

## 女子大学生における「ひとりの時間」の行動とアイデンティティとの関連 — 大学生期前半と後半の比較 —

増淵 裕子・今城 周造

### Relationship between female undergraduates' behavior during time spent alone and identity: Comparison between the first and second halves of university life

Yuko MASUBUCHI and Shuzo IMAJO

This study investigated female undergraduates to (1) develop a scale assessing activities that people do in their time alone; (2) use this scale to examine participant's behaviors during the time spent alone, and the relationship of their thoughts and assessments on spending time alone with four aspects of their identity; and (3) examine differences in the above relationship based on the academic year. A questionnaire was administered to participants ( $N = 213$ ). A factor analysis identified four factors related to behaviors characteristic of time spent alone: "Thoughts and introspection," "Rest and liberation," "Connection with remote others," and "Hobbies." We developed the scale using these factors. A simultaneous multiple population analysis revealed that the behaviors of 3<sup>rd</sup>- and 4<sup>th</sup>-grade students during time spent alone affected their identity differently through their thoughts and assessments of spending time alone. However, no such influences were observed in 1<sup>st</sup>-grade students. Based on these findings, we have discussed how the effects of behaviors during the time spent alone on identity differed between the first and second half of university years.

*Key words* : behaviors during time spent alone (「ひとりの時間」の行動),  
thoughts and assessments of spending time alone (ひとりで過ごすことに関する感情・評価),  
identity (アイデンティティ), university students (大学生), adolescence (青年期)

#### 問題と目的

現代の青年の特徴として、個人主義や希薄な友人関係が言われるが(宮下, 2009)、一方で、「ぼっち(朝日新聞, 2014; 東京新聞, 2014)」や「便所飯(朝日新聞, 2009)」など、ひとりで過ごすことを人にどう思われるかに過敏な様子も指摘されている。また、SNSの普及により、物理的にひとりで過ごしている時間にSNSで他者と交流することも日常となっている。このような現代において、青年がひとりで過ごすことをどのように捉え、どのように「ひとりの時間」を過ごしているのかを検討することは、現代の青年の実態を把握し、彼らの心理や発達を理解するために重要で

あると考える。

本研究では、「ひとりの時間」を「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、他者の存在や行為遂行の有無は問わない)」(増淵, 2014)と定義し、検討していく。

#### 青年がひとりで過ごすことの発達に関する先行研究

青年期がひとりで過ごすことに着目した先行研究として、①発達的变化に関する研究、②発達の意義・機能に関する研究、③性差に関する研究が挙げられる。

第一に、発達的变化に関する研究として、大嶽・多川・吉田(2010)は、青年期女子の友人グループに着目し、「ひとりぼっち回避行動」の捉

え方の発達的变化を検討し、青年期前期には、「ひとりで過ごすことへの不安感」や「(女子友人グループ間の) 壁が明確であるがゆえのひとりで過ごすことの居づらさ」があるが、青年期後期には、「無理に一緒にいなくてもいい捉われのなさ」や「ひとりでいる時があってもいいのだという発見」があることを、面接調査から明らかにしている。

また、杉本・庄司 (2006) は、「居場所」を他者の存在により「自分ひとりの居場所」、「家族のいる居場所」、「家族以外の人との居場所」に分類し、小・中・高校生を対象に検討している。その結果、自分にとって一番の「居場所」として「自分ひとりの居場所」を選択したのは、小学生より中学生・高校生が有意に多い結果であったことを明らかにしている。この結果から、中学生・高校生になると、自分ひとりでいる場所を自分の居場所として重要視するようになる発達の変化がうかがえる。

第二に、発達の意義・機能に関する先行研究として、松尾・小川 (2000) は、Winnicott (1958) の提唱した「ひとりでいられる能力 (the capacity to be alone)」という概念を用い、幼児期に子どもが常に母親と一緒にいなくてもいられるようになるためにその確立が必要とされる「ひとりでいられる能力」が、青年期において再び発達的に必要となると考え、研究を行っている。また、吉田 (2014) は、松尾・小川 (2000) の研究の限界を改善し、「現実の一人の状態への不安 (孤の不安)」を感じないでいられることと、自律性を失う不安 (個の不安) を感じることなく現実に親密な他者と居られること又は親密な関係を維持できること、つまりひとりでいること to be alone への不安が低いことが、「ひとりでいられる能力」が獲得されている状態であると概念整理・定義し、青年を対象に Winnicott の「ひとりでいられる能力」を捉えることができる尺度を作成している。

杉本・庄司 (2006) は、「居場所」について 6 つの心理的機能 (「被受容感」「精神的安定」「行動の自由」「思考・内省」「自己肯定感」「他者からの自由」) を見出し、「自分ひとりの居場所」ではそのうち「思考・内省」「行動の自由」「他者からの自由」の 3 つが他の居場所より高いことを明らかにしている。また、杉本 (2009) は、大学生に

おいて「自分ひとりの居場所」があることがアイデンティティの安定に関連していることを見出している。

第三に、性差に関する研究として、海野 (2006) は、青年期において、女子の方が男子よりも自分の意志であえてひとりで過ごす頻度が高いことを明らかにしている。また、大嶽他 (2010) は、青年期女子特有の友人関係の背景にあるものとして、「ひとりぼっち回避規範」「ひとりぼっち回避行動」を想定している。これらの研究から、女子の方が意識的に「ひとりの時間」を作ったり、ひとりで過ごすことを避けようとしたりしている可能性が考えられ、女子は男子よりもひとりで過ごすことに敏感であることが推測される。

### 青年の「ひとりの時間」に関する先行研究

前節のように、青年がひとりで過ごすことに関して、発達の変化や発達の意義があることが明らかになっている。しかしながら、これらの先行研究では、「ひとりでいられる能力」の高低、「自分ひとりの居場所」の有無など、一時点での能力や場所といった静的側面に力点が置かれており、一方で、自分ひとりで過ごす際に、そこで何をするか、いかに過ごすかという時間の経過やプロセス (=「ひとりの時間」という動的側面) に着目した研究は少ない。杉本・庄司 (2006) の「居場所」の心理的機能という視点はこれに近いものの、焦点はやはり「場所」にあると考えられる。

