

中年期女性における「ひとりの時間」の意味 — 青年期との比較 —

増淵 裕子・松永 しのぶ・大石 美佳

The meanings of “*time spent alone*” for middle-aged women: A comparison with young adults

Yuko MASUBUCHI, Shinobu MATSUNAGA and Mika OISHI

This study examined the thoughts and assessments of middle-aged women to determine how they spend their time alone and compared it with the results of study conducted with young adults. Basic characteristics of “*time spent alone*” were analyzed in relation to conditions of their daily life and subjective well-being, in order to clarify the meaning of time spent alone for them. A questionnaire survey was conducted with women in their late forties and early fifties ($N=99$). Factor analysis of “*time spent alone*” scale items extracted three factors: “self-introspection,” “immersion in personal activities,” and “release from stress.” Moreover, three factors were identified by factor analysis of “thoughts and assessments about spending time alone” scale items: “loneliness/anxiety,” “desire for independence,” and “fulfillment/satisfaction.” Based on these results, differences between experience of time spent alone in middle age and adolescence are discussed. A covariance structure analysis indicated that active involvement in personal activities and self-introspection during time spent alone resulted in a higher sense of fulfillment and satisfaction, which ultimately heightened the subjective well-being of middle-aged women.

Key words : middle-aged women (中年期女性), *time spent alone* (「ひとりの時間」)
subjective well-being (主観的幸福感), *comparison with young adults* (青年期との比較)

問題と目的

中年期は、特に女性にとっては、身体機能、職業、家族など様々な次元で変化の多いライフサイクル上の転換期である。また、それ以前に獲得されたアイデンティティが崩壊あるいは動揺し、再び組み直されて安定した自己のあり方が形成されていく過程、すなわち、アイデンティティの再体制化の時期でもある(岡本, 1994)。成人期の発達をとらえるにあたり、岡本(2010)は、「個」としての発達と「関係性」の成熟の2つの軸からとらえることを提唱し、一連の研究を行っている。岡本(2010)によると、成人期に体験される危機は、「個としての自分」、あるいは「他者との関係性」の揺らぎやそれらのバランスの崩れによるものが

多いという。

成人が過ごす時間をこの2軸で考えてみると、ひとりで過ごす時間と他者と過ごす時間に分けられる。増淵(2014)は、青年期の「ひとりの時間」についてその発達の意味を検討している。「ひとりの時間」の定義は、「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)」である(増淵, 2014)。本研究では中年期女性における「ひとりの時間」の意味の検討を通し、「個」としての発達の一側面を考察する。

目黒(1987)は、産業の高度化、高学歴化などの社会経済状況の変化がもたらした女性のライフコース、ライフスタイルの変化が家族機能や家族役割の問い直しを進め、女性が家族内で心理的・

物理的な個人的空間を求める傾向が強まっていることを指摘している。また、柏木・永久(1999)も40歳前後及び60歳前後の2世代の母親に対する調査から、家族のなかに私的な心理的空間を求める傾向＝個人化志向が、世代を超えて強く認められたことを指摘している。読売新聞(2004)では、一人で行動する女性のイメージを調査し、「自立している」「気楽そう」という肯定的イメージを挙げた人が7割に達したことから、“一人の時間を積極的に楽しもうとする女性の強い意識がうかがわれた(読売新聞, 2004, p.27)”こと、年代によってイメージの違いがあったことを明らかにしている。以上より、中年期女性の間で「個」としての時間・空間を求める傾向、すなわち「ひとりの時間」の重要性が高まっていることがうかがえる。

また、大石・松永(2015)は、50歳前後の成人女性を対象に、「これから先の人生の中で失うもの(喪失)／得るもの(獲得)」を自由記述形式で調査し、「喪失」と「獲得」のどちらにおいても「時間」に関する記述がみられることを明らかにした。「喪失」の内容には“家族との時間”、“人生の残り時間”など、「獲得」の内容には、“自分の時間”、“自由な時間”、“夫との時間”などが挙げられ、このうち“自分の時間”、“自由な時間”は、「ひとりの時間」ととらえることができる。中年期女性は、子育てなどの家族内役割や社会的役割が一段落して時間的余裕ができることで、その後の「ひとりの時間」の増加や充実が意識されるためと考えられる。

一方、青年期の「ひとりの時間」に関する先行研究として、増淵(2014)は、「ひとりの時間」の過ごし方(行動面)やひとりで過ごすことに関する感情・評価(感情・評価面)を調査し、青年期の「ひとりの時間」の意味について、発達との関連から検討した。その結果、「ひとりの時間」の過ごし方として、「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下位尺度、ひとりで過ごすことに関する感情・評価として、「孤独・不安」「自立願望」「充実・満足」「孤絶願望」の4下位尺度を見出した。また、発達への影響については、「ひとりの時間」に個人的活動に没頭する頻度が高いと、ひとりで過ごす充実・満足感が高まり、それが自我同一性形成を

促進するが、個人的活動への没頭が孤絶願望につながると、自我同一性を低める可能性があることが示された。

では、中年期の女性は、ひとりで過ごすことをどのようにとらえ、「ひとりの時間」をどのように過ごしているのか。中年期女性にとって、「ひとりの時間」とはどのような意味を持っているのだろうか。

本研究では、増淵(2014)が青年期を対象として作成した『『ひとりの時間』の過ごし方尺度』及び「ひとりで過ごすことに関する感情・評価尺度」を用いて、中年期女性がどのように「ひとりの時間」を過ごし、ひとりで過ごすことにどのような感情・評価を持っているか、また、これらが基本属性・生活状況、心理的適応とどのように関連しているかを検討する。具体的には、以下の2点を検討することを目的とする。

