

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 —

海野 裕子・三浦 香苗

Feelings of undergraduate students about being alone : comparison between being alone actively and passively

Yuko UMINO and Kanae MIURA

Feelings of undergraduate students about being alone were clarified by comparing feelings about being alone actively and passively. Undergraduate student participants (N=315) completed a questionnaire consisting of rating scales and free descriptions. The results indicated the following. (1) A Majority of participants indicated that they were "quite often," "often" or "sometimes," actively alone. However, most participants also indicated that they were "sometimes," "rarely" or "never" passively alone. (2) Most free descriptions indicated that feelings about being alone passively, were negative, whereas descriptions about being alone actively included a variety of feelings, such as negative feelings, ambivalent feelings, and neutral feelings. (3) Results suggest that feelings about being alone were closely related to instability and difficulties that are peculiar to adolescence.

Key words : *spending time alone* (ひとりで過ごすこと), *undergraduate students* (大学生),
being alone actively (能動的なひとり), *being alone passively* (受動的なひとり),
time to be alone (ひとりの時間)

問題と目的

個というものが、人々の意識の上でも社会の要請という点でも重視される現代において、「ひとりの時間」というものが若者にとってどのような意味をもっているかを考えていくことは、現代の若者の実態を把握し、彼らの心理や抱えている悩みを理解する視点、さらには青年期の発達を見る視点として、価値があると考えられる。

海野 (2007) は、大学生が「ひとりの時間」をどう捉えるかということについて、自由記述の分析を中心とした検討を行った。その結果、ひとりで過ごすときの気分について、「時と場合による」という内容の回答が多く見られたことから、あえてひとりになるのか、ひとりになってしまうのかという違い(「ひとり」状況の選択の有無)によって、そのときの気分や「ひとりの時間」の意味合いが異なる可能性が示唆された。

そこで、本研究では、ひとりで過ごす状況を①自分の意志であえてひとりで過ごす場合(「能動的なひとり」とする)と、②ひとりで過ごしたくないのに、ひとりで過ごすしかない場合(「受動的なひとり」とする)に分け、それぞれに対する大学生の意識がどのように違うのかを検討することを目的とする。

方法

1. 調査対象者

首都圏の大学(私立 A 女子大学・私立 B 大学・国立 C 大学)に通う大学生(一部短大生も含む)315名(男性110名・女性203名・不明2名)を対象とした。そのうち、回答に不備があったものを除く311名(男性106名・女性203名・不明2名、平均年齢20.1±1.25歳)を分析の対象とした。対象の内訳を Table 1に示す。

Table 1 性別・生活形態別分析対象の内訳

		生活形態						全体
		一人暮らし	自宅	寮	きょうだいと一緒に下宿	親戚の家に下宿	その他	合計
性別	男性	39	59	3	1	0	4	106
	女性	43	97	40	12	3	8	203
	不明	1	1	0	0	0	0	2
全体	合計	83	157	43	13	3	12	311

2. 調査時期

2005年7月～10月に実施した。

3. 手続き

私立 A 女子大学・国立 C 大学に関しては、調査者が大学の講義時間中に集団実施し、その場で回収、あるいは講義時間後に質問紙を配布し、1週間以内に回収した。私立 B 大学に関しては質問紙を郵送し、担当教員により、講義時間の一部を利用して集団実施された。また、集団実施では、寮に住む者のデータが少なかったため、寮に住む者のデータの一部に限り、私立 A 女子大学の寮に住む知人を介し、配布・回収した。

4. 調査内容

以下に示す調査内容を含む質問紙を作成した。フェイスシートでは、対象者の属性（学年・年齢・性別など）および生活形態（一人暮らし／自宅／寮など）を尋ねた。

1) あえてひとりで過ごすときに関する内容

① 自分の意志であえてひとりで過ごすことを選択することがあるか（『能動的なひとり』の頻度）。「よくある」=5、「ときどきある」=4、「たまにある」=3、「あまりない」=2、「まったくない」=1の5件法で尋ねた。

② ①で「まったくない」と答えた方以外の方に対して、(a)自分の意志であえてひとりで過ごす理由、(b)自分の意志であえてひとりで過ごすときの気分、を自由記述形式（複数回答可）で尋ねた。

