

## 大学生における予定空白恐怖傾向と「ひとりの時間」の過ごし方との関連

井川 恵子・増淵 裕子

### The Relationship between University Students' Empty Schedule Anxiety Tendencies and How They Spend Their Time Alone

Keiko IKAWA and Yuko MASUBUCHI

This study defined “anxiousness about having a mostly empty schedule and few plans” as “Empty Schedule Anxiety Tendencies,” and aimed to (1) create a scale for these tendencies and (2) examine the relationship between these tendencies and methods of spending time alone, inability to be alone, and trait anxiety. A questionnaire on this subject was given to 188 female undergraduate students. (1) A factor analysis on items relating to these tendencies extracted five variables: “feeling anxious and upset about having no plans,” “needing to keep busy,” “feeling lonely by comparing with others,” “faking plans,” and “taking action to avoid blank days.” (2) A correlation analysis showed that “faking plans” and “taking action to avoid blank days” correlated negatively with “immersing in individual activities,” and that “feeling anxious and upset about having no plans” and “feeling lonely by comparing to others” correlated positively with trait anxiety. The above findings suggested that Empty Schedule Anxiety Tendencies had three types of factors: (1) those related to intensity of trait anxiety; (2) efforts to avoid being alone, or being seen by others as lonely, and (3) a preference for keeping busy.

*Key words* : *Empty Schedule Anxiety Tendencies* (予定空白恐怖傾向),  
*how students spend their time alone* (「ひとりの時間」の過ごし方), *trait anxiety* (特性不安),  
*university students* (大学生), *adolescence* (青年期)

#### 問題と目的

空白恐怖症とは、「第3回大辞泉が選ぶ新語大賞2018」の大賞として選ばれた言葉である。「スケジュール帳に空白が多く、予定が記入されていない状態に不安を感じる。そういう気持ちになることを病気の症状になぞらえた言葉。」(デジタル大辞泉, 2019) という語釈でデジタル大辞泉に掲載された。この新語大賞で選ばれる言葉は公募からなり、複数の応募があった上に大賞に選ばれた言葉であったことから、スケジュールに予定がなく空白恐怖を感じる人は多いと考えられる。また、近年では、現実(リアル)の生活が充実していることを意味する用語として、「リア充」という表現が特に若者の間でよく使われており、予

定が多く対人関係が充実していることに価値を置く傾向もうかがえる。このような風潮の中で、予定がなく暇であることに対し、「自分は充実していない」と不安や恐怖を感じたり、周囲に「充実していない人だ」と捉えられることを過度に気にしたりするあまり、予定を多く入れておきたいという心理が生まれるのではないだろうか。

「空白恐怖症」という用語は、病気であるという誤解を与えてしまう可能性があること、また、予定がないことに不安を感じる傾向は、不安が強い者もいれば弱い者もいるというグラデーションが想定されることから、本研究では、「スケジュールに空白が多いことや、予定が少ない状態に不安を覚えること」を「予定空白恐怖傾向」と呼ぶこととし、予定空白恐怖傾向の高い青年が、

どのような特徴を持っているかを検討することとする。

予定が少ないことに不安や恐怖を感じる若者が多いと推測される一方で、現代の若者は「ひとりの時間」を肯定し、大切にしているとも言われている。海野 (2007) は、自由記述による分析の結果、大学生は「ひとりの時間」について否定的なイメージだけではなく、さまざまな肯定的イメージを持っていることを明らかにした。また、同研究において、「ひとりの時間」には意味があると思うかという問いに対し、97%の大学生が「意味があると思う」と回答しており、大学生において「ひとりの時間」が重要な一部となっていることが示唆されている。

では、予定空白恐怖傾向の高い青年は、「ひとりの時間」をどのように過ごしているのだろうか。彼らは、「ひとりの時間」をうまく過ごせなかったり、その時間を避けようとしたりするのではないか。そこで、本研究では、第一に、予定空白恐怖傾向と「ひとりの時間」の過ごし方との関連を検討する。なお、本研究では、増淵 (2014) に従い、「ひとりの時間」を「心理的にひとりである、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)」と定義し、検討することとする。

また、Winnicott (1958) は、「ひとりでいられる能力 (Capacity to be alone : CBA)」という概念を提唱し、これを情緒的な成熟の指標としている。「ひとりでいられる能力」とは、単に孤立状態にあることではなく、「ひとりでいてふたりでいる (内的な環境としての母親を利用できる) ことと同時に、ふたりでいて (そばに外的な対象がいるときに) ひとりになれる (くつろぎの空間を内界にもてる) こと」(藤山, 2002) をさす。吉田 (2001) は、このWinnicott (1958) の概念をもとに、「空間・物理的な孤立状態を嫌悪し、回避しようとする傾向」を「ひとりでいられなさ」とした。そして、青年期におけるひとりでいられなさとの精神的自立との関連を検討し、ひとりでいられない人は精神的に未熟であることを明らかにしている。予定空白恐怖傾向の高い青年は、「ひとりでいられなさ」が高い傾向にあることが推測される。そこで、本研究では、第二に、予定空白恐怖傾向と「ひとりでいられなさ」との関連を検討する。