そこで、本研究では、青年の「ひとりの時間」に着目する。山田 (2004) は、日常的な自己形成的活動 (クラブ・サークル、授業・講義など) への肯定的認知評価がアイデンティティと関連することを明らかにし、溝上・中間・畑野 (2016) は、個別的水準の自己形成活動が、抽象的・一般的水準にある時間的展望を媒介して、アイデンティティ形成に影響することを明らかにしている。「ひとりの時間」も、このようなアイデンティティを形成するための具体的な活動の場 (個別的水準) としての意味があると考えられる。

これらの問題意識から、増淵 (2014; 2016 など) は、青年 (主として大学生) を対象に、①「ひとりの時間」の過ごし方 (意味づけ) と、②ひとりで過ごすことに関する感情・評価を検討・尺度作成し、アイデンティティとの関連を検討してき

た。主として大学生を対象としたのは、中学生・高校生や社会人と比べ、自己裁量で自由に使える時間的余裕が多く、また、就職活動や進路探索などで自分を振り返りアイデンティティを形成していくことが重要となる時期であることからである。

増淵 (2014) によると、①の「ひとりの時間」の過ごし方 (意味づけ) は、「ひとりの時間」の機能に関するものであり (以下「機能尺度」とする)、「自己内省」「自己解放」「個人的活動への没頭」「ストレスからの解放」の4機能が見出されている。「自己内省」は、自己を内省したり考えを整理したりする時間、「自己解放」は他者を気にせず自己を解放する時間、「個人的活動への没頭」は趣味や個人的活動に没頭したり自由気ままに過ごしたりする時間、「ストレスからの解放」は人間関係での精神的疲れやストレスから解放される時間のことである。

②のひとりで過ごすことに関する感情・評価 (以下、「感情評価尺度」とする) については、「孤独・不安」「自立願望」「充実・満足」「孤絶願望」の4つの感情・評価が見出されている。「孤独・不安」は、ひとりで過ごすことをネガティブに捉え、孤独・不安・苦手意識等の感情や孤独なイメージを抱いている感情・評価、「自立願望」は、ひとりで過ごすことをポジティブに受け止めようとし、ひとりでも過ごせるようになりたいという願望や、自立的なイメージを抱いている感情・評価、「充実・満足」は、ひとりで過ごすことをポジティブに受け止めた上で、ひとりで過ごすことに充実・満足感を抱いている感情・評価、「孤絶願望」は、対人交渉に苦痛を感じ、常にひとりでいたいという願望を抱いている感情・評価のことである。

そして、増淵 (2014) は、この2つの尺度と谷 (2001) の多次元自我同一性尺度を用いて、アイデンティティとの関連を検討した。その結果、「ひとりの時間」の過ごし方の中でも、「個人的活動への没頭」がアイデンティティに影響しており、「個人的活動への没頭」は「充実・満足」を媒介してアイデンティティに正の影響を及ぼすが、一方で、「孤絶願望」を媒介してアイデンティティに負の影響を及ぼすことが示されている。つまり、「ひとりの時間」に自分の好きなことを自由に行ったり、趣味に没頭したりする頻度

が高いと、ひとりで過ごすことの充実・満足感が高まり、それがアイデンティティ形成を促進するが、一方で、個人的活動への没頭が、孤絶願望につながると、アイデンティティを低める可能性があるということである。

## 大学生の「ひとりの時間」および「ひとりの時間」とアイデンティティとの関連に関する研究の課題

しかしながら、増淵 (2014) の研究の限界として、以下の3点が挙げられる。

第一に、「ひとりの時間」の機能尺度は、「ひとりの時間」の意味を尋ねる予備調査から項目収集した尺度であり、「ひとりの時間」をそれぞれの意味づけ (例、落ち着く時間等) の時間として過ごす頻度は測定できるが、「ひとりの時間」の具体的行動を尋ねるものではない。どのような「ひとりの時間」の過ごし方がアイデンティティ形成を促進するのかを検討するためには、具体的行動を測定できる尺度が必要である。「ひとりの時間」の具体的行動のレベルでも、上述の増淵 (2014) と同様のアイデンティティとの関連がみられることが予測される。

第二に、「ひとりの時間」の過ごし方や感情・評価が、アイデンティティのどのような側面に影響しているかが明らかになっていない。アイデンティティに関して、増淵 (2014) は谷 (2001) の多次元自我同一性尺度を用いて検討しており、本研究でもこれを使用する。この尺度は、Erikson理論に基づいて作成されており、4つの下位概念からアイデンティティの感覚の高さを捉えるものである。具体的には、①自己斉一性・連続性 (自分が自分であるという一貫性を持っており、時間的連続性を持っているという感覚)、②対自的同一性 (自分自身が目指すべきもの、望んでいるものなどが明確に意識されている感覚)、③対他的同一性 (他者からみられているであろう自分自身が、本来の自分自身と一致しているという感覚)、④心理社会的同一性 (現実の社会の中で自分自身を意味づけられるという、自分と社会との適応的な結びつきの感覚) である (谷, 2001)。増淵 (2014) の研究では、これら4下位尺度の合計得点を使用しており、アイデンティティの4側面への影響は明らかにされていないため、検討する必要がある。

なお、増淵 (2014) は、相関分析レベルではアイデンティティの4側面との関連を検討しており、ひとりで過ごす「充実・満足」感は、自己斉一性・連続性、対自的同一性、心理社会的同一性との間に正の相関が見られたが ( $r_s = .14 \sim .27$ )、対他同性的同一性との間には有意な相関はみられなかった。また、「孤独・不安」「孤絶願望」はアイデンティティの4下位尺度すべてとの間に負の相関(「孤独・不安」: $r_s = -.12 \sim -.20$ 、「孤絶願望」: $r_s = -.16 \sim -.27$ )、「自立願望」は自己斉一性・連続性( $r = -.18$ )、対他同性的同一性( $r = -.20$ )との間に負の相関がみられている。対他同性的同一性は、アイデンティティの4側面の中でも特に、他者と自分との間のすり合わせが必要な同一性だと考えられるため、他者との関わりやそこでの自己表現の体験の積み重ねが必要である。したがって、「ひとりの時間」がいくら充実していても、対他同性的同一性は高くないことが推測される。一方、「孤絶願望」は、アイデンティティのすべての側面と負の関連をすると考えられる。