2) ひとりで過ごしたくないのに、ひとりで過ごすしかないときに関する内容

① ひとりで過ごしたくないのに、ひとりで過ごすしかないことがあるか（『受動的なひとり』の頻度）。「よくある」=5、「ときどきある」=4、「たまにある」=3、「あまりない」=2、「まったくない」=1の5件法で尋ねた。

② ①で「まったくない」と答えた方以外の方に

対して、(a)ひとりで過ごしたくないのに、ひとりで過ごすしかないときの気分、(b)ひとりで過ごしたくないのに、ひとりで過ごすしかない状況のとき、その時間をどんな風に使うか、を自由記述形式（複数回答可）で尋ねた。

なお、この質問紙には他に、何を「ひとりの時間」と捉えるか、どんなときにひとりで過ごしたいか、どんなときにだれかと（友人・恋人・家族など）一緒に過ごしたいか、ひとりの時間と他者と過ごす時間のバランスに関する内容、ひとりの時間の意味をどう捉えるか、パーソナリティ要因に関する内容等についての項目が含まれていたが、ここでは分析の対象としない。

結果と考察¹

1. 自分の意志であえてひとりで過ごす（『能動的なひとり』）頻度と、ひとりで過ごしたくないのにひとりで過ごすしかない（『受動的なひとり』）頻度の比較

1) 全体

自分の意志であえてひとりで過ごす（『能動的なひとり』）頻度と、ひとりで過ごしたくないのにひとりで過ごすしかない（『受動的なひとり』）頻度について、5件法による回答を集計したものを Table 2に示す。能動的なひとりについては、「よくある」と回答した人の割合が一番多く（32.2%）、「よくある」「ときどきある」「たまにある」と回答した人の割合は82.7%であり、ほとんどの人が自分の意志でひとりで過ごすことがあ

¹ 結果と考察においては、質問紙で提示した選択肢、および、筆者らが作成したカテゴリー名については鉤括弧：「」、調査対象者が記述した内容については中括弧：{ }と、便宜的に使い分けることとする。また、これらと区別するために、本研究で独自に用いる用語については『ひとり』『ひとりの時間』『能動的なひとり』『受動的なひとり』、二重括弧：『』を使用することとする。

Table 2 能動的なひとりと受動的なひとりの頻度別度数 (括弧内は%)

	よくある	ときどきある	たまにある	あまりない	まったくない	無回答	合計
能動的なひとり	100 (32.2)	94 (30.2)	63 (20.3)	31 (10.0)	21 (6.8)	2 (0.6)	311 (100)
受動的なひとり	20 (6.4)	36 (11.6)	103 (33.1)	74 (23.8)	74 (23.8)	4 (1.3)	311 (100)

Table 3 能動的なひとりの頻度と受動的なひとりの頻度のクロス集計 (数値は度数・括弧内は%)

	能動的なひとり					合計
	よくある	ときどきある	たまにある	あまりない	まったくない	
よくある	9 (2.9)	5 (1.6)	2 (0.7)	4 (1.3)	0 (0.0)	20 (6.5)
ときどきある	12 (3.9)	11 (3.6)	8 (2.6)	2 (0.7)	3 (1.0)	36 (11.7)
たまにある	33 (10.7)	32 (10.4)	24 (7.8)	11 (3.6)	3 (1.0)	103 (33.6)
あまりない	19 (6.2)	27 (8.8)	18 (5.9)	7 (2.3)	3 (1.0)	74 (24.1)
まったくない	26 (8.5)	19 (6.2)	10 (3.3)	7 (2.3)	12 (3.9)	74 (24.1)
合計	99 (32.2)	94 (30.6)	62 (20.2)	31 (10.1)	21 (6.8)	307 (100.0)

注1)よくある=5, ときどきある=4, たまにある=3, あまりない=2, まったくない=1の5件法で回答させた。

注2)無回答は4名であった。

ることが分かった。これに対して、受動的なひとりについては、「たまにある」と回答した人の割合が一番多く (33.1%)、「まったくない」と回答した人が23.8%に上っていた。

また、クロス集計の内訳 (Table 3) を見ると、能動:「よくある」×受動:「たまにある」の組み合わせで回答した人が最も多く (10.7%)、次いで、能動:「ときどきある」×受動:「たまにある」 (10.4%)、能動:「ときどきある」×受動:「あまりない」 (8.8%)、能動:「よくある」×受動:「まったくない」 (8.5%)、能動:「たまにある」×受動:「たまにある」 (7.8%) の順であった。程度の差はあるが、能動的にひとりで過ごす頻度の方が、受動的にひとりで過ごす頻度よりも多い (または同じ) という組み合わせで回答した人が多いことがうかがえた。

