

2012 年度名古屋大学学生論文コンテスト

優秀賞受賞

大学生の持つ“ひとり”の認識～積極的孤独と消極的孤独～

文学部 1 年 吉川 千尋

## 1. はじめに

### 1.1. 目的

人のつながりがますます重要視されている現代において、「ぼっち」「ひとり〇〇」などあえて“ひとり”に焦点があてられている言葉を聞く機会が多いと常々感じている。これは何故なのかを明らかにしたいと思った。そこで今回は、自分と同年代である大学生を中心に「孤独感」に対する意識を調べていきたい。

### 1.2. 意義

研究的意義としては、若者の「孤独感」の捉え方を知ること、現代の若者の意識やあり方、傾向が分かると考えられる。また、社会的意義としては、一般的にはネガティブなイメージがある“ひとり”でいることに対する抵抗が減り、周囲の見方が変わるのではないかと考える。

### 1.3. 調査方法

「孤独感」をキーワードに、若者、とりわけ大学生に関する論文と書籍を中心に文献調査を行った。

また大学1年生（名古屋大学の文系学部生/男子 58 名、女子 70 名の合計 128 名）を対象に1回目の直接筆記回答のアンケート調査を行った。そしてこれらの結果を受け、より普遍的な結果を得るために2回目として大学1年生（愛知県内・外の大学生/男子 27 名、女子 27 名の合計 54 名）を対象に Facebook や LINE などの SNS およびメールを利用した孤独感に関する別内容のアンケート調査を行った。個人的な内容もあったため、答えたくない項目については無回答も可とした。

## 2. 文献調査

### 2.1. 孤独感とは

まずは孤独感に関する心理的研究を進めた広沢(2011)からの引用に基づいて、孤独感とは何かを以下に記述しようと思う。

落合(1999)は孤独感について「自分がひとりであると感じること。」と仮に定義している。孤独はひとりである状況を指し、この孤独を経験することによって生起する感

情が孤独感であるとしている。同じように孤独（ひとり）を経験したとしても、孤独に対する耐性（ひとりでいられる能力）の違いによって、孤独感の感じ方も異なると考えられる。

また孤独感に関する定義は多くの社会学者によってなされているが、理論的背景の違いから必ずしも一致しているわけではない。たとえば、「孤独感とは、人間への親密さ、対人関係への親密さの要求が十分に満たされないことによる過度の不快感を伴った衝動体験である」(Sullivan,1953)や、「孤独感とは、個人の社会的関係のネットワークにおいて、量的、質的いずれかで重大な欠損が生じたときに生起する不快な経験である」(Perlman&Peplau,1981)などがある。そしてこれらの定義に共通する点をPerlman&Peplau(1982)は3つにまとめている。第1に、孤独感とは、人の社会的関係の不足から生じるものである。第2に、孤独感とは、主観的な経験である。このことから、人はひとり(aloneness)であっても孤独な(lonely)感情に陥らなかったり、また、群集(crowd)の中においても孤独であると感じたりするということもあるのだ。第3に、孤独の経験は、不快で苦悩を与えるものである。以上の点から、社会学者の大半は孤独感をネガティブな経験として捉えていることがわかる。

しかし孤独が必ずしもネガティブな経験とは限らないと主張する研究者も現れた。たとえば、Moustakasu(1961)は、孤独感とは個人を成長させ創造性を伸ばすと考えた。先に述べた落合(1999)も淋しい孤独感から明るい孤独感まで、孤独感を広くとらえている。

