

## 論文

## 「ひとりぼっち」に関する社会心理学的研究

— 「ひとりぼっち」の肯定的側面と否定的側面との区別 —

<sup>1</sup>諸井 克英 <sup>2</sup>吉田 有希<sup>1</sup>同志社女子大学・生活科学部・人間生活学科・特別任用教授<sup>2</sup>同志社女子大学・生活科学部・人間生活学科・2020年度卒業**A Socio-Psychological Study of “HITORIBOCCHI”:  
Distinguishing the positive and negative sides of “HITORIBOCCHI”.**<sup>1</sup>MOROI Katsuhide <sup>2</sup>YOSHIDA Yuki<sup>1</sup>Department of Human Life Studies, Faculty of Human Life and Science,  
Doshisha Women's College of Liberal Arts, Special appointment professor<sup>2</sup>Department of Human Life Studies, Faculty of Human Life and Science,  
Doshisha Women's College of Liberal Arts, Graduate of 2020**Abstract**

This study explored the positive and negative sides of “HITORIBOCCHI”. The Social Skill Scale (Fujimoto & Daibo, 2007), the Capacity to be Alone Scale (Nomoto, 2000), and the Independent Behaviour Scale (Torii *et al.*, 2011) were administered to female undergraduates ( $N=180$ ). By the principal component analyses (promax rotations), four components for the Social Skill Scale, six components for the the Capacity to be Alone Scale, and two components for the Independent Behaviour Scale were extracted, respectively. Using observed variables induced by those results, the covariance structure analysis (*Amos 27.0.0*) was executed. The significant paths indicated the positive and negative sides of “HITORIBOCCHI”.

Keywords: “HITORIBOCCHI”, social skill, aloneness, the covariance structure analysis.

**I. 問題**

諸井 (2019) は、NHK-E テレの番組内「“ひとりぼっち”をみんなで考えようプロジェクト」(ハートネットTV, 2018)のプロジェクトの一環として実施されたインターネット調査に参画し、以下の興味深い結果を得た。番組内のプロジェクトとしてデータが収集された。回答者は、「“ひとりぼっち”をみんなで考えようプロジェクト“ぼっち”メーター公開中!」というリンクの存在を知った者に限定したにもかかわらず、測定した孤独感得点の分布(8項目版; 諸井, 1995)に孤独方向への顕著な偏りは見られなかった。

さらに、本研究の回答者で「ひとりぐらし」の者はそうでない者と同水準の孤独感を示した。この結果は、孤立と孤独を異なる概念とする認知的くいちがいモデル (Peplau & Perlman, 1979; 諸井, 1995参照) を支持している。このモデルでは、孤独感とは、社会的関係の達成水準と願望水準とのずれから生じる。達成水準を指す「ひとりぐらし」が社会的関係不全を必ず招くわけではなく、「ひとりぐらし」に該当しない者が良好な社会的関係を必ずしも営んでいるわけでないことを示している。

ところで、インターネット世界には、「ぼっち」(ひとりぼっちの略語) という言い回しに象徴されるように、「ひ

とりでいることは孤独なんだ」という図式が成立していると思われる。「ひとりぼっち」とは、もともと国語的には「たったひとりであること。身寄り、仲間相手などのないこと。またそのこと。」と定義される（日本国語大辞典第二版編集委員会編, 2001）。つまり、認知的くいちがいモデルの「達成水準」を指しているにすぎないのだ。「ひとりぼっち」という言葉が「ぼっち」と略されることによって孤独の意味合いが付加されたといえよう。

前研究（諸井, 2019）に引き続き今回試みた本研究の目的は、「ひとりぼっち」つまりひとりであることが社会的関係不全の結果というよりも人格的成長につながる肯定的側面をもつことを示すことである。Moustakas (1972) は、孤独に対する不安と実存的孤独感とを区別することによって「ひとりぼっち」の肯定的側面を強調した。また、石田 (1970) が指摘するように、わが国の中世草庵生活者は、孤独独居を貴び、「全くの孤独と果てしなき寂しさ」に身を置くことによって「人生に於ける最も高き美しき生活」に触れ得た。つまり、「ひとりぼっち」が草庵文学を創造したのだ。

本研究では、「社会的スキル⇒ひとりである能力⇒ひとり行動傾向」という影響経路を仮定し、「ひとりぼっち」の肯定的側面と否定的側面に関する構図を検討した。従来の社会心理学的研究では、社会的スキルは、まわりの人々との対人関係を円滑に営むための前提である。社会的スキルとは、「人が対人場面において自らの目的を効果的に達成するために相手に適切に反応しようとして用いる言語的、非言語的な対人行動」と定義される（相川, 2009）。例えば、橋本 (2008) は、大学生活を円滑に送るための社会的スキルの有用性を指摘した。橋本は、「対人関係における目標を達成するために、適切かつ有効な技能・行動・思考の総称」であり、「人間関係を上手に営むためのスキル」と定義し、次の基本的なスキルを提起した。a) 肯定的反応の呈示, b) 相手の良いところを見つける, c) 相手の尊重, d) 自分自身の尊重, e) “I” メッセージの使用（「私・・・」という表現）, f) 言語以外のコミュニケーション・チャネルの利用, g) インターバルの挿入。この考えに基づけば、「ひとりぼっち」には社会的スキル不全が背景として存在することになり、「ひとりぼっち」の克服が重要な課題となる。つまり、問題軽減のための社会的スキル・トレーニングが必要となる（相川, 2009）。しかしながら、わが国の中世草庵生活者に関する石田 (1970) による指摘や Moustakas (1972) の実存的孤独感の考えを踏まえると、「ひとりぼっち」を肯定的に支える心理学的機制も存在し