しかし、全体的に見るとその組み合わせは多様であり、個人によってばらつきが大きいことも分かった。能動:「よくある」×受動:「まったくない」 (8.5%) という組み合わせの人が結構な割合で存在する一方で、能動:「あまりない」×受動:「たまにある」 (3.6%) という人も少なからず存在し、人数は少ないが能動:「まったくない」×受動:「ときどきある」 (1.0%) という組み合わせの人もいた。能動的にひとりになる頻度は高いが受動的なひとりになることはないという

人は、心理的な要因として、あえてひとりで過ごしたり、ひとりで過ごしたくないときには何らかの対処をしたりして、「ひとり」状況をうまくコントロールしている可能性、あるいは、ひとりで過ごすことが苦にならないという可能性が考えられる。また、物理的な要因としては、環境等により受動的にひとりになる機会が少ないということが挙げられる。逆に、能動的にひとりで過ごす頻度が低く、受動的にひとりで過ごす頻度の方が高いという人は、心理的な要因として、『ひとり』状況のコントロールが苦手である可能性、あるいは、ひとりで過ごすことが苦手 (嫌い) という可能性が考えられる。また、物理的な要因として、環境等により受動的にひとりになる機会が多いということもあるだろう。

また、能動:「まったくない」×受動:「まったくない」 (3.9%) と回答した人も少なからず存在していた。これらの人は、『ひとり』状況に対してあまり意識しておらず、意識しなくても受動的にひとりになることが少ないか、ひとりで過ごしたくないときにはなんらかの対処をしているのではないかと考えられる。

2) 性差の検討

男女別の平均値と標準偏差および分散分析の結果を Table 4 に示す。能動的なひとりの頻度は女性の方が男性より有意に高かったが $F(1, 305) = 4.92$,

Table 4 男女別平均値・標準偏差と分散分析の結果

	男性 (N=103-104)		女性 (N=202-203)		F値
	M	SD	M	SD	
能動的なひとりの頻度	3.50	1.37	3.82	1.12	4.92*
受動的なひとりの頻度	2.51	1.28	2.52	1.09	0.01

* $p < .05$

Table 5 男性における生活形態別平均値・標準偏差と分散分析の結果

	一人暮らし (N=39)		自宅 (N=56-57)		F値
	M	SD	M	SD	
能動的なひとりの頻度	3.77	1.27	3.35	1.34	2.35
受動的なひとりの頻度	2.79	1.28	2.41	1.29	2.05

Table 6 女性における生活形態別平均値・標準偏差と分散分析の結果

	一人暮らし (N=43)		自宅 (N=97)		寮 (N=39-40)		F値
	M	SD	M	SD	M	SD	
能動的なひとりの頻度	3.88	1.10	3.77	1.10	4.20	0.94	2.27
受動的なひとりの頻度	2.95	0.97	2.40	1.11	2.28	1.00	5.18**

** p<.01

p<.05)、受動的なひとりの頻度は男女で有意差がなく、女性の方が男性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が示された。このことから、女性の方が男性よりも意識的にひとりで過ごす時間を作っているのではないかと考えられる。

3) 生活形態による差の検討

男性で寮に住む人のデータが少なかったため、男性では一人暮らしと自宅の2群、女性では一人暮らし・自宅・寮の3群で分散分析を行った。結果をTable 5・Table 6に示す。

男性では(Table 5)、一人暮らしと自宅において、能動的なひとりの頻度にも受動的なひとりの頻度にも有意差は見られなかった。

それに対して、女性では(Table 6)、能動的なひとりの頻度については生活形態の主効果が有意でなかったが、受動的なひとりの頻度については生活形態の主効果が有意であり($F(2, 176)=5.18$, $p<.01$)、Tukey法による多重比較の結果、自宅と寮の人に比べて、一人暮らしの人の方が受動的なひとりの頻度が高いことが示された。一人暮らしの人はひとりで過ごさなければならない状況が多いと思われるので、ひとりで過ごしたくないのにひとりで過ごすしかない頻度が高いという結果は妥当なものと考えられる。