## 2.2. 青年期の孤独感と4類型

落合(1999)は15歳から21歳まで80人を対象に「自分がひとりだと感じるのは( )。 」というような不完全な文章を20個提示し、それを自由に補ってもらった文章完成法を用いて資料を収集・分析を行い、そこから孤独感を4つの象限に分けた。さらに信憑性や客観性を高めるために4象限それぞれの内容を表現している15項目ずつ、合計60項目の作成し、高校生84人を対象に調査をおこなった。そして因子分析という統計的手法を用いて、各項目間の相関係数を出し、質問項目に共通した要素を抽出した。そこから、落合は青年期の孤独感には規定因として重要な2つの要因があることを示した。1つは他人との関わりによる対他的次元のもので、「現実に関わっている人と理解・共感できると考えているかどうか」という要因である。もう1つは自分自身を見つめたときに出てくる対自的次元のもので、「個別性(人と代わることができない)に気づいているかどうか」という要因である。この2つの要因を組み合わせることで、落合は青年期の孤独感を4つの類型に分け、それぞれA、B、C、D型と名付けた。以下、それぞれの類型について説明していく。

A型は人と融合しているような状況で感じる孤独感で、漠然と寂しくなったり、物理的にひとりであったり、人がいなくて何となく寂しく感じるのである。人と理解・共感ができるが、個別性には気付いていないためにこのような孤独感が生まれるのである。

B型はA型とは異なり、物理的にひとりになったときではなく、自分と心が通じ合わない、誰も理解してくれないといった、自分の理解者がいないと感じた際に生じる孤独感を指す。個別性に気づいておらず、常に理想の理解者を追求しているのがB型の特徴といえよう。

C型の人、人と自分は違う見方、考え方をすることを理解している。B型の人、理想を追求していく中で何度も人から裏切られ、どうしても理解してもらえないという経験をする。そういった経験をするうちに人間の個別性に気づき、人とは理解・共感することは不可能だと絶望するのである。人を信じるのが怖くなり、表面的な付き合いをするようになるのだ。

D型の人、自分と同じ考え方の人はいないと知っている。しかし、同感も出来なくとも共感も出来ると信じており、人は人、自分は自分という明確な違いを知りつつも、その先でお互い関わりあうことが出来ると考えている。個別性をはっきり理解しているため、自分が頼りないように、相手も頼りないのだと分かったうえで支えあうのだと考えることが出来るのである。

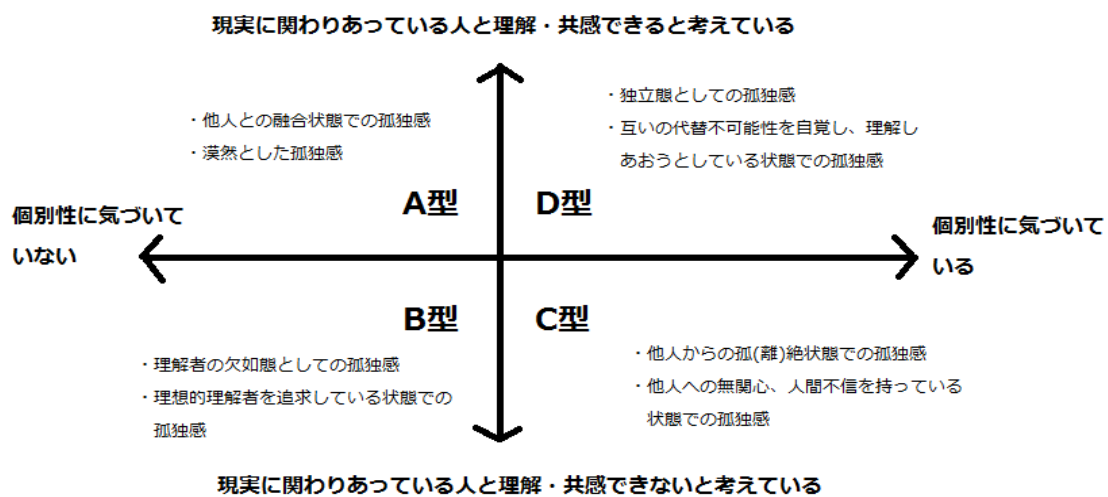


図 1 孤独感の規定因の構造と4類型の特徴 (落合、1999)