ているはずである。本研究では、このような「ひとりぼっち」の肯定的側面と否定的側面に関する構図を探索するために、女子大学生を対象とした質問紙調査を試みた。

## II. 方法

### 1. 質問紙の実施と対象

京都府内に位置する女子大学での社会心理学関係の受講生を対象にした。応答システム「マナビー」を利用して調査を実施した（2020年6月8日～15日/6月11日～18日）。システムの性質上匿名性には欠けるが、a) 実施にあたって結果を全体として処理し個人ごとに回答を問題にしないことや b) 成績と無関連であることを、質問紙教示で強調した。さらに、通常の授業課題の応答ファイルとは別に質問紙ファイルを設定し、a) と b) ができるだけ明確になるようにした。

青年期の範囲を逸脱している者（25歳以上）を除き、以下に述べる3尺度に完全回答した180名を分析対象とした（3年生163名、4年生17名）。平均年齢は20.36歳（ $SD=$ .55, 20～22歳）であった。

### 2. 質問紙の構成

質問紙は、回答者の基本的属性に加え、a) 社会的スキル尺度, b) ひとりである能力尺度, および c) ひとり行動傾向尺度から構成される。

#### (1) 社会的スキル尺度

回答者の社会的スキルを測定するために、藤本・大坊 (2007) によって作成された ENDCOREs 項目を利用した。藤本・大坊は、先行研究で用いられている関連概念を整理し、6つのカテゴリーを得（自己統制、表現力、解読力、自己主張、他者受容、関係調整）、これらを主スキルとしそれぞれの下位スキルを設定した。合計24項目から成る ENDCOREs とした。本研究では、「昨年1年間（2019年4月から2020年1月）」における回答者自身の生活の様子を振り返らせ、24項目それぞれにあてはまる程度を4点尺度で回答させた（「4. かなりあてはまる」、「3. どちらかといえばあてはまる」、「2. どちらかといえばあてはまらない」、「1. ほとんどあてはまらない」）。

なお、このような評定基準を設けたのは、調査時点ではコロナ禍のため回答者が所属する大学では遠隔授業となっており、2020年4月に発出された緊急事態宣言（～5月）よりも前の生活を想起させるべきと判断したからである。

#### (2) ひとりである能力尺度

回答者のひとりである能力をどの程度もっているかを測

定するために、野本（2000）が作成した「一人でいる能力（capacity to be alone）」尺度項目を利用した。野本は、個性の基盤に自分自身が唯一無二の存在であることすなわちひとりであることに注目して、この63項目から成る尺度を作成した。専門学校男女学生にこの尺度を実施し、主成分分析（直交回転）を行い、4主成分を抽出した（孤独不安耐性、くつろぎと孤独欲求、つながりの感覚、個別性に対する気づき）。

本研究では、野本（2000）で明確な主成分負荷のパターンが得られた46項目に若干の修正を加えて利用した。「昨年1年間（2019年4月から2020年1月）」における回答者自身の生活の様子を振り返らせ、46項目について4点尺度で回答させた（「4. かなりあてはまる」～「1. ほとんどあてはまらない」）。

### (3) ひとり行動傾向尺度

回答者が大学キャンパスの中でどのようにひとりで行動しているかを測定するために、鳥居・岡島・桂田（2011）による一人行動に対する不安耐性尺度14項目を改変した。鳥居らは一人状況を表す項目を示し回答者に不安を感じる程度を回答させた。因子分析（主因子法、プロマックス回転）により2因子を抽出した。本研究では、これらの項目を大学キャンパス内でとるかもしれないひとり行動を表すように改変した。

「昨年1年間（2019年4月から2020年1月）」における回答者自身の生活の様子を振り返らせ、14項目それぞれがどのくらいあてはまるかを4点尺度で回答させた（「4. かなりあてはまる」～「1. ほとんどあてはまらない」）。

## III. 結果

### 1. 各尺度の検討

#### (1) 分析の手続き

以下の方法で、3尺度それぞれで項目水準での事前検討を行った。まず平均値の偏り（ $1.5 < m < 3.5$ ）と標準偏差値（ $SD > .60$ ）のチェックをし、不適切な項目を除去した。次に、残りの項目を対象に主成分分析（プロマックス回転（ $k=3$ ））を行い、初期解での初期共通性をチェックした（ $> .25$ ）。

残りの項目を分析対象として、初期主成分固有値 $\geq 1.00$ を充たす解をすべて求め、適切な解を探索した。因子分析（最尤法、プロマックス回転（ $k=3$ ））も行ったが明確な解が得られなかったため、本研究では、主成分分析（プロマックス回転（ $k=3$ ））を用いた。a) 特定主成分への負荷

量が十分に大きく（絶対値 $\geq .40$ ）、b) 他主成分への負荷が小さい（絶対値 $< .40$ ）という基準を設定した。各項目が単一の主成分にのみ.40以上の負荷量を示すように項目を削除しながらa)とb)の基準を充たすまで分析を反復した。明確な主成分パターンが得られた解を採用した。

次に、主成分分析の結果に基づいて、各主成分への負荷量を基準（絶対値 $\geq .40$ ）に項目を選別し、主成分概念に一致した方向に得点が高くなるように得点調整をしたうえで下位尺度項目を構成した。下位尺度ごとに、1次元性の確認を行い（項目-全体相関分析、 $\alpha$ 係数）、構成項目の平均値を下位尺度得点とした。

#### (2) 社会的スキル尺度

事前の検討によると、4項目が不適切であった（ $m = 3.5$ ;  $end\_b\_2$ ;  $SD < .60$ ;  $end\_a\_3$ ,  $end\_b\_7$ ,  $end\_b\_8$ ）。残りの20項目での共通性は良好であった（ $> .27$ ）。主成分固有値に基づく2～6主成分解が算出可能であった。解釈可能で明確な主成分パターンが現れた4主成分解を採用した（表1-a）。