さらに、予定空白恐怖傾向が高い人は、予定が少ないことに関する不安だけでなく、他のことに対して不安が高いのだろうか。不安感とは、その場の状況に対する不安感を意味する状態不安と、もともと持ち合わせている性格由来の不安感を意味する特性不安の2種類に分けることができる (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970)。特性不安が高い人は、予定が少ないことにも不安に感じやすいのではないだろうか。そこで、本研究では、第三に、予定空白恐怖傾向と特性不安との関連を検討する。

以上より、本研究では、予定空白恐怖傾向を測定する尺度を作成し、予定空白恐怖傾向と「ひとりの時間」の過ごし方やひとりでいられなさ、特性不安との関連を検討することを目的とする。

第一に、予定空白恐怖傾向と「ひとりの時間」の過ごし方との関連については、予定空白恐怖傾向の高い人は予定を詰めることを目的としており、ひとりで過ごすことが少ないと考えられる。その中でも自身の趣味などに時間を当てることは少ないことが推測される。

第二に、予定空白恐怖傾向とひとりでいられなさとの関連については、予定空白恐怖傾向が高い人は、予定が少ない、すなわちひとりでいることが多い状態に不安を感じやすいと言え、予定空白恐怖傾向はひとりでいられなさに近い概念であると考えられる。また、ひとりでいられない人は、孤立状態を嫌悪・回避し、予定を詰めようとする傾向と推測される。これらのことから、予定空白恐怖傾向が高いほど、ひとりでいられなさも高いと考えられる。また、この2つの類似概念の相関を検討することで、本研究で作成する予定空白恐怖傾向尺度の妥当性の検討もできると考える。

第三に、予定空白恐怖傾向と特性不安との関連については、特性不安が高い人は、予定が少ないことにも不安を感じやすいと考えられるため、ある程度の関連があると推測される。

以上より、仮説は以下の通りとした。

- 仮説 1 予定空白恐怖傾向が高いほど、「ひとりの時間」の過ごし方の「個人的活動への没頭」が低いだろう。
- 仮説 2 予定空白恐怖傾向が高いほど、ひとりでいられなさが高いだろう。
- 仮説 3 特性不安が高いほど、予定空白恐怖傾向

が高いだろう。

## 予備調査

### 目的

予定空白恐怖傾向尺度を作成するため、項目の収集と選定を行うことを目的とした。

### 方法

**調査対象者** 女子大学生1～4年生を対象に調査を行い、52名（平均年齢20.37歳、 $SD = 1.10$ ）を分析対象とした。

**調査時期** 2019年1月

**調査方法** 授業前後およびサークル等で質問紙を配布し、集団実施した。

**調査内容** 質問紙の構成は以下の通りである。

1. フェイスシート：年齢、学年、居住形態を尋ねた。

2. 手帳の月間カレンダーに予定が詰まっている状態のサンプル図を提示し（Appendix 1参照）、それを自分の1か月のスケジュールと仮定した際に、①図を見て考えたこと、感じたこと、②図を見たときの気持ち、の2点を自由記述形式で尋ねた。

3. 手帳の月間カレンダーに予定が少ない（予定に空白が多い）状態のサンプル図を提示し（Appendix 2参照）、それを自分の1か月のスケジュールと仮定した際に、①図を見て考えたこと、感じたこと、②図を見たときの気持ち、の2点を自由記述形式で尋ねた。

4. 2.のサンプル図（予定が詰まっている状態）と3.のサンプル図（予定が少ない状態）のどちらが理想に近いか（7件法）とその理由（自由記述形式）を尋ねた。

5. ①予定が少ないことに不安や恐怖を感じる頻度（5件法）、②（予定が少ないことに対し不安や恐怖を感じたことがある人に対し）具体的にどのような不安や恐怖を感じるか（自由記述形式）、③（予定が少ないことに対し不安や恐怖を感じたことがある人に対し）予定が少ないことに不安や恐怖を感じたときにどのように行動するか（自由記述形式）を尋ねた。

**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。参加しない場合には白紙のまま戻していただくよう説明し、質問紙への回答をもって、調査協力の同意を得たものとした。

### 結果

以下の各質問項目に関して、自由記述形式（複数回答可）で得られた回答を、KJ法を用いて分類した。その分類について、青年心理学を専門とする大学教員1名とともに妥当性を確認し、意見が分かれたものについては討議の上決定した。

1-1. 予定が多く詰まっている今月のスケジュール帳を見た時に考えたこと、感じたこと 分類の結果、①「具体的な予定への言及」が25人（25.5%）（例、「遊ぶ時間が多い」等）、②「忙しい」が23人（23.5%）、③「充実・満足」が15人（15.3%）、④「休息が欲しい」が11人（11.2%）、⑤「ネガティブな気持ち」が10人（10.2%）、⑥「体調面」が5人（5.1%）、⑦「お金の心配」2人（2.0%）、⑧「忙しいが充実」が2人（2.0%）、⑨「その他」が5人（5.1%）となった。

1-2. 予定が多く詰まっている今月のスケジュール帳を見た時の気持ち 分類の結果、①「休息が欲しい」が18人（25.7%）、②「ネガティブな気持ち」が13人（18.6%）、③「充実・楽しみ」が9人（12.9%）、④「具体的な予定への言及」が6人（8.6%）、⑤「肯定的評価と否定的評価の両方をあわせ持つ」が6人（8.6%）、⑥「体調面の心配」が6人（8.6%）、⑦「忙しい」が5人（7.1%）、⑧「がんばろう」が3人（4.3%）、⑨「うらやましい」が3人（4.3%）、⑩「その他」が1人（1.4%）となった。

