青年期における一人でいられる能力と，自己受容及び充実感の関連

文　　智　　妍

臨床心理学研究　東京国際大学大学院臨床心理学研究科　第 19 号　抜刷
2021 年（令和 3 年）3 月 31 日

青年期における一人でいられる能力と，自己受容及び充実感の関連

文　　智　　妍

目　次

Ⅰ．問題
1．孤独感
2．一人でいられる能力
3．自己受容
4．充実感
Ⅱ．目的
Ⅲ．方法
1．調査協力者
2．調査手続き
3．調査材料
Ⅳ．結果
1．性差及び学年差の分析
2．因子分析
3．相関分析
4．重回帰分析
Ⅴ．考察
1．仮説の検証
2．CBA尺度について
3．総合考察と今後の展望

Ⅰ．問　題

1．孤独感

人間は生涯を通じて孤独感という経験をしながら成長していく。Peplau & Perlman（1982）は，幼児期においてわれわれは，一時的にせよ，愛情を持って世話してくれる人から引き離されるのではないかという不安の経験を始めて持つと述べた。児童期になると社会的関係のより広い世界で冒険をするようになり，仲間から承認と友情を得ようと試みる。大人になってもわれわれの対人関係の網は変化し続けるという。

孤独感に関する学問的研究が盛んになり始めた1980年代において，Peplau & Perlman（1982）は孤独感に関する科学者の考え方を3つのアプローチで分類した。第1は，孤独感は個人の社会的関係の欠如に起因するという点で，生得的な親密さへの要求を強調する社会的欲求アプローチである。人との相互作用が生得的な社会的欲求を十分に満たすものであるか，そうでなければ人は孤独感を味わうという考え方である。

第2は，人の社会的関係の知覚と評価に関わる認知過程を強調する，認知的アプローチである。孤独感は主観的な体験であるということである。人は一人でいても孤独感を味わうとは限らないし，また群衆の中にいても孤独感を味わうこともある。この立場から見ると孤独感は人の社会的関係の認知された不満足さに起因している（Flanders, 1976; Sadler & Johnson, 1980）。さらに，人はそれぞれ社会的関係について最適レベルというものを持っているが，人の社会的関係が最適レベルに達しないとき，その人は孤独感という苦痛を経験するという見解である（Peplau & Perlman, 1982）。

第3は，孤独感の体験は不快であり，苦痛を伴う点に重点を置いた社会的強化アプローチである。この立場は，不十分な社会的強化を孤独

＊臨床心理学研究科 博士課程（前期）

な人が経験する主たる欠如であるとみなす。社会的関係は特定の強化の組み合わせであり，人が満足できる接触の量と型は，その人の強化の歴史の産物であるという。

孤独を定義するに当たっての，研究者による理論的な違いは，孤独感を理論化する上でいくつか重要な側面に関わっている。特にこれらの相違は孤独な人が経験する社会的欠如の特性に集中している。しかし，たとえばMoustakas（1961）のように孤独感は個人を成長させ創造性を伸ばすと考えた研究者もいた（Peplau & Perlman, 1979）。さらに 精神分析家の小此木（1971）は，自らの臨床経験から“人間は，最終的にはひとりぼっちであることを引き受けなければならない存在である”と，孤独を人生において不可避なものと位置づけ，もし人が孤独を受け容れることができなければ他者との幼児的な融合に執着することとなり，最終的には治療を要する心理状態となる可能性を言及した。

落合（1993）は孤独感を青年期の代表的な生活感情とする論拠をいくつか提示した。まず第1に，孤独感は自我の発見にともなって，必然的に感じるようになるものということである。自分をみつめる自分の存在を発見することは，主我と客我があることを知ることである。この主我と客我の統合および現実自己と理想自己の統合が，青年期にとっての課題になる。それにともなって，情緒的にも不安定で，敏感になり，不安感，劣等感，孤独感，自己嫌悪感，疎外感などを感じることが多くなる。Brennan（1982）によると，多くの普通の青年は，自尊心，信頼，社会的スキル，価値といった個人的資質を十分に発達させていて，青年期の挑戦と可能性をうまく処理しているという。こうしたことを発達させていると，普通，孤独感の強い青年にみられる逃避，抑圧，否定，その他の防衛的な方策を用いないでも，青年期の情緒的変化を建設的にうまく処理することができる。一方そのような資質と心理的な強さに欠ける青年は，競争心を持たず，自信がなく不安で，傷つきやすく，拒絶恐怖の感情をもって，青年期を迎えると思われる。

Peplau & Perlman（1982）は社会科学者が提出した孤独感に関するいくつかの公式的な定義をまとめた。そして，孤独感に関する科学者の考え方は次の3つの点で一致をみていると整理した。第1は，孤独感は個人の社会的関係の欠如に起因するという点である。第2は，孤独感は主観的な体験であることである。客観的な社会的孤立とは同じ意味ではない。人はひとりでいても孤独感を味わうとは限らないし，また大衆の中にいても孤独感を味わうこともある。第3は，孤独感の体験は不快であり苦痛を伴う点である。

心理学的な論究で，Dorothy, M. G.（1976）は，孤独感 lonelinessとは，我々が世界のある面と関係をもちたいという欲求が阻止された時に感じる悲しさ sadnessやあこがれ longingであると定義した。また，孤独 alonenessと孤独感 lonelinessの関係について，我々は孤独 alonenessであるという事実を変えることはできないが，孤独感 lonelinessの心理学を理解することによって，不安を減じることはできると論じた。また，孤独感 lonelinessと独居 solitudeの関係について，孤独感とは，見捨てられたり，拒絶されたりといった受身的感情である一方，独居とは，自分で選び取った孤独のことであり，自分でコントロールできるものであると述べた。さらに，独居 solitudeによって，人はいつもの生活パターンから抜け出し，ストレスから逃れることができ，問題に対する新しい視点や展望を得ることができる。したがって，独居 solitudeは，創造にとって必要なものであると考えた。