第三に、「ひとりの時間」および「ひとりの時間」とアイデンティティとの関連についての、大学生期の中での学年差を考慮に入れた検討が不十分であることである。増淵 (2014) の研究では、大学生を対象に分析しているものの、学年差は検討されていない。増淵 (2016) では、「ひとりの時間」の機能および感情・評価に関して、中学2年・高校2年・大学2年・大学4年の女子での比較、および男女大学生を対象とした大学生期の中での学年差の検討をしているが、大学生期の中での差はあまりみられず、差がみられた部分についても一貫した結果が得られていない。しかし、「ひとりの時間」とアイデンティティとの関連は、大学に入って間もない時期よりも、就職活動などの進路選択が重要となる3・4年生の時期の方が、より強くなると推測される。つまり、卒業後の進路を見据えた活動が現実的になり、自分の独自性や長所短所、方向性などが強く意識される3・4年生の方が、「ひとりの時間」の充実が、アイデンティティをより促進すると考えられる。

### 本研究の目的

以上より、本研究では、先行研究から、男子よりひとりで過ごすことに敏感であると考えられる

女子大学生を対象とし、第一に、青年が「ひとりの時間」をどのように過ごしているかについて、具体的行動を測定するための尺度を作成すること(以下、『ひとりの時間』の行動尺度)とする)、第二に、作成された尺度を用いて、「ひとりの時間」の行動とひとりで過ごすことに関する感情・評価が、アイデンティティの4側面とどのように関連しているかを検討すること、第三に、「ひとりの時間」の行動とひとりで過ごすことに関する感情・評価が、アイデンティティおよびその下位尺度とどのように関連しているかについて、学年差を検討することを目的とする。

仮説は以下の通りである。

仮説1:「個人的活動への没頭」に対応する過ごし方をすると、ひとりで過ごす「充実・満足」感が高くなり、それによって自己斉一性・連続性、対自的同一性、心理社会的同一性が高まるだろう。しかし、対他同性的同一性には影響しないだろう。

仮説2:「個人的活動への没頭」に対応する過ごし方をすると、ひとりで過ごす「孤絶願望」が高くなり、それによって自己斉一性・連続性、対自的同一性、対他同性的同一性、心理社会的同一性が低くなるだろう。

仮説3: 大学生期後半の方が、大学生期前半よりも、ひとりで過ごす「充実・満足」感からアイデンティティへの影響が大きいだろう。

## 方 法

### 調査対象者

女子大学生213名を調査対象とし、不回答を希望した4名を除く209名(1年91名・3年45名・4年69名・学年不明4名)を分析対象とした。

### 調査時期

2013年10月。

### 実施方法

複数の授業時間等の前後を利用して、無記名の質問紙調査を集団実施した。なお、当該授業の成績とは無関係であること、参加を拒否しても不利益がないことを説明した上での実施とした。

## 調査内容

1. 「ひとりの時間」の行動尺度 54項目 自由記述形式の予備調査 ( $N=100$ ) で得られた項目を基に、心理学を専門とする大学教員2名と大学生1名で検討を行い、54項目を作成した。「あなたが普段『ひとりの時間』をどのように過ごしているのかについて、質問します。以下の内容について、あてはまる数字に○をつけて下さい。」と教示し、「いつもする (5)」「しばしばする (4)」「ときどきする (3)」「ほとんどしない (2)」「まったくしない (1)」の5件法で回答を求めた。

2. ひとりで過ごすことに関する感情・評価尺度 (増淵, 2014) 26項目 「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”)、「自立願望」(項目例:「ひとりの時間」を楽しめるようになりたい、“友達と一緒になくても行動できるようになりたい”)、「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”)、「孤絶願望」(項目例:“人と一緒にいることが苦痛だ”、“できることなら、いつもひとりでいたい”)の4下位尺度について、「とてもそう思う (7)」「そう思う (6)」「どちらかといえばそう思う (5)」「どちらともいえない (4)」「どちらかといえばそう思わない (3)」「あまりそう思わない (2)」「まったく思わない (1)」の7件法で回答を求めた。

3. 多次元自我同一性尺度 (谷, 2001) 20項目 自己斉一性・連続性、対自的同一性、対他的同一性、心理社会的同一性の4下位尺度について、「非常にあてはまる (7)」「かなりあてはまる (6)」「どちらかというとあてはまる (5)」「どちらともいえない (4)」「どちらかというとあてはまらない (3)」「ほとんどあてはまらない (2)」「全くあてはまらない (1)」の7件法で回答を求めた。

## 倫理的配慮

配布した質問紙に、研究の趣旨、倫理的配慮について説明した文書を添付した。説明には、調査の目的、調査結果は研究の目的以外には使用しないこと、調査への参加は任意であり、参加の拒否による不利益は一切ないこと、得られたデータは個人が特定されない形で処理・分析し、調査デー

タは責任をもって厳重に管理すること、本研究に対する問い合わせ先などが含まれている。質問紙には、調査に協力したくない場合に×印を記入する欄を設け、これらの者は分析対象から除外した。質問紙への回答をもって、調査協力の同意を得たものとみなした。

## 結果

本研究の分析には、IBM SPSS Statistics (ver.25.0)、およびAmos (ver.25.0)を用いた。

### 1. 尺度の作成と確認

(1)「ひとりの時間」の行動尺度の作成 54項目を対象として、最尤法・プロマックス回転による因子分析を行い、固有値の推移と解釈可能性から4因子解が妥当と判断した。どの因子にも因子負荷量が.40未満であった項目(計26項目)を除外し、因子数を4に指定して再度因子分析を行い、最終的な因子パターンを得た。結果をTable 1に示す。回転前の4因子で25項目の全分散の53.64%が説明された。

第1因子に負荷量の高い項目は、自己を内省したり考えを整理したりする行動を表していると考えられ、「思考・内省」因子と命名した。第2因子に負荷量の高い項目は、何もせずにゆっくりしたり休憩したりする行動を表していると考えられ、「休息・解放」因子と命名した。第3因子に負荷量の高い項目は、インターネットやSNS、メール、電話などでの遠隔の他者との繋がりや他者の存在を感じられる行動を表していると考えられ、「遠隔他者との繋がり」因子と命名した。第4因子に負荷量の高い項目は、趣味に没頭したり、趣味に関する練習や勉強をしたりする行動を表していると考えられ、「趣味」因子と命名した。