藤本・大坊（2007）による分類と対応させ主成分を解釈した。第Ⅲ主成分と第Ⅳ主成分は藤本・大坊の分類にほぼ対応しており、それぞれ他者受容、自己統制と命名した。第Ⅱ主成分も、負荷が高い項目を見ると元々の自己主張4項目に表現力や自己統制が1項目ずつ混ざっていたが、自己主張と名づけた。第Ⅰ主成分は、表現力3項目、読解力3項目、関係調整1項目の負荷が高かった。これらは一般的にコミュニケーションを円滑に運ぶ側面を表していると考え、一般的コミュニケーション力とした。

#### (3) ひとりでいる能力尺度

項目の事前チェックにより2項目が不適切だった（ $m = 3.5$ ;  $cba\_d\_6$ ,  $cba\_d\_8$ ）。残り44項目の初期共通性は適切であった（ $> .39$ ）。そこで算出可能な2～11主成分解を検討した。解釈可能で主成分パターンも明解な6主成分解を採用した（表1-b）。

第Ⅰ主成分で負荷量の高い9項目は野本（2000）のくつろぎと孤独欲求項目であったが、ひとりぼっちの効用と命名した。第Ⅱ主成分では、10項目すべてが野本の孤独不安耐性項目であったので、ひとりぼっちに伴う不安耐性の欠如と名づけた。第Ⅲ主成分と第Ⅴ主成分は、すべてに野本によるつながりの感覚であったが、項目の表現方向を考慮して、第Ⅲ主成分はつながり感覚の欠如、第Ⅴ主成分はつながり感覚の保持とした。第Ⅳ主成分に強く負荷した項目は、4項目中3項目が野本の個別性に対する気づきであり、そのまま個別性に対する気づきと命名した。くつろぎと孤

表1-a 社会的スキル尺度に関する主成分分析（プロマックス回転〈k=3〉）の結果一回転後の負荷量一

|                    |                                   |   | * (a) |           | * (a)                    |     |     |     |
|--------------------|-----------------------------------|---|-------|-----------|--------------------------|-----|-----|-----|
| 〔Ⅰ. 一般的コミュニケーション力〕 |                                   |   |       | 〔Ⅲ. 他者受容〕 |                          |     |     |     |
| end_a_9            | 私は、相手の気持ちをしぐさから正しく読み取ることができる。     | 解 | .70   | end_a_5   | 私は、相手の意見や立場に共感することができる。  | 受   | .90 |     |
| end_b_4            | 私は、自分の気持ちを表情でうまく表現できる。            | 表 | .64   | end_b_1   | 私は、友好的な態度で相手に接することができる。  | 受   | .78 |     |
| end_b_5            | 私は、相手の気持ちを表情から正しく読み取ることができる。      | 解 | .62   | end_c_3   | 私は、相手の意見や立場を尊重できる。       | 受   | .49 |     |
| end_c_1            | 私は、相手の感情や心理状態を敏感に感じ取ることができる。      | 解 | .61   | 〔Ⅳ. 自己統制〕 |                          |     |     |     |
| end_a_6            | 私は、人間関係を第一に考えて行動できる。              | 調 | .53   | end_a_7   | 私は、自分の感情をうまくコントロールできる。   | 統   | .84 |     |
| end_a_8            | 私は、自分の気持ちをしぐさでうまく表現できる。           | 表 | .50   | end_a_1   | 私は、自分の衝動や欲求を抑えることができる。   | 統   | .63 |     |
| end_b_10           | 私は、自分の感情や心理状態を正しく察してもらえることができる。   | 表 | .42   | end_c_4   | 私は、感情的な対立による不和に適切に対処できる。 | 調   | .51 |     |
| 〔Ⅱ. 自己主張〕          |                                   |   |       |           |                          |     |     |     |
| end_a_4            | 私は、会話の主導権を握って話を進めることができる。         | 主 | .76   |           |                          |     |     |     |
| end_a_10           | 私は、まわりとは関係なく自分の意見や立場を明らかにできる。     | 主 | .68   |           |                          |     |     |     |
| end_c_2            | 私は、自分の主張を論理的に筋道を立てて説明できる。         | 主 | .62   |           |                          |     |     |     |
| end_a_2            | 私は、自分の考えを言葉でうまく表現できる。             | 表 | .52   |           |                          |     |     |     |
| end_b_6            | 私は、納得させるために相手に柔軟に対応して話を進めることができる。 | 主 | .46   |           |                          |     |     |     |
| end_b_9            | 私は、まわりの期待に応じた振る舞いをするすることができる。     | 統 | .46   |           |                          |     |     |     |
|                    |                                   |   |       | [主成分相関]   |                          |     |     |     |
|                    |                                   |   |       | I         | ***                      | .29 | .24 | .23 |
|                    |                                   |   |       | II        |                          | *** | .03 | .07 |
|                    |                                   |   |       | III       |                          |     | *** | .21 |