- ① 増淵(2014)が作成した青年期版尺度を用いて、中年期女性の「ひとりの時間」の過ごし方と感情・評価の特徴を検討し、青年期と比較する。
- ② ①について、基本属性・生活状況(年齢、就業形態、暮らし向き、健康状態、社会活動への参加状況)、主観的幸福感との関連を検討し、中年期女性にとっての「ひとりの時間」の持つ意味を考察する。

方法

1. 調査協力者と調査方法

2015年7月に、50歳前後の成人女性200名を対象として、無記名の個別自記式質問紙調査を実施した。質問紙は、著者らが所属する大学の学生を通じて配付を依頼し、直接または郵送により回収を行った。そのうち、回答が得られた99名を分析対象とした。回収率は49.5%であった。データの統計分析には、SPSS ver.22.0、Amos ver.22.0を用いた。

調査協力者の年齢は、39歳以下2名(2.0%)、40～44歳2名(2.0%)、45～49歳39名(39.4%)、50～54歳40名(40.4%)、55～59歳13名(13.1%)、60歳以上2名(2.0%)であった。99名中、配偶者がいると回答したのは91名(91.9%)、子どもがいると回答したのは97名(98.0%)であった。子ど

もがいる調査協力者97名のうち、95名(子どもがいる調査協力者の97.9%)に娘が、55名(子どもがいる調査協力者の56.7%)に息子がいた。また、子どもの人数は、子ども1人と回答したのが18名(子どもがいる調査協力者の18.6%)、2人が56名(57.7%)、3人が19名(19.6%)、4人が4名(4.1%)であった。末子年齢は、子どもがいと回答した97名中67名から回答が得られ、平均18.07歳($SD = 3.80$, 9歳~33歳)であった。

2. 調査内容

(1) 基本属性と生活状況

年齢、家族状況(配偶者・子ども・自身のきょうだいの有無、子どもの人数と末子の年齢)、就労状況、社会的活動への参加状況、暮らし向き、健康状況について尋ねた。

就労状況は、「正社員(職員)」、「パート/派遣/契約社員(職員)」、「無職」、「その他」から1つ選択してもらった。社会的活動への参加状況については、「子どもの教育に関わる活動」、「地域に関わる活動」、「趣味に関わる活動」、「学習に関わる活動」、「福祉に関わる活動」、「その他」から、現在参加している活動を複数回答で求めた。また、社会的活動への参加数を算出し、「活動参加数」とした。暮らし向きについては、「ゆとりがある」(5点)、「ややゆとりがある」(4点)、「ふつう」(3点)、「やや苦しい」(2点)、「苦しい」(1点)、健康状態については、「とてもよい」(5点)、「よい」(4点)、「ふつう」(3点)、「悪い」(2点)、「とても悪い」(1点)の5件法でそれぞれ回答を求めた。それぞれの平均値を算出し、「暮らし向き」得点、「健康状態」得点とした。

(2) 「ひとりの時間」の過ごし方

増淵(2014)の『「ひとりの時間」の過ごし方(意味づけ)尺度』(21項目)を使用した(Appendix 1参照)。質問紙においては、まず、「この調査では、ほかの人とコミュニケーションをしている以外の時間で、あなたが『ひとりの時間』だと感じる時間を『ひとりの時間』と呼ぶことにします。『ひとりの時間』が何かということに正解はありませんので、みなさんがイメージする通りに考えてください。」と説明した。その上で、「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。その頻度についてもっと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点)、「よくある」(5点)、「どちらかといえばある」(4点)、「どちらかといえばない」(3点)、「あまりない」(2点)、「まったくない」(1点)の6件法で回答を求めた。

(3) ひとりで過ごすことに関する感情・評価

増淵(2014)の「ひとりで過ごすことに関する感情・評価尺度」(Appendix 2参照)を中年期版に一部改変し、使用した(28項目)。具体的には、第一に、増淵(2014)の“本当は友達と一緒にいたい、仕方なくひとりで過ごしている”、“友達と一緒になくても行動できるようになりたい”という2項目について、友人と家族の両方を測定できるように変更し、“本当は友人と一緒にいたい、仕方なくひとりで過ごしている”、“本当は家族と一緒にいたい、仕方なくひとりで過ごしている”、“友人と一緒になくても行動できるようになりたい”、“家族と一緒になくても行動できるようになりたい”の4項目とした。第二に、“~するようになった”といった時間的変化を表す表現の入った項目については、中年期においては、いつの時点と比較しての変化であるのかが明確でないため、現時点での状態を表す表現に変更した(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」を有効に使えている”など)。「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、「まったくそう思う」(7点)、「かなりそう思う」(6点)、「どちらかといえばそう思う」(5点)、「どちらともいえない」(4点)、「どちらかといえばそう思わない」(3点)、「ほとんどそう思わない」(2点)、「まったくそう思わない」(1点)の7件法で回答を求めた。

(4) 主観的幸福感

心理的適応指標として、主観的幸福感を用いた。主観的幸福感を測定する尺度として、大石(2009)が邦訳したDiener, Emmons, Larsen & Griffin(1985)の人生の満足度尺度(Satisfaction With Life Scale: SWLS)を使用した。本尺度は、1因子構造で全5項目からなり、幸福感の測定とし

て頻繁に使用されている尺度である。「かなりあてはまる」(5点)、「ややあてはまる」(4点)、「どちらともいえない」(3点)、「あまりあてはまらない」(2点)、「全くあてはまらない」(1点)の5件法で回答を求め、合計得点を算出し、「主観的幸福感」得点とした。得点が高いほど「主観的幸福感」が高いことを示す。

3. 倫理的配慮

本研究は、鎌倉女子大学研究倫理審査委員会の承認を受けて実施された(承認番号:鎌倫-13011)。配布した質問紙に、研究の主旨、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、回答したくない場合には空欄のままよいこと、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。