孤独感の研究は孤独をどのように定義するかによって様々な捉え方があり，また孤独感への様々なアプローチを取り入れた孤独感尺度が実証的研究に使われている。

（1）孤独感への単一次元的アプローチと多次元的アプローチ

孤独感の研究は孤独をどのように定義するかによって様々な捉え方があり，また孤独感への様々なアプローチを取り入れた孤独感尺度が実

証的研究に使われている。諸井（1991）は，孤独感の心理学的測定法の充実は，孤独感の実証的研究の発展をもたらし，孤独感の概念化は，単一次元的アプローチと多次元的アプローチに大別されるとした。前者では孤独感が単一的な心理学的現象であり，その強さのみが異なると考えられる。後者では，孤独感を多面的な心理学的現象と見做し，強さだけでなく孤独感のタイプ分類にも関心がもたれる。広沢（2011）は，孤独感尺度の構成において一次元的アプローチと多次元的アプローチを明確に区別しておくことは，現存する測定尺度を分類する上で有効な枠組を提供するものと考えられると述べた。

一次元的アプローチは，孤独感は本来その経験された強度の中で変化する単一のもしくは一次元的な現象とみなすものである。この考え方の前提には，その個人の孤独感の原因が何であれ，共通の主題の存在が仮定されている。したがって，同じ孤独感尺度であれば，友人のできない学生によって経験される孤独感と，最近，配偶者を失った老人によって経験される孤独感のいずれにおいても敏感に反応すべきであるということになる。この視点に立つ代表的な尺度が，改訂版UCLA孤独感尺度である（広沢，2011）。

一方，多次元的アプローチは，孤独感を多面的な現象として概念化しようとするものである。Russell（1982）によると，多次元的アプローチは，a）概念の多様化，b）概念の構造化，c）概念の過程的理解の3つに分類される。孤独感に関連した概念（たとえば，疎外感）までも広義の孤独感に包摂するのがa）のアプローチである。したがって，このような多次元的尺度の妥当性は因子分析的検討が中心となる。b）概念の構造化にあたる尺度には，落合（1983）の類型判別尺度（LSO; Loneliness Scale by Ochiai）があり，概念の構造を多次元的に捉え，それらの組み合わせによって個人の孤独感を類型化しようとする尺度である。もうひとつは，孤独感の質が対人関係の種類によって異なるという前提に立ち，それを判別するために構成された尺度（Differential Loneliness Scale: DLS）である（諸井，1991）。

（2）改訂版UCLA孤独感尺度

Russell, Peplau & Ferguson（1978）は，Sisenwein（1964）の原尺度75項目から極端な表現の項目を除外し，20項目から成るUCLA孤独感尺度を構成した。Russell, Peplau & Cutrona（1980）は，このUCLA孤独感尺度の問題点として尺度項目の表現方向がすべて孤独方向であることを指摘し，孤独方向項目と反孤独方向項目でそれぞれ高い順に10項目ずつを定し，この20項目を改訂UCLA孤独感尺度構成項目とした。内的整合性も十分に高く（α = .94），旧尺度との相関も高かった（r = .91）。そして，今では一般的な孤独感尺度とみなされている（諸井，1991）。

工藤ら（1983）は，改訂版UCLA孤独感尺度の邦訳版を作成し，その信頼性を検討しており，α係数は .87，折半法による信頼性係数は .83，大学新入生65名による再検査法（6月間の間隔）による信頼性係数は .55が得られ，尺度の等質性および安定性が充分認められたとしている。また，尺度の妥当性は，孤独感の行動的体験，社会的関係の認知，家族との愛情関係，身体的徴候の現出，一般社会人とアルコール依存症患者の比較などにより検討されたが，いずれの場合も併存的妥当性が充分であることを示した。しかし，Schmidt & Sermat（1983）によると，Russellらの尺度は孤独感の本質に関する理論的系統的詳述が何も成されておらず，孤独感は一次元的な現象であるという仮定に基づいており，ほとんどの項目は，仲間の欠如や他者との親密性の欠如を記述したものであるとしている。また，落合（1989）もこの尺度には，尺度としての根本である内容的妥当性に問題があると指摘している。すなわち，この尺度においては孤独感の定義が不明で，この尺度が何を測定しているかが明らかではないということである（広沢，2011）。

（3）孤独感の類型判別尺度

落合（1982）は，人が実際に抱いている孤独感に関する記述をもとに孤独感の内包的構造を明らかにしている。その結果，孤独感は，心理

的（内的）規定因によるものと，物理的（外的）規定因によるものとに分類でき，心理的規定因による孤独感は，人との関係に関する次元（対他的次元），自己のあり方の意識に関する次元（対自的次元），時間的展望に関する次元（時間的展望の次元）の3次元から構成される構造を提示した。そして，人生の各時期において感じられる孤独感は，この3次元のいくつかにより規定されるとしており，児童期（正確には中学生まで）の孤独感の構造は対他的次元のみから成る1次元構造，青年期から成人前期までのそれは対他的次元と対自的次元から成る2次元構造，成人後期から老年期までのそれは対他的次元，対自的次元，時間的展望の次元から成る3次元構造であることを見出している。ここで注目すべき点は，孤独感を規定する3つの要因を抽出しただけでなく，それらが発達的に変化していくことを明らかにした点である（広沢，2011）。

さらに，落合（1983）は，青年期における孤独感の2次元構造に，孤独感の類型を4つの類型に分類した。「人間同士は理解可能と思い，かつ人間の個別性に気づいていない」A型，「人間同士は理解できないと思い，かつ個別性に気づいていない」B型，「人間同士は理解できないと思い，かつ個別性 に気づいている」C型，「人間同士は理解できると思い，かつ個別性に気づいている」D型である。そして，これらの孤独感の構造に基づき，「人間同士の理解・共感の可能性についての感じ（考え）方の次元」因子9項目，「自己（人間）の個別性の自覚についての次元」因子の7項目の計16項目から成る，孤独感の類型判別を可能にする簡潔な尺度を作成した。