N=180

初期主成分固有値>1.26; 初期説明率51.63%

(a) 当該主成分での回転後の負荷量

\* 先行研究（藤本・大坊, 2007）との対応（自己統制, 表現力, 解読力, 自己主張, 他者受容, 関係調整）

表1-b ひとりである能力尺度に関する主成分分析（プロマックス回転〈k=3〉）の結果一回転後の負荷量一

|                       |                                    |   | * (a) |                | * (a)                                  |      |      |      |     |      |
|-----------------------|------------------------------------|---|-------|----------------|----------------------------------------|------|------|------|-----|------|
| 〔Ⅰ. ひとりぼっちの効用〕        |                                    |   |       | 〔Ⅲ. つながり感覚の欠如〕 |                                        |      |      |      |     |      |
| cba_c_5               | 私は、一人だと、疲れた心が癒される。                 | < | .89   | cba_b_4        | 私は、まわりの人と親密な関係を持っていない。                 | つ    | .83  |      |     |      |
| cba_b_7               | 私は、一人である時の方が、自分らしくなることができる。        | < | .80   | cba_b_8        | 私には、自分と本当に心の通じ合う人がいない。                 | つ    | .66  |      |     |      |
| cba_c_1               | 私は、一人だと、リラックスした気分になる。              | < | .77   | cba_d_3        | 私は、まわりから孤立しがちである。                      | つ    | .63  |      |     |      |
| cba_a_6               | 私は、一人だと、ありのままの自分になれる。              | < | .75   | cba_c_6        | 私には、自分の居場所がある。                         | つ    | .52  |      |     |      |
| cba_a_10              | 私は、一人である時の自分が好きだ。                  | < | .73   | cba_c_2        | 私は、本当に困った時には、誰かが助けてくれると確信している。         | つ    | .51  |      |     |      |
| cba_a_2               | 私は、一人だと、ストレスから解放される。               | < | .68   | 〔Ⅳ. 個性に対する気づき〕 |                                        |      |      |      |     |      |
| cba_c_9               | 私は、本当に辛い時には、一人である時間が必要になる。         | < | .52   | cba_b_5        | 私は、まわりの人たちと共有できる部分とできない部分がある。          | 個    | .75  |      |     |      |
| cba_d_5               | 私は、自分のやりたいことに熟中するために一人になる。         | < | .50   | cba_e_6        | 私は、誰もが自分だけの秘密の世界を持っていると思う。             | <    | .68  |      |     |      |
| cba_e_4               | 私は、一人である時間は、よりよい自分になるために重要だと思う。    | < | .47   | cba_a_4        | 私は、自分らしい生き方ができるように努力している。              | 個    | .54  |      |     |      |
| 〔Ⅱ. ひとりぼっちに伴う不安耐性の欠如〕 |                                    |   |       | cba_b_2        | 私は、親密な人と意見が違っても自然なことだと思う。              | 個    | .51  |      |     |      |
| cba_a_5               | 私は、一人ぼっちに耐えられない時がある。               | 孤 | .78   | 〔Ⅴ. つながり感覚の保持〕 |                                        |      |      |      |     |      |
| cba_a_9               | 私は、わけもなく淋しくてやりきれない時がある。            | 孤 | .75   | cba_a_3        | 私は、一人でいても、誰かと心の中でつながっている感じがする。         | つ    | .75  |      |     |      |
| cba_c_4               | 私は、自分の感情や考えを人に分かって欲しくてたまらないことがある。  | 孤 | .69   | cba_a_7        | 私は、たとえ今は一人でも、本当の意味では一人ぼっちではないと思う。      | つ    | .68  |      |     |      |
| cba_b_10              | 私は、自分の気持ちが誰にも分かってもらえなかったらどうしようと思う。 | 孤 | .61   | cba_b_1        | 私は、誰かといつもつながっていると感じている。                | つ    | .61  |      |     |      |
| cba_b_3               | 私は、一人で淋しいと思った時、何かをしてまぎらわせずにはられない。  | 孤 | .60   | 〔Ⅵ. 個としての自覚〕   |                                        |      |      |      |     |      |
| cba_e_3               | 私は、一人だと、気弱な気分になる。                  | 孤 | .56   | cba_e_2        | 私にとって、今までに自分が生きてきた人生や将来の希望が心の支えになっている。 | つ    | .70  |      |     |      |
| cba_d_4               | 私は、一人でいても、極端に落ち込むことはない。            | 孤 | .54   | cba_c_3        | 私には、大きな潜在能力があると感じている。                  | 個    | .66  |      |     |      |
| cba_d_1               | 私は、自分が一人だと思うと、仕事や勉強に集中できなくなる。      | 孤 | .46   | cba_d_9        | 私は、地に足をつけて生きている。                       | つ    | .57  |      |     |      |
| cba_d_10              | 私は、一人で淋しくなっても、だいたい我慢できる。           | 孤 | .43   |                |                                        |      |      |      |     |      |
| cba_e_5               | 私は、一人だと、ずっと一人ぼっちになるかもしれないと不安になる。   | 孤 | .42   |                |                                        |      |      |      |     |      |
|                       |                                    |   |       | [主成分相関]        |                                        |      |      |      |     |      |
|                       |                                    |   |       | I              | ***                                    | -.26 | -.03 | .37  | .10 | .15  |
|                       |                                    |   |       | II             |                                        | ***  | .16  | -.10 | .03 | .03  |
|                       |                                    |   |       | III            |                                        |      | ***  | -.07 | .02 | -.10 |
|                       |                                    |   |       | IV             |                                        |      |      | ***  | .01 | .14  |
|                       |                                    |   |       | V              |                                        |      |      |      | *** | .15  |

N=180

初期主成分固有値>1.46; 初期説明率52.49%

(a) 当該主成分での回転後の負荷量

\* 先行研究（野本, 2000）との対応：孤独不安耐性, くつろぎと孤独欲求, つながりの感覚, 個性に対する気づき

表1-c ひとり行動傾向尺度に関する主成分分析（プロマックス回転（ $k=3$ ））の結果—回転後の負荷量—

|              |                                                   | * (a)     |
|--------------|---------------------------------------------------|-----------|
| 〔I. 単独決定〕    |                                                   |           |
| al_b_4       | 私は、部活やサークルに加入するかどうかは一人で決める。                       | 状 .85     |
| al_a_9       | 私は、興味がある部活やサークルを見学する時には、一人で行く。                    | 状 .83     |
| al_a_3       | 私は、どの授業を履修するかを友人や知り合いと相談することはしない。                 | 状 .63     |
| al_a_5       | 私は、授業などでグループワークをする時には、そのグループに知っている人がいるかどうかを気にしない。 | 状 .61     |
| al_a_1       | 私は、大学などで昼食を取る時には、一人で食堂に行く。                        | 状 .57     |
| al_a_7       | 私は、大学で空き時間があれば、一人で過ごすようにしている。                     | 行 .54     |
| al_b_2       | 私は、何かの説明会やセミナーに一人で参加する。                           | 状 .52     |
| 〔II. 単独行動嗜好〕 |                                                   |           |
| al_a_6       | 私は、大学の事務室に何か用がある時には、一人で行く。                        | 行 .89     |
| al_a_2       | 私は、尋ねたいことがあって先生の研究室を訪ねる時には、一人で行く。                 | 状 .85     |
| al_a_4       | 私は、大学から帰る時には、一人で帰る。                               | 行 .49     |
| al_a_8       | 私は、授業で課題が出された時には、一人で取り組む。                         | 行 .47     |
|              |                                                   | I II      |
| 〔主成分相関〕      |                                                   | I *** .43 |

