

大学生における「ひとりの時間」と孤独感・対人恐怖心性との関連

海野 裕子・三浦 香苗

Time to be alone, loneliness and anthropobic tendencies in university students

Yuko UMINO and Kanae MIURA

Relationship between emotions about spending time alone, how they spend their *time to be alone*, and the degree of loneliness and anthropobic tendencies in university students were investigated. We administered a multiple-scale questionnaire to 347 university student participants. The main results were as follows: (1) A positive correlation was found between emotions about independence/ideals, and “awareness of individuality,” an aspect of loneliness; and a weak negative correlation was found between emotions about loneliness/anxiety and “understanding and sympathy between people,” also an aspect of loneliness. However, there was no relationship between emotions about fulfillment/satisfaction, and loneliness. (2) A positive correlation was observed between awareness of individuality and how participants spent their time during rest/liberation, and introspection. (3) Anthropobic tendencies showed a significant positive correlation with loneliness/anxiety, and a significant negative correlation with fulfillment/satisfaction. (4) Anthropobic tendencies showed a significant positive correlation with rest/liberation. These results suggest that awareness of individuality in loneliness was related to *time to be alone*, and that anthropobic tendencies, a personality characteristic, were also related to *time to be alone*.

Key words : *time to be alone* (ひとりの時間), *loneliness* (孤独感), *anthropobic tendency* (対人恐怖心性), *emotions about spending time alone* (ひとりで過ごすことに関する感情・評価), *how time to be alone is spent* (「ひとりの時間」の過ごし方)

問題と目的

現代の青年は、他人に関与されない「ひとりの時間」を大切にしているように見受けられる。宮下 (2009) も、現代青年の特徴の1つとして個人主義を挙げている。

しかし、一般的に「ひとり」というと、孤独やさびしいといったイメージが大きいのではないか。この点に関して、海野 (2007) は、大学生が「ひとりの時間」をどう捉えるかについて調査し、大学生は孤独・さびしいといった否定的イメージだけではなく、むしろさまざまな肯定的イメージを抱いていること、否定的イメージと肯定的イメージを両方持っている人が多いことを明らかにしている。また、海野・三浦 (2006) においても、自分の意志であえてひとりで過ごすときの気分として、「少しさみしいけれど気楽」、「少しさみしい

けれど落ち着く」など、肯定的・否定的感情を合わせ持った、アンビバレントな感情を併せ持つ人が少なからず存在していたことが示されている。したがって、「ひとりの時間」あるいは「ひとりでいる」状態において、確かに孤独・孤独感という要素は含まれるけれども、それだけではないことが推測される。本研究では、その点を確認すると同時に、青年の「ひとりの時間」が孤独感とどのように関連しているかを検討していく。

一般的に、孤独・孤独感という用語は、「さびしい」というような感情レベルで理解されやすいが、これまでの孤独あるいは孤独感に関するの研究を見ると、孤独 (孤独感) を感情レベルで捉えたものや、状況・状態レベルで捉えたもの、評価レベルで捉えたものなど、捉え方が様々である。田所 (2003) は孤独の積極的側面の研究を行い、「孤独」を孤独感と別物とし、*loneliness* (孤独のネ

ガティブな側面)、alone (「単にひとりである」という意味でネガティブな意味合いもポジティブな意味合いも含有されていない)、solitude (孤独のポジティブな側面) の3つに区別して説明している。田所は、「孤独」を感情レベルではなく、状況や状態レベルで捉えていると考えられる。落合(1999)は、孤独感を「自分はひとりだと感じる」と仮に定義した上で研究を進め、最終的に青年期の孤独感を「人と親密な関係を持つとしようとする志向性を持っているのに、それをうまく実現できず、人との理解・共感が難しいと思う状態で生じる感情」と定義している。落合では孤独感を感情レベルで捉えていると考えられる。「自分はひとりだと感じる」という出発点は、本研究における「ひとりの時間」と類似している。本研究では、「ひとりの時間」と孤独感との関連を検討するため、状況・状態レベルの「孤独」ではなく「孤独感」に焦点を当て、「ひとりの時間」と落合の言う「孤独感」との関連を検討することとする。

筆者らの先行研究から、青年の「ひとりの時間」については、ひとりで過ごすことに関する感情・評価として「孤独・不安」「自立・理想」「充実・満足」の3つの次元があること(海野, 2008)、「ひとりの時間」の過ごし方として「休息・解放」と「自己内省」の2つの次元があること(海野・森, 2008)が既に明らかにされており、本研究においても、ひとりで過ごすことに関する感情・評価と「ひとりの時間」の過ごし方という2側面から検討していきたい。

一方、青年の孤独感について、落合(1983)は「人間同士の理解・共感についての感じ方」と「自己(人間)の個別性の自覚」という2次元からなるとし、各得点の理論上のニュートラル・ポイントで、それぞれH群・L群に分類し、その組み合わせによって孤独感を4類型に分類している。A型(H・L群)は、「人間同士は理解・共感できると思っており、かつ人間の個別性に気づいていない」型、B型(L・L群)は、「人間同士は理解・共感できないと思っており、かつ個別性に気づいていない」型、C型(L・H群)は、「人間同士は理解・共感できないと思っており、かつ人間の個別性に気づいている」型、D型(H・H群)は、「人間同士は理解・共感できると思っており、かつ人間の個別性に気づいている」型である。本研究においても、「人間同士の理解・共感についての感