（4）異なった関係における孤独感尺度

多次元的アプローチをとった孤独感尺度としては，Schmidt & Sermat（1983）のDifferential Loneliness Scale（DLS）が挙げられる。広沢ら（1984）によるとDLSは，孤独感の概念モデルに基づいており，孤独が経験されると思われる特定の領域を，関係性の次元に対応させている。また，従来の尺度とは対照的に，“孤独（loneliness）”とか“孤独な（lonely）”という言葉はどこにも用いられておらず，すべての項目は反応者の個人的不適合感や情緒的問題を最小限にするよう配慮されている。DLSの概念モデルは，4×5の2つの直交する次元，すなわち，関係性の次元と相互作用性の次元から構成されている。そして，DLSは4つの関係のタイプ，すなわち，家族関係，友人関係，恋愛関係，より大きな集団もしくはコミュニティとの関係を包含するものである。また，それぞれの関係で生じる相互作用に関する5つの次元（関係の存在と欠如，特定の関係についての接近と回避，協力，評価，特定の関係に含まれるコミュニケーション）が設定されている。DLSは，過去の研究に基づいており，孤独感の一因になると思われるある種の社会的関係の欠乏感，すなわち社会的関係への不満感を測定するものであり，そのような関係のいくつかの質的側面を探ろうとするものである。そして，孤独感は個人が持っていると知覚している関係と持ちたいと望んでいる関係との間で感じられた主観的な食い違いである（Sermat, 1980）という定義に基づいて，DLSは構成されている。したがって，この尺度は孤独を感じるかどうかを尋ねる代わりに，特定の関係における満足や不満の程度を多面的に捉えようとするものである（広沢，2011）。

広沢ら（1984）は，Schmidt & Sermat（1983）の概念モデルに基づき，異なった関係における孤独感尺度の日本語版を作成した。この尺度は十分に高い信頼性と因子的妥当性が得られていると共に，改訂版UCLA孤独感尺度と自己報告による孤独感尺度との関連性より併存的妥当性が吟味されている。その後，広沢（1985）は修正版を作成し，関係性の次元に対応する4因子構造をもつ，さらに高い信頼性・妥当性のある尺度を構成した。

2. 一人でいられる能力

Storr（1988）は，現代精神療法家は情緒的

成熟の判定基準として，相手と対等な立場で成熟した関係を築く個人の力をあげるが，今まで一人でいられる能力もまた情緒の成熟度を示す一つの側面であることに注目していなかったと指摘した。その中Winnicott（1958）は一人でいられる能力に注目した代表的な研究者である。Winnicott（1958）は精神分析に関する文献では，一人でいることに対する恐怖や一人になりたい願望などについてのほうが多く，一人でいられる能力についての文献は少ないことを指摘し，個人の一人でいられる能力が，情緒発達の成熟度を示す重要な指標であるという観点を提示した。彼が提唱する一人でいられる能力は現実に一人でいることを論じているのではなく，三者関係が確立された後の情緒発達のなかであらわれるもの，あるいは，それが知的加工の加わった一人性alonenessが造りあげられる人生早期の現象を指したものである。一人でいられる能力のために必要な体験のひとつは，幼児または小さな子どものとき，母親と一緒にいて一人であったという体験である。つまり一人でいられる能力の基本は逆説である。自我の関係化Ego-Relatedness（自我が関係をもった状態），つまり2人の人間のあいだの両者関係がその背景にある。これは自我の生活とでも呼べるものに繰り返し随伴してあらわれるイド関係Id-Relationshipと対照的な言葉である。しかしイド関係は，それが自我の関係化の枠組みのなかでおこるとき，自我を強化することができる。幼児が自分独自の生活を発見できるのは，誰かと一緒にいて一人であるときのみである。一人であるときはじめて幼児は大人のくつろぐといわれるものに相当する状態に達することができ，統合を失った状態になることができ，しばらくは外界からの侵害に反応することもなく興味や運動への方向をもった活動的な人間になることもない存在になれる。その後時間の経過とともに感覚や衝動が姿をあらわし，感覚や衝動は実在感をもち，真に彼独自の体験となるのである。衝動があらわれるとイド体験は実り豊かとなり，そこに一緒にいる人の一部または全体が対象となれるわけである。次第に個人は母親なり母親像が実際に付添うことをあきらめることができるようになることを“内的環境の確立”と呼ぶ。つまり，自我を支える環境は取り入れら，個人の人格のなかに組みこまれ，そこで本当に一人でいられる能力ができあがるのである。

またWinnicott（1971）は，一人でいられる能力の獲得によって一人性Alonenessが獲得され，me“私”とnot-me“私ではないもの”という幻想世界と現実世界が分化するだけでなく，中間領域intermediate area of experienceが生まれることを言及した。Ego-Relatednessによる一人でいられる能力の獲得は，単一体としての存在を意味するだけではなく，内的現実と外的現実のどちらに属するともない領域，特別な間柄の相手とイリュージョンを共有する心的領域を生み出す。この中間領域について野本（2000）は，Winnicottの理論の中核である，“移行現象 transitional phenomena”や“遊ぶこと playing”などと密接に関連する概念であり，一人でいられる能力という概念を心理療法で生かす上で非常に重要であると考えた。なぜなら，Winnicott（1971）が述べる中間領域は遊ぶことplayingができる唯一の領域であり，子どもが遊ぶ時には，夢中になり，容易に他の侵入を許さない領域に住むようになるからである。さらに，遊ぶことは一つの経験，しかも常に創造的体験なのであり，そして生きることの基本的形式である時間，空間の連続体における経験である。ここでいう創造性は，環境が整えば万人がもちうる，自発的に起こるはずの生き生きと生きる力のことである。そのためWinnicott（1971）はplayingが生まれるために一人でいられる能力が不可欠であると明言した。