各因子に負荷量の高い項目(.40以上)によりその因子に対応する下位尺度を構成した。Cronbachの $\alpha$ 係数は、第1因子が.90、第2因子が.86、第3因子が.79、第4因子が.70であり、内的一貫性が確認された。

(2)感情評価尺度および多次元自我同一性尺度の確認 感情評価尺度は、最尤法・プロマックス回転による因子分析を行い、どの因子にも因子負荷量が.40未満であった3項目を除外し、増淵

Table 1 「ひとりの時間」の行動尺度の因子分析結果(最尤法・プロマックス回転後)

質問項目	I	II	III	IV	平均値	(SD)
<b>第1因子 思考・内省 (<math>\alpha=.90</math>)</b>						
43 将来について考える	.83	-.11	-.13	-.03	3.07	(1.12)
10 自分の人生について考える	.80	-.01	-.18	.02	2.97	(1.09)
37 自分の性格について考える	.78	.01	-.09	.04	2.87	(1.13)
45 悩んでいることについて考える	.75	-.03	.09	.02	3.10	(1.12)
53 考え事をする	.72	.13	-.03	.11	3.36	(1.15)
13 過去のことを振り返る	.67	.21	-.05	-.02	3.02	(1.20)
34 人間関係について考える	.66	.05	.16	.03	3.13	(1.09)
24 その日あったことを思い出す	.60	.08	.07	-.12	2.96	(1.05)
52 近日常(その日、次の日、この一週間など)の予定を考える	.51	.01	.13	.06	3.24	(1.10)
27 考えを整理するためにメモや文章を書く	.48	-.08	-.04	.14	2.14	(1.17)
20 今後の予定を計画する	.47	-.03	.11	.10	3.52	(0.97)
<b>第2因子 休息・解放 (<math>\alpha=.86</math>)</b>						
40 だらだらする	-.15	.82	-.01	.10	4.20	(1.00)
54 何もせずにゆっくりする	-.07	.79	.03	-.12	3.83	(1.10)
19 ごろごろする	-.01	.69	-.03	.06	4.39	(0.86)
39 何も考えずにぼんやりする	.10	.68	-.01	-.02	3.92	(1.05)
3 ぼーっとする	.08	.61	.07	.00	3.79	(1.00)
28 休憩する	.13	.60	-.07	-.07	3.89	(0.98)
11 ちょっと寝る	.10	.48	.08	-.08	4.07	(0.98)
<b>第3因子 遠隔他者との繋がり (<math>\alpha=.79</math>)</b>						
49 SNS (LINEやフェイスブック、ツイッターなど)を使って、友人・知人とやりとりする	-.08	.04	.76	-.02	3.82	(1.30)
32 インターネット(ホームページ、ブログ、ツイッターなど)で友人・知人をフォローする	-.03	.03	.71	.10	2.95	(1.38)
4 インターネット(ホームページ、ブログ、ツイッターなど)で発信する	-.11	-.02	.64	.21	3.70	(1.30)
8 インターネット(ホームページ、ブログ、ツイッターなど)で有名人をフォローする	-.05	.09	.62	.08	2.56	(1.33)
16 友人・知人とメールでやりとりする	.26	-.04	.53	-.21	3.65	(1.13)
50 友人・知人に電話する	.26	-.19	.45	-.23	2.30	(1.17)
<b>第4因子 趣味 (<math>\alpha=.70</math>)</b>						
36 趣味に関する練習をする	.16	-.06	-.03	.65	2.66	(1.17)
47 趣味に没頭する	-.08	.05	.09	.64	3.59	(1.17)
21 趣味に関する勉強をする	.17	-.01	.05	.55	2.96	(1.16)
5 趣味に関する読書や検索をする	.08	-.09	.03	.55	3.53	(1.25)
<b>因子間相関</b>						
I	—	.22	.24	.08		
II		—	.21	.10		
III			—	.12		

(2014)と同様の4下位尺度を作成した。Cronbachの $\alpha$ 係数は、「孤独・不安」が.86、「充実・満足」が.87、「自立願望」が.75、「孤絶願望」が.70であった。

多次元自我同一性尺度は、Cronbachの $\alpha$ 係数を算出した結果、「自己斉一性・連続性」は.89、「対自的同一性」は.79、「対他的同一性」は.81、「心理社会的同一性」は.79であった。

感情評価尺度、多次元自我同一性尺度ともに、各下位尺度の合計点を項目数で除したものを下位尺度得点とした。感情評価尺度の下位尺度得点の平均値(SD)は、「孤独・不安」が2.41(0.92)、「充実・満足」が4.89(1.34)、「自立願望」が5.34(0.97)、「孤絶願望」が2.68(1.20)であった。多次元自我同一性尺度の下位尺度得点の平均値(SD)

は、「自己斉一性・連続性」が4.64(1.38)、「対自的同一性」が4.01(1.09)、「対他的同一性」が3.93(1.10)、「心理社会的同一性」が4.37(1.01)であった。

## 2. 「ひとりの時間」の行動と感情・評価の学年差の検討

「ひとりの時間」の行動と感情・評価の各下位尺度について、学年(1年/3・4年)を独立変数とした $t$ 検定を実施した。結果をTable 2に示す。なお、対象者の人数の関係から、3、4年生はまとめて1つの群とした。

その結果、「ひとりの時間」の行動については、1年生より3・4年生の方が「思考・内省」が高く( $t(199) = -2.44, p < .05$ )、3・4年生より1年

**Table 2** 「ひとりの時間」の行動とひとりで過ごすことに関する感情・評価の学年別平均値と  $t$  検定の結果 (1 年 / 3・4 年)

	1 年	3・4 年	$t$ 値	効果量 $g$
「ひとりの時間」の行動				
思考・内省	2.88 (0.81)	3.15 (0.72)	-2.44*	0.35
休息・解放	4.07 (0.63)	3.95 (0.82)	1.12	0.15
遠隔他者との繋がり	3.20 (0.99)	3.09 (0.79)	0.92	0.13
趣味	3.35 (0.80)	3.04 (0.86)	2.63**	0.37
ひとりで過ごすことに関する感情・評価				
孤独・不安	2.46 (0.89)	2.38 (0.95)	0.63	0.09
充実・満足	4.93 (1.29)	4.85 (1.37)	0.39	0.06
自立願望	5.28 (1.02)	5.39 (0.94)	-0.82	0.12
孤絶願望	3.07 (1.18)	2.35 (1.12)	4.43***	0.63

