Tsukuba Psychological Research
2001, **23**, 201-207

青年期における「ひとりでいられる能力」について(2)

ー KJ 法による自由記述の分析を通してー

筑波大学心理学研究科　松尾　和美

筑波大学心理学系　小川　俊樹

On "the capacity to be alone" in adolescence : Second report. −Analyse of free discriptions by the KJ method−

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

Winnicott (1958) proposed the concept of "capacity to be alone" based on observations of children. This study examines the phenomenon of "being alone" in adolescence. Fifty-four college students were asked to describe 'freedom' in daily life using the Twenty-Sentence-Test. In the way, 406 free descriptions were obtained and analyzed by the KJ method. In scoring the descriptions, two dimensions were identified. The first relates to whether others are actually present, while the second relates to whether the motivation for an individual's behavior is internal. This study suggests that 'being alone' in adolescence may be understood as self driven, self-motivated behavior, without concern for the evaluation and intention of others.

Key words: the capacity to be alone, adolescence, Winnicott, KJ method

はじめに

Winnicott(1958)は，幼児の観察を通して「ひとりでいられる能力ー capacity to be alone ー」を見いだした．ここでいう「ひとりでいるー to be alone ー」とは，単に現実に一人でいることを指すわけではなく，誰かと一緒にいてひとりであるという，複雑な心理的現象を指す．

Larson & Lee(1996)は，物理的に一人でいることに対する態度を，感情的次元と認知的次元に分けてとらえようと試み，アメリカの大学生を対象に尺度の作成を試みた．その結果，一人でいることによってストレスに対処するという "solitary coping" と，一人でいるときに情緒的な快適さを感じるという "solitary comfort" という２つの下位尺度から構成される尺度が作成された．

Larson らの Capacity to Be Alone Scale を邦訳し，依存性に関する尺度とあわせて大学生に実施した(松尾・小川，2000) ところ，Capacity to Be Alone Scale は，アメリカで行われた調査の結果とは異なり，３つの因子が抽出された．まず一人でいることについてポジティブな態度を持つ "一人快適因子" と，たくさんのストレスを抱えている時には，誰かにそばにいて欲しいといった "他者希求因子" が抽出された．これらの２因子は，依存欲求および依存の拒否と相関関係にあった．依存欲求との相関は，他者に依存的であるほど，物理的な他者の存在を求め，一人でいることを楽しいとは思わないという結果であり，直感的に理解されうる結果と言える．依存の拒否との相関は，他者に依存することを良しとしない考えを持つ個人は，一人でいることを快適であると感じることを示していた．つまり，人に頼らない，人に世話になるのは恥ずかしいことだという考えを持っている個人は，困ったことがある時でも

身近に他者の存在を求めたりせず，また一人の時を快適であると評定していた．これは，自己報告式の質問紙法という研究手法の限界を示すものとも考えられる．いずれにしても，この2つの因子にみられる一人でいることに対する態度は，個人の持つ依存性によって説明することが可能であった．

しかし，興味深いのはもう1つの因子である，「だれかと一緒でないと楽しむことができない」「なんとかして一人にならないようにしている」「一人の時には何もすることが見つからない」という項目から構成される“一人回避因子”であった．この因子は，依存性とは相関は認められず，依存性に関する先行研究で広く認められている性別による得点差も認められなかった．

ところで，カレン・ホーナイ(1945)は，基底欠損による基本的不安から生じる神経症傾向を持つ個人の人間関係の障害を，人に対する態度から以下の三つの型に大別している．それらは，「人々の方に動く」「人々に対して動く」「人々から離れる」である(p.24)．

彼女は，「人々の方に動く－move toward people－」を，追従型の人間とも言い換え，基本的不安の中の無力感が特に強調されるタイプとして，以下のように記述している．このタイプの人間に必要なのは，「他人から好かれ，求められ，望まれ，愛されることであり，他人に受け容れられ，歓迎され，承認され，感謝されていると感じることであり，他人，特にある特定の個人にとって，必要かつ重要な存在となることであり，他人から援助や保護や世話や指導を受けることである(p.32)」．そのため，周囲の人と気が合い，趣味や関心を同じくしていることを過大評価しがちであり，「何かに屈していたい」という欲求が中心である．彼女は，これを愛情や承認への純粋な欲求ではなく，安全感を求める欲求であるとしている．

