたが、部屋の様子を映したくないと感じたため、テレビの写真を撮ったそうだ。また、天井の写真については、同様に部屋の様子を映したくなかったことに加え、内カメラで自身の顔が映ることに抵抗があったためであると語っている。BeRealでは外カメラと内カメラがほぼ同時に撮影されるが、完全に同時ではなく、わずかなタイムラグが生じる。そのため、撮影の瞬間にスマートフォンの向きを変えることで、内カメラに映る対象をある程度コントロールすることが可能である。Cさんはこのタイムラグを利用し、内カメラに自身の顔が映らないようにするため、意図的に天井を撮影していたことが分かる。そして、過去の投稿を見返す際は、何をしていたか思い出したい日や時期を選び、そのついでに周辺の日々の投稿について見返していたそうだ。

#### 第6節 インスタグラムの複数アカウントの使い分け

今回調査をしたAさん、Bさん、Cさん3人ともインスタグラムのアカウントを2つ持っている。繋がっている人の人数が多く、範囲も広いアカウントを本垢またはメイン、それに対し人数も少なく、範囲も狭いアカウントをサブ垢と呼ぶ。以下はそれぞれの交換する基準についての語りである。

A：(交換は) 言われたら、あでもサブ垢はやっぱちょっと考えるかも

B：インスタを交換する基準は、前までは、厳選してたんですけど、最近は出会った人は必ずして、まあ要らなかつたら、消す、みたいな感じ、サブ垢は軽い感じの人は結構交換するけど、サブあんまやってるって言ってない人は、ほんとに仲良くなってから交換する

C：まあかわりがあったら基本交換はいい、本垢はね。サブはまじで仲いい子だけ

Aさんは、メインのアカウントについては交換しようと言われたら誰でもいいと語っている。Bさんは出会った人とは必ず交換していると言い、Cさんは関わりがあったらいいと言っている。3人とも全く話したことのない人は繋がっていないと言っており、ある程度の関わりがある人のみである。また、サブ垢については3人とも本当に仲いい子と言っており、インスタグラムの中でも本垢とサブ垢で繋がっている範囲が異なることが分かる。次は、本垢とサブ垢の使い分けについての語りである。

A：メインは自分がいいなって思ったもの、おしゃれだなって思ったものを投稿してます。で、サブはほんとうに関係なしに、とりあえず思い出を綴る用

Aさんは、自身のインスタグラムの本垢はおしゃれなものを投稿することに使っていることが分かる。またCさんはインスタグラムのイメージについて以下のように語っている。

C：なんか今は本垢ってもうおしゃれじゃないと、女の子とか特に、おしゃれ重視でやってるじゃん（中略）大学入ってからもうおしゃれがメインになっちゃったから、そんな頻繁にストーリーとか上げられなくなっちゃったの変なやつ、だからその逃げ場でサブ垢を稼働させた

ここから、インスタグラムの本垢はおしゃれに使うものであるという共通の認識が見られる。Aさん、Cさん共に、そういったおしゃれなアカウントとは別に、より自由に使うことが出来るアカウントが欲しかったという理由でサブ垢を作成したそう。実際にAさんの本垢では旅行、カフェの投稿が残っており、Cさんも旅行の投稿を中心にきれいな景色といった投稿をしている。また、Bさんも同じように、メインには載せられないような写真を思い出として残すためにサブ垢を作成したと語っていた。サブ垢については、おしゃれなど関係なく使っている、盛れてないやつも上げるといった BeReal と似たような部分が見られた。

## 第7節 インスタグラムと BeReal の違い

第2節でも触れたが、交換する基準については、インスタグラムの本垢は言われたら、ある程度関わりがあったらというようにそこまで親しくない人でも繋がっていることが分かる。一方サブ垢については、交換することをちょっと考える、まじで仲いい子だけとい

ったように、繋がっている人について本垢よりも限られた範囲で、より親しい人であることが分かった。一方で、BeRealの繋がっている範囲についても、仲いい子だけというようにサブ垢と同じような範囲であることが分かる。では、BeRealとサブ垢では繋がりに違いはあるのだろうか。AさんもCさんも、アルバイト先の人はBeRealにはいるけどサブ垢にはいないと言っているように、サブ垢の方がより親しい人であり、交換するハードルはインスタグラムのサブ垢の方が高いことが伺える。繋がっている人数を見てもAさん、CさんともBeRealの方が多い。Bさんに関してはサブ垢の方が多いがそこまで大きく異なっていない。