じ方」と「自己(人間)の個別性の自覚」の2次元、およびA～D型の4類型を用いて検討する。

ひとりで過ごすことに関する感情・評価と孤独感の2次元との関係については、前述のように、ひとりで過ごすことに関する感情・評価に、孤独感という要素は含まれるが、それだけではないことが推測される。落合(1999)は、青年期の孤独感を、「人との理解・共感が難しいと思う状態で生じる感情」としているため、孤独感の2次元(「人間同士の理解・共感」「人間の個別性の自覚」)の中でも、特に「人間同士の理解・共感」の低さが、孤独感が高い状態を示すものと考えられる。したがって「人間同士の理解・共感」ができないと考えている人ほど(＝孤独感が高いほど)、ひとりで過ごすことに関しても「孤独・不安」感が高いと推測される。しかし、ひとりで過ごすことに関して「自立・理想」および「充実・満足」の感情・評価を持つことは、「人間同士の理解・共感」ができると思っているかどうかとは別物であると考えられる。したがって、「人間同士の理解・共感」は、ひとりで過ごすことに関する感情・評価における「自立・理想」「充実・満足」とは関連が低いと推測される。また、孤独感における「人間の個別性の自覚」については、人間の個別性(人と代替不可能な自分)に気づくことではじめて、ひとりで過ごすことをポジティブに捉える、あるいは捉えようとするようになり、ひとりで過ごすことに抵抗感が減ったり、ひとりで過ごすことに意味を見出したりするようになるのではないかと考えられる。したがって、人間の個別性に気づいているほど、「自立・理想」「充実・満足」が高いと推測される。

また、「ひとりの時間」の過ごし方と孤独感との関係については、「ひとりの時間」の過ごし方が、孤独感によって変わってくる可能性が推測される。落合(1999)は、人間同士は理解・共感できると思っており、かつ人間の個別性に気づいていないA型の孤独感を感じている人は、孤独感はむなしく嫌な暗いものであるというイメージを持っているのに対し、人間同士は理解・共感できると思っており、かつ人間の個別性に気づいているD型の孤独感を感じている人は、孤独感を、明るく充実したもので、成熟した人が感じる好ましいものだというイメージを持っていることを明らかにしている。人間の個別性に気づくことで、D型のよ

うに孤独感をポジティブに捉えることができ、「ひとりの時間」を意味のある時間として過ごせるのではないかと予想される。

海野・三浦（2007）では、また、青年の「ひとりの時間」について検討する際に、パーソナリティ特性による違いも考慮する必要があるとしている。ひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方に関しては、発達的に変化する可能性が推測されており（海野，2009）、これらを規定しているのは、単にパーソナリティ特性だけではないと推測されるが、パーソナリティ特性によって、ひとりで過ごすことに関する感情・評価や「ひとりの時間」の過ごし方に違いがある可能性もあると考えられるからである。さらに、「ひとりでいること」は、現代の青年の発達において意味を持つと考えられるが、場合によっては不適応（不健康）な状態である可能性もあり、健康・不健康の両側面を持つものと考えられる。したがって、このような「ひとりでいること」の質を見るためにも、パーソナリティ特性との関連を検討する必要がある。そこで、本研究では、パーソナリティ特性として、対人恐怖心性を取り上げる。

ひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方と対人恐怖心性の関係については、対人恐怖心性が高いために、人と接することを避けようとして、ひとりで過ごすことを好んだり、ひとりで過ごすことをポジティブに捉えたりする可能性が考えられる。この場合には、確かにひとりで過ごすことにポジティブな意味を見出し、その時間を意味のある時間として使えているとしても、「ひとりでいること」の質としては高くなく、不健康な「ひとりの時間」になる危険性もある。また、ひとりで過ごすことに意味を見出せたとしても、その時間に「充実・満足」感を感じるところまでは到達しないだろう。

そこで、本研究では、大学生を対象に、ひとりで過ごすことに関する感情・評価と「ひとりの時間」の過ごし方が、孤独感および対人恐怖心性とどのように関連しているかを検討することを目的とする。具体的には、①ひとりで過ごすことに関する感情・評価および②「ひとりの時間」の過ごし方が、③孤独感および④対人恐怖心性とどのように関連しているかを検討する。