$N=180$

初期主成分固有値 >1.25; 初期説明率53.43%

(a) 当該主成分での回転後の負荷量

\* 先行研究（鳥居・岡島・桂田，2011）との対応：一人状況不安耐性，一人行動不安耐性

独欲求にあたる残り1項目も内容から個別性に該当すると判断した。第VI主成分では、負荷の高い2項目がつながりの感覚、1項目が個別性に対する意識であったが、第IV主成分と区別して個としての自覚とした。

#### (4) ひとり行動傾向尺度

14項目すべてが事前検討の結果適切であり、初期共通性も良好であった（>.32）。算出可能であった2主成分解と3主成分解を検討したが、解釈可能で主成分パターンが明確であった2主成分解を採用した（表1-c）。

第I主成分に高い負荷を示した7項目のうち6項目が鳥居ら（2011）の単独状況不安耐性であり、1項目は単独行動不安耐性であった。項目の内容に基づき、何かを決めるときに単独で行うことを表しており、単独決定と命名した。第II主成分では、3項目が鳥居らの単独行動不安耐性であり、1項目が単独状況不安耐性であった。ひとりでの行動に対する嗜好を示していると考え、単独行動嗜好と名づけた。

#### (5) 下位尺度の検討

以上の主成分分析に基づきそれぞれ下位尺度を構成し、信頼性の検討を行った（表1-d）。

##### a) 社会的スキル

自己統制下位尺度のみで $\alpha$ 係数が低かった（.58）。他の

3下位尺度の信頼性とピアソン相関値は適切と判断された。平均値を比較すると「他者受容 > 一般的コミュニケーション力 > 自己主張」という有意な傾向が得られた。

##### b) ひとりでいる能力

個としての自覚下位尺度の $\alpha$ 係数が低かったため（.54）、この下位尺度は以下の分析では用いなかった。他の5下位尺度の信頼性とピアソン相関値は適切と判断された。平均値を見ると「個別性に対する気づき > ひとりぼっちの効用 > つながり感覚の保持 > ひとりぼっちに伴う不安耐性の欠如 > つながり感覚の欠如」という有意な傾向があった。

##### c) ひとり行動傾向

2つの下位尺度ともに、信頼性、ピアソン相関値は十分であった。平均値を比較すると「単独行動嗜好 > 単独決定」の有意な傾向が得られた。

## 2. 観測変数の構造方程式による分析

社会的スキル3下位尺度得点、ひとりでいる能力5下位尺度得点、およびひとり行動傾向2下位尺度得点の相互のピアソン相関値を求めた（付表1-a）。さらに、「社会的スキル⇒ひとりでいる能力⇒ひとり行動傾向」の影響経路を仮定し、一連の重回帰分析（ステップワイズ法：投入基準  $p < .05$ ; 除去基準  $p > .10$ ）を行った（付表1-b）。

表1-d 各尺度における下位尺度の検討

|                                                     | 平均値 ** | 標準偏差 | (a)            | (b)     | (c)              |
|-----------------------------------------------------|--------|------|----------------|---------|------------------|
| 〔社会的スキル〕                                            |        |      |                |         |                  |
| end_ I _ 一般的コミュニケーション力                              | 3.00 b | 0.45 | $\alpha = .74$ | .31~.57 | 0.12, $p = .001$ |
| end_ II _ 自己主張                                      | 2.73 c | 0.50 | $\alpha = .75$ | .46~.52 | 0.08, $p = .007$ |
| end_ III _ 他者受容                                     | 3.37 a | 0.49 | $\alpha = .69$ | .38~.67 | 0.17, $p = .001$ |
| 〔反復測定分散分析〕 $F_{(1.84, 329.52)} = 129.70, p = .001*$ |        |      |                |         |                  |
| 〔ひとりでいる能力〕                                          |        |      |                |         |                  |
| cba_ I _ ひとりぼっちの効用                                  | 3.09 b | 0.58 | $\alpha = .87$ | .48~.68 | 0.08, $p = .009$ |
| cba_ II _ ひとりぼっちに伴う不安耐性の欠如                          | 2.30 d | 0.57 | $\alpha = .81$ | .42~.61 | 0.07, $p = .036$ |
| cba_ III _ つながり感覚の欠如                                | 1.91 e | 0.57 | $\alpha = .70$ | .32~.60 | 0.11, $p = .001$ |
| cba_ IV _ 個別性に対する気づき                                | 3.22 a | 0.51 | $\alpha = .60$ | .34~.41 | 0.11, $p = .001$ |
| cba_ V _ つながり感                                      | 2.77 c | 0.67 | $\alpha = .63$ | .35~.50 | 0.16, $p = .001$ |
| 〔反復測定分散分析〕 $F_{(3.11, 556.98)} = 160.80, p = .001*$ |        |      |                |         |                  |
| 〔ひとり行動〕                                             |        |      |                |         |                  |
| al_ I _ 単独決定                                        | 2.12   | 0.73 | $\alpha = .84$ | .49~.66 | 0.11, $p = .001$ |
| al_ II _ 単独行動嗜好                                     | 2.97   | 0.68 | $\alpha = .71$ | .39~.63 | 0.10, $p = .001$ |
| 〔対応のある t 検定〕 $t_{(179)} = -17.42, p = .001$         |        |      |                |         |                  |

N=180

\*: *Greenhouse-Geisser* の検定\*\*: 異なる英文字は有意に異なることを表す ( $p < .05$ , *Bonferroni* の方法)。(a) : *Cronbach* の  $\alpha$  係数値