一人でいられる能力は個人の中の心的現実Psychic Realityに良い対象がいるかどうかによって決まる。個人のなかに内的対象との関係ができあがると，内的関係に対する自信が生じてくるとともに，それ自身満足な生活が可能となる。すると一時的に外界の対象や刺激がなくても安心していることができる。成熟や一人で

いられる能力は個人が適切な母親の世話を通じて良い環境を信用する機会をもったということを示す。個人に独自の内的世界の中に内的な良い対象がつくられていて，必要であればそれを投影することも可能である。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である。つまり，一人でいられる能力は誰か他の人と一緒にいて一人でいるという体験を基盤にした満足な体験を基に一人でいられる能力は発展するという逆説が生じる（Winnicott, 1958）。

Storr（1988）は，人間の幼児が母親に対して抱く早期の愛着に関するボウルビィの研究から，幼児の母親がどこかへ行って，いなくなったときに，正常な環境においては，もしも母親と幼児との間のきずなに切断が起こっていなければ子どもは徐々に母親の不在の状態を，不安を抱くこともなく長く耐えられるようになる。ボウルビィは愛着を抱いている人にすぐ来てもらうことができるという確信は，成熟な年月の間に，徐々に築き上げられると信じた。そして，愛着の対象の存在や不在に対する敏感さは，青年期に入ってもさらにもち続けられる。

3. 自己受容

宮沢（1987）は自己受容性とは，自己を冷静に認識し，自己を肯定的に捉えるということ，言い変えれば，自己の長所や短所を認識することが必要であると述べた。その認識は“だから自分はダメな人間だ”という評価になるのではなく，“それでも自分は人間として価値ある存在であり，現在の自分を大切にして，自分を信頼している”という自己の肯定的な受け容れとなっていることである。このような考え方を基に宮沢（1979）は自己受容性を“自己をあるがままに受け入れることである”と定義し，自己受容側面には，自己の諸側面を自覚・理解している面を含むと考えた。そして，以下の4側面で自己受容を捉えている。1. 自己理解（自己の諸側面をあるがままに理解しようとすることであり，自己に冷静な目を向け，自分のことがよくわかっていると自己認知すること）。2. 自己承認（現在の自己を否定することなく，現在の自己を承認すること）。3. 自己価値（自分を価値のある存在とみること）。4. 自己信頼（現在の自己及び将来の可能性に対して信頼感をもつこと）。

倉智（1986）によると，青年は本来自己の内に持っている潜在的な可能性を最大限に発揮し，自己の価値を実現しようとする欲求，すなわち，自己実現の欲求を持っている。しかし，この欲求をうまく遂行するためには，自我の強さ・自立性・信頼感に支えられた努力・忍耐力・集中力といったものが必要であり，青年が自己を見つめたとき，そこに見出される自我が貧弱で，不安定であったりすると，その欲求は自己実現には結びつかないという。自分自身について理解し，認め，そのあるがままの自分を受けいれることは，青年期のアイデンティティ確立という発達課題を遂行することにつながるということが言える。

4. 充実感

西平（1979）は青年期の充実感・生きがい感がその青年のアイデンティティの実感であることを理論化した。つまり，青年がアイデンティティ統合の方向にむかって生きている場合，その生活気分は充実感・生きがい感によって彩られ，アイデンティティが統合できず，または，否定的アイデンティティに固執するような場合，その生活気分は“しらけ”たものになると述べた。さらに，西平（1979）は，青年の充実感をその青年の健康な自我同一性の実感であると指摘した。青年の充実感が，その青年の自我同一性の様相を反映するものであるとすると，自我の確立，自我同一性の達成の時期である青年期の心理の一側面を理解する上で，青年の充実感を研究することは意味があると述べた。

大野（1984）は，この西平（1979）の理論から青年の充実感を測定する充実感尺度を作成した。この尺度は，次の4下位尺度から構成されている。まず，生活気分としての充実感を測定

する「充実感気分―退屈・空虚感尺度」，アイデンティティの感覚を測定する「自立・自信―甘え・自信のなさ尺度」，親密性の感覚を測定する「連帯―孤立尺度」，信頼感の感覚を測定する「信頼・時間的展望―不信・時間的展望の拡散尺度」の4尺度である。そして，この尺度に統計的な妥当性のあることを確認した後，分析の結果，現代青年の生活気分として感じられる充実感や空虚感，つまり，“毎日の生活にはりがある。”，“毎日の生活に退屈している。”などの感情は，アイデンティティの感覚，親密性の感覚，信頼感の感覚など自我の問題にまつわる感情と，有意な正の相関関係のあることを見いだした。この結果は，西平の理論に妥当性のあることを示した。また，Erikson（1959）は，自我同一性の発達過程を漸成理論との間で対応関係を明らかにした。Eriksonは人間の一生を8つの発達段階に分け，各発達段階における自我発達の主要な主題を示した。第1因子は充実感の生活気分の側面を示し，第2因子「自立・自信―甘え・自信のなさ因子」は，漸成理論図の中で青年期に達成すべき自我同―性統合の様相を示していると述べた。次に，第3因子「連帯―孤立因子」は漸成理論図の中の初期成人期の主題である「親密さ対孤立」に対応していると考え，最後に，第4因子「信頼・時間的展望不信・時間的展望の拡散因子」は，Eriksonが健康なパーソナリティの1つの重要な基礎として基本的信頼感の重要性を強調した乳児期の主題「信頼対不信」と，その青年期における現われである「時間的展望対時間的展望の拡散」に対応していることを明らかにした。

さらに，大野(1987)は充実感とアイデンティティの関係を確認するという上述した研究と同じ目的で更なる研究を試み，充実感尺度と同一性地位判別尺度（加藤，1983）との関係を吟味し，アイデンティティ統合に近い地位にある青年ほど，充実気分の高いことを見いだしている。このように，ここまでの研究で，青年期における充実感とアイデンティティとの相関関係が確認されている（大野，1991）。