2. 『能動的なひとり』状況における自由記述の分析

(a) 自分の意志であえてひとりで過ごす理由および、(b) 自分の意志であえてひとりで過ごす

ときの気分について、自由記述で得られた回答をKJ法(川喜田, 1967)を参考に分類した。

(a) 自分の意志であえてひとりで過ごす理由

分類した結果と度数分布をTable 7に示す。出現頻度の多い順に、「他者との関連(27.0%)」、「気分・疲労との関連(26.5%)」、「ひとりでする活動との関連(23.2%)」、「『ひとり』『ひとりの時間』を求める内容(13.4%)」、「自己との関連(4.6%)」、「理由なし・わからない(0.5%)」であった。

「他者との関連」については、「他者の回避{人に会いたくない・人と話したくない等}」という直接的な理由が大部分であったが(23.5%)、「他者に迷惑をかけるのを防ぐ{他の人に当たりそうになるから・周りに危害を加えないようにするため等}」という回答も3.6%存在し、自分が他者に迷惑をかけないよう、あえてひとりで過ごす人もいることが分かった。

「気分・疲労との関連」の中では、「疲労・倦怠{疲れているから・面倒くさいから}」が10.1%で多く、疲れているときにあえてひとりで過ごす人が多いことが分かった。また、気分との関連では、「落ち着く・リラックス(6.6%)」、「楽・気楽(6.0%)」など、ポジティブな気分に関及する回答が多かったが、「イライラしている(1.9%)」および「抑うつ{落ち込んでいる(1.1%)}」というネガティブな気分に関及する回答も少し存在していた。あえてひとりで過ごす状況では、落ち着く・気楽などのポジティブな気分を感じる人、あるいはポジティブな気分を求めて

Table 7 自分の意志であえてひとりで過ごす理由の自由記述結果 (数値は度数および%)

大分類	カテゴリー		内容	
	小分類			
他者との関連 99(27.0%)	他者の回避 86(23.5%)		人に会いたくないから 人と話したくないから 人と接するのが面倒・疲れるから 他の人に合わせるのが面倒・疲れるから 人に気を使いたくないから 他の人が邪魔だから 他の人がいるとしたいことができないから 人といるのが好きではないから	
	他者に迷惑をかけるのを防ぐ 13(3.6%)		他の人に当たりそうになるから 周りに危害を加えないようにするため 周りに迷惑をかけてしまうから 人に腹を立ててしまうから	
気分・疲労との 関連 97(26.5%)	落ち着く・リラックス 24(6.6%)		落ち着くから 自分を落ち着かせるため リラックスするため 気持ちが安らぐ 休みたいから	
	楽・気楽 22(6.0%)		楽だから 気楽だから	
	楽しい 3(0.8%)		楽しいから	
	イライラしている 7(1.9%)		イライラしているから	
	抑うつ 4(1.1%)		落ち込んでいるから	
	疲労・倦怠 37(10.1%)		疲れているから 面倒くさいから	
ひとりでする活動との 関連 85(23.2%)	趣味などの個人的活動 29(7.9%)		好きなことができるから ひとりでやりたいことがあるから 自分のことがしたいから 自分で自由に時間を使えるから 音楽を聞きたいから 読書をしたいから 買い物をしたいから	
	考え事 35(9.6%)		考え事をしたいから ひとりで考えたいから	
	勉強・集中 21(5.7%)		勉強するため 集中したいから	
	「ひとり」 「ひとりの時間」 を求める内容 49(13.4%)	ひとりになりたい 24(6.6%)		ひとりになりたいから そうしたいから
	ひとりの時間・自分の時間 がほしい 4(1.1%)		ひとりの時間がほしい 自分の時間がほしい	
	必要・大事 8(2.2%)		必要だから 大事だから	
自己との関連 17(4.6%)	ひとりが好き 11(3.0%)		ひとりが好きだから ひとりの時間が好きだから	
	本能 2(0.5%)		本能	
	自己内省 9(2.5%)		自分を見つめなおしたいから ひとりになることで人のありがたさがわかるから 適度な孤独は人に対して優しくなるから 普段気づかないことに気づく	
	自己解放 4(1.1%)		ありのままの自分でいられるから 自分のペースで過ごしたいから 自分の状態を保つ 自分のペースやテンポがうまく取れないとき	
理由なし・わからない 2(0.5%)	自分の原動力 2(0.5%)		ひとりになることで、また動き出す原動力になるから 自分のプラスになるから	
	自分の理想 2(0.5%)		ひとりでも生きていける人間になりたいから 常にだれかと一緒にないと行動できない人間には なりたくないから	
	理由はない・分らない 2(0.5%)		理由はない 分らない	
その他 17(4.6%)	その他 17(4.6%)		人といえる時間が多いから 仕方ないから ただただ過ごしてしまうから お金がないから 思考を止めたいとき 次の日に備えて体調を整えるとき など	