### 3. アンケート調査（1）

#### 3.1. ひとりで行動することへの抵抗感

	はい	いいえ
ひとりで行動するのに抵抗がある	18	110
大勢に疲れひとりになりたい時がある	102	25

表 1 ひとりで行動することについて

アンケートではまず、ひとりで行動することについて尋ねた。その結果が表 1 である。この結果から、約 9 割の人たちが大勢でいることに疲れ、ひとりで行動することに抵抗を感じていない。古市(2011)によると、現代の若者は仲間を求めて集まる”ムラムラする若者”と述べていたが、実際ひとりでも行動できる人が大勢いるということがこの結果から推測出来る。

しかし図 2 を見てみると、場所によっては行動するのにためらっていることがわかる。図 2 はアンケート結果から、ひとりでも平気で過ごすことができるシチュエーションをグラフにしたものである。

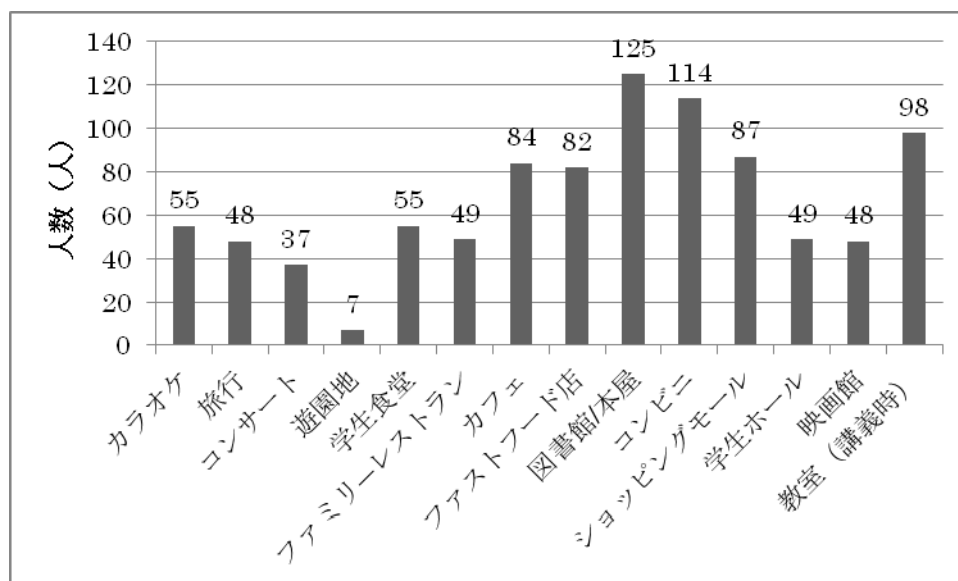


図 2 ひとりでも平気で過ごすことができるシチュエーション

コンビニ、講義室、図書館といった学生ならば学習や生活のため日常的に利用するものほど、抵抗が少ないのがよくわかる。その反面、遊園地、コンサート、映画館といった非日常的な娯楽関係はひとりで利用となるとためらいが生じるようである。だが、この結果には例外もある。それは学生食堂と学生ホールにためらいを感じる学生が半数以上いたことだ。これは何故だろうか。この答えは“ひとり”に対するイメージにあると推測する。そこで、アンケートの自由記載欄を見てみると「自分はよいが、周りからの視線が気になる」「人が 1 人でいても特に何とも思わないけど、自分が 1 人で昼ご飯を食べたりするのは嫌。寂しいし人目が気になる」といった他人からの視線

を気にしていることがわかった。自分がひとりであることに対してではなく、「ひとりである」と他人からどう思われるか」という不安に駆られているのだ。

ところで、何故ひとりを消極的に意識してしまうのだろうか。その要因は「みんなといっしょに仲良く」という物理的、精神的「群れ」志向だと言われている。

特に日本では、

(1)はるか昔、農耕民族であったためにお互いに助け合わないと生きていけない社会システムが構築されていった

(2)保育園という早い段階から社会性、協調性を大切にする教育が始められるといった理由が挙げられる。「他者に囲まれることが幸せであり、安心できるというふうに信じて社会化されている」のである。しかし、家族や社会の既存のシステムや常識が次々と覆されている今、和を乱さず他者と協調するだけでは生きていくことが困難になりつつある。そんな現状を踏まえ、本来の自分を見直すために「個性」や「ゆとり教育」が提言されているのであろう。