そして投稿について、BeRealを使い始めてからインスタグラムの投稿頻度に変化があったかという質問に対しては、3人とも特に変化はないと述べている。一方、BeRealを使い始めてからインスタグラムのストーリーの投稿頻度に変化があったかという質問の語りが以下の通りである。

A：あーサブ垢はもう減ったすっごい、メインはそんな変わらんけどBeRealとサブ垢がちょっと似てるっていうか感覚が一緒だからめっちゃ減りました

B：減った、減ったし、前までは思いついたときに上げてたんですけど、最近は一気にだだだだって、上げるときは1日に3枚同時に上げたりとか、あとはこの3日間だけ上げてあとは上げないみたいな感じです

C：(ストーリーを上げる頻度)は、減ったね。なんかまあBeRealなかったらそのストーリーで思い出残したいみたいなタイプだったから、あとで見返せるし、みたいな感じだし、でも今はBeRealになっちゃってるから、頻度は減るね

ストーリーの投稿頻度に関しては明確に減ったと答えている。3人ともサブ垢を思い出を残す用途で使用しているため、その点でBeRealと役割が似ていると考えられる。実際にAさん、CさんはBeRealとサブ垢が似てる、感覚が同じだから減ったと答えており、思い出を残すという役割において、サブ垢よりもBeRealを重点的に使っていることが分かった。

## 第5章 考察

### 第1節 BeRealの利用目的

これまでの調査から、BeRealとインスタグラムは機能面だけでなく、利用目的や使われ方にも違いがあることが明らかになった。本節では、3名の語りをもとに、BeRealがどのようなSNSとして捉えられ、どのような役割を担っているのかを整理していく。まず、利用時間については、インスタグラムの方が利用時間が少なくなると思われたが、実際にインタビューをした3人ともインスタグラムの方が長く、現在もインスタグラムを頻繁に利用していることが分かる。今回調査を行った3人とも、インスタグラムのメインとBeRealは明確な目的の違いがあり、別のSNSとして捉えている。しかし、インタビューから、BeRealはインスタグラムのサブ垢と似たような部分があることが分かった。親しい人しか交換しないことや、利用目的の一つとして思い出を綴ることを挙げていることなどである。3人ともサブ垢の方が利用開始が早いにも関わらず、なぜサブ垢の利用頻度が減り、BeRealの利用が増えたのだろうか。その理由として投稿の手軽さが挙げられる。Cさんはインタビューで、インスタグラムは写真を選び、加工や編集といった手間がかかるが、BeRealはその場で写真を撮るだけだからBeRealの方が手軽に上げられると語っていた。

*C：ストーリーってきなんか一回考える時間あるじゃん、これ盛れてるとか、段階があるけど、ビーリアルは撮ったらすぐ上げれるから楽かな*

今回インタビューを行った3人ともインスタグラムに投稿をする際は彩度や大きさなどの加工をすると語っており、加工が無いBeRealは投稿の手間が減っている。また、Bさんは自身が今何をしているかを周囲の友人に伝えるためにストーリーを適宜上げていたが、現在はBeRealを上げることで自身の現状を伝えることが出来るため、ストーリーは出来事を後からまとめるような使い方になったと語っている。

また、ランダムな時間に通知が来ることも大きいと考える。アプリ側から投稿を促す通知が来ることはBeRealの最大の特徴でありインスタグラムにはない機能である。このアプリ側からの通知という機能で外部から投稿を促されることによって、投稿をする一つのきっかけとなっているのである。この通知は1日の中でランダムな時間の通知であり、利用者が予測することが不可能なため、これについて投稿をしよう、と投稿について考えることもなくなる。それが利用者にとっては楽なのであろう。

A：それこそ BeReal は・・・今を投稿するやん、サブ垢はそのなんかいろいろその日が終わって落ち着いたときにこう投稿するから、BeReal よりもちょっと凝ってる写真は選んでる感じです

C：あ投稿はビジュとか気にするかも、もっと、BeReal はまあ最悪もう次の日になったら消えるから、スクショとかされたらわかんじゃん。だから拡散されることもないと信じてるから、投稿とかはねスクショされててもわかんないから、そんなブサイクな写真がいろんなところに拡散されたらたまったもんじゃないからそれは結構選んでるかな、結構時間かけて選んで、投稿してる