ひとりで過ごす人が多く、ネガティブな気分（イライラしている・落ち込んでいる）の回答をした人も後者に属するのではないかと考えられる（イライラしているから落ち着きたい等）。

「ひとりでする活動との関連」では、「趣味などの個人的活動（7.9%）」、「考え事（9.6%）」、「勉強・集中（5.7%）」が挙げられており、いずれも自分ひとりでしたいことがあるからひとりで過ごすという理由であった。

「『ひとり』『ひとりの時間』を求める内容」では、「ひとりになりたい（6.6%）」、「ひとりが好き（3.0%）」、「必要・大事（2.2%）」、「ひとりの時間・自分の時間が欲しい（1.1%）」、「本能（0.5%）」ということが挙げられ、あえてひとりで過ごす時間を好き・必要・大事などと感じて、そういう時間を求める人が存在することが分かった。

「自己との関連」では、「自己内省 {自分を見つめなおしたいから等}（2.5%）」、「自己解放 {ありのままの自分でいられる・自分のペースで過ごしたい等}（1.1%）」、「自分の原動力（0.5%）」、「自分の理想 {ひとりでも生きていける人間になりたい等}（0.5%）」という回答が挙げられ、自分にとってプラスの影響を及ぼすことを理由としているものが多かった。全体の中での頻度は少数であるが、自己の確立が主要なテーマとなる青年期において、自己の成長や発達にもつながる記述であると思われる、軽視できない回答であると考えられる。

(b) 自分の意志であえてひとりで過ごすときの気分

分類した結果と度数分布を Table 8に示す。出現頻度を見ると、「ポジティブな気分」が過半数であり（56.0%）、次いで、「ネガティブな気分（19.5%）」、「ニュートラルな気分（10.2%）」、「アンビバレントな気分を併せ持つ（2.7%）」の順であった。ポジティブな気分を感じる人が多くはあるが、どのような理由でひとりで過ごすのか、また、そのときに何をするのか等によって気分は様々であることが示唆された。

「ポジティブな気分」の中では、「落ち着く・リラックス・安心（23.4%）」および「気楽・楽（12.6%）」が多く、これは自分の意志であえてひとりで過ごす理由にも挙げられていた。また、「自由・解放感（4.5%）」、「楽しい・嬉しい・爽

快感（6.0%）」、「充実感（4.8%）」などの回答もあり、自分の意志であえてひとりで過ごす場合には、気分良く過ごしている人が多いことが分かった。例えば、自分の意志であえてひとりで過ごす理由において「趣味などの個人的活動」を挙げた人は、ポジティブな気分で過ごすのではないかと推測される。

しかし、「ネガティブな気分」の回答も全体の20%近くを占めており、その内容は、「疲労・倦怠（6.0%）」、「抑うつ（5.1%）」、「さみしい・孤独（2.7%）」、「不快・諦め（2.1%）」などであった。自分の意志であえてひとりで過ごす場合であっても、ネガティブな気分を感じている人がある程度存在することが分かった。この中で、「疲労・倦怠」は自分の意志であえてひとりで過ごす理由にも出てきており、疲れているからひとりで過ごす場合に感じる気分としては、疲労感・倦怠感があって当然と思われる。また、例えば自分の意志であえてひとりで過ごす理由として、{ひとりになりたいから}と回答した場合、そのようなときに感じる気分はあまりいいものではないと推測される。

「ニュートラルな気分 {普通・特に何も感じない・何とも思わない・さみしさは感じない等}」という回答も10%ほど見られ、これは自分の意志でひとりで過ごす理由において、例えば {勉強するため} のような場合、特に何も感じないのではないかと推測される。また、ニュートラルな気分の中で、{さみしさは感じない} という回答が挙げられていたのが特徴的であった。これは「(普通ひとりで過ごすというときさみしいイメージがあるが、) さみしさは感じない」ということを暗に意味しているのではないと思われる。