仮説としては、以下の6つを考える。

- ① 孤独感における「人間同士の理解・共感」ができないと考えている人ほど、ひとりで過ごすことに関する感情・評価における「孤独・不安」が高いだろう
- ② 孤独感における「人間同士の理解・共感」は、ひとりで過ごすことに関する感情・評価における「自立・理想」「充実・満足」とは関連が低いだろう
- ③ 孤独感における「人間の個別性」に気づいている人ほど、ひとりで過ごすことに関する感情・評価における「自立・理想」「充実・満足」が高いだろう
- ④ 孤独感における「人間の個別性」に気づいている人ほど、「ひとりの時間」を意味のある時間として過ごしているだろう
- ⑤ 対人恐怖心性が高い人は、ひとりで過ごすことにポジティブな意味を見出すが、「充実・満足」感までは感じられないであろう
- ⑥ 対人恐怖心性が高い人は、「ひとりの時間」を意味のある時間として過ごしているだろう
なお、本研究では、海野（2009）に従い、「ひとりの時間」を「ひとりでいる場所で単独の行為を行う、あるいは複数の人が存在する場所で単独の行為を行う時間」で、「心理的にひとりでいる、単独であると感じられる時間」（ただし、ぼーっとしている時間やごろごろしている時間など、特に行為というほどのことを行っていない状況も含める）と定義する。コミュニケーション行為をしている時間は、他者の存在に加えて、現実の他者とのコミュニケーションという要素が加わってくるため、純粋に心理的に「ひとりでいる」状態とは考えにくく、別の次元として扱った方が有効と考えられる（海野・三浦，2007）。そこで、コミュニケーション行為をしている時間は「ひとりの時間」に含めないものとする。

方 法

調査対象

首都圏の3大学に通う大学生347名を調査対象とし、年齢が30歳以上の者、回答に不備があった者を除く342名（男性153名・女性180名・性別不明9名、1年生197名・2年生77名・3年生53名・4年生12名・学年不明3名、平均19.7歳）を分析対象とした。

調査時期および実施方法

2008年1月。授業時間の一部を利用して集団実施された。

調査内容

1. ひとりで過ごすことに関する感情・評価

海野（2008）の「ひとりで過ごすことに関する感情・評価尺度」（36項目）を使用した。この尺度は、ひとりで過ごすことに関して青年がどのような感情・評価を抱いているかを測定するために作成された尺度であり、「孤独・不安」（項目例：「ひとりの時間」はさみしい、ひとりで過ごしていると不安になる等）、「自立・理想」（項目例：友達と一緒になくても行動できるようになりたい、ひとりで過ごせる人は素敵だと思う等）、「充実・満足」（項目例：「ひとりの時間」を有効に使えるようになった、「ひとりの時間」の過ごし方に満足している等）の3つの下位尺度からなるものである。実施に際しては、「ひとりで過ごすことについてあなたがどう考えているかについて、質問します。」と教示し、「とてもそう思う（6）」～「まったく思わない（1）」の6件法で回答を求めた。

2. 「ひとりの時間」の過ごし方

海野・森（2008）の『「ひとりの時間」の過ごし方尺度』（26項目）を使用した。この尺度は、青年が「ひとりの時間」をどのように過ごしているかを測定するために作成された尺度であり、「休息・解放」（項目例：ストレスを感じなくて済む時間、ありのままの自分での時間、ストレスを解消する時間等）、「自己内省」（項目例：人生や生き方を考える時間、過去や将来について考える時間、自分を見つめなおす時間等）の2つの下位尺度からなる。実施に際しては、「あなたは『ひとりの時間』を次のような時間として使ったと感じることはどのくらいありますか。その頻度について最もあてはまると思うところの数字に○をつけてください。」と教示し、「とてもよくある（6）」～「まったくない（1）」の6件法で回答を求めた。

とりの時間』を次のような時間として使ったと感じることはどのくらいありますか。その頻度について最もあてはまると思うところの数字に○をつけてください。」と教示し、「とてもよくある（6）」～「まったくない（1）」の6件法で回答を求めた。

3. 孤独感

落合（1983）が作成した「孤独感の類型判別尺度（LSO）」を使用した。この尺度は、青年期の孤独感を、①人間同士は理解・共感できているか否か（LSO-U、9項目）、②人間の個性に気づいているか否か（LSO-E、7項目）、という2つの下位尺度（2次元）からなる。また、この2次元のクロスによって、孤独感を4類型で判別することが可能である。なお、落合（1983）では、「はい」～「いいえ」の5件法であるが、本研究では「よくある」～「まったくない」の5件法で回答を求めた。

4. 対人恐怖心性

堀井・小川（1996, 1997）が作成した、「対人恐怖心性尺度」の6つの下位尺度のうち、4つの下位尺度（①自分や他人が気になる悩み、②集団に溶け込めない悩み、③社会的場面で当惑する悩み、④目が気になる悩み）から2項目ずつ抜粋し、計8項目を使用した。実施に際しては、「非常にあてはまる」～「全然あてはまらない」の7件法で回答を求めた。使用した項目の内容および項目番号をTable 1に示す。

主因子法・プロマックス回転による因子分析を実施したところ、4因子構造（上記の4つの下位尺度が、それぞれの因子に対応）が確認され、本研究で使用した4つの下位尺度に関して、堀井・小川（1996, 1997）と同様の因子構造であること

Table 1 対人恐怖心性尺度（堀井・小川, 1996, 1997）より抜粋して使用した項目

項目番号	使用した項目
「＜自分や他人が気になる＞悩み」	
1	他人が自分をどのように思っているのかとても不安になる
2	自分が人にどう見られているのかクヨクヨ考えてしまう
「＜集団に溶け込めない＞悩み」	
3	グループでのつき合いが苦手である
4	仲間のなかに溶け込めない
「＜社会的場面で当惑する＞悩み」	
5	会議などの発言が困難である
6	人がたくさんいるところでは気恥ずかしくて話せない
「＜目が気になる＞悩み」	
7	人と目を合わせていられない
8	人と話をするとき、目をどこにもついてもいいかわからない