結果と考察

1. 基本属性と生活状況、主観的幸福感

基本属性と生活状況を Table 1 に示す。調査協力者99名中、73名(73.7%)が有職者で、有職者のうち、約6割がパート・派遣・契約社員などの非正規職員であった。社会的活動への参加状況は、参加していない人が34名(34.3%)で、6割以上が何らかの活動に参加していた。最も多かったのは、習い事やスポーツなど「趣味に関わる活動」で39名(39.4%)、次いで保護者会やPTAなど「子どもの教育に関わる活動」で22名(22.2%)であった。活動参加数の平均は、0.99個(0~3個, $SD = 0.92$)であった。暮らし向きは、「ゆとりがある」「ややゆとりがある」と回答した人が約3割、「ふつう」と回答した人が3割強、「苦しい」「やや苦しい」と回答した人が約3割であり、暮らし向き得点の平均は2.99 ($SD = 1.02$)であった。現在の健康状態は、「とてもよい」「よい」「ふつう」と回答した人が計89名(89.9%)で、9割が良好であり、「とても悪い」と回答し

た人はいなかった。健康状態得点の平均は3.23 ($SD = 0.66$)であった。また、主観的幸福感得点の平均は15.39 ($SD = 3.73$)で、Cronbachの α 係数は $\alpha = .86$ であった。

2. 『ひとりの時間』の過ごし方尺度』及び『ひとりで過ごすことに関する感情・評価尺度』の構成

(1) 『ひとりの時間』の過ごし方尺度

21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。最大因子負荷量が.40未満であった項目・当該因子以外にも.35以上の負荷量を示した項目(計7項目)を除外し、再度因子分析を行ったところ3因子解となり、最終的な因子パターンを得た。結果を Table 2 に示す。回転前の3因子で14項目の全分散の65.66%を説明した。

第1因子に負荷量の高い項目は、増淵(2014)の「個人的活動への没頭」の項目、第2因子に負荷量の高い項目は、増淵(2014)の「自己内省」の項目、第3因子に負荷量の高い項目は、増淵(2014)の「ストレスからの解放」の項目におおむね対応していたことから、第1因子を「個人的活動への没頭」因子、第2因子を「自己内省」因子、第3因子を「ストレスからの解放」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 α 係数を算出した結果、第1下位尺度(7項目)は $\alpha = .90$ 、第2下位尺度(4項目)は $\alpha = .88$ 、第3下位尺度(3項目)は $\alpha = .86$ であり、内的一貫性が確認された。

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。下位尺度得点の平均値(SD)は、「個人的活動への没頭」が4.49 ($SD = 0.94$)、「自己内省」が4.14 ($SD = 0.96$)、「ストレスからの解放」が3.98 ($SD = 1.02$)であった。

(2) ひとりで過ごすことに関する感情・評価尺度

28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3因子解が妥当と判断した。最大因子負荷量が.40未満であった項目(計8項目)を除外

Table 1 調査協力者の基本属性と生活状況 (N = 99)

		人数	(%)
年齢	39歳以下	2	(2.0)
	40～44歳	2	(2.0)
	45～49歳	39	(39.4)
	50～54歳	40	(40.4)
	55～59歳	13	(13.1)
	60歳以上	2	(2.0)
	無回答	1	(1.0)
配偶者の有無	いる	91	(91.9)
	いない	7	(7.1)
	無回答	1	(1.0)
子どもの有無	いる	97	(98.0)
	いない	1	(1.0)
	無回答	1	(1.0)
きょうだいの有無	いる	83	(83.8)
	いない	14	(14.1)
	無回答	2	(2.0)
就労状況	正社員（職員）	19	(19.2)
	パート／派遣／契約社員（職員）	45	(45.5)
	無職	25	(25.3)
	その他	9	(9.1)
	無回答	1	(1.0)
社会的活動への参加状況 (複数回答)	子どもの教育に関わる活動	22	(22.2)
	地域に関わる活動	17	(17.2)
	趣味に関わる活動	39	(39.4)
	学習に関わる活動	11	(11.1)
	福祉に関わる活動	8	(8.1)
	その他	1	(1.0)
暮らし向き	ゆとりがある	6	(6.1)
	ややゆとりがある	25	(25.3)
	ふつう	36	(36.4)
	やや苦しい	24	(24.2)
	苦しい	7	(7.1)
	無回答	1	(1.0)
現在の健康状態	とてもよい	3	(3.0)
	よい	26	(26.3)
	ふつう	60	(60.6)
	悪い	9	(9.1)
	とても悪い	0	(0.0)
	無回答	1	(1.0)

Table 2 「『ひとりの時間』の過ごし方尺度」の因子分析結果（プロマックス回転後）

質問項目	I	II	III	平均値	(SD)
第1因子 個人的活動への没頭 ($\alpha = .90$)					
16 好きなことを自由気ままにする時間	1.04	-.10	-.08	4.68	(1.16)
15 集中して作業する時間	.90	.05	-.16	4.62	(1.18)
14 だれにも邪魔されない時間	.85	-.01	.09	4.66	(1.14)
21 自分だけのために費やす時間	.71	-.01	.17	4.33	(1.27)
19 リラックスする時間	.70	.05	.09	4.80	(1.08)
6 趣味に没頭する時間	.51	.13	.01	4.11	(1.37)
17 本当の自分を出す時間	.42	.03	.30	3.98	(1.23)
第2因子 自己内省 ($\alpha = .88$)					
5 気持ちや考えを整理する時間	.00	.95	-.06	4.38	(1.14)
3 自分を見つめなおす時間	.01	.80	.05	4.16	(1.17)
12 落ち着いてじっくり考える時間	.22	.76	-.07	4.35	(1.04)
20 周りの人の大切さを再確認する時間	-.12	.57	.22	3.86	(1.15)
第3因子 ストレスからの解放 ($\alpha = .86$)					
8 人間関係での精神的疲れをいやす時間	-.10	.00	.99	3.87	(1.22)
10 ストレスを解消する時間	.11	.02	.70	4.32	(1.07)
7 嫌なことを忘れる時間	.06	.06	.66	3.74	(1.17)
残余項目					
1 落ち着く時間				4.66	(1.13)
2 人に気をつかわなくて済む時間				4.72	(1.13)
4 ありのままの自分である時間				4.60	(1.06)
9 人生や生き方を考える時間				3.87	(1.22)
11 何もつくりわらないでいる時間				4.41	(1.13)
13 自分を解放する時間				4.35	(1.09)
18 過去や将来について考える時間				3.78	(1.17)
因子間相関					
I	—	.63	.54		
II		—	.57		
III			—		

