

大学生のひとり行動における探索的研究

相羽 美幸・堀口 真宏

要 旨

本論文は、ひとり行動と心理的居場所との関連について検討した。調査対象者は、大学生134名であった。回答者の性別の内訳は、男性59名、女性75名であった。調査内容は、年齢と性別、ひとり行動の可否、一人で見られるところを見られたくないと思う相手を質問し、社会的居場所尺度、個人的居場所尺度を使用した。分析の結果、一人で見られるところを見られたくないと思う相手について、「いない」以外では、すべての場所において、「知り合い」が最も多く、続いて「見かけたら挨拶する程度の友人」が多いという先行研究を支持する結果となった。また、「一人で行ける」群、「一人では行けない」群との2群で t 検定を行った結果、遊園地、キャンプ、海外旅行において、一人で行けない群が一人で行ける群よりも所属の居場所の得点が有意に高いという結果となり、一人で行ける群の方が所属の居場所が得られていない傾向にあることが示唆されたが、今後さらなる検討の余地が残された。

問題と目的

本論文は、大学生のひとり行動における心理学的な考察を検討するものである。人間は一人で生まれて一人で死に至る。しかしながら、人間は生まれてから一人だけで生きていくことは不可能である。集団生活を共にしながら、個としての発達を遂げていく。そのような発達の過程で、青年期は心理的離乳 (Hollingworth, 1928) と称されるように、親から精神的に自立していく時期であり、友人関係は自己形成を促す重要な要因のひとつといえる。しかしながら、現代青年の友人関係の特徴について、相手に対する絶対的な共感や互いの内面を開示するような深い関わりを持つ「内面的友人関係」ではなく、現代青年の心理的特徴として関係が希薄化し、内面を開示し合うことを避け、互いに傷つけ合わないよう気を遣った関わり方をするといった傾向が指摘されている (岡田, 2011)。

ここ10数年でSNS (Social Networking Service) が急速に発達し、青年期における彼らにはなくてはならない存在となっている。特に、青年期の友人関係のなかでSNSは大きな役割を果たしているが、SNSを使っていつでもどこにいても友人とコミュニケーションが取れるようになったことで、24時間友人関係を維持するのにエネルギーを注ぐ傾向に拍車がかかっている (須藤, 2019)。中でも、SNSの一種であるLINEについて、社会学者の土井 (2014) は「見知った相手との関係をさらに濃密にする手段として、より駆使される傾向が強まっている」と述べ、「身近で閉じられた狭小な人間関係への依存」を指摘している。このように、現代青年が日ごろの人間関係のネットワークから外されないために接続

し続けており、彼らの身近で閉じられた狭小な人間関係への依存について述べている。加えて、土井（2004）は、現代の若者における「優しい関係」について述べ、青年たちにとって親密圏内の付き合いである友人関係においては過剰な配慮がなされ、人間関係の対立を回避するため、関係の維持に神経を遣うような関係が展開されているという。そのような気を遣う関係が展開されている中で現代青年は人間関係において心理的にどのような居心地を感じているのだろうか。

則定（2007；2008）は、心理的居場所感という観点から検討を行っている。親からの分離と自立へ向かう移行期となる青年期には「居場所」の存在が重要となるが、居場所の中でもその心理的な側面に着目した「心理的居場所」を提起し、心理的居場所があるという感情のことを「心理的居場所感」と定義した。「心理的居場所」とは「心の拠り所となる関係性、および、安心感があり、ありのままの自分を受容される場」と定義され、「心理的居場所感」は「本来感」「役割感」「被受容感」「安心感」の概念からなるとしている。

このように、現代青年の友人関係を考えるにあたり、青年が自分の内面を開き、深い友人関係を持てるか否かを定めるものとして、ありのままの自分を友人に見せることができるかどうかに関連すると考えられる。同時に、互いを傷つけないように気遣いをするかという点も、刮目すべき点である。そのような環境の中で、集団の中において、一人であるということに対して不安を感じる青年も少なくないと考えられる。

一人であるという点について、小児科医であり児童精神科医の Winnicott（1958）によって提唱された「ひとりていられる能力」（Capacity to Be Alone；以下CBA）という概念がある。この意味は「ひとりていてふたりいる（内的な環境としての母親を利用できる）ことと同時に、ふたりていて（そばに外的な対象がいるときに）ひとりになれる（くつろぎの空間を内界にもてる）こと」（藤山，2002）を意味している。吉田（2014）によれば、「ひとりていてふたりているとは、心の中の親密な他者の存在により現実の一人の状態（孤）に不安になりすぎないでいることと言い換えることができる。また、不安、ふたりていてひとりになれるとは、現実には親密な他者と居たとしても呑み込まれる不安（自律性を失う不安）を感じすぎることなく、心的にひとりの状態（個）を維持できることと言い換えることができる。つまり、Winnicottの言うひとりていられる能力は『孤の不安』『個の不安』のいずれも感じすぎないでいられることを意味しているといえる。」