さらに、「アンビバレントな気分を併せ持つ {少しさみしいけれど落ち着く・少しさみしいけれど自由・少しさみしいけれど気楽等}」という回答も頻度は少ないが存在しており、あえてひとりで過ごす状況の気分の特徴として、重要な意味を持つのではないと思われる。少しさみしいと思いつつもひとりを味わうというような過ごし方ではないだろうか推測される。

3. 「受動的なひとり」状況における自由記述の分析

(a) ひとりで過ごしたくないのに、ひとりで

Table 8 自分の意志であえてひとりで過ごすときの気分の自由記述結果(数値は度数および%)

大分類	カテゴリ	小分類	内容
ポジティブな気分 187(56.0%)	落ち着く・リラックス・安心 78(23.4%)		落ち着く リラックス 安心 ほっとする ゆったり
		気楽・楽 42(12.6%)	気楽 楽
		自由・解放感 15(4.5%)	自由 のびのびしている 解放感
		楽しい・嬉しい・爽快感 20(6.0%)	楽しい ワクワクしている 嬉しい 爽快 すっきり
		充実感 16(4.8%)	充実 満足 幸せ
		集中 7(2.1%)	集中する
		自己内省 9(2.7%)	自分を見つめられる 気持ちの整理ができる
アンビバレントな感情を併せ持つ 9(2.7%)	さみしさと他の感情との共存 9(2.7%)	少しさみしいけれど、落ち着く・リラックス 少しさみしいけれど、自由・解放感 少しさみしいけれど、気楽	
ネガティブな気分 65(19.5%)	さみしい・孤独 9(2.7%)		さみしい 孤独
		抑うつ 17(5.1%)	憂鬱 悲しい
		不快・諦め 7(2.1%)	あまりいい気分ではない 仕方ない
		イライラ 6(1.8%)	イライラする
		疲労・倦怠 20(6.0%)	疲労感 倦怠感 何もしたくない 何かをするのが面倒 だるい
		他者の回避 6(1.8%)	人と接したくない 人と接するのが面倒 人に邪魔されたくない
		普通・何も感じない 34(10.2%)	普通 特に何も感じない・何とも思わない さみしさは感じない
その他 39(11.7%)	その他 39(11.7%)	(断った)相手に悪い その時による だんだん人恋しくなる 遊びたい 忙しいとき・余裕がないとき 時間を気にしない よくわからない など	

過ごすしかないときの気分、および、(b)ひとりで過ごしたくないのにひとりで過ごすしかない状況のとき、その時間をどんな風に使うかについて、自由記述で得られた回答を KJ 法 (川喜田, 1967) を参考に分類した。

(a) ひとりで過ごしたくないのに、ひとりで過ごすしかないときの気分

分類した結果と度数分布を Table 9 に示す。出現頻度を見ると、「ネガティブな気分」の回答が全体の大部分を占めており (84.9%)、「ニュートラルな気分 (2.1%)」、「その他 (13.0%)」の順であった。

「ネガティブな気分」の中では、「さみしい・孤独」が多かったが (48.6%)、それ以外に、「抑うつ・不安」、「退屈・倦怠」、「不快・諦め」、「イライラ・怒り」といった内容が挙げられていた。

「ニュートラルな気分」としては、「特に何とも思わない」{苦痛を感じない} という表現で回答がなされており、特に後者の {苦痛を感じない} という表現は、「(普通苦痛を感じるような場面であるけれども)、苦痛を感じない」ということを暗に意味しているのではないかと推測される。その他としては、「気分ではなく状況に言及したもの {周りの人や友人が皆忙しい・友達が少な

Table 9 ひとりで過ごしたくないのにひとりで過ごすしかないときの
気分の自由記述結果(数値は度数および%)