し、因子数を3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 3に示す。回転前の3因子で20項目の全分散の57.47%を説明した。

第1因子に負荷量の高い項目は、増淵(2014)の「孤独・不安」の項目、第2因子に負荷量の高い項目は、増淵(2014)の「自立願望」の項目、第3因子に負荷量の高い項目は、増淵(2014)の「充実・満足」の項目にほぼ対応していたことから、第1因子を「孤独・不安」因子、第2因子を「自立願望」因子、第3因子を「充実・満足」因子と命名した。

各因子に負荷量の高い項目によりその因子に対応する下位尺度を構成した。Cronbachの α 係数を算出した結果、第1下位尺度(10項目)は $\alpha = .92$ 、第2下位尺度(6項目)は $\alpha = .84$ 、第3下位尺度(4項目)は $\alpha = .90$ であり、内的一貫性が確認された。

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。下位尺度得点の平均値(SD)は、「孤独・不安」が2.26(SD = 0.93)、「自立願望」が5.17(SD = 1.08)、「充実・満足」が4.71(SD = 1.14)であった。

Table 3 「ひとりで過ごすことに関する感情・評価尺度」の因子分析結果（プロマックス回転後）

質問項目	I	II	III	平均値	(SD)
第1因子 孤独・不安 ($\alpha = .92$)					
25 ひとりで過ごすことに苦痛を感じる	.90	.07	.06	2.00	(0.96)
16 本当は友人と一緒にいたい、仕方なくひとりで過ごしている	.81	.10	.04	2.09	(1.18)
22 「ひとりの時間」は孤独だ	.80	-.06	-.02	2.27	(1.13)
8 ひとりで過ごしていると不安になる	.80	-.05	.01	2.41	(1.35)
14 「ひとりの時間」はさみしい	.79	.05	.00	2.38	(1.22)
15 ひとりでいると人の目が気になる	.75	.15	-.13	2.03	(1.12)
23 「ひとりの時間」が苦手だ	.68	-.15	-.04	2.24	(1.22)
27 できることなら、ひとりでいたくない	.65	-.11	.03	2.76	(1.43)
7 本当は家族と一緒にいたい、仕方なくひとりで過ごしている	.63	-.02	.01	2.38	(1.47)
6 ひとりでいる人を見ると、さびしい人だと思う	.62	-.03	.09	2.38	(1.32)
第2因子 自立願望 ($\alpha = .84$)					
26 家族と一緒になくても行動できるようになりたい	.06	.90	-.07	4.88	(1.68)
11 友人と一緒になくても行動できるようになりたい	.08	.88	-.06	5.16	(1.65)
9 「ひとりの時間」を楽しめるようになりたい	.01	.78	.02	5.53	(1.39)
28 ひとりで過ごすことには自立のイメージがある	-.08	.48	-.08	4.61	(1.31)
3 ひとりでも生きていける人間になりたい	-.03	.47	.11	5.27	(1.43)
20 ひとりでも過ごせる人は素敵だと思う	-.23	.45	.23	5.51	(1.20)
第3因子 充実・満足 ($\alpha = .90$)					
13 「ひとりの時間」を有効に使えている	.10	-.10	.99	4.62	(1.27)
12 充実した「ひとりの時間」を持っていると思う	-.03	.04	.90	4.85	(1.40)
24 「ひとりの時間」の過ごし方に満足している	-.02	.10	.74	4.81	(1.21)
19 バランス良く「ひとりの時間」が作れている	.00	-.07	.67	4.60	(1.32)
残余項目					
1 ひとりで過ごすのは格好悪い				1.53	(0.97)
2 ひとりでいても安心して過ごすことができる				5.41	(1.33)
4 できることなら、いつもひとりでいたい				3.41	(1.36)
5 ひとりで過ごすのも悪くないと思えるようになった				4.96	(1.34)
10 人と一緒にいることが苦痛だ				3.10	(1.43)
17 できることなら、だれもいないところに住みたい				2.09	(1.22)
18 「ひとりの時間」を自分の成長のために使いたい				5.22	(1.22)
21 ひとりで過ごすことへの抵抗は少ない				5.54	(1.06)
因子間相関					
	I	II	III		
I	—	-.37	-.42		
II		—	.24		
III			—		

(3) 「ひとりの時間」に関する各尺度の下位尺度間の相関

『ひとりの時間』の過ごし方尺度」及び「ひとりで過ごすことに関する感情・評価尺度」の各下位尺度間の相関を Table 4 に示す。

まず、「ひとりの時間」の過ごし方尺度内で

は、どの下位尺度間にも中程度の正の相関がみられた ($r = .55 \sim .63$)。また、ひとりで過ごすことに関する感情・評価尺度内では、「孤独・不安」と「自立願望」「充実・満足」との間に弱い負の相関 ($r = -.37, -.34$)、「自立願望」と「充実・満足」との間に弱い正の相関 ($r = .23$) がみられた。