この欲求があるために，追従型の個人は他人の期待や，個人が他人の期待だと思いこんでいるものに応じようとして，自分の本当の感情が何であるのかがわかならなくなる．そして彼あるいは彼女は，自己犠牲的な，他人への注文の少ない，「利他的」な人間になるのである．こうした態度のために，生活が他者志向的になり，自分のために何かをしたり，独りで楽しんだりすることもなくなり，ついにはあらゆる経験が誰か他者と一緒でなければつまらないものになってしまう．これらの記述は，松尾・小川(2000)で得られた“一人回避因子”の項目内容を網羅するものであろう．

さらに，ホーナイが述べるには，追従型の人間は，自分が心の底では他人をそれほど尊重しておらず，むしろ他人のことを偽善的な人間であると考えがちであることにはまったく気づかないと言う．彼らは，他者の心を動かすために無力さを利用し，「私は弱くて無力な人間なのだから，あなたは私を愛し，保護し，許さなければならない．私を見捨ててはならない」という態度を持っているという．

ここで，先に述べたCapacity to Be Alone Scaleの3因子と依存性に関する尺度との相関の結果について，もう一度考えてみたい．“一人快適因子”と“他者希求因子”の得点と，依存欲求および成熟した依存性得点との相関を比べると，それらは同じ方向を示している．すなわち，自分には助けてくれる人がおり，心の支えとなる他者を有してはいるが，そういった内的な対象のみに頼ることが心許なく，依存できる物理的な他者を求める欲求が強くなっていると考えられるのである．

それに対して“一人回避因子”ではそれら2変数との相関の方向が逆であった(依存欲求得点と$r=.18$，成熟した依存性得点と$r=.-17$であり，先に述べたように相関係数の値は小さいものではある)．これらの態度を持つ人々は，物理的な他者に依存していながらも，他者が自分を見捨てないとは思っておらず，人と支え合って生きていくものだと考えていないのである．そして，そう考えていないにも関わらず，「誰かと一緒でなくては楽しむことができず」，「なんとかして一人にならないようにしている」のである．ホーナイも「人々の方に動く」神経症的なタイプを，屈従的とか依存的であるといった1つの言葉で表すには不十分であると述べている．追従型の人間が他人に従属するのは，自分が親切で人の良いことを示すためであるが，同時に他人を搾取したいという彼ないし彼女自身の願望から目を背けるためでもあるとしている．

さて，Winnicottのいう「ひとりでいる－to be alone－」とはどのような状態を指すのだろうか．

それが物理的に一人であることを指すのではないことは，繰り返し指摘していることである．Winnicott自身逆説的であると述べつつ，「幼児が母親と一緒にいて一人である－to be alone in front of mother－」体験がこの能力の確立に寄与するとしている．「両者ともひとりでいるのだろうけれども，お互いにそこにいることが両者にとっては重要である」と述べている．子どもと母親という二人の人間が存在していて，ひとり－alone－であるということは，客観的にはおかしい．

しかし，幼児が見知らぬ場所で一人にされたらどうなるであろうか．Ainsworthの開発したStrange

Situation Paradigmを例にとって考えてみよう．これは，ディストレスな事態におかれた乳児が，母親の周囲でその行動をどのように組織化するかを観察し，アタッチメント機能の個人差を測定するものである(大藪，1994)．子どもはなじみのない実験室で母親や見知らぬ女性と過ごす．安定した愛着を形成している子どもは，そのような見知らぬ場面であっても母親と一緒ならば母親を安全基地として探索行動を始め，おもちゃで遊ぶことができる．それに対し，母親との愛着が不安定な子どもは，母親のそばを離れることができないとされる．

子どもが母親のそばを離れ，遊びに興じている様子を客観的にみるならば，子どもは一人で自分の世界の中で遊んでいるようにみえるだろう．しかし，母親を捜し求めたり，悲しがったりせず，子どもがひとり－alone－になるには母親の存在が不可欠なのである．それを裏づけるように，Strange Situation Paradigmでは，安定した愛着を形成した幼児でさえ，母親との分離時には探索行動が減少することが認められている．