Ⅱ．目　的

Storr（1988）によると，一人でいられる能力（以下CBAと略記）は，精神的態度の変化が必要となったとき，価値のある資質であり，さらに環境に大きな変化がおこれば，存在の意義や意味の根本的な再評価が要求されるであろうと述べた。そして対人関係があらゆる形の悩みに答えてくれると考える一般な文化においては，善意の援助者に，孤独には精神的な支援と同等の治癒効果があると主張した。また，自己受容は心理臨床において重要な概念の一つであり，成熟したパーソナリティーや心理的健康の一指標と考えられており（Allport, 1961；板津，1994），良好な人間関係の重要な要因になり得ることも指摘されている（板津，2006）。大東ら（2009）は孤独に対する捉え方と自我同一性との関連を調べた。その結果，自分が孤独な存在であるという自身の個別性に対しても回避せずその個別性に意義を見出すと考えられるグループで，心理社会的同一性の得点が有意に高いことを明らかにした。これらの先行研究を踏まえて，本研究では①CBA獲得は精神的な成熟の指標とも捉えられる自己受容と関連がある。②CBAの獲得は一人でいる時間を肯定的に捉え，アイデンティティの統合により，充実した学校生活を送ることにも役立つ。以上の2つの仮説を検証することを目的とする。これらを検証することで，対人関係において問題を抱えている青年への臨床的支援の手がかりすることができると思われる。

Ⅲ．方　法

1．調査協力者

埼玉県内の私立大学に在学中の青年期後期に属する大学生310名（男性177名・女性133名）に対し実施した。このうち，記入漏れや極端に偏りがあった回答を除外し，有効回答の得られた241名（男性134名・女性107名，有効回答率77.74％），平均年齢19.54歳（18歳～27歳，

SD：1.41）を対象に分析を行った。

2. 調査手続き

2019年7月～9月にかけて実施した。複数の講義の一部の時間をお借りして実施した。回答は無記名であり，フェイスシートにて，調査協力に同意する人のみ回答するようにした。

3. 調査材料

（1）フェイスシート項目

学部，学科，学年，性別，年齢の記入を求めた。

（2）一人でいる能力尺度（CBA尺度）尺度

大学生のCBAを測定するため，Winnicott, D. W（1958）の「一人でいられる能力Capacity to Be Alone」概念をとりあげ，野本（2000）が作成した人でいられる能力を測定する尺度（CBA尺度）を用いた。全46項目で構成されており，「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」の4つの下位因子から成る。

（3）簡易版自己受容尺度（簡易版SAI尺度）

自己受容度を測定するために，宮沢（1988）の作成した自己受容性尺度の簡易版（宮沢，2006）を使用した。この尺度は「自己理解」，「事故信頼」，「自己承認」，「自己価値」の4因子から。

（4）充実感尺度

青年期の充実感を調べるために，大野（1984）の充実感尺度を使用した。西平（1979）の理論から青年の充実感を測定する充実感尺度を作成した。この尺度は「充実感気分－退屈・空虚感」，「自立・自信－自信のなさ」，「連帯－孤立」，「信頼・時間的展望－不信・時間的展望の拡散」の4因子からなる尺度である。

Ⅳ. 結　果

1. 性差及び学年差の分析

まず，CBA尺度の性差を調べるためにt検定を行った。その結果，男女において有意差は見られなかった。また，学年差を調べるために，分散分析を行った結果でも有意差は見られなかった。

2. 因子分析

（1）CBA尺度の因子分析

質問項目の有効性を検討するため，CBA尺度46項目について，因子分析（主成分分析・プロマックス回転）を行った。固有値の減衰状況は4.71，2.25，1.23，1.22 … であり，4因子構造が妥当であると考えられた。7.50，4.64，3.70，1.63 … であることから4因子構造が妥当であると想定した。そして反復主因子法・プロマックス回転による因子分析を行った。因子負荷量が .35未満の項目（項目番号8，12，22，26，30，36，38，40）を除外し，最終的に38項目4因子を抽出した。Cronbach のα係数は，.86，.77，.77，.61である。最終的に 第1因子は12項目，第2因子12項目，第3因子は7項目，第4因子は7項目が分類された。

（2）自己受容尺度の因子分析

自己受容尺度の16項目について，主成分分析・プロマックス回転を試みた。そして，固有値の減衰状況は4.71, 2.25, 1.23, 1.22 … であり，4因子構造が妥当であると考えられた。そして反復主因子法・プロマックス回転による因子分析を行った。因子負荷量が .35未満の項目（項目番号8，12，22，26，30，36，38，40）を除外し，最終的に38項目4因子を抽出した。Cronbach のα係数は，.83，.65，.47，.57である。最終的に第1因子は5項目，第2因子は4項目，第3因子は4項目，第4因子は3つ項目が抽出された。

（3）充実感尺度

充実感尺度の20項目について，主成分分析・プロマックス回転を行った。固有値の減衰状況は4.77，2.44，1.47，1.24 … であり，4因子構造と仮定することが妥当であると考えられた。これを基に，主因子法・プロマックス回転による因子分析を反復して行い，因子負荷量が .35未満の項目（項目番号3，20）を除外し，最終的に18項目4因子を抽出した。それぞれの因子において，Cronbachのα係数は，.61，.75，.60，.58である。第1因子は6項目，第2因子は5項目，第3因子は4項目，第4因子は3項目が採択された。