Table 4 各変数間の相関係数

	「ひとりの時間」の過ごし方			ひとりで過ごすことに関する感情・評価						
	個人的活動への没頭	自己内省	ストレスからの解放	孤独・不安	自立願望	充実・満足	暮らし向き	健康状態	活動参加数	主観的幸福感
個人的活動への没頭	-	.63***	.55***	-.16	.29**	.47***	.24*	.16	-.06	.35***
自己内省		-	.58***	-.12	.25*	.53***	.20	.13	.11	.38***
ストレスからの解放			-	-.11	.36***	.28**	.01	-.01	-.03	.06
孤独・不安				-	-.37***	-.34***	.02	-.01	.06	-.02
自立願望					-	.23*	.20	.10	-.00	.19
充実・満足						-	.33***	.22*	.09	.51***
暮らし向き							-	.25*	.11	.56***
健康状態								-	.19	.29**
活動参加数									-	.27**
主観的幸福感										-

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

次に、2つの尺度の関連については、「個人的活動への没頭」「自己内省」「ストレスからの解放」のいずれの過ごし方も、その頻度が高いほど、「自立願望」「充実・満足」が高かった（自立願望との相関： $r = .29, .25, .36$ 、充実・満足との相関： $r = .47, .53, .28$ ）。特に、「個人的活動への没頭」「自己内省」の過ごし方と、ひとりで過ごす「充実・満足」感との関連は、 $r = .40$ 以上で中程度の相関があった。「ひとりの時間」の過ごし方の中でも、「個人的活動への没頭」「自己内省」の過ごし方が、ひとりで過ごす充実・満足感により関連していることが示唆された。

(4) 年齢・就業形態別、各下位尺度得点の比較

年齢（50歳未満：43名、50歳以上：55名）、就業形態（有職：73名、無職：25名）別に、「ひとりの時間」の過ごし方、ひとりで過ごすことに関する感情・評価を比較した。 t 検定を実施した結果、年齢2群の比較では、いずれの変数においても有意差はみられなかった。就業形態2群の比較では、「自己内省」の過ごし方のみ、有職（平均4.32, $SD = 0.94$ ）の方が無職（平均3.96, $SD = 0.98$ ）よりも頻度が高かった（ $t(93) = 2.02, p < .05$ ）。有職の場合、妻役割、母親役割、仕事役割など、複数の役割が求められる。そのため、多重役割の切り替えや整理の時間として「自己内省」の過ごし方の頻度が高くなる可能性が考えられる。また、柏木・永久（1999）は、無職より有職の方が、家族の中に私的な心理的空間を求める傾向（個人化傾向）が強まることを明らかにしてい

ることから、有職の中年期女性は、個人化傾向が無職の場合より高く、個人化傾向の具体的内容として、「自己内省」をする「ひとりの時間」を求めている可能性が考えられる。

3. 「ひとりの時間」に関する各尺度の中年期版と青年期版との比較

(1) 『ひとりの時間』の過ごし方尺度の青年期版との比較

「ひとりの時間」の過ごし方尺度については、Table 2とAppendix 1を比較すると、青年期版は「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下位尺度で構成されていたのに対し、中年期女性を対象にした本研究では、青年期版の「自己解放」の項目の多くが分析の過程で除外され、「個人的活動への没頭」「自己内省」「ストレスからの解放」の3因子構造となった。青年期版では「自己解放」の項目であった“だれにも邪魔されない時間”、“本当の自分を出す時間”の2項目のみ、本研究では「個人的活動への没頭」因子に吸収された。青年期は、他者との関わりの中で自己を確立していく時期であり、自意識が過敏になる時期でもある。そのため、“人に気を遣わなくて済む時間”、“ありのままの自分である時間”といった自分を解放する過ごし方である「自己解放」が1つの下位尺度として独立していたと考えられる。しかし、中年期になると、それまでの経験を経て、他者の中で自分がどのように見られているか、他者の中で自分をどう出していけばよいかといった過敏な自意識は

減少し、むしろ、自分の好きなことや趣味にどのように取り組み自己表現をしていくか、子育てなどの家族内役割や社会的役割が一段落した中で自分の時間をどう満喫していくかということに関心が向かう。そのため、本研究では、青年期版のように「自己解放」が1つの因子としてまとまらず、また、青年期版の「自己解放」の項目の一部が、本研究では「個人的活動への没頭」に吸収されたと考えられる。

「自己内省」については、青年期版の項目のうち、“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”の2項目が分析の過程で除外された。一方、青年期版では、この2項目が「自己内省」因子に負荷量の高かった1番目、2番目の項目であり(増淵, 2014)、青年期版において、この2項目は「自己内省」因子の中核であると考えられる。さらに、この2項目は、本研究で「自己内省」因子に負荷量の高かった4項目に比べ、どちらかという平均値は低めであった(それぞれの平均値は3.87及び3.78)。青年期は、自己を確立していく時期であり、人生や生き方、過去や将来を考えることが重要となるが、中年期になると、それよりも“気持ちや考えを整理する時間”、“自分を見つめなおす時間”というように、現在の気持ちの整理が重要となることが示唆される。

なお、「ストレスからの解放」については青年期版とまったく同様の3項目であった。

(2) 「ひとりで過ごすことに関する感情・評価尺度」の青年期版との比較

ひとりで過ごすことに関する感情・評価については、Table 3とAppendix 2を比較すると、青年期版は「孤独・不安」「自立願望」「充実・満足」「孤絶願望」の4下位尺度で構成されていたのに対し、中年期版では3因子解が妥当と判断され、青年期版の「孤絶願望」を除いた「孤独・不安」「自立願望」「充実・満足」の3因子構造となった。分析の過程では、青年期版の「孤絶願望」に含まれていた3項目のうち、“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”の2項目は「自立願望」因子に負荷量が高く、“人と一緒にいることが苦痛だ”は「孤独・不安」因子と「自立願望」