### 3.2. 積極的孤独と消極的孤独

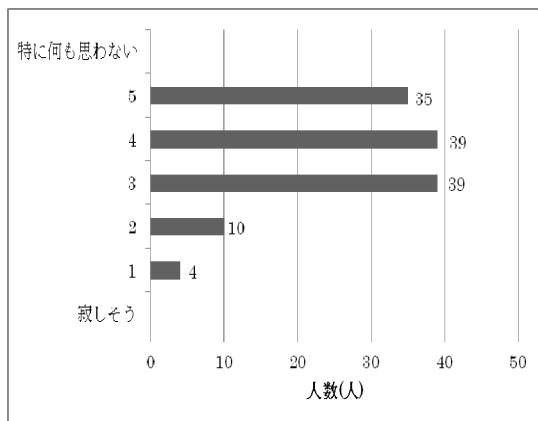


図 2 ひとりである人に対する意識

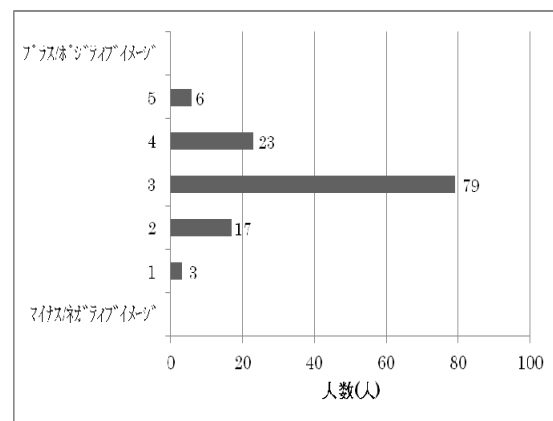


図 3 ひとりへのイメージ

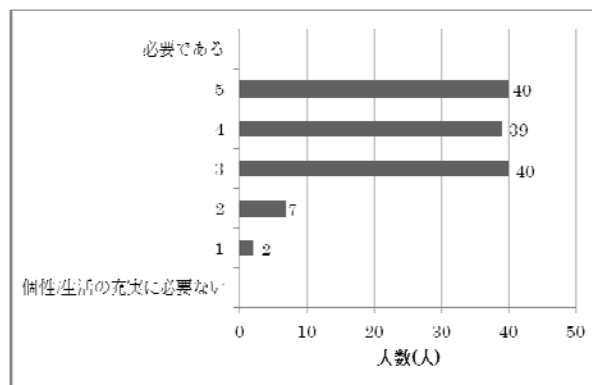


図 4 ひとりの時間は個性/生活の充実に必要かどうか

しかしながら、実際のところ“ひとり”に対するマイナスなイメージは少ないことがアンケート結果から知らることができる。図3、図4、図5はひとりへのイメージをそれぞれ5段階で評価してもらった結果であり、ここからひとりに対するイメージが悪くないことが明らかである。さらに自由記載欄の大半は「気楽」「自由」「普通だから特に意識しない」といった回答が占めていた。つまり、私たちは「ひとりである自分」を過剰に意識している面があるのだ。

津田(2003)は私たちが普段イメージするような、つらく、暗く寂しい「消極的な孤独」のことを「ロンリネス」と名付けている。その反対に、たとえば趣味や瞑想にふけるといった前向きに個人の時間を大切にする「積極的な孤独」を「ソリテュード」と呼んでいる。ゆとり教育や個々人の自由な選択が保障されている現代の若者は“ひとり”を前者ではなく、後者の「ソリテュード」として受け入れるようになってきていると思う。確かに集団でいることも大事だが、ひとりの時間が持てるということは図5の結果より「生活を充実するために必要なこと」であり、自由記載欄には「自我がある」「かっこいい」というように前向きな認識があることが判明した。もはやひとりであることはただ寂しいことではなく「普通なこと」、誰にでも当然なことなのだ。特に誰かに気を遣うことでもないからこそ、日常会話で自然と「ぼっち」や「ひとり飯」といった言葉が出てくるのではないだろうか。