注) 括弧内は標準偏差

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

生の方が「趣味」が高かった ( $t(202) = -2.63$ ,  $p < .01$ )。

感情・評価については、3・4 年生より 1 年生の方が「孤絶願望」が高かった ( $t(203) = 4.43$ ,  $p < .001$ )。

### 3. 「ひとりの時間」の行動と、感情・評価およびアイデンティティとの関連

(1) 相関分析 「ひとりの時間」の行動が、感情・評価およびアイデンティティとどのように関連しているかを検討するため、学年別 (1 年 / 3・4 年) に各変数間の相関分析を実施した (Table 3)。

まず、「ひとりの時間」の行動と感情・評価の関連については、1 年生と 3・4 年生で違いがみられた。1 年生では、「思考・内省」および「遠隔他者との繋がり」の過ごし方の頻度が高いほ

ど、「孤独・不安」が高かった ( $rs = .23, .23$ )。一方、3・4 年生では、「趣味」の過ごし方の頻度が高いほど、「孤独・不安」が低く、「充実・満足」「自立願望」が高かった ( $rs = -.27, .32, .30$ )。3・4 年生ではまた、「思考・内省」および「休息・解放」が高いほど「自立願望」が高く ( $rs = .28, .32$ )、「遠隔他者との繋がり」が高いほど「孤絶願望」が低かった ( $r = -.24$ )。

「ひとりの時間」の行動とアイデンティティとの関連については、1 年生でも 3・4 年生でも一部に弱い相関が見られたのみであった。1 年生でも 3・4 年生でも、「思考・内省」が高いほど自己斉一性・連続性が低かった (1 年生:  $r = -.23$ , 3・4 年生:  $r = -.20$ )。加えて、1 年生では、「趣味」が高いほど自己斉一性・連続性が低い ( $r = -.21$ )、「休息・解放」が高いほど対自的同一性が

**Table 3** 各変数間の相関係数 (1 年 / 3・4 年)

「ひとりの時間」の行動				ひとりで過ごすことに関する感情・評価				多次元自我同一性			
思考・内省	休息・解放	遠隔他者との繋がり	趣味	孤独・不安	充実・満足	自立願望	孤絶願望	自己斉一性・連続性	対自的同一性	対他的同一性	心理社会的同一性
思考・内省	-	.27/.27***	.36/.23***	.24/.33***	.23/.02	-.01/-.01	.03/.28	-.23/-.20*	-.18/-.13	-.10/-.14	-.08/-.08
休息・解放	-	.20/.17	.09/.04	.03/.10	.03/-.12	.06/.32	.02/.13	.03/-.13	-.21/-.14	.10/.04	-.03/-.08
遠隔他者との繋がり		-	.24/.05	.23/.11	-.12/.13	-.11/-.07	-.03/-.24	-.20/.01	-.15/-.03	-.22/.16	-.12/.05
趣味			-	-.04/-.27	-.02/.32	.03/.30	.13/.15	-.21/-.08	.01/-.09	-.14/-.14	-.06/.01
孤独・不安				-	-.26/-.53***	-.16/-.12	-.01/-.12	-.29/-.17	-.31/-.16	-.14/.03	-.29/-.08
充実・満足					-	.14/.16	-.05/.07	.31/.32	.45/.21	.10/.03	.40/.35
自立願望						-	.07/.30	-.12/-.07	-.19/-.09	-.02/-.31	-.10/.05
孤絶願望							-	-.36/-.29	-.28/-.18	-.44/-.48	-.30/-.24
自己斉一性・連続性								-	.60/.54		.68/.69
対自的同一性									-	.36/.33	.71/.63
対他的同一性										-	.56/.37
心理社会的同一性											-

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

低い ( $r = -.21$ )、「遠隔他者との繋がり」が高いほど対他的同一性が低い ( $r = -.22$ ) という結果であった。

ひとりで過ごすことに関する感情・評価とアイデンティティとの関連については、1年生では、「孤絶願望」が高いほどアイデンティティのすべての下位尺度が低く ( $rs = -.28 \sim -.44$ )、3・4年生では、「孤絶願望」が高いほど自己斉一性・連続性、対他的同一性、心理社会的同一性が低かった ( $rs = -.24 \sim -.48$ )。このうち、「孤絶願望」と最も高い相関を示したのは1年生でも3・4年生でも対他的同一性であった (1年生:  $r = -.44$ , 3・4年生:  $r = -.48$ )。また、1年生でも3・4年生でも、「充実・満足」が高いほど自己斉一性・連続性、対自的同一性、心理社会的同一性が高かった (1年生:  $rs = .31, .45, .40$ , 3・4年生:  $rs = .32, .21, .35$ )。さらに、1年生のみでみられたものとして、「孤独・不安」が高いほど自己斉一性・連続性、対自的同一性、心理社会的同一性が低かつ

た ( $rs = -.29, -.31, -.29$ )。3・4年生のみでみられたものとして、「自立願望」が高いほど対他的同一性が低かった ( $r = -.31$ )。

(2) 多母集団同時分析 増淵 (2014) に従い、「ひとりの時間」の行動が感情・評価に影響し、それがアイデンティティに影響すると仮定し、学年別 (1年/3・4年) に多母集団同時分析を実施した。解析においては、仮説と相関係数に基づいたパスを引いたモデルを作成してパス解析を行い、その後、有意でないパスを削除し、再度パス解析を行った。最終的な結果をFigure 1に示す。モデルの適合度指標は、 $\chi^2(66) = 73.614, n.s.$ , CFI = .986, AIC = 301.614, RMSEA = .024と十分な値が得られた。

1年生と3・4年生では結果に違いがみられ、1年生では「ひとりの時間」の行動から感情・評価を媒介したアイデンティティへの影響はほとんどみられないのに対し、3・4年生では「ひとりの時間」の行動が、感情・評価を媒介して、アイデ