(b) : 当該項目得点と当該項目を除く合計得点との間のピアソン相関値

(c) : 分布の正規性検定: *Kolmogorov-Smirnov* の検定に対する *Lilliefors* の修正値

この上で、《社会的スキル⇒ひとりでいる能力⇒ひとり行動傾向》の影響経路を仮定し、ひとり行動傾向の規定因に関する因果分析を *Amos27.0.0* を用いて行った。前述した単純相関分析および重回帰分析で認められた関係に基づきモデルを作成し、観測変数の構造方程式(最尤推定法; 豊田, 1998) の分析を試みた。修正指数を参照しながらパスの設定を変え、モデル適合度を改善し、最終モデルを得た(図1)。

重回帰分析で得られた結果とは若干の差異が見られた(重回帰分析で見られた次の影響関係は、観測変数の構造方程式による分析では消失した; 「I. 一般的コミュニケーション力」→「IV. 個別性に対する気づき」と「I. ひとりぼっちの効用」→「II. 単独行動嗜好」)。興味深いことに、「ひとりぼっち」の肯定的側面を表す影響経路と「ひとりぼっち」の否定的側面を表す影響経路が現れた。前者は、「III. 他者受容/II. 自己主張」→「IV. 個別性に対する気づき」→「II. 単独行動嗜好」と「III. 他者受容」→「II. 単独行動嗜好」の影響経路である。また、後者は、「I. 一般

的コミュニケーション力/III. 他者受容」→「III. つながり感覚の欠如」→「I. 単独決定」の影響経路である。

#### IV. 考察

本研究では、前研究(諸井, 2019)で得た知見に基づき「ひとりぼっち」を支える心理学的メカニズムを探索した。この目的のために、女子大学生を対象とした質問紙調査を実施した。先述したように、NHK-E テレの番組内のプロジェクトの一環として実施されたインターネット調査を解析した前研究では、次の興味深い結果が得られた。「ひとりぐらし」の者がそうでない者と同水準の孤独感を示し、孤立と孤独を異なる概念とする認知的くいちがいモデル(Plaut & Perlman, 1979; 諸井, 1995参照)が支持された。このことを踏まえ、本研究が試みられた。

先行研究で用いられた尺度を利用し、社会的スキル、ひとりでいる能力、およびひとり行動傾向を測定した(藤本・大坊, 2007; 野本, 2000; 鳥居ら, 2011)。各尺度について

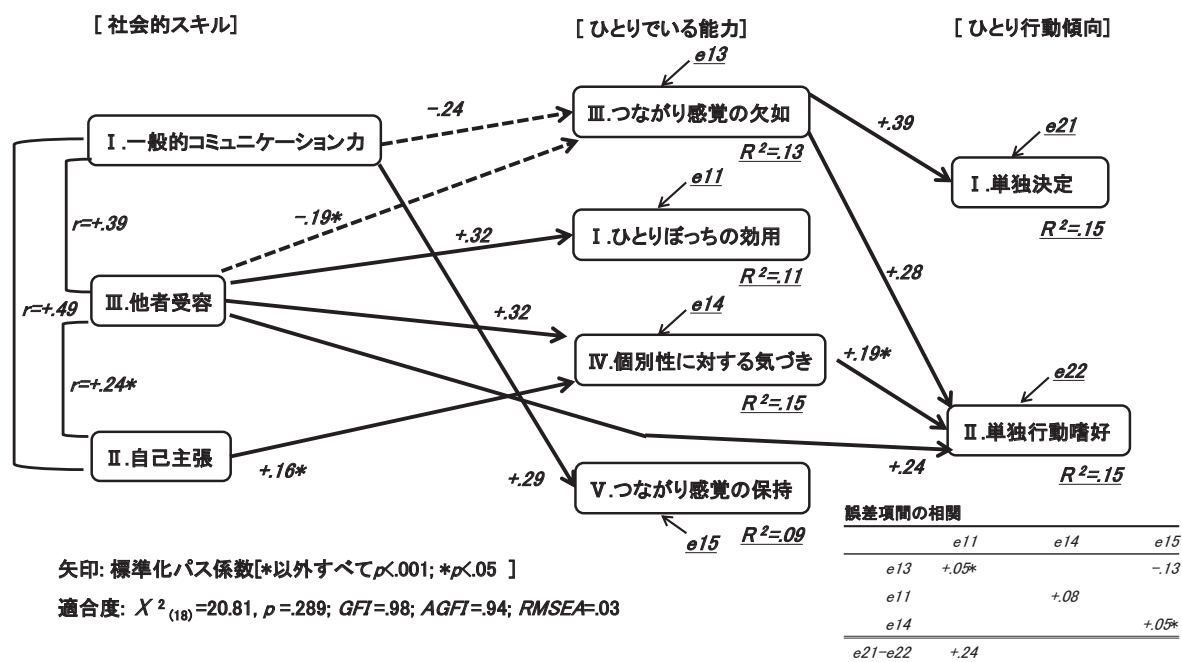


図1 コミュニケーション・スキル，ひとりである能力，およびひとり行動傾向との関係 (N=180)  
— 観測変数の構造方程式による分析 (Amos27.0.0, 最尤推定法) —

主成分分析および下位尺度の検討を経て、いくつかの下位尺度得点を算出した。その上で、《社会的スキル⇒ひとりである能力⇒ひとり行動傾向》の影響経路を仮定した観測変数の方程式による分析を実施した。この分析によって、「ひとりぼっち」の肯定的側面と否定的側面をそれぞれ示す2種類の影響経路が浮き彫りになった。

精神分析家の Winnicott (1965) は、子どもの発達におけるひとりである能力 (capacity to be alone) の育みの重要性を提唱した。Bowlby (1969) は、幼少期における母子関係を愛着 (attachment) という概念の下で位置づけ、幼少期の「母性の人物との分離経験」が将来の「人格障害」につながるとした。他方、Winnicott は、幼少期の母子関係の中にひとりである能力の芽ばえがあると考えた。つまり、「一人でいられる能力の陽性の側面」に注目し、この能力の育みがある後の人格的成長における軸の一つとなつた。「他の人と一緒にいて一人であるということ」は、「未熟な自我が母親に自我を支えてもらうことによって自然な均衡を得るといった人生早期の現象」なのである。