2-1. 予定に空白が多い今月のスケジュール帳を見たときに考えたこと、感じたこと 分類の結果、①「具体的な予定への言及」が24人（32.9%）、②「暇・予定が少ない」が19人（26.0%）、③「肯定的評価」が8人（11.0%）、④「休息・休養」が6人（8.2%）、⑤「ネガティブな気持ち」4人（5.5%）、⑥「金銭面」が3人（4.1%）、⑦「友達

がない」が3人(4.1%)、⑧「肯定的評価と否定的評価の両方をあわせ持つ」が3人(4.1%)、⑨「その他」が3人(4.1%)となった。「暇」「予定が少ない」との意見が多くみられた。

**2-2. 予定に空白が多い今月のスケジュール帳を見た時の気持ち** 分類の結果、①「ネガティブな気持ち」が21人(28.4%)、②「暇・予定が少ない」が15人(20.3%)、③「具体的な予定への言及」が17人(23.0%)、④「ポジティブな気持ち」が14人(18.9%)、⑤「肯定的評価と否定的評価の両方をあわせ持つ」が4人(5.4%)、⑥「その他」が3人(4.1%)となった。

**3-1. 予定が詰まっているスケジュールと予定に空白が多いスケジュールのどちらが理想に近い**か 予定が詰まっているスケジュール(Appendix 1)が理想の場合を1とし、予定に空白が多いスケジュール(Appendix 2)が理想の場合を7とし、どちらが自分の理想に近いかを7段階評価で回答してもらった結果、1と回答した人が4人(7.7%)、2と回答した人が12人(23.1%)、3と回答した人が14人(26.9%)、4と回答した人が2人(3.8%)、5と回答した人が13人(25.0%)、6と回答した人が4人(7.7%)、7と回答した人が3人(5.8%)であった。

**3-2. 3-1について、そのように考える理由** 3-1にて1~3に丸をつけた人を「予定が多い方が理想に近い」群、5~7に丸をつけた人を「予定が少ない方が理想に近い」群、4に丸をつけた人を「どちらともいえない」群とした。まず、予定が多い方が理想に近い群では、その理由の分類の結果、①「充実・満足」が11人(25.0%)、②「時間の有効活用」が8人(18.2%)、③「詰まっている予定が好き」が10人(22.7%)、④「どちらも欲しいがどちらかといえば予定が詰まっている方がよい」が10人(22.7%)、⑤「その他」が5人(11.4%)となった。予定が少ない方が理想に近い群では、その理由の分類の結果、①「予定を詰めたくない」が11人(35.3%)、②「時間が欲しい」が11人(35.5%)、③「休息・休養」が5人(16.1%)、④「具体的な予定への言及」が2人(6.5%)、⑤「予定を決めておきたくない」が1人(3.2%)、⑥「両方ほしい」が1人(3.2%)となった。どちらともいえない群(3人)は、予定のある日とない日の両方を求めている。

**4-1. 自分の予定が入っておらず空白なことに不安や恐怖を感じることもあるか(5段階評価)** 「よくある」と回答した人が1人(2.0%)、「ときどきある」と回答した人が6人(11.8%)、「たまにある」と回答した人が13人(25.5%)、「ほとんどない」と回答した人が13人(25.5%)、「まったくない」と回答した人が18人(35.3%)であった。

**4-2. 4-1で「よくある」「ときどきある」「たまにある」「ほとんどない」と回答した方を対象に、どのようなときに、どのような内容の不安や恐怖を感じるか** 分類の結果をTable 1に示す。何も予定がないことを「時間を無駄にしている」「もったいない」と感じている回答が多くみられた。予定がないことを友人が少ないことと捉え悲観する意見や、友人と比較して自分の予定の少なさに不安や焦りを感じる人も多かった。

**4-3. 4-1で「よくある」「ときどきある」「たまにある」「ほとんどない」と回答した方を対象に、予定が空白なことに不安や恐怖を感じたときに、どのように行動するか** 分類の結果をTable 2に示す。「友人等に声をかける」という回答が最も多かった。一人での予定を入れる、アルバイトや一人で外に出かけるという回答も複数みられた。一方、「予定を入れたいままにする」「ゆっくりする」という意見もあった。

## 考察

予定が多く詰まっているスケジュールに対しては、「忙しい」「休息が欲しい」という記述が多かった。充実感や満足感、「楽しみ」などの肯定的な意見・感情がみられた一方で、「ネガティブな気持ち」「体調面の心配」等、ネガティブな意見・感情の記述も多くみられた。

予定に空白が多いスケジュールに対しては、「暇」「予定が少ない」という記述が多かった。感情としては、「さみしい」「つまらない」等のネガティブな感情の記述が目立ったが、「気分が楽」「嬉しい」等、予定が少ないことを肯定的に捉える意見も少なくなかった。

スケジュールの理想としては極端な回答は少なかったが、予定が詰まっているスケジュールを理想とする回答がやや多かった。また、その理由の分類から、予定が詰まっている方を理想とする人は、予定が多いことを充実していると捉え、ポジ