野本（2000）は Winnicott の記述から、ひとりていられる能力を低次CBAと高次CBAに分け、低次CBAは一人ていても不安に脅かされずにくつろげる力、高次CBAは自分自身の「個」を感じながらそれとともに生きていく能力、アンビヴァレントに耐えながら自分の悩みを自分で悩める能力、自分らしい生き方を体現していく力と定義した。そして、予備調査をもとに、ひとりていられる能力を測定する尺度を作成した。その結果、「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因子を抽出した。そして、これらの要素をバランスよく持つことがひとりていられる能力が発達していくことを示していると考えた。

このような先行研究を概観してきたが、現代の青年は一人の時間をどのように捉えているのだろうか。海野（2007）では、一人の時間を物理的に一人ていて単独行為をしている時間か、複数の人（多

くは見知らぬ人、親しくない人) の中にいて単独行為をしている時間と回答する人が多かった。一人で過ごすときの気分として、「落ち着く」や「リラックス」などのポジティブな回答と「さびしい」や「つまらない」というネガティブな回答の両方がみられたという。「一人の時間には意味があるか」という質問に対し、97%の人が「意味がある」と答え、またその理由には「リラックス」「落ち着く」「考えを整理できる」などと回答しており、一人の時間を価値のあるものとして肯定的に捉えていることが示された。

そのような中でランチメイト症候群というものがある。町澤(2001)は、学校や職場において一人で食事する姿を見られないように隠れて食事を取る現象を「ランチメイト症候群」と呼んだ。そして、「昼食と一緒に食べる相手(ランチメイト)がいない事態を恐れたり、また、学校や職場と一緒に食事をする相手(ランチメイト)がいないことに一種の恐怖を感じる」としている。辻(2009)は、2008年に20歳~44歳の男女を対象としたアンケート(回答数1073名)をオンラインで実施している。ここでは、「まわりから友だちがいないように見られるのは耐えられない」か、そして「一人で食事したり部屋にいたりするのは耐えられない」かについて聞いている。その結果、どの年齢層においても「一人でいる」ことよりも「友だちがいないように見られる」ことの方が耐えがたいと感じている割合が高いと示されている。特に、青年期に該当する20~24歳では、「友だちがいないように見られるのは耐えがたい」と回答した割合が41%とどの年齢層よりも高い数値となっている。このように、一人でいることよりも、友だちがいなくとも思われることへの辛さが示されている。また加えて、岩宮(2012)は「ぼっち」恐怖について述べており、ひとりぼっちでいる自分が他者から見られることについても触れている。

また、荒川・吉田(2011)は、大学生の学内における昼食行動の実際と対人的疎外感の程度の間連を知るために大学生335名(男性95名、女性240名)を対象に質問紙調査を実施した。その結果、調査対象者全体の97%(325人)が、「(大学構内では)誰かと一緒に昼食を食べる」と回答し、そのうち95%(310人)の学生の「昼食と一緒に食べる相手」は「同じグループの友人」であった。また、「誰かと一緒に昼食を食べる」学生は、そうでない人に比べ、対人的疎外感尺度の平均値が有意に低いという結果が示されている。また、「誰かと一緒に昼食を食べる」理由として「ひとり取り残されるのが心細いから」と回答した学生、「食べる場所はいつも食べる相手に決めてもらう」と回答した学生、昼食時に「一緒に昼食を食べる相手が席に座るまで食べるのを待つ」と回答した学生の対人疎外感尺度の平均値は、これらを選択しなかった学生の平均値に比べ有意に低かったという結果が報告されている。この結果から、昼食を誰かと一緒に食べるという行動はどこかのグループに属している可能性があり、対人疎外感がグループに属していない一人で昼食を食べる学生より有意に低いと考えられる。

学生食堂での個食における羞恥心に心理的距離が及ぼす影響について、池上・中嶋(2011)は大学生124名(学食場面1)と70名(学食場面2)を対象に質問紙実験を行った。ここでは、周囲の中の特定の一人が観察者である学食場面1と、周囲の全員と共に居る(全員が観察者と想定)学食場面2を想定し、観察者との心理的距離によって羞恥心と他人不安傾向を測定した。観察者との心理的距離について「近(最も気心の知れた同性の友人)」、「中(話したことはないが、顔や名前を知っている同

