

青年期における「ひとりでいられる能力」について

— 依存性との比較から —

筑波大学大学院(博)心理学研究科 松尾 和美

筑波大学心理学系 小川 俊樹

On "the capacity to be alone" in adolescence

Kazumi Matsuo and Toshiki Ogawa (*Institute of Psychology, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

The purpose of this study was to examine "the capacity to be alone" in adolescence proposed by Winnicott (1958). A questionnaire, consisting of the scales for dependency and attitude-toward-being-alone, were completed by 430 college and vocational school students. Factor analysis of the attitude-toward-being-alone scale revealed three factors. These may be characterized as 'comfortable to be alone', 'incapability to be alone' and 'desire to be with others', respectively. As a result, we could find little direct relation between these 3 factors and the matured-dependency which was a sub scale of the dependency scale. To sum up, Winnicott's notion of 'capacity to be alone' defied simplistic accounts, although it was possible to regard the "the capacity to be alone" as separate from dependency.

Key words: the capacity to be alone, adolescence, matured-dependency.

はじめに

青年期は親からの依存と独立の葛藤の過程にあり、同年代の友人への同一化・親とは異なる価値観や理想の共有・友人からの承認は「自分らしさ」を形成する上で必要な要素である。そのため、この時期には同年代の友人関係は重要な役割を持つ(Blos, 1962)。

最近の青年の友人関係について、関係が深まることを恐れ、互いに傷つくことを避ける傾向が認められると言われている。それにも関わらず、現代の青年は大勢の中に自分を置いて安心を求めようとする傾向が強く、ひとりでいるよりもいつも仲間といふようになるものが増えてきている(滝沢, 1994)といわれる。岡田(1995)も、友人関係で深刻さを回避し楽しさを求め、友人と一緒にいることを好む“群れ志向群”を見いだしている。

ところで、Winnicottは、母親から離れることができなかつた幼い子どもが常に母親と一緒にいなくてもいられるようになるには、「ひとりでいられる能力—the capacity to be alone—」の確立が必要であると考えた。依存と自立の葛藤の真只中であり、その発達課題を達成していくために、青年期において再び「ひとりでいられる能力」が必要になってくるのではないだろうか。

本研究では青年における「ひとりでいられる能力」という概念の有用性を依存性との比較から検討してみた。

問題と目的

ひとりでいるということ

ここでいう「ひとりでいる」とは、Winnicott(1958)のいうところの「ひとりでいる状態」であ

り、現実にひとりであることではない。誰か他の人がそこにいることを意味し、その誰かとは、心的現実にいる誰かと、現実にいる誰かという両方を意味し、そういった誰かといながらにしてひとりである状態を指して「ひとりである」と表現している。そのため、「ひとりである」状況は引きこもった孤独な状態をさすのではなく、他者との関わりを持ちつつも自分の居場所や隠れ場所を持ちうるという逆説的なスタンスや体験を意味しているのである(米倉, 1997)。

土居(1958)は、神経症患者の治療において、彼らの対人関係の問題にみられる「とらわれ」た対人感情を見いだした。甘えられないけれども甘えたい心を持ち続ける時、相手の出方に自分の感情が鋭敏となり、自分の気持ちが相手によって左右されてしまうのである。この比較的軽微な執着の状態である「とらわれ」が「しがみつ」き」となると、甘えの心理からは遙かに隔たってしまう。彼らの甘えの追求は独りよがりであり、何なりと自分の決めた対象と一体化することにより充足感を得ようとするために、何かものに「しがみつ」く傾向が顕著に発達するのである。「しがみつ」くのは甘えることではあるが、「しがみつかねばならない」のはそうしないと甘えられないからであり、いいかえれば、「しがみつ」く」限りは甘えを充分に享受していないことになる。治療の経過において「しがみついている」時のことを、当人は「自分がなかった」と振り返ると言われる。彼らは対人関係を巻きこんだトラブルを起こしたり、嗜癖に陥りやすい傾向を持ちやすいと考えられている。