**Table 1** どんな時にどんな内容の不安や恐怖を感じるか

番号	分類名	記述数	(%)	文章例
1	時間を無駄にしている	9	(20.0)	時間をムダにしている気がする、手帳を見て何も予定がないと無駄に過ごしている感じがして不必要な自己嫌悪にかられる 等
2	友人が少ない	5	(11.1)	遊ぶ友達がいないのではと思ってさびしくなる、友人と自分のスケジュール調整をする時に相手が空いてる日数が少ないと「自分は友人いないな」と思う 等
3	何か忘れていてのではないかと不安	4	(8.9)	本当に何も無いのか・本当は予定があるのに忘れていただけじゃないかと不安になる、何かやるために空けていると思うので不安になる 等
4	何かしなければいけないのではないかと不安	4	(8.9)	何も予定が入っていない日が連続すると何かしたほうがいいのではと不安になる、何も予定がない日に他にしなければいけないことがあるのではないかと不安 等
5	もったいない	3	(6.7)	時間のもったいなく感じる、不安やもったいなさを感じる 等
6	人と比較して不安になる	3	(6.7)	友人が遊んだという話をきいたときなどに暇な自分と比較して不安になる、SNSで友人が遊んでいる投稿を見て自分は孤独だと感じて不安になる 等
7	孤独感	3	(6.7)	自分は孤独だと感じて不安になる、人と会わないのはさみしいと孤独になるときがたまにある 等
8	このままでいいのか	3	(6.7)	こんな人生でいいのかと思う、他の人はたくさん色々なことしているのに私はこんな生活をしていていいのかなと思う(暇な日が続く) 等
9	何のために生きているのか	2	(4.4)	何の為に生きているのかわからなくなる、目的が欲しくなる
10	その他の対人的不安	1	(2.2)	人に必要とされているのか確認したくなる不安
11	その他	8	(17.8)	絶対だらけた生活になってしまう…という不安、ダメ人間になった気がする、お金を稼げない 等
	合計	45	(100.1)	

**Table 2** 空白恐怖を感じた時にとる行動

番号	分類名	記述数	(%)	文章例
1	人に声をかける	14	(28.0)	友達に声をかける、人に連絡する、友人と遊ぶ予定を作る、急遽誰かを誘って遊ぶ 等
2	一人での予定を入れる	7	(14.0)	予定を入れる(ネイル・ヨガなど)、1人でも出かける予定を入れる(舞台、映画、美術館等)、ひとりでショッピングなどする 等
3	予定を入れられないままにする・休養	7	(14.0)	特に行動はせず予定をあけたままにする、急用が入ったときのための時間だと考える 等
4	アルバイトを入れる	5	(10.0)	アルバイトを入れまくる、バイトをもっと入れる、派遣のアルバイトを入れる 等
5	ゆっくりする	5	(10.0)	あきらめてゆっくり過ごす、寝て忘れる 等
6	家事	3	(6.0)	料理する、家事を1日する日にする 等
7	予定を再確認する	2	(4.0)	本当に予定がないのかLINE等を見直しそれでも無ければ1人で出かける予定を入れる、再度確認した上でなければ休日にする
8	外に出かける	2	(4.0)	予定がない日は時間に関係なく外出を必ずする、外にむりやり出かける
9	その他	5	(10.0)	友達に電話して同じ生活をしていると思ひ込みひらきなおる(自分だけではないと思う)、手帳に「休日」と書く 等
	合計	50	(100.0)	

ティブにスケジュールを組んでいると考えられる。さらに、予定が多いことや人と会うことを好んでいる記述から、社交性の高さもうかがえた。一方、予定が少ない方を理想とする人は、予定を詰めることを好まない傾向にあり、自分だけの時間を大切にしているとみられる。「何もしたくない」「休みたい」など無気力がうかがえる回答もあった。

予定が空白なことに不安や恐怖を感じる頻度に関しては、「まったくない」と回答した人が一番多く、次いで「たまにある」と「ほとんどない」が同じ割合であった。予定が空白な事に対し、不安や恐怖を頻繁に抱く人は少なかったが、「ときどき」または「たまに」不安や恐怖を覚える大学生は一定数存在することが明らかになった。また、不安や恐怖の内容としては、「時間を無駄にしている」という回答が多く、「友人が少ない」、「友人と比較して不安になる」という回答も複数みられ、友人との比較により不安や焦りが生じやすい可能性が示唆された。さらに、予定が空白なことに不安や恐怖を感じた時の行動としては、「友人等に声をかける」という回答が最も多く、予定がない時に気軽にとりやすい行動であると考えられる。アルバイトや一人で外に出かけるという回答もみられ、外に出ることで、何も予定がないというさみしさや無力感を紛らわせていると推測される。

以上の結果をもとに、予定空白恐怖傾向を表すと考えられる項目を選定し、予定空白恐怖傾向項目として33項目を作成した。また、この33項目は、「時間の有効活用」「友人との比較による不安・恐怖」「充実・満足」「空白を作らない対策行動」「現状への不安・不満」の5つに分類できることが想定された。