#### 4. アンケート調査(2)

##### 4.1. 4類型と「自分／他人がひとりであることを気にするか」についての関係

先に述べたように、最近の若者はひとりを積極的孤独としてとらえる傾向にあるという。そうであるにも関わらず、何故「ひとりであることに抵抗がある」と答える人が多いのだろうか。この理由を探るために、2回目のアンケート調査を行い、今度は先ほど出てきた孤独の4類型と関連付けてひとりへの認識を調べてみた。先に述べた落合の孤独の4類型は、高校2年生を調査した結果から導かれたものである。しかしその後落合は青年期に共通するものであるかどうかを確かめるために、大学生に対しても高校生について調べたときと同じ60項目、そして同じ調査方法を使って調査を行った。その結果、高校生と大学生はほぼ同じ孤独感の構造を持つことが判明したため、この4類型を利用しようと考えた。

今回はアンケートの回答者自らに4類型に当てはまるものを選んでもらった。次に示すグラフは、その結果をそれぞれの類型ごとに集計したものである。

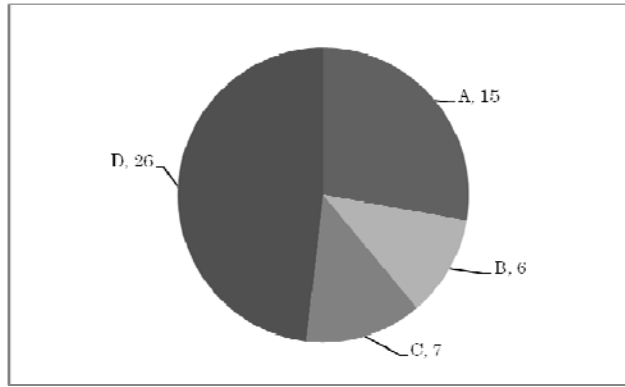


図 5 4 種類の割合 (人)

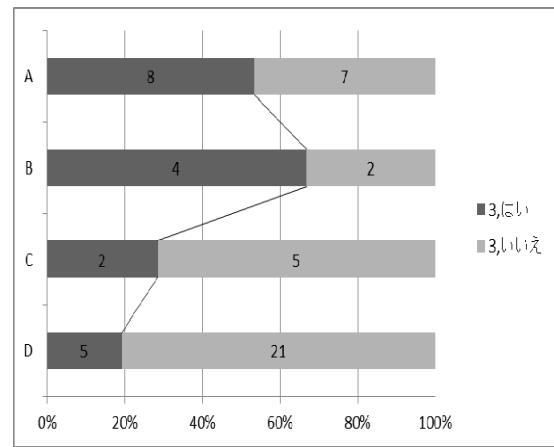
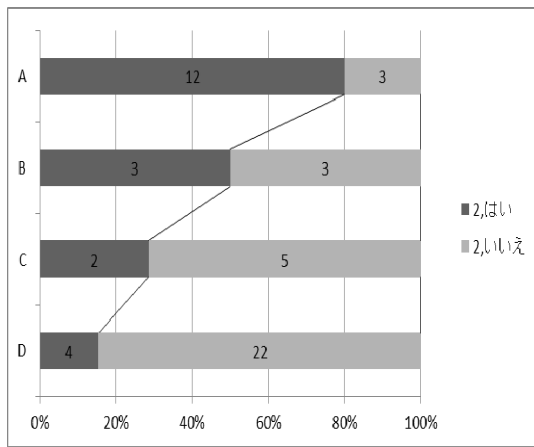


図 6 自分がひとりでいることを気にするか 図 7 他人がひとりでいることを気にするか (ともに人数)

はじめに、大学生の孤独感は D 型 > A 型 > C 型 > B 型の順に多い傾向があることが分かった。落合(1999)によると、A 型は年齢と共に減っていく傾向があり、D 型は逆に年齢が増すと多くなるという。今回のアンケート調査でも同様の結果を得ることが出来た。ちなみに人は B 型、C 型を経て最終的に D 型の孤独感へ移行するのではないかと (またはそれが望ましいのではないかと) 推測されている。