他方、Erikson(1959)は、他者と真の関わり合いを結ぶという逆の視点から「ひとりである」ことを論じている。他者と本物の関わり合いを結ぶこと、「本当に二人になる true twoness」こととは、確固たる自己確立の結果であると同時に、自己確立の試練であると考えた。他者と親密になるには、「自分の中の何かを失いつつあるのではないか」という怖れなしに、自分のアイデンティティを他の誰かのアイデンティティとを融合する能力」(Evans, 1967)を必要とする。そのため、同一性の中に未熟さや脆弱さが潜んでいるときには、「対人的融合—interpersonal fusion—」(Erikson, 1959)によって自己の同一性の喪失をひきおこすのではないかという緊張を経験する。そして対人的な不安から自分を防衛するために、自閉的な世界に引きこもり孤立してしまうか、皮相的かつ形式的な対人関係を保っていくという対処をする。このような視点に立つ研究として、青年の自己—他者関係において“他の人と距離をおく”

という因子を抽出し、その関係の持ち方と自己拡散感に有意な相関があることを見出した研究(金子, 1995)があげられよう。また、彼女は自己確立感の低い青年ほど、同調的な他者関係や隔絶的な他者関係といった不安定な関係をもつことを見いだしている。一方、平石(1990)によっても、対人的融合の不安から対人関係を避け、孤立し内的に空虚感を感じるという Erikson の主張を支持する結果も得られている。

このように、多くの研究で青年期の発達課題であるアイデンティティの確立と対人関係における問題との関連が見られており、青年が適当な距離で他者と関われるようになることの困難さがうかがえる。

ひとりでいられる能力

幼児期における母親と子どもについての注意深い観察から、独創的な母子関係理論を展開したイギリスの小児科医である Donald Winnicott は、「ひとりでいられる能力—the capacity to be alone—」を提唱した。

彼は幼児が母親から離れてひとりになることができるには「ひとりでいられる能力」の確立が必要であると考えた。この能力の確立の基盤となるのは、幼児期の「母親といてひとりであった—being alone in the presence of mother—という体験を十分にすること」である。別の言葉で言い換えると、「ひとりでいられる能力」は個人の中の心的現実により対象がいるかどうかによって決まるといえる。内的対象が確立すれば、一時的に外界の対象や刺激がなくても安心して休むことができるようになるのである。その確立の過程を彼は以下のように記述している。

“子どもは頼りになる母親はいつもいるということに気づき、母親に対する信頼に基づいてしばらくの間はひとりになり、ひとりを楽しむことができるようになる。そして、四六時中実際に母親がいることをあきらめることができるようになる”(Winnicott, 1958)”

このように記述される体験からもわかるように、Winnicott のいう「ひとりである状態」とは、単に現実にひとりであることではないといえるのである。

以上のことから、現代の青年における対人関係の持ち方を「ひとりでいられる能力」という視点からみることが、現代の青年理解に多大な示唆を与えてくれるであろう。そこで、まず、一人でいることに対する感情や認知といった態度から、青年の「ひと

りでいられる能力」を探索的にとらえることを第一の目的とした。

ひとりでいられる能力と依存性との関連

ところで、個人のひとりでいられなさは、その個人の依存欲求が強いことから説明できるのではないかという指摘は容易に想像できる。つまり、ひとりでいられる能力と依存欲求との間には負の関連がみられるのではないかということである。「ひとりでいられる能力」という概念の有用性を述べるためにも、既存の概念との相違を明らかにしておく必要があるであろう。

否定的にとらえられてきた依存性を愛着という概念を用いて誰しにもあるものと考えたのは Bowlby (1969)である。そして高橋(1968)も、依存性とは「道具的な価値ではなく、精神的な助力を求める欲求である」と定義し、それまで考えられてきた自立性の対極概念という捉え方から離れて、発達に伴って消失するのではなく、変容するものと考えた。共にあることや注意を向けてもらうこと・助力を求めるといった身体的・直接的な依存欲求の充足の仕方は、保証や心の支えを求めるといった間接的・象徴的なものへと変化する。そして彼女は、依存性の発達における一つの状態として自立をとらえ、自立を依存欲求の即時的な充足に対して、文脈に応じた統一的な立場からの決定を下すことを優先できる状態であると定義した。「ひとりでいられる」とは、依存欲求が生じて、すぐそこで他者の存在を求めないこと、つまりその個人に信頼できる対象関係ができており、依存性の成熟した状態であると考えられないだろうか。

本研究では、「ひとりでいられる能力」が依存欲求の強さとは異なる概念として実際にとらえることができるものであるかどうかについて検討するために、依存性と「ひとりでいられる能力」との関係を調べることを本研究の第二の目的とした。