さらにWinnicottは，「対象としての母親」ではなく，「環境としての母親」を重視している．彼が，母親の代理者として，乳児ベット・乳母車・身のまわりの全般的な雰囲気をあげているのは，これらが子どもにとってなじみ深い，母親と一緒にいると思える空間であるからこそであろう．子どもは母親を感じられる環境においてのみ，「ひとり－alone－でいられる」のである．

ここで，aloneという言葉について考えてみたい．aloneとは，「他者と一緒にいないこと．他者との交流がないこと」，また「人や物が単独であることで，必ずしも寂しいとは限らない」とある．似たような言葉であるlonelyやlonliness，solitaryやsolitudeは，一人でいることは変わらないが，それらには孤独であることからの悲しみや寂しさを伴う．

これらのことから，to be aloneとは，物理的な他者の存在の有無に関わらず，個人が他者が存在していることを意識することなく，単独で存在できる状態と考えられるのではないだろうか．子どもにおいてそのような状態は，母親と一緒にいるという安心感から作り出される状態であるならば，青年においてto be aloneな状態とはどのようなものなのであろうか．

青年になると，個人は様々な役割を持ち，そこから義務や制約が生じる．社会的な生き物である人間が社会で生きていくには，それらから逃れ，単独で－alone－存在することは困難である．しかし，それはいわば外からの制約である．私たちを縛るのは外からの制約だけではなく，自らが自分に与えている制約もあるのではないだろうか．

自分が「好きだから」「したいから」「楽しいから」ということで何かをする時，そこに他者が存在することはない．それに対して，「しなくてはならない」「せずにはいられない」「そうすべきだ」と自らが感じ何かを行う時，個人は他者を意識し，個人の中に物理的あるいは心理的に他者が存在するといえるだろう．これを土居(1958)は「とらわれ」と呼び，「とらわれ」た対人心性を相手の言動に自分の感情が敏感になり，自分の感情が相手に左右されている状態であると説明している．このことは，先に挙げたホーナイの「人々の方に動く」追従型の人間にも通ずるところがあろう．

以上より，青年において「ひとりでいる－to be alone－」状態とは，個人が，他者からの評価，他者の自分に対する期待，他者の意向といった，物理的あるいは心理的な他者の存在を意識していない状態，すなわち他者への「とらわれ」から解放された(自由である)状態と定義できるのではないだろうか．

本研究では，このような定義によって青年が「ひとりでいる」こと，ひいては「ひとりでいられる能力」を捉えられることができるのではないかと考えを，質問紙調査によって検討した．

方　法

1）調査対象

大学生54名(男性18名・女性36名，平均年齢20.8歳)

2）調査手続き

講義時間内に一斉調査で行った．

3）調査内容

20答法形式で日常生活において感じる自由さについての記述を得た．対象者には「私が『自分は自由だ』と感じるのは～」という書き出しで始まる文章をできるだけ多く完成するよう求めた．

結　果

406個の自由記述が得られ，対象者一人平均7.5個の自由記述を行っていた．それらの自由記述をひとつずつカードにし，KJ法(川喜多，1967)によって分析した．なお，内容があいまいなものや意味不明なため有効回答にならなかった記述(23件)を除外した．

それらのグループを類似度に合わせて布置するとき，二つの軸が見いだされた．一つ目の軸は，個人

のそばに物理的な他者の存在が有るか無いかという軸である．そしてもう一つの軸は，自分の行動の動機づけが自分に内在するものか外在するものかの軸である．その二軸によって分けられた4つの象限に個々の記述を布置することが可能であった(Fig. 1)．