さらにこの結果を個別に見ていく。まず A 型は「ひとりでいることそのもの」を気にしているということがわかる。特に自分がひとりでいるときは「とても寂しい」、「いつも周りが騒がしいので、静かになると反動で落ち着かない」、「皆でいた方が楽しいし、1 人だとあんますることない」など、寂しいという感情が理由として述べられていた。他人に関しても「寂しそうに感じる、心配になる」、「話しかけたくなる」というように、やはり寂しそうだという理由が多く挙げられた。どちらかという、ひとりでいることを否定的、消極的に捉えている人が多い印象を受けた。

次に B 型に関しては自分の時も他人の時も半々に意見が分かれた。「状況にもよるけれど、いつも誰かと一緒じゃなきゃ不安ってわけじゃないって意味でいいえ」といった意見が見られた。ひとりでいることに対して積極的か、消極的か、どちらのイメ



ージとも言えないようであった。

そしてC型、D型はどちらも「ひとりでいることそのもの」に対してさほど気にしていないことが判明した。やはり、人の個別性に気づいているために「ひとり」でいることに関して無条件でマイナスなイメージがあるわけではないのであろう。

C型のいいえの理由としては「その方が気が楽だから」、他人は「気にはなるが、声をかけたりしない」、「自分は自分なので必ずしも他人と一緒にいる必要性を感じない。自分のコンフォートゾーンを保持したい。と思う。他人は他人だしあまり気にしない」というものが挙がっていた。これらの理由から、C型は他人からの干渉を嫌い、反対に干渉していくことも好まない傾向があることをここから読み取ることが出来る。

一方D型に関して、ひとは「自分の世界に入れる。自分の好きなことができる」、他人は「基本的に自分には関係ないから」、「一人でいる時間も大切だと思う。一人でいることは恥ずべきことではないので特に気にならない」など、どちらかというとき肯定的で、他人は他人、自分は自分というような割り切った意見が多かった。中には「自分が望んでひとりでいたとしてもまわりが寂しそうとかかわいそうと感じるのはわかるので、気を遣わせてしまっているかもしれないという意味で気にするし、本人がどういうつもりかわからないけど、もし輪に入りたいけど入れずにいるのだとしたら申し訳ない」から他人を気にする、「普段の生活ではあまり気にならないが、学校にいると気になる→他の人の目線」という意見も見られた。

#### 4.2. “ひとり” と “孤独” の認識の違い

また「孤独」や「ひとり」という言葉に関する自由連想を行ってもらくと、

“寂しい、つらい、仲間はずれ、いじめ、むなしい、暗い、つまらない、ぼっち、強がり、悲しい、死、一匹狼、虚しい、疎外、ひきこもり、独りよがり、・・・”  
といったネガティブなイメージが7割を占めていた。

その反面で、

“自由、マイペース、楽、自立、独自、落ち着く、自由気まま、才能、・・・”  
といったポジティブな捉え方をする人も大勢いた。

中でも、D型の人に多かったのが「ひとり」と「孤独」で捉え方が違うという意見が多数挙げられていた。その代表的な意見が「ひとり…自由、落ち着く、自分だけの世界、マイナスイメージはない。孤独…寂しい、空しい、周りから孤立している。ひとは単体としてそこにあるだけなので寂しさを感じないが、孤独はある集団から孤立するイメージがあるので寂しく感じる」というものであった。他にもこれに似た意見が多数あったが、やはりすべて「ひとり」はどちらかというとき肯定的、「孤独」は否定的なイメージを占めていた。

## 5. まとめと考察

以上の調査結果より、多くの若者は“ひとり”に対して良い評価（ソリテュードの意味での孤独）をしていることが明らかになった。協調性や社会性が叫ばれている世の中だからこそ、ひとりの時間をより大切にしたい…という考えなのだろうと考える。