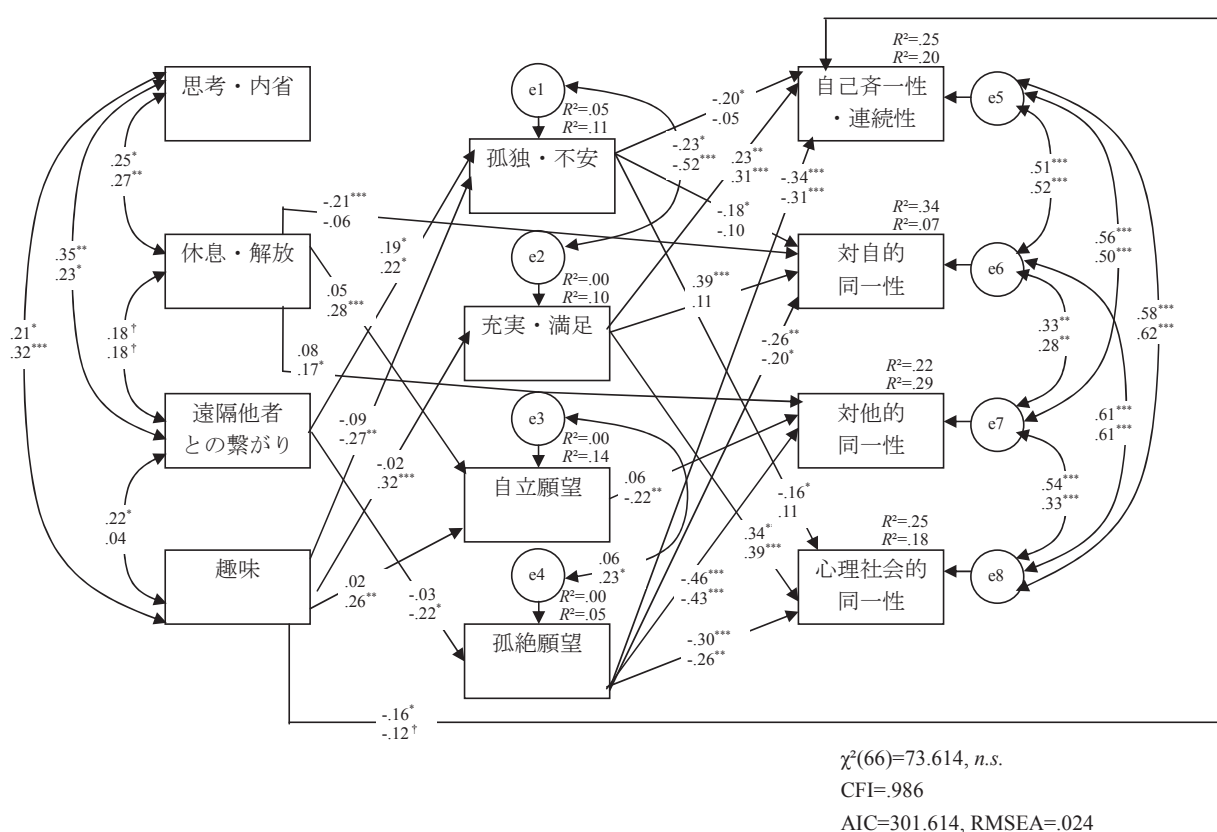


Figure 1. 多母集団同時分析の結果

(上段は1年, 下段は3・4年, 有意および有意傾向のパスのみ記述, †  $p < .10$ , \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ )

ンティティにさまざまな影響をしていた。

具体的には、1年生では、まず、「遠隔他者との繋がり」が「孤独・不安」に弱い正の影響をし、「孤独・不安」が自己斉一性・連続性、対自的同一性、心理社会的同一性に弱い負の影響をしていた。また、「ひとりの時間」の行動からアイデンティティへの直接効果として、「休息・解放」から対自的同一性へ弱い負の影響、「趣味」から「自己斉一性・連続性」への弱い負の影響がみられた。さらに、感情・評価からアイデンティティへの影響として、「充実・満足」から自己斉一性・連続性、対自的同一性、心理社会的同一性への弱い正の影響、「孤絶願望」から4つのアイデンティティの下位尺度への弱い～中程度の負の影響がみられた。なお、「ひとりの時間」の行動の各下位尺度の中で、「思考・内省」から感情・評価およびアイデンティティに影響する有意なパスは見られなかった。

3・4年生では、まず、第一に、「趣味」が「充実・満足」に弱い正の影響をし、「充実・満足」は自己斉一性・連続性、心理社会的同一性に弱い正の影響をしていた。「趣味」はまた、「自立願望」に弱い正の影響をし、「自立願望」は対他的同一性に弱い負の影響をしていた。第二に、「遠隔他者との繋がり」が「孤絶願望」に弱い負の影響をし、「孤絶願望」は4つのアイデンティティの下位尺度に弱い～中程度の負の影響をしていた。「遠隔他者との繋がり」はまた、「孤独・不安」に弱い正の影響をしていた。第三に、「ひとりの時間」の行動からアイデンティティへの直接効果として、「休息・解放」から対他的同一性へ弱い正の影響、「趣味」から自己斉一性・連続性への弱い負の影響（有意傾向）がみられた。

## 考 察

### 1. 「ひとりの時間」の行動尺度について

本研究で得られた4因子について、機能尺度（増淵, 2014）と比較すると、「思考・内省」は機能尺度の「自己内省」に、「休息・解放」は機能尺度の「自己解放」に、「趣味」は機能尺度の「個人的活動への没頭」に対応する内容であると考えられ、具体的行動のレベルでも、機能尺度と同様の因子が複数確認された。一方で、「遠隔他

者との繋がり」因子は本研究で新たにみられた過ごし方であった。機能尺度作成の時点（2004年）では、インターネットやSNS、メール、電話などの行為は、「ひとりの時間」の行動として想定されておらず、実際、そのような行為を回答した者も少数であった（海野, 2007）。しかし、近年、スマートフォンの普及、LINEやInstagram、Twitter、FacebookなどのSNSの普及など、情報環境やコミュニケーション手段は急速に変化してきており、特に青年においては、その利用はもはや日常生活の一部となっている。本尺度の項目収集の段階でも、SNS、メール、LINE等の行動を挙げた者が少なからずみられたことから、現代青年の「ひとりの時間」の特徴を理解する上で意味があると考え、尺度作成の段階でも、このような行為の項目を含めることとした。インターネット、SNS、スマートフォンの普及により、「ひとりの時間」と他者と過ごす時間、単独の行為をする時間とコミュニケーション行為をする時間の境界が曖昧となり、従来と比べ、「ひとりの時間」のあり方が変化してきている可能性がある。「ひとりの時間」にも必要に応じてすぐに他者と繋がることができる、あるいは「ひとりの時間」にも他者との繋がりを感じ続けられるようになってきていることがうかがえる。