が確認された。

結果と考察

1. ひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方と、孤独感との関連

ひとりで過ごすことに関する感情・評価尺度および「ひとりの時間」の過ごし方尺度と、孤独感尺度との下位尺度間相関を求めた。結果を Table 2 に示す。

1) ひとりで過ごすことに関する感情・評価と孤独感との関連

ひとりで過ごすことに関する感情・評価尺度における「孤独・不安」と、孤独感尺度における「人間同士の理解・共感」との間に弱い負の相関が見られた ($r=-.13, p<.05$)。「自立・理想」「充実・満足」は、「人間同士の理解・共感」との間に有意な相関は見られなかった。また、「自立・理想」と「個別性への気づき」との間に弱い正の相関が見られた ($r=.25, p<.001$)。「孤独・不安」「充実・満足」は、「個別性への気づき」との間に有意な相関は見られなかった。

上記の結果から、人間同士は理解・共感できないと考えている人ほど、ひとりで過ごすことに「孤独・不安」の感情・評価が高いことが示された。したがって、仮説①（孤独感における「人間同士の理解・共感」ができないと考えている人ほど、ひとりで過ごすことに関する感情・評価における「孤独・不安」が高いだろう）は支持された。落合（1999）は、青年期の孤独感を、「人との理解・共感が難しいと思う状態で生じる感情」と定義している。人間同士は理解・共感ができないと考えている人は、孤独感が高いため、ひとりで過ごすことに関しても「孤独・不安」感が強いと考えられる。

「自立・理想」「充実・満足」と「人間同士の理解・共感」との間には有意な相関は見られず、ひとりで過ごすことに「自立・理想」「充実・満足」の感情・評価を持つことは、人間同士が理解・共感できているか否かという孤独感の次元とは関連が低いことが示された。したがって、仮説②（孤独感における「人間同士の理解・共感」は、ひとりで過ごすことに関する感情・評価における「自立・理想」「充実・満足」とは関連が低いだろう）は支持された。このことは、ひとりで過ごすことに関する感情・評価において、孤独感という要素は含まれるが、それだけではないことを示唆するものと考えられる。

また、個別性への気づきを感じているほど、「自立・理想」の感情・評価が高いことが示されたが、「個別性への気づき」と「充実・満足」との間の関連は低いことが明らかになった。したがって、仮説③（孤独感における「人間の個別性」に気づいている人ほど、ひとりで過ごすことに関する感情・評価における「自立・理想」「充実・満足」が高いだろう）は、「自立・理想」に関しては支持されたが、「充実・満足」に関しては支持されなかった。落合（1999）は、人間の個別性に気づくことが孤独感の発達の上で重要と考えており、人間の個別性に気づいている人ほど、人間は一人ひとり別個のものと考え、ひとりで過ごすことについても、「自立・理想」（項目例：友達と一緒になくても行動できるようになりたい、ひとりでも過ごせる人は素敵だと思う等）というポジティブに捉えようとする態度を抱きやすいのではないかと考えられる。しかし、個別性に気づいているからといって、ひとりで過ごすことに「充実・満足」感を感じることに直結するわけではなく、ひとりで過ごすことに「充実・満足」感を感じられるかどうかには、別の要因が関係していると推測される。そのために、「個別性への気づき」と「充実・

Table 2 ひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方と孤独感の下位尺度間の相関係数

		孤独感	
		人間同士の理解・共感	個別性への気づき
ひとりで過ごすことに関する感情・評価	孤独・不安	-.13 *	-.07
	自立・理想	.02	.25 ***
	充実・満足	.04	.08
「ひとりの時間」の過ごし方	休息・解放	-.02	.21 ***
	自己内省	.10	.13 *

* $p<.05$, *** $p<.001$

満足」との関連は低いという結果となったと考えられる。

孤独感の各下位尺度のどちらも、「充実・満足」の感情・評価との間に有意な相関は見られず、ひとりで過ごすことに「充実・満足」感を感じることは、落合の言う孤独感とは関連が低いことが示された。ひとりで過ごすことへの「充実・満足」感は、人間同士が理解・共感できると感じているかどうか、人間の個性性に気づいているかどうかという孤独感には規定されるものではないと考えられる。

2) 「ひとりの時間」の過ごし方と孤独感との関連

「ひとりの時間」の過ごし方尺度における「休息・解放」は、孤独感尺度における「個性性への気づき」と弱い正の相関が見られた。また、「自己内省」も、「個性性への気づき」との間に弱い正の相関が見られた。「ひとりの時間」の過ごし方尺度におけるどちらの下位尺度も、「人間同士の理解・共感」との間に有意な相関はなかった。

上記の結果から、人間の個性性に気づいている人ほど、「ひとりの時間」を「休息・解放」および「自己内省」の時間として過ごす頻度が高いことが示された。人間の個性性に気づいている人ほど、人間は一人ひとり別個のものと考え、「ひとりの時間」を休息・解放したり、自分を内省したりする時間として、有意義に過ごせている（あるいは、有意義な時間として意味づけている）のではないかと考えられる。したがって、仮説④（孤独感における「人間の個性性」に気づいている人ほど、「ひとりの時間」を意味のある時間として過ごしているだろう）は支持された。

2. ひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方と、孤独感類型

との関連

落合（1983）の類型の分類に従い、「人間同士の理解・共感」「個性性への気づき」の2つの下位尺度得点の理論上のニュートラルポイントで、それぞれH群・L群に分類し、その組み合わせによって対象者を4タイプ（詳細は問題と目的部分に前述）に分類した。具体的には、落合（1983）に従い、「人間同士の理解・共感」については、1～18点をH群、-18～-1点をL群、「個性性への気づき」については、1～14点をH群、-14～-1点をL群とした。H・L群からなるA型が132名（38.6%）、L・L群からなるB型が4名（1.2%）、L・H群からなるC型が38名（11.1%）、H・H群からなるD型が125名（36.5%）、分類不能者（どちらかの次元で0点である、あるいは欠損値）が43名（12.6%）であった。

孤独感の類型によるひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方の差異を検討するために、孤独感の類型（A・C・D型）を独立変数、ひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方の各下位尺度得点を従属変数とする、分散分析を実施した（Table 3）。なお、B型の人数が少なかったため、B型のデータは除外し、A・C・D型のみで分析を実施した。

まず、ひとりで過ごすことに関する感情・評価については、「自立・理想」尺度において有意差が見られ（ $F(3, 326)=5.84, p<.001$ ）、Tukey法による多重比較の結果、D型の方がA型よりも「自立・理想」の感情・評価が高かった。「孤独・不安」・「充実・満足」の感情・評価については、A・C・D型で有意差は見られなかった。

落合（1999）は、孤独感を発達的に変化するものとし、A型は年齢とともに減っていく傾向があるのに対し、D型は年齢が増すと多くなること

Table 3 孤独感の類型別に見た、ひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方の平均値と標準偏差

		孤独感の類型			F値	多重比較
		A型 (N=129-132)	C型 (N=37-38)	D型 (N=121-124)		
ひとりで過ごすことに関する感情・評価	孤独・不安	2.71 (0.91)	2.68 (1.06)	2.54 (0.81)	1.37	D型>A型
	自立・理想	4.06 (0.84)	4.43 (1.00)	4.50 (0.82)	5.84***	
	充実・満足	3.87 (1.13)	4.24 (1.29)	3.95 (1.12)	1.02	
「ひとりの時間」の過ごし方	休息・解放	4.33 (1.02)	4.79 (1.01)	4.67 (0.93)	3.61*	D型>A型
	自己内省	4.30 (1.06)	4.49 (1.13)	4.54 (0.95)	1.22	

* $p<.05$, *** $p<.001$

を見出している。A型とD型は、人間同士は理解・共感できると考えている点では同じであるが、個別性に気づいているかの点で異なっており、A型は人間の個別性に気づいていないのに対し、D型は個別性に気づいているタイプである。そして、A型は他者との融合状態で感じられる孤独感、D型は、自分と同じ人はいないと自覚しつつもその上で他者と理解し合おうとしている状態で感じられる孤独感とされ、A型よりもD型の方がより発達していると考えられている。また、A型の孤独感を感じている人は、孤独感はむなく嫌な暗いものであるというイメージを持っているのに対し、D型の孤独感を感じている人は、孤独感を、明るく充実したもので、成熟した人が感じる好ましいものだというイメージを持っているとされる。「自立・理想」の感情・評価は、「友達と一緒になくても行動できるようになりたい」、「ひとりでも過ごせる人は素敵だと思う」などの項目からなり、ひとりで過ごすことに自立的感情・理想的感情を持ち、ひとりで過ごすことをポジティブに捉えようとする、変化の態度を示すものと考えられる。そのため、他者との融合状態で孤独感を感じ、孤独感はむなく暗いものであるというイメージを持っているA型の人は、D型の人に比べ、ひとりで過ごすことをポジティブに捉えようとすることは少ないのではないかと考えられる。逆に、人間の個別性に気づくことで初めて、ひとりで過ごすことに関してポジティブに捉えようとする態度が出てくるのではないかと考えられる。したがって、類型による比較においても、仮説③（孤独感における「人間の個別性」に気づいている人ほど、ひとりで過ごすことに関する感情・評価における「自立・理想」「充実・満足」が高いだろう）は「自立・理想」に関してのみ支持された。

また、「ひとりの時間」の過ごし方について

は、「休息・解放」尺度において有意差が見られ（ $F(3, 332)=3.61, p<.05$ ）、Tukey法による多重比較の結果、D型の方がA型よりも「ひとりの時間」を「休息・解放」の時間として過ごしている頻度が高かった。「自己内省」については、A・C・D型で有意差は見られなかった。

人間の個別性に気づいているD型の孤独感を感じている人の方が、個別性に気づいていないA型の人よりも、「ひとりの時間」自体に意味を見出していると考えられ、「休息・解放」の時間としての意味を見出す頻度が高かったものと考えられる。また、人間の個別性、すなわち他者とは代わることでできない自分という存在に気づくことで、自分を他者とは別の独立した存在として捉え、1人の人間として、「ひとりの時間」にありのままの自分に帰って休息したり自分を解放したりする頻度が高まるのではないかと推測される。したがって、類型による比較においても、仮説④（孤独感における「人間の個別性」に気づいている人ほど、「ひとりの時間」を意味のある時間として過ごしているだろう）は支持された。

3. ひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方と、対人恐怖心性との関連

ひとりで過ごすことに関する感情・評価尺度および「ひとりの時間」の過ごし方尺度と、対人恐怖心性との下位尺度間相関を求めた。また、対人恐怖心性の合計得点（全体）との相関も求めた。結果をTable 4に示す。

1) ひとりで過ごすことに関する感情・評価と対人恐怖心性との関連

ひとりで過ごすことに関する感情・評価尺度における「孤独・不安」は、対人恐怖心性尺度における「自分や他人が気になる悩み」「社会的場面

Table 4 ひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方と対人恐怖心性の下位尺度間の相関係数

		対人恐怖心性				全体
		<自分や他人が 気になる>悩み	<集団に溶け 込めない>悩み	<社会的場面で 当惑する>悩み	<目が気にな る>悩み	
ひとりで過ごすこと に関する感情・評価	孤独・不安	.27 ***	.04	.12 *	.15 **	.20 ***
	自立・理想	.04	.14 **	.05	-.03	.06
	充実・満足	-.18 ***	-.00	-.09	-.06	-.11 *
「ひとりの時間」の 過ごし方	休息・解放	.07	.20 ***	.20 ***	.12 *	.20 ***
	自己内省	-.01	.12 *	-.01	-.04	.02

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

で当惑する悩み」「目が気になる悩み」との間に弱い正の相関が見られた($r=.12 \sim .27$)。また、「自立・理想」は「集団に溶け込めない悩み」との間に弱い負の相関が見られた($r=.14$)。「充実・満足」は「自分や他人が気になる悩み」との間に弱い負の相関が見られた($r=-.18$)。また、対人恐怖合計得点との関連で見ると、「孤独・不安」は対人恐怖心性全体と正の相関、「充実・満足」は負の相関が見られた。

「孤独・不安」は、対人恐怖心性のうち3つの下位尺度と正の相関が見られ、対人恐怖心性全体とも相関を示しており、特に対人恐怖心性との関連が見られた。対人恐怖心性が高いほど、ひとりで過ごすことにポジティブな意味を見出すだろうという仮説⑤の前半は支持されず、逆に対人恐怖心性が高い人の方が、ひとりで過ごすことを「孤独・不安」とネガティブに捉える傾向があった。これは、対人恐怖心性が、単に人と接するのが怖いというわけではなく、人と接したいけれども人と接するのが怖いという心性であると考えられるため、本当は人ともっと関わりたいという気持ちが、ひとりで過ごすことをネガティブに捉える感情・評価として反映されたものではないかと推測される。また、関連が見られた「自分や他人が気になる悩み」「社会的場面で当惑する悩み」「目が気になる悩み」というのはどれも、人にどう見られるかを気にする悩みでもあると言え、ひとりで過ごすことが他者にどう見られるかという不安から、「孤独・不安」が高くなった可能性もあるかもしれない。

「自立・理想」は「集団に溶け込めない悩み」と正の相関があったが、対人恐怖心性全体との関連は見られなかった。ひとりで過ごすことに「自立・理想」の気持ちを持つことは、対人恐怖心性というパーソナリティの影響はあまり受けていないと考えられるが、集団に溶け込めないあまり、ひとりで過ごすことに「自立・理想」というポジティブな意味を見出そうとするのかもしれない。

「充実・満足」は「自分や他人が気になる悩み」と負の相関、対人恐怖心性全体と負の相関が見られた。対人恐怖心性、その中でも「自分や他人が気になる悩み」を持つ人は、ひとりで過ごす場合にも、自分や周囲が気になってしまい、そこでのびのびといられるような「充実・満足」感を抱きにくいと考えられる。したがって、対人恐怖心性

が高い人は、ひとりで過ごすことに「充実・満足」感までは感じられないであろうという、仮説⑤の後半は支持された。

2) 「ひとりの時間」の過ごし方と対人恐怖心性との関連

「ひとりの時間」の過ごし方尺度における「休息・解放」は、対人恐怖心性尺度における「集団に溶け込めない悩み」「社会的場面で当惑する悩み」「目が気になる悩み」と弱い正の相関が見られた($r=.12 \sim .20$)。また、「自己内省」は「集団に溶け込めない悩み」との間に弱い正の相関が見られた($r=.12$)。

対人恐怖合計得点との関連で見ると、「休息・解放」は対人恐怖心性全体と正の相関があったが、「自己内省」と対人恐怖心性全体との間には相関は見られなかった。

「休息・解放」は、対人恐怖心性のうち3つの下位尺度と正の相関が見られ、対人恐怖心性全体とも相関を示しており、対人恐怖心性との関連が見られた。対人恐怖心性が高い人は、他者がいる場面や他者と接する場面で特に恐怖を感じやすく疲弊しやすいと考えられるので、人と接しない「ひとりの時間」を「休息・解放」の時間として過ごす頻度が高いと推測される。したがって、対人恐怖心性が高い人は、「ひとりの時間」を意味のある時間として過ごしているだろうという仮説⑥は支持された。