本研究では、以上に述べたこの Winnicott (1965) の考えに対応する結果が浮き彫りになった。ひとり行動傾向を最終変数とした観測変数の構造方程式による分析では(図1)、〈III. 他者受容/II. 自己主張〉→〈IV. 個別性に対する気づき〉→〈II. 単独行動嗜好〉と〈III. 他者受容〉→〈II. 単

独行動嗜好〉の影響経路が得られた。まわりの人々との共感的関係を築く能力(「III. 他者受容」)は、まわりの人々とのつながりをもたらすと同時に(「III. つながり感覚の欠如」)、ひとりであることの意義を見出し(「I. ひとりぼっちの効用」)、自己の独自性の発見をもたらす(「IV. 個別性に対する気づき」)。また、対人関係の中で自分の意見や考えを表明できる能力(「II. 自己主張」)も自己の独自性の意識(「IV. 個別性に対する気づき」)へとつながる。さらに、自己の独自性の意識(「IV. 個別性に対する気づき」)は、単独行動への好み(「II. 単独行動嗜好」)を活性化させる。興味深いことに、「III. 他者受容」から「II. 単独行動嗜好」への直接的経路は、一見矛盾しているように見えるが、Winnicott が主張するように他者信頼がひとりであることを可能にすると考えれば理解可能である。

このように、本研究では「ひとりぼっち」の積極的位置づけが顕在化したといえるが、しかしながら、社会的スキルの醸成を他者との良好な関係の前提として考える従来の考えも支持された。まわりの人々との社会的スキル不全(「I. 一般的コミュニケーション力」)は、つながり感覚の育みを抑制し(「III. つながり感覚の欠如」や「V. つながり感覚の保持」)、とくにまわりの人々とのつながり感覚の欠如は、ひとり行動傾向の活性化につながる。つまり、「ひとりぼっち」の背景には社会的スキル不全が存在することになる。

ところで、菅野 (2008) は、教育社会における「友だち」重視への方向づけの矛盾を説き、「学校空間の中で」「あまり濃密な関係を求めすぎない」ことを強調した。つまり、菅野によれば「人と人との距離感覚」にもっと敏感になるべきなのだ。また、孤独力を提唱する武長 (2012) によれば、孤独を「自由自在にふるまえ、無理しない自分にもどれる場所であり、そこからまた社会に打って出て行く陣地」として定義される。つまり、孤独力とは、「自分が自分にもどるために、意識的に社会のさまざまな関係性から離れようとする力」を意味する。

社会心理学の伝統的枠組みでは、人間の生涯の各段階における発達課題を系統的に提起した Havighurst (1953) による青年期における仲間集団形成の重要性に関する指摘に沿って、社会的適応としての対人関係の形成・維持という観点から様々な研究が行われている。例えば、Levinger (1974) が提示した二者の関係進展図式では関係の親密化にとって自己開示が重要となる。Jourard (1971) によれば、自己開示とは「自分自身をあらわにする行為であり、他人たちが知覚するように自身を示す行為」である。この自己開示によって親密な絆を実現することができるのだ。親密化への進展をせずに関係を浅いままとどめる表面的志向性の存在 (山中, 1996など) や、Bellak (1970) が臨床的に問題視した「山アラシのジレンマ」も不適応の観点から捉えられている。しかしながら、表面的志向性や「山アラシのジレンマ」も、単純に対人的不適応として位置づけるのではなく、適応的な対人戦略としての「ひとりぼっち」という観点と交差させる必要があるといえよう。

いずれにせよ、前研究 (諸井, 2019) や今回の研究で得られた諸知見を踏まえて、「ひとりぼっち」の肯定的側面と否定的側面との区別に関する探索に引き続き取り組むべきである。

#### 〈付記〉

(1) 本報告は、第2著者の吉田有希が第1著者の下で取り組んだ卒業研究 (人間生活学科2020年度) に基づいている。収集したデータを第1著者が再分析した。

(2) データの統計的解析にあたって、*IBM SPSS Statistics version 27.0.1.0 for Windows* と *IBM SPSS Amos version 27.0.0 for Windows* を利用した。

## V. 引用文献

相川 充 2009 社会的スキル 日本社会心理学会 (編) 『社会心理学事典』丸善 Pp.248-249.

Bellak, L. 1970 *The porcupine dilemma: Reflections on the human condition*. Citadel press. 小此木啓吾 (訳) 『山アラシのジレンマ—人間的過疎をどう生きるか—』1974 ダイヤモンド社

Bowlby, J. 1969 *Attachment and loss. vol. I: Attachment*. Hogarth. 黒田実郎・大羽 泰・岡田洋子 (訳) 『母子関係の理論 I—愛着行動—』1976 岩崎学術出版社

藤本 学・大坊郁夫 2007 コミュニケーション・スキルに関する諸因子の階層構造への統合の試み パーソナリティ研究, **15(3)**, 347-361.

橋本 剛 2008 『大学生のためのソーシャルスキル』サイエンス社

Havighurst, R.J. 1953 *Human development and education*. Longmans, Green & Co., Inc. 荘司雅子 (監訳) 『人間の発達課題と教育』1995 玉川大学出版部

Jourard, S.M. 1971 *The transparent self*. Litton Educational Publishing, Inc. 岡堂哲雄 (訳) 『透明なる自己』1974 誠信書房

菅野 仁 2008 『友だち幻想—一人と人の〈つながり〉を考える—』ちくまプリマー新書

Levinger, G. 1974 A three-level approach to attraction: Toward an understanding of pair relatedness. T.L.Huston (Ed.) *Foundations of interpersonal attraction*. Academic Press. Pp.99-120.