また、他人がひとりである事に関しては多くの若者がおおよそ気にかけないが、自分がひとりの場合は、A型や一部のB型やC型の人を中心に周りの目を気にしてしまうということが言えるだろう。そしてこれらの人々は合わせて半分近くの割合を占めているため（図6参照）、大学生全体は周りの視線を気にしすぎているという傾向があると思われるのではないだろうか。そのため実際にアンケートを取ると「ひとりであることを肯定的に捉える人が多いのにも関わらず、ひとりで過ごすことを過剰に恐れている」というギャップが生まれてしまったのだと推測する。

さらに「ひとり」と「孤独」では捉え方が違うことも明らかになった。「ひとり」はどちらかというとき肯定的、「孤独」は否定的なイメージを占める。まさに先ほど（4.2）の代表的意見のように、ひとは“ただの状態”であり、誰にでも起こりうることであるが、孤独は“周りの人“や”大勢“との比較によって生じる状況なので、一層寂しく、つらいものだという認識の差があるのだ。そして、A型の人々はこの「孤独」を強く恐れていて、D型の人々は「ひとり」の時間を有意義なものとして認識して過ごしているのだと思う。

今回の研究を通して、ひとりに対する消極的なイメージが解消されるきっかけになった。人は誰しもひとりで生きていくことは不可能である。しかし、時にはひとりで生きていく能力も必要とされる。ひとりの時間は必要であり、決して恥ずべきことではない。これから生きていく上で、ひとりの時間をいかに成熟したものにするのかが日々の充実にもつながってくる。そう考えるためには様々な経験が必要であり、そのため年齢があがるにつれてD型の人が多くなっているのだろう。

今回は孤独感の4類型に焦点を当てて調査をしたが、孤独感とその他の生活感情との関連性についてはあまり研究することができなかったため、今後の課題としては生活感情と大学生の孤独感の結びつきについてもっと知りたい。また、行動する際にどれほど周囲の目を気にしているのか（ひとりのときとそうでないときの違いはあるのか）、本当にひとりでも積極的に行動できるのかどうか、実際の行動と孤独感を結びつけて考えてみたい。

## 参考文献

- ・古市憲寿(2011)『絶望の国の幸福な若者たち』講談社
- ・香山リカ(2002)『若者の法則』岩波書店
- ・アンディ・ファーロング/フレッド・カートメル(2009)『若者と社会変容 リスク社会を生きる』大月書店
- ・学生団体『粹』(2012)『フリーペーパー粹』
- ・広沢俊宗(2011)「孤独感に関する心理学的研究 (I) -課題と展望-」、関西国際大学研究紀要 第12号、pp.145-152
- ・落合良行(1999)『孤独な心—淋しい孤独感から明るい孤独感へ—』サイエンス社
- ・Peplau, L. A. & Perlman, D. (1988)『孤独感の心理学』誠信書房
- ・Sullivan, H. S. (1953) The interpersonal theory of psychiatry. New York: Norton
- ・Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982) : Perspective on loneliness. In Peplau, L. A. & Perlman, D(Eds.), *Loneliness : A sourcebook of current theory, research, and therapy*. John Wiley & Sons, Inc.
- ・Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981) Toward a social psychology of loneliness, In S. Duck & R. Gilmour(Eds.), *Personal relationships 3 : Personal relationships in disorder*. London: Academic Press
- ・Moustakasu, C. E. (1961) *Loneliness*. New York : Prentice-Hall
- ・太田夏来(2004)「大学生の孤独感について」、生老病死の行動科学.9、p.29-35
- ・海野裕子・三浦香苗(2010)「大学生における『ひとりの時間』と孤独感・対人恐怖心性との関連」、昭和女子大学生活心理研究所紀要 Vol.12、p.51-61
- ・津田和壽澄(2003)『孤独力』講談社
- ・「津田和壽澄さん かしこい生き方のススメ - COMZINE by nttコムウェア」  
<http://www.nttcom.co.jp/comzine/no055/wise/index.html> (2012.11.18 閲覧)