さらに、従来の研究において依存性には性差があることが認められているため、「ひとりでいられる能力」における性差も検討した。それに加え、生活の中で一人で過ごすことが多いか少ないかの指標として家族あるいは他者と同居しているかという生活形態の変数を用い、「ひとりでいられる能力」に違いがあるかどうかの検討もあわせて行った。

方 法

調査対象

関東地方の6つの国立大学・私立大学および専門

学校において、1・2年生を対象に開講されている授業で調査への回答を求めた。本研究は青年に焦点をあてているために、18歳から22歳を分析対象とし、その範囲には入らない年齢の対象者の回答は分析から除外した。その結果、分析対象は男性180名、女性250名、計430名(平均19.3才)であった。

分析対象の生活形態は家族と同居している者が171名(男性53名・女性118名)、寮や宿舎で共同生活をしている者が161名(男性82名・女性79名)、アパート等でひとり暮らしをしている者が88名(男性43名・女性45名)であった。その他の10名は兄弟や親戚と同居しているといった者であった(Table 1)。

質問紙の構成

ひとりでいることをどのように認知し、感じているかという態度を測定するために Larson and Lee (1996)が大学生を対象として作成した20項目(以下、一人であることに関する態度尺度とする)を用いた。質問項目の邦訳に関しては筆者が邦訳したものを英語が堪能な教官3名が検討した後、大学院生5名によるワーディングのチェックを受けた。質問項目には「あてはまる」から「あてはまらない」までの4件法で回答させた。

次に、依存性の測定には、関(1982)の依存性の自己評定質問紙を用いた(Table 2)。この尺度は依存性を力動的にとらえるために、以下の3つの依存性に対する態度を測定する3下位尺度から構成されている。

①依存欲求尺度

ともに在ることを求める、注意を向けてもらうことを求める、助力を求め、保証を求めるといった依存様式に該当する

②統合された依存性尺度(以下、成熟依存尺度とする)

心の支えを求めるといった依存様式である成熟した依存性に該当する

③依存の拒否尺度(以下、依存拒否尺度とする)

顕在的には、文字通り、他者への依存を拒否する形で現れるが、潜在的に、依存不安があると推測される態度を測定する

Table 1 性別・生活形態別調査対象の人数

	男性	女性
家族と同居	53	118
アパートで一人暮らし	43	45
寮で一人暮らし	82	79
その他	2	8

質問項目には「そうである」から「そうでない」までの5件法で回答させた。依存性の自己評定質問紙は、下位尺度(13項目)ごとに合計点を算出し、依存欲求得点・依存拒否得点・成熟依存得点が求められ、得点が高いほど依存に対する各態度が強いことを示す。

調査手続き

調査者が教示をした後に講義時間中に一斉に回答してもらった。但し、一校のみ持ち帰りによる調査となったため、講義中に調査用紙を配布・教示し、一週間後の同じ講義中に回収した。その回収率は

77%であった。持ち帰りによる対象者のデータを一斉調査の対象者のデータと比較したところ、各調査項目の平均値に差がなかったため分析に加えた。

分析の方法

一人でいることに関する態度尺度は、主因子法・バリマックス回転で因子分析を行った。共通性が.30未満の項目かつ、いずれの因子にも.40以上の因子負荷量をもたない項目を除外した。