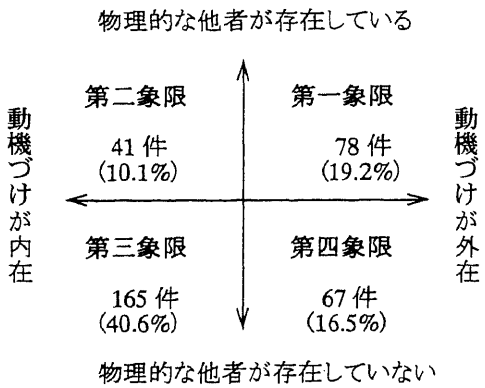

Fig. 1　自由記述の布置

注）その他および分類から除外したものがあるため，表中のパーセンテージの総和は100%にはならない．

以下に，4つの象限それぞれについて，その具体的な例を挙げながら考察していく．

1）第一象限に布置された記述

この象限は，個人のそばに物理的な他者が存在し，その他者が彼あるいは彼女の行動の動機づけになっている記述の群である．この象限には78件の記述が分類された．

まずは，物理的な他者を親や家族とした記述がみられた．「厳しい友達の親と自分の親を比べた時」「一人ぐらしをしていない友達と話した時」といったように，親からの干渉・口出しがないことあるいは少ないことから自由を感じるといった記述が多く挙げられた(26件)．また，具体的な他者を特定せずに，「誰からも指図されないとき」「髪・服装の拘束がないこと」といったような自分の行動を制限するものがないことからくる自由さについての回答も見られた(4件)．

次に，日常生活の中で自由さを感じる状況として，「レポートを提出した時」「テストが終わったとき」「一日の講義が終わったとき」というものが多く見られた(38件)．今回の対象者が大学生であったため，前項でも述べた個人が持つ様々な役割から生じた義務とは，学業であろう．しかし，それらを行う個人の動機には，レポートやテストを課した他者が存在し，他者から課された課題から解放された時に，自由さを感じるのであろう．

この群の回答は，青年が自由を阻む対象として，明らかに他者が存在しており，他者から課されたこと，他者に指示されたことを自分の行動の動機にしていることを共通点としてあげられる．

2）第二象限に布置された記述

この群の記述は，個人のそばに物理的な他者の存在はあるが，その行動の動機づけが内在しているものである．ここに分類された記述は41件と最も少なかった．

「友達と遊んでいる時」「友達と仕事をしているとき」と友人と一緒にいる時に自由さを感じているという回答が9件みられた．友人についてはより詳細に，「気が置けない友人と一緒にいる」と言及しているものも見られた．また，友人に代わって「家族といる時」という回答も，2件あった．

誰かと一緒にいても，その他者が自分を評価したり批判したりする他者ではないとき，人は自由であると感じることができるのであろう．

それが，より端的にあらわされた記述として，「自分の行動を人が認めてくれる」「ありのままの自分を認めてもらえる」といった記述が見られた(9件)．それに加えて，「自己主張ができたとき」といったように，他者に対して自分をあらわすことができた状況が挙げられた(7件)．自分の意見を他者に対して表明できたとき，また自分の選択や行動を他者に認めてもらえたときに，個人は自分らしく振る舞うことできたと感じ，それが個人に自由さを喚起するということが見いだされた．

この象限には，「人ごみにいる時である」「誰も知らないところにいるとき」「外国に一人旅をしているとき」といったように，自分の存在を気にとめない人々の中にいる状況についての記述も分類された(14件)．前述の友人・家族と一緒にいるときといった記述との共通点は，個人を評価しない他者がそばに存在しているという点であり，それは裏返せば，個人が他者として意識しなくてもよい他者であるといえよう．

3）第三象限に布置された記述

この象限の記述は，物理的な他者の存在はなく，行動の規範が内在しているものである．ここに分類された記述は165件と最も多かった．

この群は，「自分のしたいことをしているとき」「好きなことにうちこんでいる時」「自由に時間が使えるとき」といった記述に代表される(76件)．自分のしたいことを行える自由というのは，直感的にわかりやすいものである．前述の第一象限では，テス

トや講義を「外からの制約」とみなして，自由を束縛するものと感じている記述がみられたが，ここの群には，大学での勉強について「好きな講義がとれる」「(強制ではなく)自分の好きな学問ができる」といったように書かれた記述がみられた．客観的には，大学で講義を受けているといった同じ行動であっても，個人がその行動の動機を内におくことで，その状況を自由であると捉えることができることが示された．

次に，「自分で物事を決める時」「将来のことを考えるとき」といった，自分で判断し，決めることができる自由についての回答も見られた(25件)．これには，「仕事を任された時」「家計簿をつけるとき」といった，責任を伴うことについての言及もなされているものもあった．