因子の両方に負荷量が高かったが、3項目とも該因子への負荷量が.40未満であったため、除外された。「孤絶願望」は、増淵(2014)の青年期版では、自我同一性に負の影響を及ぼす結果となっており、他者や社会と自分とのつながりや距離感がうまくつかめなかったり、対人関係がうまく持てなかったりした場合に陥る可能性がある状態であると解釈した。しかし、本研究では、青年期版の「孤絶願望」の項目は因子としてまとまらず、他の因子に吸収されていた。中年期になると、“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”といった内容は、青年期とは意味合いが異なり、友人や家族と一緒になくても行動できるようになりたい、妻役割や母親役割、日々の人づき合いや仕事から離れて自分の時間を楽しみたいというような、「自立願望」の1つの表れ方であり、そのために、1つの因子として独立しなかったものと推察される。

「孤独・不安」「自立願望」については、本研究では、因子負荷量の関係でいくつかの項目が除外されたものの、青年期版とほぼ同様の項目であった。本研究で新たに追加した、“本当は家族と一緒にいたい”という項目は、“本当は友人と一緒にいたい”と同様に「孤独・不安」因子に負荷量が高く、新たに追加した“家族と一緒になくても行動できるようになりたい”という項目は、“友人と一緒になくても行動できるようになりたい”と同様に「自立願望」因子に負荷量が高かった。中年期女性においては、友人だけでなく、家族との距離の取り方も、ひとりで過ごすことに関する感情・評価の一部をなしにしていると考えられる。

「充実・満足」については、青年期版とまったく同様の4項目であった。

4. 「ひとりの時間」の過ごし方、感情・評価と生活状況、主観的幸福感との関連

「ひとりの時間」の過ごし方と感情・評価が、生活状況や主観的幸福感とどのように関連しているかを検討するため、各変数間の相関分析を実施した(Table 4)。

(1) 「ひとりの時間」の過ごし方、感情・評価と生活状況との関連

暮らし向きと「個人的活動への没頭」の過ごし方との間に弱い正の相関がみられた ($r = .24$)。また、暮らし向き及び健康状態と、ひとりで過ごす「充実・満足」感との間に弱い正の相関がみられた ($r = .33, .22$)。暮らし向きがよいほど個人的活動に没頭できる余裕があること、また、暮らし向きや健康状態が良好であるほど、「ひとりの時間」を満喫する余裕があることから、「充実・満足」感を持ちやすい傾向にあると推察される。

(2) 「ひとりの時間」の過ごし方、感情・評価、生活状況と主観的幸福感との関連

「ひとりの時間」の過ごし方の「個人的活動への没頭」「自己内省」と主観的幸福感の間に弱い正の相関が見られた ($r = .35, .38$)。これらの過ごし方の頻度が高いと主観的幸福感が高いことが示唆された。

また、ひとりで過ごすことに関する感情・評価の「充実・満足」感と主観的幸福感の間に中程度の正の相関がみられた ($r = .51$)。ひとりで過ごすことに対する「充実・満足」感が高いほど主観的幸福感が高いことが示唆された。

生活状況と主観的幸福感との関連では、暮らし向き、健康状態、活動参加数が主観的幸福感と関連していた ($r = .56, .29, .27$)。特に、暮らし向きと主観的幸福感との関連が、.56と高めであった。

主観的幸福感には、経済状況や身体的状況、社会活動への参加など、複数の要因が関連しているが、「ひとりの時間」の過ごし方やそれに対する感情・評価も中年期女性の主観的幸福感に関連する要因の1つであると考えられる。

5. 「ひとりの時間」の過ごし方、感情・評価が主観的幸福感に及ぼす影響

「ひとりの時間」の過ごし方や感情・評価が主観的幸福感に及ぼす影響を検討するため、増淵 (2014) を参考に、「ひとりの時間」の過ごし方が、ひとりで過ごすことに関する感情・評価に影響し、「ひとりの時間」の過ごし方は主観的幸福感に対し直接的に関わる、あるいはひとりで過ごすことに関する感情・評価を媒介として間接的に関わりと仮定し、パス解析を行った。なお、「ひ

とりの時間」の過ごし方の下位尺度間には相関がみられたため、共変関係を設けた。

解析においては、すべてのパスを引いたモデルを作成してパス解析を行い、その後、有意及び有意傾向でないパスを削除して、再度パス解析を行った。最終的な結果をFigure 1に示す。まず、「ひとりの時間」の過ごし方から感情・評価に対して、「自己内省」から「充実・満足」への有意な正のパス、「個人的活動への没頭」から「充実・満足」への有意傾向の正のパス、「個人的活動への没頭」「ストレスからの解放」から「自立願望」への有意傾向の正のパスがみられた。次に、感情・評価から主観的幸福感に対しては、「充実・満足」から「主観的幸福感」への有意な正のパス、「孤独・不安」から「主観的幸福感」への有意傾向の正のパスがみられた。「ひとりの時間」の過ごし方から主観的幸福感に対しては、「個人的活動への没頭」から「主観的幸福感」への有意な正のパス、「ストレスからの解放」から「主観的幸福感」への有意な負のパスがみられた。モデルの適合度指標は、 $\chi^2 = 8.652$ (*n.s.*), $df = 8$, GFI = .971, AGFI = .899, RMSEA = .033であった。

以上から、「ひとりの時間」に個人的活動に没頭したり、自己内省をしたりすることは、ひとりで過ごす「充実・満足」感を高め、中年期女性の主観的幸福感にポジティブな影響を及ぼすことが示された。また、「個人的活動への没頭」は直接的にも主観的幸福感につながっていた。「自己内省」にはポジティブ感情だけでなくネガティブ感情も伴う可能性があり、その時間を「充実・満足」として捉えているかどうか、主観的幸福感に結びつくということが示唆された。