なお、「ひとりでいられる能力」に性差があるか、また生活形態によって違いがあるかの検討のために、上記の分析は、男女別と生活形態別(家族と

Table 2 依存性の自己評定質問紙の項目内容

質 問 項 目	
依 存 欲 求 尺 度	1. うれしいこと、楽しいことは、まず誰かに報告したい 2. できることなら、どこに行くにも誰かと一緒にいきたい 3. 病気の時や、ゆううつな時には、誰かに同情してもらいたい 4. 難しい仕事をする時には、できたら誰かと一緒にしたい 5. 一人で決心がつきかねる時には、誰かの意見に従いたい 6. できることなら、いつも誰かと一緒にいたい 7. 何かする時には、誰かに気を配って励ましてもらいたい 8. 何かについて、誰かに味方になってもらいたい 9. 困っている時や悲しい知らせなどを受取る 12. 何か迷っている時には、誰かに「これでいいですか」と聞きたい 13. 重要な決心をする時は、いつも人の意見がききたい
依 存 の 拒 否 尺 度	1. どんなに困った時でも、人に頼らない方だ 2. 自分のために、人に何かやってもらうのは苦手だ 3. 恩返しできないなら、人に援助を求めるのは、ためられる 4. 友達には、絶対に借りをつくりたくない 5. 親しい間柄の人にも、甘えることのない方だ 6. 安心して人の世話になれない方だ 7. 誰かに頼る立場になると、どうも落ち着かない 8. 人の世話になるのは恥ずかしいと思う 9. 自分のことを誰かに相談するのは、何か不安である 10. 親切な申し出を、特に理由なく、断ることがある 11. 自分のことは、どんなことがあっても自分一人でしないと気がすまない 12. 人に頼み事をするのは、どんな時でも、非常な決心がいる 13. 好意を示されると、とまどうことが多い
統 合 さ れ た 依 存 性 尺 度	1. 私がどんなことをしようと理解してくれる、と思う人がいる 2. 最後は自分できめるにせよ、困った時には、信頼できる人の意見も求めてみる 3. 自分の信頼できる人がいるので安心だ 4. 自分を見守ってくれているように思う人がいるので、大事な場面も切りぬけられる 5. 親しい友達や家族には、いざという時には、無理な頼み事もするだろう 6. 心のささえになってくれる人がいる 7. あの人なら少々無理を言ってもいい、と思う人がいる 8. 一人ではどうにもならない時は、その時々で適当な人に相談する 9. 人は、ささえ合って生きていくものだと感じる 10. 誰かのことを思い浮かべて、元気を出すことがある 11. 直接手助けしてもらわないが、誰かに話をすることで、自分の判断がしやすくなる 12. 思い出だけで、心のやすらかなくなるような人がいるので、落ち着いていられる 13. 自分と相手の立場を尊重しつつ、必要な時にはうまく頼ったり頼られたりする

同居・アパートで一人暮らし・寮で一人暮らし)に行い、質的差異を検討した上で、全体の共通構造を求めることにした。

結果と考察

一人でいることに関する態度尺度

一人でいることに関する態度尺度の項目のうち、素点の分布にゆがみがみられる2項目を除外し、18項目に対して前述の手続きにより因子分析を行った。その結果、固有値が1.00以上の3因子が抽出された(Table 3)。

男女・生活形態それぞれについて因子分析を行った結果、負荷する因子が異なる項目が1~2項目あるものの基本的な因子構造には差はみられなかった。そのため、ここでは全対象者での因子分析の結果を採用することにした。

第一因子には、「ひとりであることが楽しい(.66)」「ひとりであると、ストレスが軽くなることがある(.65)」といったひとりであることやひとりの時間に対するポジティブな態度が記述された6項目の因子負荷量が高かった。第一因子は一人であることが楽しめ、その状況が心地よいことを示す項目が集まっていることから、この因子を“一人であることの快適さ”の因子(以下、一人快適因子とする)と命名した。第二因子には、「誰かと一緒にないと楽しむことができない(.71)」「何とかしてひとりに

ならないようにしている(.67)」といった3項目が高く負荷していた。第二因子はひとりであり一人にならないようにすることを示す項目が集まっていると考え、この因子を「ひとりであることからの回避」の因子(以下、一人回避因子)とした。第三因子には、「たくさんのストレスを抱えている時には、誰かにそばにいてほしい(.60)」「一人である時、とてもむなしいと感ずることがある(.58)」といった3項目の因子負荷量が高かった。誰かといることを求めることを記述する項目が集まっており、この因子を「他者と一緒にいることを求める」因子(以下、他者希求因子)とした。

一人であることに積極的な意味づけをし楽しいと感じる因子は一つであったが、ひとりであることが消極的な意味づけをしている因子は2つに分かれた。これらの2因子は一人でいたくないというところは同じであるが、第三因子は「たくさんのストレスを抱えているとき」や「落ち込んでいるとき」といった自分がネガティブな状態におかれたときに自分のそばに誰かがいることを求めるという態度であり、依存欲求の高さとも考えられる。それに対して、第二因子のひとりの時には「何もすることがなく」「なんとかしてひとりにならないようにする」といった態度からは、ひとりであるときの所在なさや不安さがうかがえる。これらは「自分のなさ」という点で大きく異なるのではないだろうか。