また，第二象限に見られた，他者に自分が認めてもらえるという状況での自由に対して，ここでは，「自分で自分を認められる時」といった記述がみられた(5件)．これは，個人の行動の動機が，したいことや好きなこと等，その個人の内に存在しているのと同様に，自分について評価する基準を自分の内に有していると言えよう．

また，「大自然にふれているとき」(9件)，「想像／思い出にふける時」(4件) や，目的や「計画のない」ことを「のんびり」としているとき(46件)といった記述もここに含まれよう．

この群に分類された自由記述の特徴は，記述の中に「他者」に関する部分が見られないことである．自分が「自由」かどうかの判断において，他者の存在が物理的にも心理的にも関与しない場合があることが示された．

4）第四象限に布置された記述

この群の記述は，個人のそばに物理的な他者は存在しないにも関わらず，行動の動機が外在しているものである．ここに分類された記述は67件であった．

まず，「人目を気にせず歌っている時」「常識を破ったとき」といったように，それを端的に示す記述がみられた(5件)．加えて，「不規則な生活をしてもとがめられない」「昼まで寝ていても何もいわれない」といったように，望ましくないことを自らすすんで行っているからではなく，そのようなことをしても誰からもとがめられないことが自由であると述べた記述が認められた(21件)．自由さの判断の基準が自分のしたいことができるといった第三象限に分類されたものとは異なり，他者から否定的な評価されないこと，他者から受ける評価を気にとめないことによって，しばられない自由さを感じていると思われる．行動あるいは判断の基準が個人の内にあるとは言えず，他者の基準に依拠していると言えるのではないだろうか．

次に，第三象限で多く見られた「好きなことをしている時」という状況に非常によく似ているが，「好きなことを気兼ねなくしているとき」といったように，記述の中に「他者」が垣間見られるものがこの群に含まれた(2件)．これと同様に，「突然，予定が入っても困らないとき」といった記述(1件)も，第三象限の「自由に時間が使える」と似ているが，突然，個人の時間に入り込んでくる他者を意識しての記述であると思われる．

さらに，「ケイタイ（携帯電話）を持っていないとき」という記述(1件)は，物理的には存在しない他者を意識させられる道具としての携帯電話の特性を言い得ており，それを持つ限り他者から自由になれない個人の心情を述べていると思われる．

この群に分類した記述のもう1つのグループは，「(物理的に)一人でいるとき」(30件)，「自分の部屋にいるとき」(7件)といったものである．これらは，裏返せば，物理的な他者が存在すると自由になれないことを示していると思われる．

この群は，社会的望ましさや世間体といった目には見えない他者，気がねをする存在としての他者，そして，携帯電話を持つことによって意識させられる実際にはそばにいない他者などについての記述が特徴である．また，そのような他者を意識しないですむ状況が，物理的に一人でいる時であることをうかがわせた．

5）その他

以上の4つの象限に入れることができなかった記述もあった(32件)ので，ここで述べたい．

まず，「不安がないとき」や「過去の自分の問題を乗り越えたとき」(8件)，「お金に余裕があり，支出の心配をしないでよいとき」(9件)といったように，不安や恐怖心，心配事がないことをあげた一群が見られた．また，「障害者と接しているとき」といった記述からは身体的なハンディキャップのように自分の行動を制限するものがないこと(9件)も挙げられた．

次に，「テレビなどで自由を束縛された人をみたとき」といった，他者と比較したときに自分の自由さを意識したという記述(3件)や，自由なときは「嬉しい気分」といった，自由な状況での感情についての記述もみられた(3件)．

考　察

予想された通り，外からの制約や拘束から解き放たれたときの自由を挙げた記述が多かった．第一象限のように，しなければならない課題といった外からの制約によって行動していることは，今回の定義における「とらわれ」にはあたらない．なぜなら，自らがとらわれようとしているか否かに関わらず，明らかな制約があるからである．また，それは社会で生きていく上では逃れられないものであり，そのことと Winnicott が言うところの「ひとりでいる」ことは無関係であると考えられる．

第二象限，第三象限はともに「ひとりでいる」状態を示す記述であると考えられる．いずれの群の記述にも，自分の言いたいことを言え，好きなことをしているといったように，自分らしく振る舞えている青年がうかがえた．青年が他者に「とらわれ」ることなく，単独－alone－で存在しているという点が共通している．