3. 相関分析

各尺度（CBA尺度，簡易版自己受容尺度，充実感尺度）の，各変数間の相関分析を行いその結果を表1に示す。

表 1　全変数間の相関表

	孤独不安耐性	くつろぎと孤独欲求	個別性に対する気づき	つながり感覚	自己価値	自己承認	自己理解	自己信頼	充実感気分－退屈空虚	連帯－孤立	自立－甘え	信頼－不信	平均	SD
孤独不安耐性		.298**	.137*	.094	.340**	.439**	−.015	.249**	.168**	.504**	.105	.103	38.85	7.15
くつろぎと孤独欲求			.597**	.110	.054	−.025	.352**	.355**	.015	−.064	.201**	.122	42.28	7.39
個別性に対する気づき				.308**	.120	−.064	.404**	.399**	.059	−.048	.260**	.283**	23.20	4.04
つながり感覚					.513**	.362**	.225**	.432**	.415**	.354**	.234**	.486**	27.30	4.83
自己価値						.571**	.049	.358**	.369**	.558**	.203**	.502**	14.41	3.53
自己承認							−.016	.285**	.380**	.638**	.160*	.317**	15.44	3.40
自己理解								.343**	.082	−.023	.258**	.227**	13.99	1.87
自己信頼									.425**	.179**	.409**	.442**	10.39	2.12
充実感気分－退屈空虚										.367**	.346**	.427**	19.45	4.51
連帯－孤立											−.051	−.226**	17.19	3.78
自立－甘え												.320**	12.79	2.58
信頼－不信													11.24	2.16

** = $p < .01$
* = $p < .05$

4. 重回帰分析

CBAの下位尺度が自己受容の4つの因子にどのような影響を及ぼすのかを見るため，CBAの「孤独不安耐性」,「くつろぎと孤独欲求」,「個別性に対する気づき」,「つながり感覚」4つの下位尺度を目的変数とし，自己受容尺度の4因子と充実感尺度の4因子の計8因子を説明変数として重回帰分析（ステップワイズ 法）を試みた。CBAの4つの下位尺度を説明変数とし，自己受容尺度の下位因子を目的変数とした重回帰分析を行った結果を**表2～表5**に示す。また，CBAの4つの下位尺度を説明変数とし，充実感を目的変数とした重回帰分析を行った結果を**表6～表9**に示す。

表2　自己価値に対するCBA尺度の重回帰分析の結果

下位因子	非標準化係数		標準偏回帰係数	平均
	単相関係数	標準誤差	β	
孤独不安耐性	.15	.03	.30***	38.85
つながり感覚	.35	.04	.49***	27.30

*** $p < .001$

表3　自己承認に対するCBA尺度の重回帰分析の結果

下位因子	非標準化係数		標準偏回帰係数	平均
	単相関係数	標準誤差	β	
孤独不安耐性	.21	.03	.44***	38.85
個別性に対する気づき	.21	.05	.25***	23.20
つながり感覚	.28	.40	.40***	27.30

*** $p < .001$

表4　自己理解に対するCBA尺度の重回帰分析の結果

下位因子	非標準化係数		標準偏回帰係数	平均
	単相関係数	標準誤差	β	
孤独不安耐性	−.03	.02	−.13**	38.85
くつろぎ孤独欲求	.06	.02	.23**	42.28
個別性に対する気づき	.11	.04	.24*	23.20
つながり感覚	.05	.02	.14*	27.30

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

表5　自己信頼に対するCBA尺度の重回帰分析の結果

尺度	非標準化係数		標準偏回帰係数	平均
	単相関係数	標準誤差	β	
孤独不安耐性	.04	.02	.14*	38.85
くつろぎ孤独欲求	.05	.02	.17*	42.28
個別性に対する気づき	.09	.04	.17*	23.20
つながり感覚	.15	.03	.35***	27.30

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

表6　充実感気分－退屈・空虚に対するCBA尺度の重回帰分析の結果

尺度	非標準化係数		標準偏回帰係数	平均
	単相関係数	標準誤差	β	
孤独不安耐性	.08	.04	.13*	38.85
つながり感覚	.38	.06	.40***	27.30

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

表7　連帯－孤立に対するCBA尺度の重回帰分析の結果

尺度	非標準化係数		標準偏回帰係数	平均
	単相関係数	標準誤差	β	
孤独不安耐性	.29	.03	.55***	38.85
くつろぎ孤独欲求	－.14	.03	－.27***	42.28
つながり感覚	.26	.04	.33***	27.30

*** $p < .001$

表8　自立－甘えに対するCBA尺度の重回帰分析の結果

尺度	非標準化係数		標準偏回帰係数	平均
	単相関係数	標準誤差	β	
個別性に対する気づき	.13	.04	.21**	23.20
つながり感覚	.09	.04	.17**	27.30

** $p < .01$

表9　信頼－不信に対するCBA尺度の重回帰分析の結果

尺度	非標準化係数		標準偏回帰係数	平均
	単相関係数	標準誤差	β	
個別性に対する気づき	.08	.03	.15*	23.20
つながり感覚	.20	.03	.44***	27.30

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

V．考　察

1．仮説の検証

本研究では，青年期にあたる大学生において①CBA獲得は精神的な成熟の指標とも捉えられる自己受容と関連がある，②CBAの獲得は一人でいる孤独な時間を肯定的に捉え，アイデンティティの統合により，充実した学校生活を送ることにも役立つ，以上の2つの仮説を検証することを目的として研究を行った。

まず①に関して，「自己価値」にはCBAの「つながり感覚」「孤独不安耐性」が影響を及ぼし，「自己承認」には「孤独不安耐性」「個別性に対する気づき」「つながり感覚」が影響し，「自己理解」と「自己信頼」にはCBAの4つの因子すべてが影響することが明らかになった。

さらに，②に関しては，「充実感気分－退屈・空虚感因子」には「孤独不安耐性」と「つながり感覚」が影響し，「連帯－孤立因子」には「孤独不安耐性」「くつろぎと孤独欲求」「つながり感覚」が影響することが分かった。さらに，「自立－甘え因子」と「連帯－孤立因子」には両者とも「個別性への気づき」と「つなが

り感覚」が影響することが明らかになった。

2. CBA尺度について

本研究で「孤独感不安耐性」は自己受容尺度において「自己価値」「自己承認」「自己理解」「自己信頼」との間で正の相関が見られた。そして，重回帰分析の結果，低次CBAの獲得により「自己価値」「自己承認」「自己信頼」にも正の影響を及ぼしていたが，「自己理解」には負の影響が認められた。つまり，重要な他者に対するほどよい信頼感から出来上がった内的対象を頼りに，一人でも不安にならずにいられる低次CBAの獲得だけでは，むしろ自分自身を理解しようとする姿勢には悪影響を及ぼすといえる。このような低次CBAの短所を補うために，さらに高次の獲得が必要ではないかと思われた。また，充実感尺度に対する重回帰分析の結果，「充実感気分－退屈・空虚感」と「連帯－孤立」に影響を及ぼすことが明らかになった。これは，低次CBAの獲得は，日々退屈することなく自分自身に集中でき，充実した気分になることや，物理的には一人でいても，内的対象を頼りに連帯感を感じることが出来るということを示唆すると思われた。