### 2. 「ひとりの時間」の行動と感情・評価の学年差

「ひとりの時間」の行動については、1年生より3・4年生の方が「思考・内省」が高く、3・4年生より1年生の方が「趣味」が高かった。大学に入って間もない1年生の時期には、「ひとりの時間」に趣味の活動をする頻度が高いが、就職活動が始まり、卒業後の進路が具体化する3・4年生になると、「ひとりの時間」に過去を振り返ったり、将来や自分の人生について考えたりするなど、自分を見つめなおすことが増えると考えられる。

感情・評価については、3・4年生より1年生の方が「孤絶願望」が高かった。1年生は3・4年生に比べ、大学生としての生活（大学、サークル、アルバイト等）やそこでの人間関係への適応がまだ十分でなく、模索中であるために、他者の中で自分を表現することが難しく、人と一緒にいることに苦痛を感じる傾向が高い可能性がある。

### 3. 「ひとりの時間」の行動と、感情・評価およびアイデンティティとの関連

多母集団同時分析の結果、1年生と3・4年生では違いがみられた。1年生では「ひとりの時間」の行動から感情・評価を媒介したアイデンティティへの影響はほとんどみられなかった。それに対し、3・4年生では「ひとりの時間」の行動が、感情・評価を媒介して、アイデンティティにさまざまな影響をしていた。

まず、3・4年生の結果について具体的に考察する。3・4年生では、第一に、「趣味」の過ごし方がひとりで過ごす「充実・満足」感を介して、自己斉一性・連続性、心理社会的同一性を促進することが示された。「ひとりの時間」に趣味の活動をして充実・満足感を感じられることで、自分らしさの実感が高まるため、自分自身の一貫性や時間的連続性、現実社会の中で自分らしくいられるという感覚につながっていると考えられる。ただし、「充実・満足」から対自的同一性、対他者的同一性への影響は見られず、ひとりで趣味の活動をして充実感を得られても、自分自身の目標や方向性の明確さや、他者から見られている自分と本来の自分との一致の感覚にはつながらないと考えられる。したがって、3・4年生において、仮説1（「個人的活動への没頭」に対応する過ごし方をすると、ひとりで過ごす「充実・満足」感が高くなり、それによって自己斉一性・連続性、対自的同一性、心理社会的同一性が高まるだろう。しかし、対他者的同一性には影響しないだろう。）は、「対自的同一性」以外に関して支持された。この結果は、増淵（2014）の結果を支持するものであり、「ひとりの時間」の過ごし方の具体的行動のレベルでも、「趣味」の過ごし方がひとりで過ごす「充実・満足」感を介してアイデンティティを促進することが明らかになったと言える。

第二に、「趣味」の過ごし方が「自立願望」を高め、対他者的同一性を抑制することが示された。「ひとりの時間」に趣味に打ち込めることは、ひとりで過ごすことへの抵抗感を減らし、ひとりで過ごせるようになりたいという願望を高めると考えられる。しかし、「自立願望」は、ひとりで過ごせるようになりたいがまだうまく過ごせない状態を表す下位尺度であることから、他者との関係性の中でありのままの自分自身を発揮できる

対他者的同一性には負の影響がみられたものと推測される。なお、増淵（2014）の研究では、「自立願望」から自我同一性全体得点への影響はみられなかったものの、自立願望の高まりからアイデンティティの模索が始まるのではないかと考察されている。本研究では、アイデンティティの4側面への影響をそれぞれ検討したことで、対他者的同一性への負の影響が明らかになった。

第三に、「遠隔他者との繋がり」の過ごし方が高いほど「孤絶願望」が低くなり、「孤絶願望」が低いほどアイデンティティの4つの下位尺度は高くなることが示された。「ひとりの時間」にSNSやインターネット等で遠隔の他者との繋がりを感じる行動をすることは、“できることなら、いつもひとりでいたい”“できることなら、だれもいないところに住みたい”といった極端で偏ったひとり志向を弱め、アイデンティティ形成にポジティブな影響を及ぼしていると考えられる。なお、「遠隔他者との繋がり」から「孤絶願望」を介したアイデンティティへの影響は、アイデンティティの中でも特に「対他者的同一性」に対して大きかったことから（ $\beta = -.43$   $p < .001$ ）、「ひとりの時間」においても適度に遠隔他者との繋がりを感じる行動をすることで、他者との関係性におけるアイデンティティが促進される可能性が示唆された。しかしながら、「遠隔他者との繋がり」は「孤独・不安」に正の影響もしていた。「ひとりの時間」に遠隔他者との繋がりを感じる行動をする頻度が高い人は、「ひとりの時間」にも人とのつながりを求めている可能性がある。そのために、ひとりで過ごすことに関して「孤独・不安」が高くなってしまうと考えられる。

第四に、「ひとりの時間」の行動からアイデンティティへの有意な直接効果のパスもみられたものの、 $\beta$ は.20未満であり、ほとんど影響はみられなかったと言える。

なお、3・4年生において、「趣味」から「孤絶願望」への有意なパスはみられなかったことから、3・4年生において、仮説2（「個人的活動への没頭」に対応する過ごし方をすると、ひとりで過ごす「孤絶願望」が高くなり、それによって自己斉一性・連続性、対自的同一性、対他者的同一性、心理社会的同一性が低くなるだろう。）は支持されなかった。「ひとりの時間」に「趣味」の

活動をすることは、アイデンティティ形成に向けて肯定的に機能すると考えられる。

次に、1年生の結果について具体的に考察する。第一に、「遠隔他者との繋がり」の過ごし方が「孤独・不安」を高め、自己斉一性・連続性、対自的同一性、心理社会的同一性を抑制することが示された。「ひとりの時間」にも他者との繋がりを感じる過ごし方をするほど、純粋に物理的・心理的にひとりで過ごす孤独・不安感はより強まってしまうと考えられる。そのため、安心してひとりで過ごせず、常に他者と群れていたい状態となり、アイデンティティが抑制されると推測される。

第二に、1年生では「ひとりの時間」の行動から感情・評価を媒介したアイデンティティへの影響はほとんど見られなかったものの、感情・評価からアイデンティティへの影響として、「充実・満足」が自己斉一性・連続性、対自的同一性、心理社会的同一性を促進する、および「孤絶願望」が4つのアイデンティティを抑制する結果は得られており、この点は、3・4年生とほぼ同様の結果であると言える。