この2つの群の違いは，個人のそばに物理的な他者が存在しているかどうかにあるが，どちらの記述も「とらわれ」る対象としての他者ではなかった．このことは，Winnicott が指摘している，「独房に入れられても一人でいられないということはある」し，「誰かといて，ひとりであることもある」といったことを支持する結果と言えよう．物理的な他者が存在している場合でも，その他者が自分を受けとめ，認めてくれていると感じられた時，個人のそばに存在する他者とは，個人にとって「自我を支える存在(Winnicott)」であり，補助自我というべきものである．つまり，個人に安心感をもたらす，幼児にとっての母親と同様の存在となるのである．「気が置けない友人と一緒のとき」や「ありのままの自分が受け止めてもらえているとき」といったように他者と物理的には一緒にいながら，あるいは他者を意識しながら自由さを感じているといった記述も思いの外多く認められた．そのような他者といる時，青年は内的な自由を享受することができると考えられる．

しかし，第四象限の記述に見られるように，眼前に他者が存在していないにも関わらず，他者の「目」を自分の行動や判断の基準とし，他者からなかなか自由になりきれない青年像もうかがえた．この群の記述が「ひとりでいる」ことができない状態を示すと思われる．他者の基準に依拠して自分の行動を判断しており，ホーナイの追従型の説明にも通じるところがあるように思われる．「物理的にひとりでいる時」自由を感じるという記述が，「ひとりでいる－to be alone－」ことができない群に分類されたのは興味深いと言えよう．

さらに，現代は移動体通信機器の発達・普及により，いつでも，どこでも対人関係を持ち歩くことができる．通信機器の電源が入っている以上，常に他者からの電話を受ける準備状態であり，常に他者を意識している状態である．電車の中で，喫茶店の中で，席につくなりすぐに電話に出られるようにするためか，携帯電話を取り出す光景はよく見られる．かかってきた電話に出ることは当たり前のようになっているが，これは自分の自由に使える時間を他者に侵害されることでもある．今回の自由記述においても，「ケイタイを持っていないとき」自由を感じるという回答がなされている．

このような現代において，青年が「ひとりでいられる能力」の確立することは困難になってきているのだろうか．しかし，このような時代だからこそ必要な能力と言えるのではないだろうか．今後，今回の知見をもとに，さらにこれらの点を明らかにしていきたい．

おわりに

本研究では，青年にとっての「ひとりでいること」について，20答法形式の自由記述の分析を通して検討を加えた．今回の自由記述の分析から，青年において「ひとりでいる－to be alone－」という状態とは，他者からの評価，他者の自分に対する期待，他者の意向といった，物理的あるいは心理的な他者の存在を個人が意識していない状態であり，そのような状況で，自らの行動を自らの欲求や動機に基づいて行うことができることであると考えられた．

この結果から，青年が「ひとりである」ということを，最初に定義したように他者への「とらわれ」から解放された状態，すなわち，他者を意識することがないこと，自らの行動を自らの欲求や動機に基づいて行うことができることといった観点から捉えることができることが示唆されたと言えよう．今後，本研究での知見をもとに，青年における「ひとりでいられる能力」を測定する尺度の作成を考えたい．

引用文献

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．

Horney, K. 1945 OUR INNER CONFLICTS: A constructive theory of neurosis. W.W.Norton & Company, New York.
(我妻洋・佐々木譲訳　1981　ホーナイ全集5　心の葛藤　誠信書房)

川喜多二郎　1967　発想法　想像性開発のために　中公新書.

Larson, R. & Lee, M. 1996 The capacity to be alone as a stress buffer. *Journal of Social Psychology*, **136** (1), 5-16.

松尾和美・小川俊樹　2000　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－　筑波大学心理学研究, **22**, 207-214.

大藪泰　1994　子どものアタッチメントを測る　浅井邦二(編)こころの測定法－心理学における測定の方法と課題　実務教育出版　Pp. 130-150.

Winnicott, D.W. 1958 The capacity to be alone. International *Journal of Psycho-analysis*, **39**, 416-420.

—2000. 9. 29 受稿—