## 本調査

### 目的

予定空白恐怖傾向尺度を作成し、予定空白恐怖傾向と「ひとりの時間」の過ごし方、ひとりでいられなさ、特性不安との関連を検討することを目的とした。

### 方法

**調査対象者** 女子大学生188名(平均年齢18.84

歳、 $SD = 0.86$ 、1年生113名、2年生63名、3年生7名、4年生4名)を対象とした。

**調査時期** 2019年7月

**実施方法** 授業時間等を利用し、集団実施した。

**調査内容** 質問紙の構成は以下の通りである。

1. **フェイスシート** 年齢、学年、居住形態を尋ねた。

2. **予定空白恐怖傾向尺度33項目** 予備調査より作成された33項目を使用した。「あなたは、以下のように感じることはありますか。最もあてはまるところの数字に○をつけてください。」と教示し、「当てはまる(5)」「やや当てはまる(4)」「どちらともいえない(3)」「あまり当てはまらない(2)」「当てはまらない(1)」の5件法で回答を求めた。

3. **「ひとりの時間」の過ごし方尺度21項目** 増淵(海野)(2014)の「ひとりの時間」の過ごし方尺度を使用した。「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つの下位尺度から構成されている。「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)」「よくある(5)」「どちらかといえばある(4)」「どちらかといえばない(3)」「あまりない(2)」「まったくない(1)」の6件法で回答を求めた。

4. **ひとりでいられなさ尺度11項目** 吉田(2001)のひとりでいられなさ尺度を使用した。「対人交流への欲求」「孤立状態での不安」「他者存在への依存」の3つの下位尺度から構成されている。「あなたは以下のように感じたり行動したりすることはありますか。最もあてはまると思う数字に○をつけてください。」と教示し、「非常に当てはまる(7)」「かなり当てはまる(6)」「やや当てはまる(5)」「どちらともいえない(4)」「あまり当てはまらない(3)」「ほとんど当てはまらない(2)」「全く当てはまらない(1)」の7件法で回答を求めた。

5. **STAI日本語版(清水・今栄, 1981)よりA-Trait尺度(特性不安尺度)20項目** 清水・今栄(1981)が、Spielberger et al.(1970)の作成したState-Trait Anxiety Inventory(STAI)の日本語版として作成したSTAI日本語版の中からA-Trait尺

度のみを抽出し、使用した。「心の状態を表現する文章が下に記述してあります。その各文章を読んで、ふだん一般どの程度の状態か、該当する番号を○でかこんでください。」と教示し、「いつもそうである(4)」「しばしばそうである(3)」「たまにそうである(2)」「決してそうでない(1)」の4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。質問紙への回答をもって、調査協力の同意を得たものとした。

## 結果

**予定空白恐怖傾向尺度の作成** 33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5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.30以上の負荷量を示した項目(計12項目)を除外し、因子数を5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5因子で21項目の全分散の71.99%を説明した。

第1因子は、予定がないことに対し不安や焦り、虚無感を覚える内容と考えられるから、「予定がない不安・焦り」因子と命名した。第2因子は、予定が多いことを充実していると捉え、好き好んで予定を詰める内容と考えられることから、「多忙志向」因子と命名した。第3因子は、友人・他者よりも予定が少ないとさみしさや孤独を感じる内容と考えられることから、「他者比較による孤独感」因子と命名した。第4因子は、手帳が空白であることを嫌い、予定の有無にかかわらず人前では忙しそうにふるまう内容と考えられることから、「予定の偽り」因子と命名した。第5因子は、暇な時間やひとりの時間を作らないように行動する内容と考えられることから、「空白回避行動」因子と命名した。

Cronbachの $\alpha$ 係数を算出した結果、第1下位尺

度は7項目からなり $\alpha = .90$ 、第2下位尺度は5項目からなり $\alpha = .85$ 、第3下位尺度は4項目からなり $\alpha = .86$ 、第4下位尺度は3項目からなり $\alpha = .85$ 、第5下位尺度は2項目からなり $\alpha = .84$ であり、内的一貫性が確認された。

**尺度の確認と下位尺度得点の算出** 各下位尺度について、Cronbachの $\alpha$ 係数を算出した。「ひとりの時間」の過ごし方尺度の $\alpha$ 係数は、「自己内省」が.89、「自己解放」が.91、「個人的活動への没頭」が.86、「ストレスからの解放」が.75であった。ひとりでいられなさ尺度の $\alpha$ 係数は、「対人交流への欲求」が.88、「孤立状態での不安」が.91、「他者存在への依存」が.80であった。特性不安尺度の $\alpha$ 係数は.87であった。以上より、いずれの尺度においても、内的一貫性が確認された。

予定空白恐怖傾向尺度を含めた4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。予定空白恐怖傾向尺度の下位尺度得点の平均値( $SD$ )は、「予定がない不安・焦り」が2.43(0.99)、「多忙志向」が2.78(1.01)、「他者比較による孤独感」が2.48(1.05)、「予定の偽り」が1.49(0.75)、「空白回避行動」が1.92(0.97)であった。「ひとりの時間」の過ごし方尺度の下位尺度得点の平均値( $SD$ )は、「自己内省」が4.17(1.08)、「自己解放」が5.06(0.83)、「個人的活動への没頭」が5.07(0.84)、「ストレスからの解放」が4.61(1.11)であった。ひとりでいられなさ尺度の下位尺度得点の平均値( $SD$ )は、「対人交流への欲求」が2.87(1.48)、「孤立状態での不安」が2.43(1.43)、「他者存在への依存」が3.67(1.33)であった。特性不安尺度得点の平均値( $SD$ )は2.60(0.48)であった。