諸井克英 1995 『孤独感に関する社会心理学的研究—原因帰属および対処方略との関係を中心として—』風間書房

諸井克英 2019 テレビ番組『NHK ハートネットTV』を利用した孤独感の測定の試み: 「ひとりぼっち」と孤独感 総合文化研究所紀要 (同志社女子大学), **36**, 170-181.

日本国語大辞典第二版編集委員会編 2001 『日本国語大辞典 第二版 第十一巻』小学館

野本美奈子 2000 Capacity to Be Alone の逆説性と多重性に関する研究—「一人でいる能力尺度」精緻化の試み— 大阪大学教育学年報, **5**, 125-137.

Peplau, L.A., Russell, D., & Heim, M. 1979 The experience of loneliness. In I.H.Frieze, D. Bar-Tal, & J.S.Carroll (Eds.), *New approaches to social problems*. Jossey-Bass Publishers. Pp.53-78.

武長脩行 2012 『「友だちいない」は“恥ずかしい”のか—自己を取りもどす孤独力—』平凡社新書



- 
- 鳥居瑤子・岡島泰三・桂田恵美子 2011 大学生の一人で行われる能力と愛着スタイルとの関連—「一人行動に対する不安耐性」尺度の作成— 臨床教育心理学研究, **37**, 33-39.
- 豊田秀樹 1998 『共分散構造分析入門 [入門編] —構造方程式モデリング—』朝倉書店
- Winnicott, D.W. 1965 *The maturational processes and the facilitating environment*. Hogarth Press Ltd. 牛島定信 (訳) 『情緒発達の精神分析理論—自我の芽ばえと母なるもの—』1977 岩崎学術出版社
- 山中一英 1996 友人関係の親密化過程 長田雅喜 (編) 『対人関係の社会心理学』101-110頁 福村出版

付表1-a 社会的スキル, ひとりである能力, およびひとり行動傾向の相互の関係—ピアソン相関値—

|                         | end_I | end_II | end_III | cba_I | cba_II | cba_III | cba_IV | cba_V  | al_I   | al_II |
|-------------------------|-------|--------|---------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|
| end_I_一般的コミュニケーション力     | ***   | .49 a  | .39 a   | .09   | .07    | -.31 a  | .09    | .28 a  | -.10   | .06   |
| end_II_自己主張             |       | ***    | .24 a   | .01   | -.02   | -.18 c  | .22 b  | .20 b  | .02    | .05   |
| end_III_他者受容            |       |        | ***     | .32 a | -.01   | -.31 a  | .37 a  | .21 b  | -.08   | .24 a |
| cba_I_ひとりぼっちの効用         |       |        |         | ***   | -.32 a | .07     | .42 a  | .12    | .14    | .31 a |
| cba_II_ひとりぼっちに伴う不安耐性の欠如 |       |        |         |       | ***    | .17 c   | -.13   | -.02   | -.07   | -.09  |
| cba_III_つながり感覚の欠如       |       |        |         |       |        | ***     | .00    | -.42 a | .39 a  | .20 b |
| cba_IV_個別性に対する気づき       |       |        |         |       |        |         | ***    | .19 c  | .07    | .31 a |
| cba_V_つながり感             |       |        |         |       |        |         |        | ***    | -.15 c | -.03  |
| al_I_単独決定               |       |        |         |       |        |         |        |        | ***    | .58 a |
| al_II_単独行動嗜好            |       |        |         |       |        |         |        |        |        | ***   |

N=180

a:  $p < .001$ ; b:  $p < .01$ ; c:  $p < .05$ 

付表1-b ひとり行動傾向の規定因—重回帰分析（ステップワイズ法）—

| [分析1]                                                                                                                                                    | [分析2]                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 説明変数: end_I_一般的コミュニケーション力 end_II_自己主張 end_III_他者受容                                                                                                       | 説明変数: end_I_一般的コミュニケーション力 end_II_自己主張 end_III_他者受容 cba_I_ひとりぼっちの効用 cba_II_ひとりぼっちに伴う不安耐性の欠如 cba_III_つながり感覚の欠如 cba_IV_個別性に対する気づき cba_V_つながり感の保持                                                |
| 従属変数: cba_I_ひとりぼっちの効用<br>end_III_他者受容<br>$\beta = .32 a$<br>$R^2 = .10 a$                                                                                | 従属変数: al_I_単独決定<br>cba_III_つながり感覚の欠如<br>$\beta = .39 a$<br>$R^2 = .15 a$                                                                                                                     |
| 従属変数: cba_III_つながり感覚の欠如<br>end_III_他者受容<br>end_I_一般的コミュニケーション力<br>$\beta = -.23 b$<br>$\beta = -.22 b$<br>$R^2 = .14 a$                                  | 従属変数: al_II_単独行動嗜好<br>cba_I_ひとりぼっちの効用<br>cba_IV_個別性に対する気づき<br>cba_III_つながり感覚の欠如<br>end_III_他者受容<br>$\beta = .16 c$<br>$\beta = .17 c$<br>$\beta = .25 a$<br>$\beta = .21 b$<br>$R^2 = .20 a$ |
| 従属変数: cba_IV_個別性に対する気づき<br>end_III_他者受容<br>end_II_自己主張<br>end_I_一般的コミュニケーション力<br>$\beta = .38 a$<br>$\beta = .22 b$<br>$\beta = -.17 c$<br>$R^2 = .17 a$ |                                                                                                                                                                                              |
| 従属変数: cba_V_つながり感の保持<br>end_I_一般的コミュニケーション力<br>$\beta = .28 a$<br>$R^2 = .08 a$                                                                          |                                                                                                                                                                                              |

N=180

ステップワイズ法（投入基準  $p < .05$ ; 除去基準  $p > .10$ ） $\beta$ : 標準偏回帰係数;  $R^2$ : 決定係数

分析1での「cba\_II\_ひとりぼっちに伴う不安耐性」では有意な規定因が認められなかった。