今回の研究で，このくつろぎと孤独欲求は自己理解と自己信頼に影響していることが分かった。このことから低次CBAの獲得により一人でいても不安にならず，他の侵入を許さない領域にいて，孤独を求めるような状態で，自分の創造活動に集中し，楽しむことができ，くつろげる力の獲得は，自分自身についての理解と自分の肯定的な部分も否定的な部分も信頼することに関係していることが分かった。そして，連帯感とは負の影響を及ぼすことが分かった。つまり，孤独を求めて一人でくつろぐということは，他者との連帯感を下げるということにつながるということを示唆する結果であると思われた。

個別性に対する気づきは本研究において「自己承認」「自己理解」「自己信頼」への影響が認められた。三者関係の中で人間はそれぞれ個別性を持っていることを受け入れる力である高次CBAは自分自身を理解し，信頼し，肯定的な面も否定的な面もすべて自分の一部であると承認するということには，個別性に対する気づきが可能な高次CBAは良い影響を及ぼしている。そして充実感に対しては，低次CBAとは反対に，充実感気分や連帯感には影響力が認められず，自立心や自分への信頼に影響しているという結果となった。このことから，低次CBAと高次CBAは，相互補完的性質を持ち，この両方を獲得することで，より充実した生活を送ることが出来るという可能性が考えられる。

つながり感覚は，“二人でいる時に一人でいた”経験から獲得された内的対象によって，重要な他者とつながっているように感じる感覚のことである。誰かとつながっていると感じるということは，外界からの刺激や外界にある対象が，“一人でいること”を直接的に支援したり刺激したりするのではなく，その人のそばにいるだけの状態で“一人でいること”を静かに環境的に支持するということである。そしてつながり感覚は自己受容のすべての因子に影響していることが分かった。誰かとつながっているという感覚は，Winnicott（1958）の説明する“一人でいられる能力”の逆説性に関連することである。北山（1985）は“本当の自己”は環境に支えられながら環境から独立しているという，2人でいながら1人，の逆説が認められる中に成立すると述べた。つまり，環境に支えられているというつながり感覚の獲得により，“本当の自己”を見つめられ，このことから，本研究において，つながり感覚が自己受容に大きな影響を及ぼす結果となったのではないかと考えられた。

さらに，充実感においても，すべての因子に対する有意な影響が明らかになった。このことから，つながり感覚は青年期において重要な要素であることが分かった。

3. 総合考察と今後の展望

青年期，特に大学生は親との関係から友人関係やほかの対人関係に重点が移行する時期で

ある。その中で青年はより孤独感を感じやすくなる時期であると考えられる。このような青年期に，CBAは有用な能力であると思われる。CBAの獲得はただ一人でいることを耐える能力ではなく，自分の中にある対象との関係性を信頼し，支えられながら，精神的に成長していけるようにする能力である。CBAの獲得が背景にあってこそ，Storr（1988）が述べている孤独の有用性が発揮できるのではないだろうか。CBAの獲得により，精神的に成長し，一人の時間を楽しめ，孤独を肯定的に捉えることが出来る。そして，孤独に対する肯定的な捉え方は，青年期のアイデンティティ確立に肯定的な影響を及ぼす。そのため，CBAの獲得は対人関係で悩み，孤独を感じている青年期の支援に役立つと思われる。

今回の研究において特に目立ったのは，CBAの中でも“つながり感覚”であった。今回，つながり感覚は自己受容尺度と充実感尺度両方の全因子で有意差が見られた。この結果から，誰かとつながっている感覚，支えられているという感覚が精神的な成熟につながり，精神的な成熟を示す自己受容に影響をしたのではないかと思われた。つながりの感覚は低次から高次のさまざまなレベルのEgo-Relatednessであり，重要な他者との特別な関係であったEgo-Relatednessは発達につれて受容し“今，ここで”支援が得られなくても，その関係性と信頼に立脚して何かが存在することができるようになる（野本，2000）。Winnicott（1958）はEgo-Relatednessから“私”の領域と“あなた”の領域の間の中間領域が創造されると述べた。そして，この中間領域はCBA獲得には欠かせない要素だと説明した。このように，“つながり感覚”はCBAの逆説性が成立するためにはもっとも核心的な要素であると思われた。そして，今後青年期の支援にCBAの概念を活用するためには“つながり感覚”の研究が必要であると考えられる。

引用文献

Allport, G.W., 1961, Pattern and Growth in Personality, New York: Holt, Rinehart and Winston.（オルポート，今田恵監訳，1968，『人格心理学（上・下）』誠信書房）

Brennan, T., 1982, Loneliness at adolescence. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds), Loneliness・A sourcebook of current theory, research and therapy, New York: Wiley, p. 269-290.（ブレナン，落合良行訳，1988，「青年期における孤独感」，ペプロー，L. A. &パールマン，D. 編加藤義明監訳『孤独感の心理学』，誠信書房，150-177.）

大東美穂子・岩元澄子，2009，「青年の孤独に対する捉え方――孤独感，自己意識，精神的健康，自我同一性との関連」，久留米大学心理学研究，8，75-84.

Gaev, D.M., 1976, The psychology of loneliness. Chicago: Adams Press, 1-14.

Erikson, E. H., 1959, Identity and the Life Cycle: Selected Papers. In Psychological Issues. Vol.1 International Universities Press.（エリクソン，小此木啓吾訳，1973，『自我同一性』，誠信書房）

Flanders, J. P., 1976, From loneliness to intimacy. Practical psychology. New York: Harper & Row.