一方で、「ストレスからの解放」は、主観的幸福感にネガティブな影響を及ぼしていた。「ひとりの時間」をストレスからの解放に費やす人は、日常的に何らかのストレスを抱えている可能性が高いため、主観的幸福感が低くなっていたと考えられる。しかし、「ひとりの時間」が心身の状態の回復につながっているのであれば、意味のある時間を過ごしていると考えられよう。

増淵 (2014) の青年期を対象とした研究では、自我同一性を目的変数として発達への影響を検討しており、主観的幸福感を目的変数として心理的

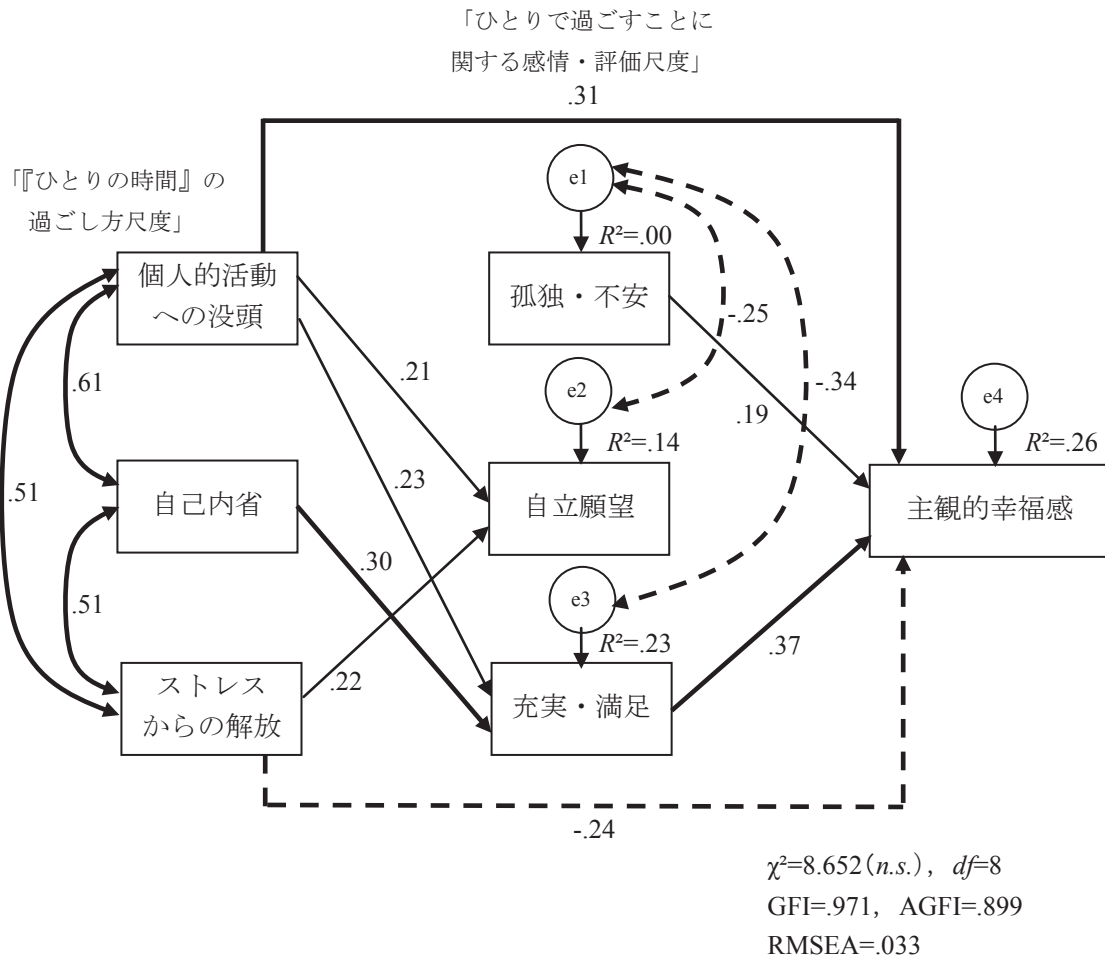


Figure 1 主観的幸福感への影響のパス解析結果
(有意および有意傾向のパスのみ記述、有意：太線、有意傾向：細線、実線：正のパス、破線：負のパス)

適応への影響を検討している本研究とは単純には比較できないが、本研究で「個人的活動への没頭」がひとりで過ごす「充実・満足」感に影響していたことは、青年期と同様の結果であった。だれにも邪魔されずに好きなことに没頭する過ごし方は、青年期においても中年期においても共通して、ひとりで過ごす「充実・満足」感につながるものと考えられる。一方、本研究では「自己内省」の過ごし方がひとりで過ごす「充実・満足」感に影響していたが、青年期においてはこのような影響はみられず、青年期では「自己内省」の過ごし方は「自立願望」に弱く影響しているのみであった。これは、本研究の尺度作成の結果において、「自己内省」に含まれる項目に青年期版との違いがみられたことにも関連するが、青年と中年で「自己内省」の過ごし方やその意味合いに違いがあることに由来すると推察される。青年期の自

己内省は、自己を確立していくために過去を振り返ったり、これからの生き方を考えたりといった、自立に向けた過ごし方であり、葛藤やネガティブな感情を伴う可能性も大きい。したがって、自己内省は青年期の自我同一性形成にとって必要な時間ではあるが、青年自身にとっては精神的負荷のかかる時間である可能性も高い。それに対し、中年期の自己内省は、気持ちや考えを整理したり、自分を見つめなおしたりといった、現在の気持ちの整理が中心となり、日々の問題への現実的対処や、自分自身の時間をどのように充実させていくか一岡本 (1997) が成人の「個としてのアイデンティティ」の発達の方角性として挙げている「積極的な自己実現の達成」一に関連する内容であると推察される。中年期はアイデンティティの揺らぎの時期ではあるものの、今回の調査結果から、中年期女性は、さまざまな経験を通し