**予定空白恐怖傾向と他の尺度得点の関連** 予定空白恐怖傾向と、「ひとりの時間」の過ごし方、ひとりでいられなさ、特性不安との各下位尺度間の相関係数を算出した。結果をTable 4に示す。

1. 予定空白恐怖傾向と「ひとりの時間」の過ごし方との関連 「予定がない不安・焦り」と「自己解放」「ストレスからの解放」との間に弱い負の相関( $r_s = -.15, -.20$ )がみられた。「多忙志向」と「自己解放」「ストレスからの解放」との間に弱い負の相関( $r_s = -.18, -.19$ )がみられた。「他者比較による孤独感」と「自己解放」との間に弱い負の相関( $r = -.20$ )がみられた。「予定の

Table 3 予定空白恐怖傾向尺度の因子分析結果

質問項目	I	II	III	IV	V	M	SD
<b>第1因子 予定がない不安・焦り (<math>\alpha = .90</math>)</b>							
2 予定がないとダメ人間になったようで恐怖を感じる	0.93	0.02	-0.18	-0.08	0.01	2.49	1.26
24 暇な日が続くと、このままでいいのかと焦る	0.78	0.01	0.01	0.07	-0.12	2.54	1.33
5 予定が少ないと虚無感を感じる	0.77	0.17	-0.01	-0.16	0.06	2.55	1.27
25 何もすることがないと悪い方向に考えこんでしまう	0.66	-0.25	0.15	0.09	0.10	2.33	1.30
4 予定が入っていないと時間を無駄にしている気がする	0.64	0.18	-0.06	-0.09	0.17	2.58	1.30
16 暇な日が続くと自分が成長していない気がする	0.63	0.11	0.02	0.13	-0.10	2.48	1.27
30 予定がない日が続くと、何のために生きているのかわからなくなる	0.45	-0.10	0.22	0.22	0.07	2.10	1.16
<b>第2因子 多忙志向 (<math>\alpha = .85</math>)</b>							
9 予定が詰まっているのが好き	-0.13	0.96	0.08	0.04	0.00	2.72	1.27
1 予定が詰まっている方が充実していると感じる	0.19	0.74	-0.04	-0.01	-0.18	3.63	1.21
26 忙しいのは好きではない*	0.02	0.64	-0.17	-0.09	0.02	2.49	1.28
10 空いている日を見つけると予定を入れたいくなる	-0.05	0.63	0.02	0.03	0.31	2.47	1.33
11 予定が詰まっていると優越感を感じる	0.06	0.51	0.29	0.11	-0.08	2.58	1.28
<b>第3因子 他者比較による孤独感 (<math>\alpha = .86</math>)</b>							
14 友人が遊んでいる時に自分に予定がないと悲しくなる	-0.12	-0.03	1.03	-0.11	-0.02	2.61	1.29
18 SNSで友人が遊んでいる様子を見ると孤独を感じる	-0.10	0.00	0.81	-0.02	0.02	2.62	1.28
6 予定が少ないと自分には遊ぶ友達がいなくて寂しく感じる	0.28	-0.10	0.72	-0.13	-0.05	2.54	1.28
12 予定の多い人がうらやましい	0.10	0.13	0.44	0.08	0.20	2.17	1.19
<b>第4因子 予定の偽り (<math>\alpha = .85</math>)</b>							
33 予定がなくても何かしら書き込んで手帳を埋めようとする	0.03	0.02	-0.06	0.89	-0.07	1.52	0.92
21 手帳にダミーの予定を入れることがある	-0.09	0.00	-0.22	0.81	0.12	1.28	0.71
31 予定がないときでも、友達の前では忙しいふりをする	0.08	-0.05	0.14	0.78	-0.05	1.66	0.91
<b>第5因子 空白回避行動 (<math>\alpha = .84</math>)</b>							
20 暇な時間をつくらないためにとにかく予定を詰めようとする	0.01	-0.01	-0.06	0.00	1.03	1.91	1.06
19 一人でいる時間は極力減らしたい	0.06	0.01	0.12	0.04	0.61	1.95	1.04
<b>残余項目</b>							
3 予定を埋めるために友人に声をかける						2.29	1.21
7 暇な日がほしい*						1.64	0.93
8 予定がないと自分が人に必要とされているのか心配になる						2.32	1.21
13 スケジュールに空白が多いと、何かやるべきことを忘れていないかと不安になる						3.01	1.35
15 予定のない日が多いともったいなさを感じる						2.67	1.35
17 自由な時間がほしい*						1.61	0.88
22 他の人が自分よりも忙しそうにしていると、焦りを感じる						2.04	1.21
23 友人と比べて予定が少ないと不安になる						2.04	1.18
27 何かしなければいけないのではないかと不安に駆られることがある						2.74	1.32
28 予定が少ないと物足りない						2.53	1.23
29 予定が詰まっていると余裕がなくなる*						2.54	1.23
32 時間を有効活用するため予定を入れる						2.41	1.26
因子間相関	I	II	III	IV	V		
I	—	0.54	0.67	0.44	0.59		
II		—	0.46	0.23	0.60		
III			—	0.44	0.49		
IV				—	0.38		
V					—		