性の友人＝半知り)」、「遠(見知らぬ人)」と設定した。その結果、羞恥感の程度は、学食場面1において半知りの程度の人に見られる場合が最も高く、学食場面2では、心理的距離が比較的近い仲の良い友人と半知り程度の人に見られる場合が高いという結果となった。このような結果から、親しい友人に対しても自己のイメージを壊さないように繊細に気を使い、相手の視線を強く意識し、恐れている現代青年の一側面を示唆している。

岡田(2012)は、大学生506名(男性227名、女性279名)を対象に、ランチメイト症候群傾向を測る尺度を作成した。その結果、ランチメイト症候群傾向の青年は他者の視線は強く意識しているが、友人関係で傷つけられないよう回避もせず、対人関係から退却もしない、不安定な状態に留まる青年群であることが示されている。続けて岡田(2018)は、現代青年の心理的脆弱性の構造について大学生716名(男性360名、女性356名)を対象に質問紙調査を行った。その結果、ランチメイト症候群傾向と自己意識との相関において、公的自己意識 $r = .432^{**}$ 、私的自己意識 $r = .125^{**}$ という数値が示されている。このような結果から、「ふれ合い恐怖」の中核は近い他者との場面での不安であると指摘し、「ランチメイト症候群傾向は不安場面とはいずれも大きな相関関係にはなくクラスター間での差も見られなかった。このことから、ランチメイト症候群は対人不安によって特徴づけられるものではなく、他者からの視線に対して防衛的に孤立しているというよりも、そのような防衛自体の破綻の結果起きたものとも考えられる。」と述べている。

加えて、藏本(2013)は女子大学生54名を対象に、ひとりぼっち恐怖を抱く人とそうでない人の間でランチメイト症候群について質問項目と自由記述にどのような特徴の違いが表れるのかについて検討を行った。その結果、自分よりも世間の方が「一人でランチする人を魅力がない」と思っていると推測していることが示された。また、「一人でいるところを見られたくないと感じた経験」のある人は29.6%であり、その状況は教室の移動中、授業中、食事中、行列に並んでいる時が示された。また、判別分析の結果、ランチメイト症候群に共感し、かつ「世間は一人でランチする人を魅力がないと思うだろう」という世間感を持つ人ほど、一人でいるところを見られたくないと感じた経験、すなわちひとりぼっち恐怖経験のある確率が高いことが示された。さらに、不安が生起する契機となった他者についての結果の割合について、「顔見知り、挨拶程度の人、知り合い」が50.0%と最も多く、次いで「友人」で43.8%で、いずれも約半数が挙げた。一方、「知らない人」や「同じ大学の知らない人」は2割以下という結果となった。このような結果から、ひとりぼっち恐怖経験の対象は、全く知らない他人ではなく、ある程度知っている顔見知り程度の知り合いであるといえる。さらに、柳川・西村(2017)は、ひとりで行われる能力と孤独感の関連性について検討し、孤独感類型(LSO)から見たひとりで行われる能力の状態像を明らかにすることを目的として調査を行った。その結果、孤独感類型においてCBA因子得点に有意な差が認められた。

次に、堀尾・喜多(2017)は、大学生を対象に孤食と心理的要因の孤独感にどのような関係があるのかに注目し、孤食への態度と改訂版UCLA孤独感尺度との関係を検討した。大学生100名(男性59名、女性41名)を対象にアンケート調査を行った結果、孤食への態度については、男女間の有意な違いはなかった。ほとんどの人が、大勢で食事をすると楽しいと感じているものの、半数以上はいつも

誰かと一緒に食べたいと思っているわけではなく、孤食願望があり、孤食の方が精神的に安定すると感じている人がいることを示している。また、「大勢で食事をすると楽しい」は充実した人間関係因子が貢献していると推察された。これらの結果より、人間関係が充実していない人は大勢で食事をすることを好まない傾向が示された。また、渡辺（2015）は、大学生171名（男性56名、女性115名）を対象に、ランチメイト症候群傾向の関連要因を探索的に検討した。その結果、全体の73.7%が「いつも誰かと一緒に食べる」と回答し、「いつも一人で食べる」と回答した者は4.1%となった。一人で外食する者は全体では12.9%であり、性別による差はなかったが、その場所について、女性ではカフェ>ファーストフード店>ファミリーレストラン>大学の食堂>ラーメン屋>牛丼屋であり、男子のラーメン屋>牛丼屋>ファーストフード店>カフェ>大学の食堂>ファミリーレストランと異なる順位であった。また、ランチメイト症候群傾向はひとりぼっち回避行動と密接な関連があることが見いだされた。