各因子の信頼性係数(クロンバッハ α 係数)は、

Table 3 一人であることに関する態度尺度の項目内容と因子負荷量

質問項目	I	II	III	共通性
11. 一人であることが楽しい	.66	-.26	-.20	.55
2. 一人であると、ストレスが軽くなることがある	.65	—	-.24	.49
5. しばらくの間一人であると、リフレッシュしたと感ずる	.61	-.12	-.25	.45
12. 一人で過ごす時間を心から楽しむことがある	.59	-.44	—	.54
18. 一人の時自分が好きである	.56	-.27	-.24	.45
20. 一人であると、気持ちが落ち着いていると感ずる	.56	-.24	-.16	.40
14. 誰かと一緒にないと、楽しむことができない	-.22	.71	.21	.59
15. なんとかして一人にならないようにしている	.15	.67	.16	.50
19. 一人の時には、何もすることが見つからない	-.19	.51	—	.30
10. たくさんのストレスを抱えている時には、誰かにそばにいてほしい	-.18	—	.60	.39
13. 一人である時、とてもむなしいと感ずることがある	.19	.11	.58	.38
9. 落ち込んでいる時に一人であると、たいがいものごとがもっと悪いほうにすすむ	-.16	.19	.51	.32
説明率(%)	36.9	11.6	9.8	

.83, .71, .62であり, 以降の分析では各因子の合計得点を用いることにした。

ひとりであることに関する態度と依存性の比較

依存性とひとりいることについての態度尺度の各得点間の相関係数を算出した(Table 4)。他者希求因子については, 依存欲求尺度との間に $r=.46$ という高い相関があり, 依存拒否尺度との間には $r=-.23$ という負の相関がみられた。誰かに助力を求めたり, 共にあることを求めたりしやすい個人がストレスの高い状態におかれた時にひとりでいたくないと思ひ, 他者に依存することを良しとはしない個人が問題を抱えた時でも誰かにそばで助けて欲しいという考えを持たないということであろう。以上のことを考えると, 前述のように, この他者希求因子は依存欲求と酷似しているものを測定していると考えられよう。

次に, 一人快適因子と依存拒否尺度との間に弱い正の相関($r=.24$), 依存欲求尺度との間に弱い負の相関($r=-.22$)が得られた。このことは, ひとりである時間を楽しめていると報告した個人は, 人に甘えるものではないという態度を持っていることを示している。依存の拒否は, 顕在的には他者への依存を拒否する態度を示しているが, 潜在的には依存不安があると推測される態度であるとされる(関, 1982)。他者に依存することができない個人が, 自分の不安への防衛として, ひとりでも楽しいと感じようとしている, あるいはそう報告しているとも考えられる。これは自己報告で回答を求める質問紙法を用いたための方法上の限界と思われる。

最後に, ひとりでいられないという態度を示す一人回避因子と依存性の3つの下位尺度との間にはほとんど相関関係はみられなかった。ひとりであるときの所在なさやひとりであることを回避したいという態度は, 誰かと一緒にいたいことは直接的な負の関係を持たないのである。「ひとりでいられる能力」は, 通常, 子ども時代に形成される能力であるとされている。この能力を有する個人はひとりであるという状況で, 今自分がひとりであるということへの注意が向きにくいのではないだろうか。つま

り, 逆説的ではあるが, この能力を持たない人だからこそ, ひとりという状況に過敏に反応すると言えよう。そのように考えると, この因子と依存性との間に関連がみられなかったというのは興味深い結果であるといえよう。ひとりでいられないという依存性の高いからではと思われがちであるが, 依存性とは別の次元で「ひとりでいられる能力」をとらえることができるという可能性が示唆された。

性差について

まず, 一人であることについての態度は, 男女とも同様の因子構造であった。このことから, 「ひとりでいられる能力」に質的な違いはないことが示された。しかし, 類似概念と思われる依存性の強さには性差があることから, 「ひとりでいられる能力」も量的な差異を検討する必要がある。そこで, 一人であることについての態度尺度の各因子についてt検定を行った(Table 5)。「ひとりでいられる能力」と依存性との違いを明らかにするために, 依存性の各得点についてもあわせてt検定を行った。その結果, 依存性に関しては, 多くの先行研究にみられるように, 3つの下位尺度すべてにおいて有意な性差が見られた。成熟依存および依存欲求では女性の方が平均得点が高く($t(429)=-5.79, p<.001, t(429)=-3.64, p<.001$), 依存拒否では男性対象者の得点が高かった($t(429)=3.89, p<.001$)。それに対して, 一人であることについての態度尺度の各因子については, 他者希求因子では女性対象者の得点が高かった($t(429)=-2.23, p<.05$)ことを除いて, 有意な差はみられなかった。