大分類	カテゴリー	小分類	内容
ネガティブな気分 241(84.9%)	さみしい・孤独 138(48.6%) 抑うつ・不安 46(16.2%)	さみしい	さみしい
		孤独	孤独
		悲しい	悲しい
		つらい	つらい
		憂鬱	憂鬱
退屈・倦怠 27(9.5%)	退屈・倦怠 27(9.5%)	つまらない	つまらない
		退屈	退屈
		暇	暇
不快・諦め 24(8.5%)	不快・諦め 24(8.5%)	嫌な気分	嫌な気分
		仕方がない	仕方がない
イライラ・怒り 6(2.1%)	イライラ・怒り 6(2.1%)	諦めている	諦めている
		イライラする	イライラする
ニュートラルな気分 6(2.1%)	特になし 6(2.1%)	頭にくる	頭にくる
		特に何とも思わない	特に何とも思わない
その他 37(13.0%)	気分ではなく状況に言及したもの 12(4.2%)	苦痛を感じない	苦痛を感じない
		周りの人や友人が皆忙しいとき	周りの人や友人が皆忙しいとき
		周りの人や友人がかまってくれないとき	周りの人や友人がかまってくれないとき
		周りの人や友人と予定が合わないとき	周りの人や友人と予定が合わないとき
		友達が少ない	友達が少ない
他者の希求 9(3.2%)	他者の希求 9(3.2%)	真夜中	真夜中
		帰りの電車	帰りの電車
		だれかと話したい	だれかと話したい
その他 16(5.6%)	その他 16(5.6%)	だれかの声を聞きたい	だれかの声を聞きたい
		だれかと一緒にいたい	だれかと一緒にいたい
		だれかにそばにいてほしい	だれかにそばにいてほしい
		うずうずする・もどかしい	うずうずする・もどかしい
		事情による	事情による
			など

い・真夜中等}」や、「他者の希求 {だれかと話したい、だれかと一緒にいたい等}」が挙げられていた。

全体として、ひとりで過ごしたくないのに、ひとりで過ごすしかないという『受動的なひとり』の状況では、ネガティブな気分を感じる人が大部分であることが示された。

(b) ひとりで過ごしたくないのにひとりで過ごすしかない状況のとき、その時間をどんな風にするか

分類した結果と度数分布を Table 10に示す。出現頻度の多い順に、「娯楽・趣味 (47.3%)」、「寝る (11.4%)」、「外出 (8.6%)」、「何かをする・やることを探す (7.6%)」、「メール・電話 (6.0%)」、「ボーっとする・だらだらする (5.6%)」、「勉強 (3.5%)」、「家事 (2.8%)」、「考え事 (2.2%)」、「気分を高揚させる努力 (1.5%)」、「その他 (3.5%)」であった。

全体として、ひとりでできる娯楽・趣味に時間を使うという記述が多く、それ以外には、何かをする・やることを探す、勉強、家事など、ひとりでいるときにできることやしなければならぬことを片づけてしまうという記述がある一方で、寝

Table 10 ひとりで過ごしたくないのにひとりで過ごすしかないときの行動の自由記述結果(数値は度数および%)

カテゴリー	内容
外出 40(8.6%)	出かける 買い物 散歩 運動 喫茶店やカフェへ行く 人のいる場所へ行く
娯楽・趣味 219(47.3%)	テレビを見る ビデオ・DVDを見る 音楽を聴く 本・マンガ・雑誌を読む ゲーム パソコン 趣味 好きなことをする 酒を飲む
何かをする・やることを探す 35(7.6%)	何かをする やるべきことをする やらなければならないことを片づける やることを探す ひとりのときにしかできないことを探す
家事(掃除・片づけ) 13(2.8%)	家事 掃除 部屋の片づけ
勉強 16(3.5%)	勉強 レポート
考え事 10(2.2%)	考え事
ボーっとする・だらだらする 26(5.6%)	ボーっとする だらだらする ゴロゴロする ぐだぐだする
寝る 53(11.4%)	寝る
気分を高揚させる努力 7(1.5%)	テンションを上げる 楽しいことを考える
メール・電話 28(6.0%)	だれかにメールする だれかに電話する
その他 16(3.5%)	いつも通り過ごす 何も考えないようにする 悲しい音楽を聴いて泣く 無駄に時間をつぶす
	など

る・ボーっとする・だらだらするなどの記述も見られた。また、このような単独でする行動ではなく、メール・電話というコミュニケーション行動を挙げた人もいた。2つ以上の回答を挙げた人も多く（146名／この分析の対象とした人のうち62.7%）、『受動的なひとり』状況の場合に、自分なりの対処法を複数持っている人が多いことが示唆された。