\*は逆転項目

偽り」と「自己内省」との間に弱い正の相関 ( $r = .17$ )、「自己解放」「個人的活動への没頭」「ストレスからの解放」との間に弱い負の相関 ( $r_s = -.15 \sim -.20$ ) がみられた。「空白回避行動」と「自己解放」「個人的活動への没頭」「ストレスからの解放」との間に弱い負の相関 ( $r_s = -.15 \sim -.25$ ) がみられた。

2. 予定空白恐怖傾向とひとりであらなさととの関連 すべての下位尺度間で弱い～中程度の正の相関 ( $r = .21 \sim .47$ ) がみられた。

3. 予定空白恐怖傾向と特性不安との関連 「予定がない不安・焦り」「他者比較による孤独感」と特性不安との間に弱い正の相関がみられた ( $r_s = .27, .33$ )。



Table 4 各尺度得点間の相関係数

	空白恐怖傾向					ひとりでいられなさ			「ひとりの時間」の過ごし方				特性不安
	予定がない不安・焦り	多忙志向	他者比較による孤独感	予定の偽り	空白回避行動	対人交流への欲求	孤立状態での不安	他者存在への依存	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	特性不安
予定がない不安・焦り	-	.55***	.63***	.41***	.59***	.40**	.47***	.26***	.08	-.15*	-.06	-.20**	.27***
多忙志向		-	.48***	.25**	.58***	.34***	.24**	.33***	.07	-.18*	-.05	-.19**	-.02
他者比較による孤独感			-	.34***	.49***	.43***	.40***	.42***	.00	-.20**	-.12	-.10	.33***
予定の偽り				-	.35***	.33***	.32***	.21**	.17*	-.20**	-.18*	-.15*	.14
空白回避行動					-	.40***	.40***	.40***	-.05	-.25**	-.15*	-.22**	.06
対人交流への欲求						-	.65***	.52***	.01	-.22**	-.12	-.19*	.14
孤立状態での不安							-	.48***	.07	-.16*	-.12	-.09	.37***
他者存在への依存								-	-.05	-.19**	-.10	-.13	.14
自己内省									-	.49***	.43***	.37***	.07
自己解放										-	.82***	.61***	.03
個人的活動への没頭											-	.58***	-.01
ストレスからの解放												-	-.02
特性不安													-

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

## 考 察

### 予定空白恐怖傾向の内容

予備調査から項目を選定し、本調査にて因子分析により作成された予定空白恐怖傾向尺度は、「予定がない不安・焦り」「多忙志向」「他者比較による孤独感」「予定の偽り」「空白回避行動」の5つの下位尺度が妥当であると判断した。

当初の想定では「時間の有効活用」「友人との比較による不安・恐怖」「充実・満足」「空白を作らない対策行動」「現状への不安・不満」の5下位尺度を検討しており、想定と近いものとなった。「時間の有効活用」としていた項目は因子分析の過程で削除されたが、「友人との比較による不安・恐怖」は「他者比較による孤独感」とし、「充実・満足」は純粋な充実感や満足感だけでなく複雑な意味を含めた「多忙志向」に、「空白を作らない対策行動」は「予定の偽り」「空白回避行動」に分かれ、「現状への不安・不満」は「予定がない不安・焦り」とした。

予定空白恐怖傾向尺度の中でも「予定の偽り」「空白回避行動」は、ただ不安を感じるのみならず、手帳に嘘の予定を書いたり予定を詰め込んだりといった行動を起こす内容であり、他の下位尺度よりも強迫的な心理を示す下位尺度であると考えられる。

### 予定空白恐怖傾向と他の変数との関連

1. 予定空白恐怖傾向と「ひとりの時間」の過ごし方との関連 「予定の偽り」・「空白回避行動」と「個人的活動への没頭」との間に弱い負の相関がみられたことから、仮説1（予定空白恐怖傾向が高いほど、「ひとりの時間」の過ごし方の「個人的活動への没頭」が低いだろう）は部分的に支持された。強い予定空白恐怖傾向を持つ人は、「ひとりの時間」を自分の趣味やリラックスする時間として使うことが困難である可能性が示唆された。

予定空白恐怖傾向の全下位尺度と「自己解放」との間に負の相関があったこと、予定空白恐怖傾向の「他者比較による孤独感」以外のすべての下位尺度と「ストレスからの解放」との間に負の相関があったことから、予定空白恐怖傾向が高い人は「ひとりの時間」を自分らしくストレスフリーに過ごすことが難しいと考えられる。

予定空白恐怖傾向の中でも強迫的であると考えられる「予定の偽り」「空白回避行動」は、「自己解放」「個人的活動への没頭」「ストレスからの解放」の3下位尺度との間に負の相関がみられた。このことから、強い予定空白恐怖傾向を持つ人は、ひとりで過ごすこと自体が苦手である可能性が示唆される。一方、「予定の偽り」と「自己内省」の間には正の相関がみられた。「自己内省」は、自身の過去や将来、生き方について考えたり、自分の気持ちや考えを整理したりする時間として「ひとりの時間」を使う過ごし方である。

「予定の偽り」が高い人は、人前で忙しそうにふるまったり予定がなくても手帳に何かを書き込んだりする、いわば見栄っ張りな傾向があると考えられる。人からの目を気にすることから、周囲に良く思われるために自身を見つめなおす時間を設ける可能性が考えられる。