他者希求因子については, 誰かといふことを求める傾向の強さをあらわし, 前述の結果でも, 依存性尺度でいうところの依存欲求に匹敵するといえた。そのため, 女性対象者の方が高いという依存欲求と同様の結果が得られたことも納得できるであろう。しかし, 一人であるという時間や状況を楽しんでいると思ったり, そういった時間を避けたいと思うということについては男女の間に異なるということはいえる。またこの結果は, 一見, 非常に近いものであると思われる「ひとりでいられる能力」と依存性

Table 4 一人であることに関する態度得点と依存性得点との相関

	一人快適因子	一人回避因子	他者希求因子
依存欲求尺度	-.22**	.18**	.46**
成熟依存尺度	-.04	-.17**	.19**
依存拒否尺度	.24**	-.05	-.23**

** $p<.01$

とは異なるものであることを示すことにもなるであろう。

生活形態による違いについて

性差の検討と同様の手続きで、生活形態による「ひとりでいられる能力」の比較を行った(Table 6)。

個人の生活形態によってその一人であることへの態度に質的な違いは見られなかった。一要因分散分析を行った結果、3因子ともに有意な差はみられなかった。一人で過ごす時間が多いいったことがそういった時間を楽しみたいと思うことや誰かと一緒にいたいと思うこととは関連がみられなかった。

一人でいる時間が多いいからひとりであるという状況に敏感に反応しやすい、あるいは、逆に家族などがいつも身近にいるからひとりであるときによりそういう状況にいることができないといったように、その個人の生活の中における他者の存在する程度によって、ひとりであることについての態度に違いはなく、「ひとりでいられる能力」が状況によって左右されないものであると考えられよう。

今後の課題

今回、「ひとりでいられる能力」を Winnicott の記述のみから尺度を作成することが困難と思われたため、端緒として既存の物理的にひとりであるとい

う状況において個人がそれをどう認知し、どう感じるかという Larson らの尺度を用いた。しかし、これは Winnicott が強調した「物理的にひとりであるということではなく、他者といながらにしてひとりである」という現象が含まれておらず片手落ちであり、彼らはこれを The Capacity to Be Alone 尺度とうたっているものの、尺度の内容については再吟味していくことが必要であると考えられる。

また、Winnicott による「ひとりでいられる能力」の定義では重要な意味をもつ「ひとりであることを楽しむことができる」という項目では、依存したくてもできない人が防衛として「ひとりでも楽しい」といった項目について高く評定している場合を弁別することができなかった。これは、自己報告式の質問紙法の限界といえよう。今回得られた、ひとりでいられなさからのアプローチが有効であるという知見から、「ひとりであると強く感じるのとはどんなときか」についての自由記述を求め項目を収集するなど、質問法内でのさらなる検討が必要であろう。

その上で、この能力や現象と関連があると思われる、対人不安や自我同一性の確立といった既存の概念との関係を検討しながら、さらに「ひとりでいられる能力」を明らかにしていきたい。

まとめ

今回、「ひとりでいられる能力」の把握を試み

Table 5 各得点の平均値と標準偏差および性差の検定

	男 性		女 性		t 値
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
一人快適因子	16.1	3.80	16.1	3.71	-0.01
一人回避因子	5.7	1.87	5.4	1.96	1.80
他者希求因子	7.8	2.04	8.3	2.14	-2.2*
依存欲求尺度	41.3	8.90	45.1	8.84	-4.36***
成熟依存尺度	43.7	10.30	49.5	10.50	-5.65***
依存拒否尺度	38.8	8.96	35.1	9.84	3.94***

***p<.001 *p<.05

Table 6 生活形態別のひとりであることに関する態度得点の平均値と標準偏差および生活形態差の検定

	同 居		寮		アパート		F 値
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
一人快適因子	15.9	3.72	16.0	3.61	16.3	3.78	0.35
一人回避因子	5.6	2.09	5.5	1.84	5.5	1.76	0.27
他者希求因子	7.9	2.12	5.5	2.07	8.1	2.15	1.07

た。Winnicottの定義では、「ひとりでいられる能力」とは「ひとりを楽しむことができる」とされている。本研究でも積極的にひとりであるという状況や時間が楽しいと述べた対象者が抽出された。しかし、こういった態度をもつ人は安心して人に頼ることができず、他者と依存に基づいた関係を形成していないという特徴がみられた。このような甘えられなさ、同一性混乱によってもたらされるとされる、自閉的な世界に引きこもってしまったり表面的な対人関係を維持したりする対人の一心理的な距離を保つ能力の失調(Erikson, 1973)の特徴に似ているのではないだろうか。またこの結果から、Winnicottの定義をそのまま用いては、この能力をとらえることができないことを明らかになった。