また、今回の分析ではどんな行動を取るかということに重点を置いて分類したため、結果の表には反映されなかったが、{むりやり～する}、{気を紛らわせるために～}、{～に没頭する}など、ひとりで過ごすしかないさみしさや嫌な気持ちを紛らわせるような行動を意味する言葉を加えている記述が多かったこと、{結局ボーっとしてしまう} {結局だらだらしてしまう} というように、その時間をうまく使えない、気持ちを切り替えられないというようなニュアンスを含む表現も見られたことが特徴的であった。何か行動を起こしてその時間を楽しもうとする人や気を紛らわそうとする人が存在する一方で、なんとなく過ごしてしまう、うまく気持ちを切り替えられずに時間が過ぎていってしまうというような人も存在することが推測される。

総合的考察

「能動的なひとり」と「受動的なひとり」の比較、及び今後の課題

これまで述べた「能動的なひとり」及び「受動的なひとり」に関する結果について、ここで改めて比較検討することにする。

まず、特に、自由記述結果の気分について比較して考えてみると、「受動的なひとり」の場合には、ネガティブな気分の記述が約85%と大部分を占めていたのに対して、「能動的なひとり」の場合には、ポジティブな気分が過半数に上るものの、ネガティブな気分、アンビバレントな気分、ニュートラルな気分など様々な記述が見られ、「受動的なひとり」のように一筋縄ではいかず、複雑な気分を含む状況であることが示唆された。「能動的なひとり」状況における気分は、先述のように、なぜひとりで過ごすかという理由によっても違ってくるものであるが、それだけではなく、アンビバレントな気分という記述に象徴されるように、

「能動的にひとりで過ごす」ということがそれ自体、自立と依存、自由と孤独というような青年期に特有の葛藤を含んでいるために、複雑な気分の記述が見られたとも考えられるかもしれない。

また、「能動的にひとり」で過ごす理由として、人と話したくない・人と接するのが面倒だからひとりで過ごすという理由の記述ももちろん存在したけれども、それだけではなく、自分のしたいことができる、落ち着く・リラックス、楽・気楽などの気分を感じられる、そういう時間を好き・必要・大事と感じている、自分にとってプラスとなると捉えている等、能動的にひとりで過ごすことを肯定的に捉えている記述が多かった。「能動的なひとり」の頻度について、「よくある」と回答した人の割合が一番多く、「よくある」「ときどきある」「たまにある」と回答した人を合わせると80%以上に上っていたことから、大学生にとって自分の意志でひとりで過ごす時間が身近なものであり、そういう時間を好んだり大切にしたりしている様子が示唆された。

一方、「受動的なひとり」の場合にその時間をどんな風に使うかということに関しては、2つ以上の内容を記述する人が多く、何か行動を起こしてその時間を楽しもうとする人や気を紛らわそうとする人がいる一方で、なんとなく過ごしてしまう、うまく気持ちを切り替えられずに時間が過ぎていってしまうというような人が存在することも推測された。「受動的なひとり」の頻度は、「たまにある」と回答した人が一番多く、「能動的なひとり」状況ほど頻繁ではない人が多かったが、たまにあるその状況に対して「むりやり」「気を紛らわせるために」なんとか対処しようとしている、あるいは「結局」対処できないでいる大学生の心理があるように思われる。このような特徴と、「能動的にひとり」で過ごすことを肯定的に捉えその時間を好み大切にしている様子とを考え合わせると、一方で自由・気楽でありながら、それに伴う孤独を抱え、自分で決めることが多くなる責任や自立という課題を背負っている大学生（青年期）特有の不安定さや困難が、ひとりで過ごすことに密接に関係していると言えるかもしれない。ただ、「受動的なひとり」になる頻度は「まったく」と回答した人も2割以上存在し、その頻度は個人差が大きい可能性も示唆された。「能動的なひとり」の頻度と「受動的なひとり」の頻度

のクロス集計でもその組み合わせのパターンは多様であったため、ひとりで過ごすことが大学生にとってどのような意味合いを持っているのかを考えていくために、今後は面接調査等により個人による違いを質的に詳しく分析していくことも必要であろう。

さらに、性別や生活形態もひとりで過ごすことに関する大学生の意識に関係していることが示唆され、この点についても、どのように影響しているのかの今後さらなる分析が必要と考える。

引用文献

- 川喜田二郎 1967 発想法 創造性開発のために
中央公論社.
- 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, (印刷中).

(うみの ゆうこ 生活機構研究科生)

(みうら かなえ 生活機構研究科)