したがって、1年生においては、仮説1・仮説2ともに支持されなかった。

なお、1年生、3・4年生どちらにおいても、「思考・内省」からアイデンティティへの影響は直接的にも間接的にもみられず、相関分析においても、1年生では「孤独・不安」と正の相関( $r = .23$ )、3・4年生では「自立願望」と正の相関( $r = .28$ )、1年生/3・4年生両方で「自己斉一性・連続性」と負の相関( $rs = -.23, -.20$ )がみられたのみであった。アイデンティティへの影響がみられなかったのは、増淵(2014)と同様の結果である。「思考・内省」は、1年生よりも3・4年生の方が高かったことから裏づけられるように、アイデンティティの模索中(そのためまだアイデンティティは低い)の時期に増えると考えられる。また、「自立願望」も、ひとりで過ごすようになりたいがまだうまく過ごせない、「ひとりの時間」を自分の成長のために使いたいはまだうまく使えない状態を表す感情・評価である。そのため、自分を振り返る「思考・内省」からアイデンティティへのポジティブな影響はみられなかったと考えられるが、「思考・内省」と「自立

願望」の高まりが、アイデンティティの芽生え・模索を表していると考えられる。

以上の結果から、1年生では「ひとりの時間」の行動から感情・評価を媒介したアイデンティティへの影響はほとんどみられなかったのに対し、3・4年生では「ひとりの時間」の行動が、感情・評価を媒介して、アイデンティティにさまざまな影響をしていた。これは、仮説3(大学生後半の方が、大学生前半よりも、ひとりで過ごす「充実・満足」感からアイデンティティへの影響が大きいだろう。)を支持する結果であると考えられる。しかしながら、「充実・満足」からアイデンティティへの影響の部分のみに着目すると、1年生も3・4年生も、ひとりで過ごす「充実・満足」感がアイデンティティを促進する有意な影響が共通してみられることが明らかになった。

### 本研究の限界と今後の課題

本研究では、「ひとりの時間」の行動尺度を作成し、アイデンティティの4側面との関連を検討するとともに、その関連の学年差も検討した。今後の課題として、第一に、本研究で新たに見いだされた「遠隔他者との繋がり」という過ごし方は、他者と過ごす時間にかかなり近い「ひとりの時間」の内容である。この行動と「ひとりの時間」との関係をどのように捉え、扱っていくかについては、スマートフォン・SNSの普及による青年の「ひとりの時間」のあり方の変化を踏まえつつ、今後の詳細な検討が必要である。第二に、「遠隔他者との繋がり」は、3・4年生では「孤絶願望」を低減しアイデンティティを促進するというポジティブな効果、1年生では「孤独・不安」を高めアイデンティティを抑制するというネガティブな効果を持つことが確認された。大学生や青年にとってのこの過ごし方の意味についても、さらに検討する必要がある。第三に、データ収集の限界から、本研究では、大学生前半(1年生)と後半(3・4年生)の比較としたが、今後は、1～4年生のデータをそれぞれ一定量収集することで、本研究結果の妥当性がさらに裏づけられると考える。

## 引用文献

- 朝日新聞 (2009). 友達いなくて便所飯? 7月6日夕刊
- 朝日新聞 (2014). 自称「ぼっち」の予防線 6月29日朝刊
- 増淵 (海野) 裕子 (2014). 大学生における「ひとりの時間」の検討および自我同一性との関連 青年心理学研究, 25, 105-123.
- 増淵裕子 (2016). 現代青年の「ひとりの時間」に関する発達心理学的研究—自我同一性形成との関連に焦点を当てて— 風間書房
- 松尾和美・小川俊樹 (2000). 青年期における「ひとりでいられる能力」について—依存性との比較から— 筑波大学心理学研究, 22, 207-214.
- 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.
- 溝上慎一・中間玲子・畑野 快 (2016). 青年期における自己形成活動が時間的展望を介してアイデンティティ形成へ及ぼす影響 発達心理学研究, 27, 148-157.
- 大嶽さと子・多川則子・吉田俊和 (2010). 青年期女子における「ひとりぼっち回避行動」に対する捉え方の発達の変化—面接調査に基づく探索的なモデル作成の試み— 対人社会心理学研究, 10, 179-185.
- 杉本希映 (2009). 中学生の「居場所環境」における心理的機能に関する研究 風間書房
- 杉本希映・庄司一子 (2006). 「居場所」の心理的機能の構造とその発達の变化 教育心理学研究, 54, 289-299.
- 谷 冬彦 (2001). 青年期における同一性の感覚の構造—多次元自我同一性尺度 (MEIS) の作成— 教育心理学研究, 49, 265-273.
- 東京新聞 (2014). 「ぼっち」のススメ 「孤独」

- を「孤高」の時に 4月23日朝刊
- 海野裕子 (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— 昭和女子大学生活心理研究所紀要, 9, 53-62.
- 海野裕子 (2007). 大学生に「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.
- Winnicott, D.W. (1958). The capacity to be alone. *International Journal of Psycho-analysis*, 39, 416-420.
- 山田剛史 (2004). 現代大学生における自己形成とアイデンティティ—日常的活動とその文脈の観点から— 教育心理学研究, 52, 402-413.
- 吉田加代子 (2014). 青年期におけるひとりでいられる能力Capacity to be aloneの獲得と内的対象像との関連 青年心理学研究, 26, 1-15.

## 付 記

本研究は、今城周造 (第二著者) の指導により執筆された平成25年度卒業論文 (昭和女子大学 杉山花梨) において、著者らと杉山氏が共同開発した尺度に関する成果を報告するものである。また、本研究の一部は、日本教育心理学会第56回総会、日本青年心理学会第22回大会で発表した内容を加筆修正し、再構成した。

## 謝 辞

尺度の共同開発に関わってくださった昭和女子大学人間社会学部心理学科卒業生の杉山花梨さんに心より御礼申し上げます。また、調査の実施にあたり、ご協力いただきました先生方ならびに学生の皆様に感謝申し上げます。

---

ますぶち ゆうこ (昭和女子大学人間社会学部心理学科)  
いまじょう しゅうぞう (昭和女子大学大学院生活機構研究科)