Cさんは、BeReal の投稿は次の日の通知で消えること、他人が自身の投稿をスクリーンショットすると自身に通知されることなどから拡散の心配がないと思っているため、BeReal の投稿はインスタよりもビジュアルを気にしないそう。利用者が投稿について内容や盛れているかななどを考えて写真を選ぶことが無い分、利用者の負担が少ない。そういったことから投稿をすることが容易であり、それを続けていくことで、Aさんが語っていたように習慣化していき、毎日の記録として残るようになっていくと考える。その結果、BeReal を「思い出を見返す場」として利用することが増え、今まで思い出を綴る役割を果たしていたインスタグラムのサブ垢の投稿頻度が減ったと考える。インスタグラムのサブアカウントが、旅行やイベントなど特定の出来事を記録する場として使われることが多いのに対し、BeReal は日々の何気ない日常を記録する場として機能している。そのため、見返す際にも「特別な日の思い出を振り返る」というよりは、「あの日の自分はどんな日常を過ごしていたか」を確認するような感覚が強い。インスタグラムは自身で日付順に上げなければならないが、BeReal は投稿が自動的に日付順に並ぶため、その点での負担も少ないと Bさんは語っていた。思い出を見返す際は、インスタグラムではいつ撮った写真なのか日付の表示がないため分からないが、BeReal ではカレンダーのように日付と共に見返すことが出来るので、自分自身の時間の流れを感じやすく、特別な出来事がないなんでもない一日を思い返したい場合に便利であり、インタビューをした3人が語っていたように寝る前のふとした時に思い返すことが多いと考える。

そして、流行していたというのも大きな理由の一つだと考える。ただ流行りに乗って利用を開始したというだけではなく、周囲の友人が BeReal を使い始めたことでサブ垢をはじめとしたインスタグラムの投稿やストーリーが少なくなり、友人の近況を見ることが少なくなったため、BeReal を始めたと思われる。

C：大学の野球のマネジャーしてた時の友達、4人組なんだけど3人はやってたのね、1人やってなくて見たいしやろうよみたいにめっちゃ気楽に軽く勧めた

A：みんなのリアル見れるよとか・・・いまみんなインスタよりビーリアルだよーって、勧めます

B：なんか仲いい人の・・・その子のは見たくて追加してって言った

BeReal の利用目的として他人の投稿を見たいということや、BeReal を使っていない友人に勧める際も、その人の投稿が見たいから勧めたということがインタビューで語られていた。Aさんは最初のインタビューにおいて、BeReal を利用する動機の多くが他人の投稿を見ることにあるため、周囲の人が利用をやめれば自身もやめると思うと述べていた。実際に、社会人になったことで友人の投稿が減少し、そのことが BeReal に対する利用意欲の低下につながったとも語っている。利用者は映えていないことそのものよりも、同じ時間を他者と共有する感覚に面白さを感じているように思える。

## 第2節 BeReal を特徴づける仕組みと「リアル」

### 第1項 投稿

まず BeReal での繋がりについて、BeReal はリアルを投稿するというアプリの性質から、どんな投稿でも見せられる仲が良い人として繋がっていないと考えられる。Bさんのインタビューでは、あまり仲良くない人の前では BeReal の話題を出さないと語っている。ここから、BeReal は制作目的の通り、親しい人たちと日常を共有するという深い繋がりを築く SNS になっていると考えられる。また、仲の良い人として繋がっていないことから Aさんはインスタグラムよりも気楽に投稿できると語っている。

A：インスタとかだとかわいく撮れたとか、かわいい写真とか選抜した写真を撮る、投稿したりするんやけど、ビーリアルはもう何でもいいみたいな

Aさんは、自身の投稿を見られてもいい人として繋がっていないと言っており、BeReal だとあまり盛れとかは関係ない、特に深く考えずにやっている。加工・編集が出来ない投稿