**2. 予定空白恐怖傾向とひとりではいられなさとの関連** 予定空白恐怖傾向とひとりではいられなさ尺度の全ての下位尺度間で正の相関がみられたことから、仮説2（予定空白恐怖傾向が高いほど、ひとりではいられなさが高いだろう）が支持された。予定空白恐怖傾向とひとりではいられなさは近い概念であることが示され、作成した予定空白恐怖傾向尺度の妥当性も確認された。

**3. 予定空白恐怖傾向と特性不安との関連** 予定空白恐怖傾向の「予定がない不安・焦り」「他者比較による孤独感」と特性不安との間に正の相関がみられたことから、仮説3（特性不安が高いほど、予定空白恐怖傾向が高いだろう）は部分的に支持された。この理由として、もともと不安感が高い人は、予定がないことに対しても不安になりやすいということが考えられる。また、松富・杉森（2000）は、社会的比較に関する実験的研究から、特性不安が高い人ほど、より多様な他者との比較と、より正確な社会的比較を求めたことを明らかにしており、特性不安が高い人はもともと他者との比較をしやすいと言える。そのため、「他者比較による孤独感」と関連がみられたと推察される。

#### 本研究のまとめと今後の課題

因子分析より、予定空白恐怖傾向は「予定がない不安・焦り」「多忙志向」「他者比較による孤独感」「予定の偽り」「空白回避行動」の5つに分類されることが示された。また、他の変数との相関分析の結果から、①「予定がない不安・焦り」「他者比較による孤独感」は特性不安の高さと関係した予定空白恐怖傾向、②「予定の偽り」「空白回避行動」は特性不安とは関係しない、ひとりであることや他者に孤独と思われることを回避しようとする傾向、③「多忙志向」は恐怖感とは異なり、“予定がつかまっているのが好き”“予定がつかまっている方が充実していると感じる”など多忙を好む傾向と考えられ、予定空白恐怖傾向にはこ

れら3種類があることが示唆された。

今後の課題として、本研究における「予定」の定義が曖昧であったことが挙げられる。“予定がないと・・・”、“予定が少ないと・・・”といった予定空白恐怖傾向の項目において、自分一人で行う予定を「予定」とするかどうかが回答者に委ねられてしまったことにより、「ひとりの時間」の過ごし方尺度との相関に影響を及ぼした可能性もある。また、今回は「ひとりの時間」の物理量については触れなかったが、「ひとりの時間」の有無や長さも予定空白恐怖傾向と関連があるのではないだろうか。さらに、本研究で、予定空白恐怖傾向の中にもゆるやかな不安感から強迫的な不安感まで存在することが明らかになったことから、今後、予定空白恐怖傾向と精神的健康との関連を検討することも有用であると考えられる。

#### 付 記

本論文は、第一著者が昭和女子大学人間社会学部心理学科に提出した卒業論文（2019年度）に加筆修正し、再構成したものである。

#### 引用文献

- デジタル大辞泉（2019）. 空白恐怖症 コトバンク Retrieved from <https://kotobank.jp/word/%E7%A9%BA%E7%99%BD%E6%81%90%E6%80%96%E7%97%87-2094663>（2020年1月6日）
- 藤山直樹（2002）. ウィニコット理論 小此木啓吾（編集代表）・北山修（編集監事）精神分析辞典 岩崎学術出版社, pp.31-33.
- 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.
- 松富名奈子・杉森伸吉（2000）. 特性不安およびスピーチの成功・失敗が社会的比較と原因帰属に及ぼす影響 性格心理学研究, 8, 126-127.
- 清水秀美・今栄国晴（1981）. STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORYの日本語版（大学生用）の作成 教育心理学研究, 29（4）, 348-353.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E.

- (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self-Evaluation Questionnaire). Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- 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, 16-2, 99-109.
- Winnicott, D. W. (1958). The Capacity to be Alone. In: *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. London: Hogarth Press, pp.29-36. (ウィニコット D.W. 牛島定信 (訳) (1977). 一人でいられる能力 情緒発達の精神分析理論 岩崎学術出版社 pp.21-31.)
- 吉田加代子 (2001). 青年期における“ひとりでいられなさ”と精神的自立の関係 日本青年心理学会大会発表論文集, 9, 25-26.

---

いかわ けいこ (昭和女子大学人間社会学部心理学科卒業生)  
ますぶち ゆうこ (昭和女子大学人間社会学部心理学科)

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前							
午後							
夜							
	8	9	10	11	12	13	14
午前							
午後							
夜							
	15	16	17	18	19	20	21
午前							
午後							
夜							
	22	23	24	25	26	27	28
午前							
午後							
夜							
	29	30	31				
午前							
午後							
夜							

- 学校関連(授業含む)
- 友人・恋人と遊ぶ
- アルバイト
- サークル

Appendix 1 予定が詰まっているスケジュールのサンプル

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前							
午後							
夜							
	8	9	10	11	12	13	14
午前							
午後							
夜							
	15	16	17	18	19	20	21
午前							
午後							
夜							
	22	23	24	25	26	27	28
午前							
午後							
夜							
	29	30	31				
午前							
午後							
夜							

- 学校関連(授業含む)
- 友人・恋人と遊ぶ
- アルバイト
- サークル

Appendix 2 予定に空白が多いスケジュールのサンプル