「自己内省」は「集団に溶け込めない悩み」との間に正の相関が見られたものの、対人恐怖心性全体との相関は見られず、対人恐怖心性との関連は強くないものと考えられる。「集団に溶け込めない悩み」が高い人は、そのことについて「ひとりの時間」に内省するために「自己内省」の頻度が高くなるのかもしれない。ただし、対人恐怖心性というパーソナリティが、「ひとりの時間」に「自己内省」をするという過ごし方を規定しているわけではないと考えられる。

まとめと今後の課題

1. 本研究のまとめと討論

本研究の目的は、大学生を対象に、ひとりで過ごすことに関する感情・評価と「ひとりの時間」の過ごし方が、孤独感および対人恐怖心性とどのように関連しているかを検討することであっ

た。検討するにあたり、①孤独感における「人間同士の理解・共感」ができないと考えている人ほど、ひとりで過ごすことに関する感情・評価における「孤独・不安」が高いだろう、②孤独感における「人間同士の理解・共感」は、ひとりで過ごすことに関する感情・評価における「自立・理想」「充実・満足」とは関連が低いだろう、③孤独感における「人間の個別性」に気づいている人ほど、ひとりで過ごすことに関する感情・評価における「自立・理想」「充実・満足」が高いだろう、④孤独感における「人間の個別性」に気づいている人ほど、「ひとりの時間」を意味のある時間として過ごしているだろう、⑤対人恐怖心性が高い人は、ひとりで過ごすことにポジティブな意味を見出すが、「充実・満足」感までは感じられないであろう、⑥対人恐怖心性が高い人は、「ひとりの時間」を意味のある時間として過ごしているだろう、という6つの仮説を設定した。

ひとりで過ごすことに関する感情・評価と孤独感との関連では、人間同士は理解・共感できないという孤独感を持っている人ほどひとりで過ごすことに「孤独・不安」が高かったが、「人間同士の理解・共感」と「自立・理想」「充実・満足」との関連は見られず、仮説①と仮説③は支持された。また、個別性への気づきを感じている人ほど「自立・理想」が高かったが、「個別性への気づき」と「充実・満足」との関連は見られず、仮説②は「自立・理想」に関してのみ支持された。「充実・満足」に関しては、孤独感のどちらの下位尺度とも関連は見られなかった。これらのことから、ひとりで過ごすことに関する感情・評価には、孤独感と関連する部分もあるが、それだけではなく、関連しない部分（孤独感とは別個の部分）もあることが示唆された。また、孤独感類型との関連から、D型（人間同士は理解・共感できると思っており、かつ人間の個別性に気づいている）の方がA型（人間同士は理解・共感できると思っており、かつ人間の個別性に気づいていない）よりも「自立・理想」の感情・評価が高いことが分かった。D型とA型の違いである、人間の個別性に気づくことではじめて、ひとりで過ごすことに関して「自立・理想」というようにポジティブに捉えようとする態度が出てくるのではないかと考えられる。ただし、ひとりで過ごすことに「充実・満足」感を感じるかどうかについては、「個別性への気

づき」によって規定されるわけではなく、別の要因が関連している可能性が推測される。

「ひとりの時間」の過ごし方と孤独感との関連については、人間の個別性に気づいている人ほど、「ひとりの時間」を「休息・解放」・「自己内省」の時間として過ごす頻度が高く、「ひとりの時間」を有意義に過ごせている（有意義な時間として意味づけている）ことが示され、孤独感における「人間の個別性」に気づいている人ほど、「ひとりの時間」を意味のある時間として過ごしているという仮説④は支持された。また、孤独感類型との関連では、人間の個別性に気づいているD型は、個別性に気づいていないA型よりも「休息・解放」の時間として過ごす頻度が高く、孤独感類型との関連からも仮説④は支持された。人間の個別性、すなわち他者とは代わることでできない存在としての自分に気づくことではじめて、他者との融合状態から脱却し、自分だけの時間というもの的大事にするようになるのではないかと考えられる。

上記の孤独感との関連から、落合（1983）の言う青年期の孤独感の2次元のうち、「人間の個別性に気づいているか否か」という次元は、ひとりで過ごすことに関する感情・評価や「ひとりの時間」の過ごし方と関連していたが、「人間同士は理解・共感できると思っているか否か」という次元はほとんど関連がないことが示された。落合（1999）は、「人間同士は理解・共感できると思っているか否か」は、他人との関係に関する対他的次元、「人間の個別性に気づいているか否か」は、自分の内面に関する対自的次元であると説明している。ひとりで過ごすということや「ひとりの時間」は、自分（人間）がひとりでいるということやをどう考え、どう過ごすかという、自分の内面との関わりが大きいといえ、対自的次元である「人間の個別性に気づいているか否か」という次元との関連が見られたものと考えられる。

ひとりで過ごすことに関する感情・評価と対人恐怖心性との関連では、対人恐怖心性が高いほど「孤独・不安」が高く、対人恐怖心性が高いほど「充実・満足」が低かった。したがって、仮説⑤（対人恐怖心性が高い人は、ひとりで過ごすことにポジティブな意味を見出すが、「充実・満足」感までは感じられないであろう）については、「対人恐怖心性が高い人は、ひとりで過ごすことにポジ