を見られることについて、最初は少し抵抗があったが現在はほとんど抵抗を感じていないそうだ。Bさんも同じく加工・編集機能がないことについて抵抗は全く感じていない。一方で、Cさんは加工・編集が無いことに強い抵抗を感じながら利用をしている。確かに3人とも仲のいい人のみであるが、仲のいい人だからなんでも見せられるわけではなく、利用者によってどこまで他人に自己のリアルを見せることが出来るのかが異なっていることが分かった。また、2分以内に投稿をすると追加で投稿が出来るというシステムについては、おそらく時間通りに投稿することを促すためのものであるが、Bさんは、特に予定がない日は別に時間通りに投稿しなくてもいいと言っているように、毎日時間通りに投稿することに重点を置いている人はあまりいないと考える。2分以内に投稿することで最大で6つの投稿が出来るが、現状は3人とも持て余しており時間通りに投稿することの必要性を感じていないと考える。ランダムな時間に通知が来ることについて、Aさんは面白いと感じており、Bさん、Cさんはランダムな時間に通知が来ることについて面倒くさいとは感じていないという。そして、BeRealの利用目的として3人が共通して語っていたのは、「思い出作り」である。毎回の投稿を日記のように捉えており、過去の投稿を見返すということもある。特にBさんはBeRealを投稿というよりも記録として捉えている。

*B: アルバムみたいな、保存機能、日記みたいな。(他人に)見られていることをあんま意識したことはないです。*

また、Aさんも同様に自身の投稿を他人に見られている感覚はあまりないと語っている。3人とも何をしていたか思い出したい日があるときにBeRealの投稿を見返すという。これについては、毎日投稿を促す通知が来ることが大きいと考える。Aさんがインタビューで、BeRealが日常に入り込んでいる、習慣化していると語っていたことから、ランダムな時間に毎日通知が来ることで、旅行などの非日常の写真だけでなく、日常の一コマを記録することが定着してきていると考える。BeRealの利用者に日記をつける習慣や、毎日写真を撮る習慣が無くても、通知が来たから撮ることを繰り返しているうちに、だんだんと習慣になっているのではないだろうか。また、過去の投稿が日付順に並んでいることで、特定の日に何をしていたか思い出す際に見返すということもしやすく、アルバムの役割も果たしている考えられる。Bさんは投稿をしなくなっても過去の写真が消えてしまうからアプリを消すことはしないと語っている。

また、今回の調査ではBeRealを継続的に利用している人だけでなく、次第に投稿しなくなった利用者も見られた。Aさんはその理由として就職による環境の変化が大きかったと

語っていた。毎日のランダムな時間の通知に対応することが難しくなったことや、周囲の友人の投稿頻度が減少したことから、次第に自身も投稿しなくなったようだ。現在の投稿頻度は月に2~3日程度であり、一緒に過ごしている友人が BeReal を投稿している際に、ついでに自身も投稿することがほとんどだという。また、A さんによると、周囲の友人の間でも毎日投稿する人の割合はかなり減っているとのことであった。BeReal は他者と時間を共有することを特徴とする SNS であるため、他人の投稿が減ってきたことが利用意欲の減少につながったと考えられる。

## 第2項 リアクションについて

リアクションについては、日常の一コマを投稿することが多い BeReal ではそもそもリアクションの余地が少ないと考えられる。そのため A さんが語っていたように、旅行などの非日常の投稿に対してのみのリアクションになっていると考えられる。自身の投稿に対するリアクションについても A さん、B さんは数や誰から来ているかなど全く気にしないと語っている。しかし、C さんは通知から2分以内の投稿に対するリアクションは気にしないが、2枚目以降の投稿はリアクションを気にすると語っている。

*C: 1枚目は撮んなきゃいけないじゃん、でも2,3枚目はもう意志を持ってとるからちゃんどいいところをとるわけじゃん不意に撮った写真じゃなくて、それにいいね少なかったらんーってなる*

1枚目は2分以内に撮らなくてはいけないから盛れ具合を気にしないが、2枚目以降は任意のタイミングで、時間の制限もなく盛れ具合を気にしながら撮影しているため、その投稿に対するリアクションは気にするようだ。ここから、A さん、B さんのようにリアクションについて全く気にせず投稿している人もいるが、C さんのように投稿者次第ではリアクションを求めて映えている写真を投稿することが可能であるため、BeReal はリアクションの余地が少ないが全くない訳ではないといえる。

## 第3項 制限について

一般的に、SNS における制限は利用者の自由を奪うものとして捉えられがちである。しかし、BeReal における投稿時間の制限や加工機能の不在といった特徴は、利用者にとって必ずしも不便なものではなく、投稿に伴う負担を軽減し、気軽な参加を可能にしているこ