一方で、「ひとりでいられる能力」をひとりで行われなさからアプローチすることができるという知見が得られた。この能力を有する個人はひとりであるという状況で、今自分がひとりであるということ意識しにくく、この能力を持たない人だからこそ、ひとりという状況に過敏になるためであると考えられよう。さらに、ひとりであるときの所在なさやひとりであることを回避したいという態度は、誰かと一緒にいたいという依存欲求とは直接的な関係を持たなかった。そして、この所在なさは、しがみついた患者には「自分がいない」と表現されるような、基本的な存在感や信頼感に関わる不足感が内在する(長山, 1989)との知見に符合するといえるのではないだろうか。

最後に、男女差や普段の生活の中での他者との関わりの影響を検討した結果、この能力はそういった状況や性差を越えた、個人に帰属する心性であると考えるてもよいだろうと思われた。

以上より、「ひとりでいられる能力」は依存性とは別の概念としてとらえられ、青年の友人関係にアプローチする視点として有用であることが示唆されたといえよう。今後(逆説的ではあるのだが)ひとりで行られないという点からアプローチすることで、「ひとりでいられる能力」をとらえていけるであろう。

引用文献

- Blos, P. 野沢栄司(訳) 1971 青年期の精神医学 誠信書房。
(Blos, P. 1962 On adolescence: A Psychoanalytic Interpretation New York: Free-Press)
- Bowlby, J. 黒田実郎・大羽 葵・岡田洋子・黒田聖一(訳) 1976 母子関係の理論 I 愛着行動 岩崎学術出版社。
- (Bowlby, J. 1969 Attachment and Loss: Vol.1 Attachment New York: BasicBooks)
- 土居健郎 1958 神経質の精神病理—特に「とらわれ」の精神力学について— 精神神経学雑誌, **60**, 733-744.
- Erikson, E.H. 小此木啓吾・小川捷之・岩男寿美子(訳) 1973 自我同一性アイデンティティとライフサイクル。
(Erikson, E.H. 1959 Psychological Issues Identity and the Life Cycle New York: International Universities Press)
- Evans, R.I. 岡堂哲雄・中園正身(訳) 1981 エリクソンは語る アイデンティティの心理学 新曜社。
(Evans, R.I. 1967 Dialogue with Erik Erikson New York: Harper & Row Publisher)
- 平石賢二 1990 青年期における自己意識の構造—自己確立感と自己拡散感からみた心理学的健康— 教育心理学研究, **38**, 320-329.
- 金子俊子 1995 青年期における他者との関係のしかたと自己同一性発達心理学研究, **6**(1), 41-47.
- 米倉五郎 1997 境界事例例 チェミの自分の表と裏づくり—一問主観的な自己体験と心的空間の形成過程— 北山 修(編) 日本語臨床(2) 「自分」と「自分がいない」 星和書店, Pp.127-145.
- Larson, R. and Lee, M. 1996 The Capacity to Be Alone as a Stress Buffer *The Journal of Social Psychology*, **136**(1), 5-16.
- 長山恵一 1989 しがみつきの精神病理についての一考察 季刊精神療法, **15**(2), 155-162.
- 岡田 努 1995 現代大学生の友人関係と自己像・友人像に関する考察 教育心理学研究, **43**, 354-363.
- 関知恵子 1982 人格適応面からみた依存性の研究—自己像との関連において— 京都大学臨床心理事例研究紀要, **9**, 230-249.
- 高橋恵子 1968 依存性の発達の研究 I 大学生女子の依存性 教育心理学研究, **16**(1), 7-16.
- 滝沢三千代 1994 思春期・青年期の発達心理 伊藤隆二・橋口英俊・春日喬(編) 思春期・青年期の臨床心理学 駿河台出版社, Pp.1-39.
- Winnicott, D.W. 1958 The Capacity to be alone *International Journal of Psycho-analysis*, **39**, 416-420.
- Winnicott, D.W. 牛島定信(監訳) 1984 子どもと家庭 その発達と病理 誠信書房。
(Winnicott, D.W. 1968 The Family and Individual Development London)