ティブな意味を見出す」という仮説⑤の前半部分は支持されなかったが、「対人恐怖心性が高い人は、ひとりで過ごすことに『充実・満足』感までは感じられない」という仮説⑤の後半部分は支持された。

「ひとりの時間」の過ごし方と対人恐怖心性との関連では、対人恐怖心性が高いほど「休息・解放」が高かった。したがって、対人恐怖心性が高い人は、「ひとりの時間」を意味のある時間として過ごしているだろうという仮説⑥は支持された。

上記の対人恐怖心性との関連から、対人恐怖心性が高い人は、ひとりで過ごすことに「充実・満足」感は低いが、「ひとりの時間」を「休息・解放」の時間として過ごす頻度は高いことが示された。対人恐怖心性が高い人は、他者がいる場面や他者と接する場面で特に恐怖を感じやすく疲弊しやすいと考えられ、ひとりになることで人と接している際の緊張感や不安感から解放され落ち着くため、「休息・解放」の頻度が高いのではないかと推測される。ただし、「孤独・不安」感が高く、周囲にどう見られるかが気になるため、「ひとりの時間」に落ち着くと言っても一時的にある程度落ち着くというレベルであり、安心してのびのびと寛げるような「充実・満足」感を感じるには至らないと考えられる。

2. 今後の課題

第一に、本研究では、孤独感を測定する尺度として、落合（1983）の「孤独感の類型判別尺度（LSO）」を使用した。LSOは孤独感というよりは人間観を測定しており、実際の具体的場面に密接した孤独感を測定できないという指摘もある（野上・天谷・太田・栗田・布施・西村・長谷川・胡，2000）。「人間同士は理解・共感できると思っているか否か」「人間の個性に気づいているか否か」という点から孤独感を考えるLSOは、孤独感の捉え方がある種独特であるとも言える。日常的に孤独感が高い人と低い人では、ひとりで過ごすことに関する感情・評価や「ひとりの時間」の過ごし方がどう違うのかといったことを検討するには、LSOとは別の孤独感の尺度でも検討してみる必要があるかもしれない。

第二に、本研究から、ひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方は、対人恐怖心性というパーソナリティ特性と

一部関連があることが明らかになった。ひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方は、発達的に変化するものと推測されているが（海野，2009）、そこには発達の影響だけでなく、一部にパーソナリティ特性や病的なものとの影響が混じっている可能性がある。「ひとりでいること」は、場合によっては不適応（不健康）な状態である可能性もあり、健康・不健康の両側面を持つものと考えられるため、今後面接調査等により「ひとりでいること」の質を詳細に見ていくことも必要だと思われる。

引用文献

- 堀井俊章・小川捷之（1996）. 対人恐怖心性尺度の作成 上智大学心理学年報, **20**, 55-65.
- 堀井俊章・小川捷之（1997）. 対人恐怖心性尺度の作成（続報） 上智大学心理学年報, **21**, 43-51.
- 宮下一博（2009）. 序章 宮下一博（監修） 松島公望・橋本広信（編） ようこそ！青年心理学—若者たちは何処から来て何処へ行くのか— ナカニシヤ出版 pp.1-8.
- 野上康子・天谷祐子・太田伸幸・栗田統史・布施光代・西村萌子・長谷川美佐子・胡 琴菊（2000）. 青年期の“孤独観”を測定する尺度の作成 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要（心理発達科学）, **47**, 247-268.
- 落合良行（1983）. 孤独感の類型判別尺度（LSO）の作成 教育心理学研究, **31**, 332-336.
- 落合良行（1999）. 孤独な心—淋しい孤独感から明るい孤独感へ— サイエンス社
- 田所撰寿（2003）. 「孤独」のイメージおよび積極的側面に関する研究—看護学生への自由記述調査の分析から— 明治学院大学心理臨床センター研究紀要, **1**, 97-108.
- 海野裕子（2007）. 大学生は「ひとりの時間」をどう捉えるか—自由記述の分析を中心とした検討— 昭和女子大学大学院生活機構研究科紀要, **16**, 99-109.
- 海野裕子（2008）. ひとりで過ごすことに関する感情・評価尺度の作成 日本教育心理学会第50回大会発表論文集, 453.
- 海野裕子（2009）. 大学生における「ひとりの時間」と友人に対する感情との関連 昭和女子大学

大学院生活機構研究科紀要, **18**, 79-92.

海野裕子・三浦香苗 (2006). ひとりで過ごすことに関する大学生の意識—「能動的なひとり」と「受動的なひとり」の比較— 昭和女子大学生生活心理研究所紀要, **9**, 53-62.

海野裕子・三浦香苗 (2007). 「ひとりの時間」の

持ち方から見た現代青年期 昭和女子大学生生活心理研究所紀要, **10**, 65-74.

海野裕子・森慶輔 (2008). 「ひとりの時間」の過ごし方尺度の作成 日本心理臨床学会第27回大会発表論文集, 411.

(うみの ゆうこ 昭和女子大学生生活機構研究科)

(みうら かなえ 昭和女子大学心理学科)