とが本研究から明らかになった。こうした制限によって、利用者は投稿内容や見栄えについて過度に考える必要がなくなり、その瞬間の状況をそのまま共有することが容易になっている。また、全ての利用者と同じタイミングで通知が届く仕組みは、「今この瞬間」を他者と共有する感覚を生み出している。この点において、BeReal は出来事を演出して記録する SNS というよりも、日常の時間とともに過ごしている感覚を生み出すメディアとして機能しているといえる。

#### 第4項 BeReal における「リアル」

今回の調査から、BeReal が持つ「リアル」には二つの側面があると考えられる。第一に、通知が来た瞬間に「今何をしているか」を共有する時間的なリアルである。BeReal ではすべてのユーザーに同じ時間に通知が送られ、さらに2分以内の投稿が促される。この仕組みによって、他人の「今」をリアルタイムで見ることが可能になる。インタビューをした3人も、通知から時間が過ぎて投稿する理由として「他の人が何をしているのか気になるから」と語っており、2分以内だけでなく、その日のうちに他者の様子を知りたいという動機があることが分かる。また、フィルターや加工機能が存在しないことからインスタグラムのような映えを意識した投稿が出来ない、非インスタ的リアルという面もある。Aさん、Bさんは、BeReal では特に映えとか関係なく使っているといったこともインタビューで述べていた。そうした非インスタ的な面が気楽に投稿できることに繋がっているのではないかと考えられる。これらのことから、今回行ったインタビューの結果を踏まえると、大学生をはじめとした若者は、先ほど述べたような非インスタ的リアルを主な目的として BeReal というアプリを利用しているわけではなく、むしろ今何してると言った時間的なリアルを他者と共有できるという点に魅力を感じているのではないかと考える。たしかに Aさん、Bさんのように、加工が無い自身のリアルを投稿することについてほとんど抵抗を感じておらず、他人の飾らないリアルを見ることが楽しいと感じている利用者もいる。しかし、Cさんのように加工が無いことに強い抵抗を感じ、加工が無い中でもどれだけ盛れるかに気を使っていたり、他人からの反応を気にしている利用者もいる。このように、BeReal の利用者が必ずしも自然体の自分を投稿しているわけではないことが分かる。実際に Cさんの日記調査では、通知がきて2分以内に投稿されたものの多くはテレビの投稿や天井の投稿など、自身を映さないものであった。これらのことから、BeReal が持つ「リアル」には、加工や映えを排した非インスタ的リアルと、同じ時間を共有するという時間的なリアルとの二つの側面が共存していると理解できる。従来の SNS では、投稿内容を吟味したり、見栄えを意識したりすることが前提とされてきたが、BeReal では通知が来た瞬

間に投稿を促される仕組みによって、他者の日常の「今」を垣間見ることができる。この「今何しているか」を共有する感覚こそが、利用者にとって新鮮であり、魅力となっているように見える。インタビューでも A さんが以下のように語っている。

*A : 2分以内に投稿したらみんな2分以内に投稿するやん。だから、この2分以内にみんながやってる行動がばって出てくるからそれがまあ楽しいかも*

同様に B さん、C さんも他の人の投稿が気になる、何をしているのか気になるということを語っていた。

やはり、BeReal はインスタグラムのような「映える」文化への対抗として単純に支持されているわけではなく、利用者は時間的なリアルを通じて他者につながる新しい SNS 体験を楽しんでいると考えられる。

<参考資料>

大澤聡 「若者の自意識 日常の「リアル」に価値」北日本新聞 2024年6月27日 15面

中村清史 「SNS 並行利用に関する研究—大学生のインタビューから—」 富山大学人文学部 2016年度卒業論文

村上信夫 2018-09 「スマホ利用によるコミュニケーションの変容（下）—SNSは若者の感性を変えたのか—」 茨城大学人文社会科学部紀要 人文コミュニケーション学論集(3), 51-70

創業手帳 2025-03 「BeReal（ビーリアル）とは？若者に人気のSNS。使い方は？流行りのSNS紹介」 <https://sogyotecho.jp/bereal/> (2025年6月29日取得)

CNET Japan 2024-06 「利用率6割、「BeReal」が大学生に大人気の理由-実際の使われ方は？授業やバイトの中断も」 <https://japan.cnet.com/article/35220182/> (2025年6月29日取得)