広沢俊宗・田中國夫，1984，異なった関係における孤独感尺度の構成，関西学院大学社会学部紀要，49，179-188.

広沢俊宗，1985，孤独の原因，感情反応，および対処行動に関する研究（I），関西学院大学社会学部紀要，51，157-168.

広沢俊宗，2011，孤独感に関する心理学的研究（1）――課題と展望，関西国際大学人間科学部研究紀要，12，153-159.

板津裕己，1994，自己受容性研究の発展（1）――評定法を中心とした自己受容性測定法の整理――，駒沢社会学研究，26，1-30.

板津裕己，2006，自己受容性と共感性との関わりについて，高崎健康福祉大学紀要，5，33-45.

加藤　厚，1983，大学生における同一性の諸相とその構造，教育心理学研究，31，292-302.

北山　修，1985，錯覚と脱錯覚――ウィニコットの臨床感覚，岩崎学術出版社.

工藤　力・西川正之，1983「孤独感に関する研究（I）――孤独感尺度の信頼性・妥当性の検討――」

『実験社会心理学研究』22，pp. 99-108.
倉智佐一，1986，人格形成の心理学，北大路書房.
宮沢秀次，1979，青年期における自己受容の一研究，名古屋大学教育学部教育心理学科紀要25，105-117.
宮沢秀次，1987，青年期の自己受容性の研究，青年心理学研究，1，2-16.
宮沢秀次，1988，女子中学生の自己受容性に関する縦断的研究，36，67-72.
宮沢秀次，2006，大学生の自己受容性に関する縦断的研究，名古屋経済大学人文科学集，77，83-91.
諸井克英，1991，改訂UCLA孤独感尺度の次元性の検討，静岡大学人文学部人文論集，42，23-51.
Moustakas, C. E., 1961, Loneliness, New York: Prentice-Hall.
西平直喜，1979，「青年期における発達の特徴と教育」，大田堯他（編）『子どもの発達と教育6』岩波書店，1-56.
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――，大阪教育大学教育学年報，5，125-137.
落合良行，1982，孤独感の内包的構造に関する仮説，教育心理学研究，30，3，69-71.
落合良行，1983，孤独感の類型判別尺度（LSO）の作成，教育心理学研究，31，332-336.
落合良行，1989，青年期における孤独感の構造，風間書房.
落合良行，1993，大学生における生活感情の分析，筑波心理学研究，15，177-183.
小此木啓吾，1971，現代精神分析Ⅰ，誠心書房.
大野　久，1984，現代青年の充実感に関する一研究：現代青年の心情モデルについての検討，教育心理学研究，32，100-109.
大野　久，1987，現代青年の充実感と同一性地位との関係，日本教育心理学会第29会総会発表論文集，494-495.
大野　久，1991，新潟青陵女子短期大学研究報告，第21号.
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: Application to attribution theory, San Francisco, Calif.: Jossey-Bass.
Peplau, L. A. & Perlman, D., 1982, Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds), Loneliness: sourcebook of current theory, research, and therapy. New York: Wiley, 1-18.（ペプロー＆パールマン，加藤義明訳，1988，孤独感に関する展望，ベルロー＆パールマン，編加藤義明監訳 孤独感の心理学，誠信書房，1-23.）
Russell, D., 1982, The measurement of kinekuness. In Peplau, L. A. & Perlman, D., (Eds.), Loneliness: A Sourcebook of current theory, resarch, and therapy, John Wiley & Sons, Inc, 81-104.
Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E., 1980, The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. Journal of Personality and Social Psychology, 39, 472-480.
Sadler, W. A., & Johnson, T. B., 1980, From loneliness to anomia, In R. Audy. J. Hartog, & Y. A. Cohen (Eds.), The anatomy of loneliness, New York: International Universities Press.
Schmidt. N. & Sermat, V, 1983, Measuring loneliness in different relationships, Journal of Personality and Social Psychology, 44, 1038-1047.
Sermat,V. 1980. Some situational and personality correlates of loneliness. In J.Hartog, J. R. Audy, & Y.A.Cohen (Eds.), The autonomy of loneliness, New York: International Universities Press.
Sisenwein, R.J., 1964, Loneliness and the individual as viewed by himself and others, Unpublished doctoral dissertation, Columbia University.
Storr, A., 1988, Solitude: The School of Genius, London: Intercontinental Literary Agency.（アンソニーストー，吉野　要監修．三上晋之助訳，1999，孤独――新訳，創元社.
Winnicott, D. W., 1958, The Capacity to be Alone. In:The Maturational Processes and the Facilitating Environment, London: Hogarth Press, 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，21-31.）
Winnicott, D. W., 1971, Playing and Reality, Tavistock Publications.（ウィニコットD.W., 橋本雅雄訳，1983，遊ぶことと現実，岩崎学術出版社.）

Abstract

The Relationship Between Adolescents' Capacity to be Alone, Self-acceptance, and Sense of Fulfillment

Moon Jiyeon

The way an adolescent overcomes loneliness contributes to his or her psychological maturation. Donald Winnicott (1958) asserted that a person can attain the capacity to be alone (CBA) as a result of his or her experiences during infancy of having been alone in the presence of his or her mother, thereby becoming able to be alone without feeling anxious. Winnicott argued that CBA is an important indicator of the degree of maturity of emotional development. Self-acceptance is also an important concept in clinical psychology and is regarded as an indicator of a mature personality and of mental health.

This study aimed to verify two hypotheses: (1) Acquisition of CBA is related to self-acceptance, which is also regarded as an indicator of psychological maturity; and (2) acquisition of CBA makes you focus to positive aspect of time spent alone; moreover, it is useful for enabling an adolescent to lead a fulfilling school life through identity integration. The results indicate that the CBA sense of being connected to other people influences self-acceptance and a fulfilling school life, suggesting that the concept of CBA might be useful in providing mental support to adolescents suffering from feelings of loneliness.