て、現在の自分を受容し、物事に対処する能力を成熟させていることが考察された。

本研究のまとめと今後の課題

本研究の目的は、中年期女性を対象に、「ひとりの時間」の過ごし方や感情・評価について、増淵 (2014) の青年期版尺度を用いて、中年期の特徴を明らかにすることであった。さらに基本属性・生活状況、主観的幸福感との関連から中年期女性にとっての「ひとりの時間」の持つ意味を考察することを目的とした。

「ひとりの時間」の過ごし方については、中年期版の尺度では、青年期版 (増淵, 2014) で因子を構成していた「自己解放」は抽出されず、「個人的活動への没頭」「自己内省」「ストレスからの解放」の3因子構造であった。また、ひとりで過ごすことに関する感情・評価に関しては、中年期版尺度では、青年期版 (増淵, 2014) でみられた「孤絶願望」因子は抽出されず、「孤独・不安」「自立願望」「充実・満足」の3因子で構成されることが明らかになった。さらに、「ひとりの時間」の過ごし方や感情・評価が主観的幸福感に及ぼす影響については、中年期女性は青年期同様「ひとりの時間」に自由気ままな個人的活動を行うことがひとりで過ごすことの充実・満足感を高めており、それが主観的幸福感を高めていたが、青年期とは異なり自己内省もまた、ひとりで過ごすことの充実・満足感を高め、主観的幸福感を促進していた。

今後の課題として、第一に、本研究の調査協力者は、既婚で子どものいる中年期女性が大部分であったため、今後は、未婚や子どものいない中年期女性にも調査することにより、彼らにとっての「ひとりの時間」の意味についても検討していくことが必要であると考えられる。第二に、対人関係の要因も含めた検討である。本研究では、中年期女性の「ひとりの時間」に焦点を当て、対人関係については、社会的活動への参加状況を検討したのみであった。中年期女性の「関係性」の側面についてソーシャルサポートやソーシャルネットワークなどを検討することで、「個」と「関係性」の両側面から中年期女性の心理的適応の促進要因に関する考察が深まると考えられる。第三に、中年

期女性の「ひとりの時間」に関する質的検討である。中年期女性は、どのような「ひとりの時間」を過ごし、ひとりで過ごすことをどのように考えているのか、主観的幸福感が高い人と低い人では「ひとりの時間」の持ち方がどのように違うのかなどについて、自由記述形式の調査や面接調査からさらに詳細に検討することで、中年期女性における「ひとりの時間」の意味や心理的適応との関連がさらに明らかになると考える。

引用文献

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- 柏木恵子・永久ひさ子 (1999). 女性における子どもの価値 教育心理学研究, 47, 50-59.
- 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.
- 目黒依子 (1987). 個人化する家族 勁草書房
- 大石美佳・松永しのぶ (2015). 成人女性の生活意識と将来展望—喪失感と獲得感の予備的検討— 鎌倉女子大学紀要, 22, 43-50.
- 大石繁宏 (2009). 幸せを科学する—心理学からわかったこと— 新曜社
- 岡本祐子 (1994). 成人期における自我同一性の発達過程とその要因に関する研究 風間書房
- 岡本祐子 (1997). 中年からのアイデンティティ発達の心理学—成人期・老年期の心の発達と共に生きることの意味— ナカニシヤ出版
- 岡本祐子 (2010). 成人発達臨床心理学の視点 岡本祐子 (編) 成人発達臨床心理学ハンドブック—個と関係性からライフサイクルを見る— ナカニシヤ出版 pp.1-10.
- 読売新聞 (2004). 女性の単独行動どう思う? 8月25日朝刊

謝 辞

本研究にご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。

本研究はJSPS 科研費 (課題番号: 26350052, 研究代表者: 大石美佳) の助成を受けたものです。

ますぶち ゆうこ (昭和女子大学生活心理研究所)
 まつなが しのぶ (昭和女子大学大学院生活機構研究科)
 おおいし みか (鎌倉女子大学家政学部)

Appendix 1 「ひとりの時間」の過ごし方尺度
 (増淵, 2014)

質問項目
自己内省
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
落ち着いてじっくり考える時間
気持ちや考えを整理する時間
周りの人の大切さを再確認する時間
自己解放
人に気をつかわなくて済む時間
ありのままの自分である時間
何もつくりわなないでいる時間
本当の自分を出す時間
落ち着く時間
自分を解放する時間
だれにも邪魔されない時間
個人的活動への没頭
好きなことを自由気ままにする時間
自分だけのために費やす時間
趣味に没頭する時間
集中して作業する時間
リラックスする時間
ストレスからの解放
人間関係での精神的疲れをいやす時間
嫌なことを忘れる時間
ストレスを解消する時間

Appendix 2 ひとりで過ごすことに関する感情・評価尺度
 (*は逆転項目) (増淵, 2014)

質問項目
孤独・不安
「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
「ひとりの時間」が苦手だ
「ひとりの時間」は孤独だ
ひとりで過ごすことに苦痛を感じるようになった
ひとりである人を見ると、さびしい人だと思う
できることなら、ひとりでいたくない
ひとりで過ごすのは格好悪い
本当は友達と一緒にいたい、仕方なくひとりで過ごしている
ひとりしていると人の目が気になる
ひとりでいても安心して過ごすことができる*
自立願望
「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
ひとりでも過ごせる人は素敵だと思う
ひとりで過ごすことには自立のイメージがある
ひとりでも生きていける人間になりたい
ひとりで過ごすことへの抵抗が減った
「ひとりの時間」を自分の成長のために使いたい
ひとりで過ごすのも悪くないと思えるようになった
充実・満足
「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
充実した「ひとりの時間」を持っていてと思う
バランス良く「ひとりの時間」が作れている
孤絶願望
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
できることなら、だれもいないところに住みたい