このように、ひとり行動におけるランチメイト症候群に関連する論文は見られるが、多くが食の場面に焦点を絞った研究であるといえる。本研究では、現代青年である大学生を対象に、ひとり行動における食の場面のみならず、その範囲を広げて心理学的考察を検討する。

方 法

調査対象

調査対象者は、東洋学園大学に在籍する2～4年生134名であった。回答者の性別の内訳は、男性59名、女性75名で、平均年齢20.46歳（ $SD = 0.92$ ）であった。

調査方法

調査実施期間は、2022年10月5日～10月11日であった。調査は、Microsoft Formsを利用した個別日記入式のオンライン質問紙調査で実施された。授業時間を利用した集合調査形式で、担当教員の依頼に応じて、回答ページのQRコードを各自のスマートフォン等の電子機器から読み込み回答してもらった。回答ページの冒頭に、データから個人を特定されないこと、アンケートの参加・不参加によって不利益を被らないこと、得られたデータは本研究の目的以外に使用しないことを説明する文書を掲載した。回答はすべて無記名で行われた。回答時間は5分程度であった。なお、謝礼は提示していない。調査実施にあたり、事前に東洋学園大学研究倫理審査委員会の承認を得た（承認番号2022-05）。

調査内容

1. ひとり行動の可否

「あなたは、以下の場所に一人で行ったことがありますか？または一人で行けますか？」と尋ね、「コーヒーショップ（スターバックス（アンケート項目ではスタバと略記）やドトールなど）」「ファーストフード店（マクドナルドなど）」「ファミレス（サイゼリヤやココスなど）」「ラーメン屋」「牛丼屋」「おしゃれなカフェ」「大学の学食」「焼肉屋」「カラオケ」「アミューズメント施設（ゲームセンター

やボウリングなど)」「遊園地」「日帰り旅行」「宿泊を伴う国内旅行」「海外旅行」「キャンプ」の15項目について、「一人で行ったことがある」「一人で行ったことはないが、行こうと思えば行ける」「一人では行けない」の3つの選択肢の中から一つを選択してもらった。

2. 一人でいるところを見られたくないと思う相手

Q1で挙げた15項目のうち、顔見知り以上の相手と遭遇することがほとんどありえないと考えられる国内外の旅行とキャンプを除いた11項目について、「あなたが、以下の各場所において、一人でいるところを見られたくないと思う相手がいたら、該当する箇所に印をつけてください。(複数選択可)」と教示し、「家族」「仲の良い友人」「見かけたら挨拶する程度の友人」「顔見知り程度の知り合い」「先生」「全く知らない人」「見られたくないと思う相手はいない」「その他」の8つの選択肢の中から多重選択形式で回答を求めた。

3. 社会的居場所

社会的居場所尺度(原田・滝脇, 2014) 15項目を用いた。本尺度は「所属的居場所」「受容的居場所」「承認的居場所」の3つの下位尺度から構成されている。「所属的居場所」とは、何らかの集団に所属していることで帰属意識を持ち、自己の存在が安定していることを実感できることを測定する下位尺度である。「受容的居場所」とは、他者に愛され、無条件にありのままの自己が受け入れられていることを実感できることを測定する下位尺度である。「承認的居場所」とは、自己の力を発揮し、その成果が他者に認められたり他者の役に立ったりすることで、自己を価値あるものとして実感できることを測定する下位尺度である。「1. 全くあてはまらない」「2. あまりあてはまらない」「3. ややあてはまる」「4. とてもあてはまる」の4件法で回答を求めた。

4. 個人的居場所

個人的居場所尺度(原田・滝脇, 2014) 8項目を用いた。本尺度は「内省的居場所」「解放的居場所」の2つの下位尺度から構成されている。「内省的居場所」とは、自己について客観的に思考や内省を行い、自己を再構築することができていることを測定する下位尺度である。「解放的居場所」とは、現実社会から逃避し、自己に休息とエネルギーが補給されることを測定する下位尺度である。「1. 全くあてはまらない」「2. あまりあてはまらない」「3. ややあてはまる」「4. とてもあてはまる」の4件法で回答を求めた。

5. 人口統計学的変数

年齢と性別を尋ねた。

結 果

尺度構成

社会的居場所尺度と個人的居場所尺度について、原論文に基づき、下位尺度ごとに平均得点を算出した。本研究で使用した尺度得点の基礎統計量を表1に示す。

表1 各尺度得点の基礎統計量

尺度名	項目数	平均値	SD	α
社会的居場所				
所属的居場所	5	3.22	0.77	.95
受容的居場所	5	3.22	0.78	.94
承認的居場所	5	2.95	0.84	.94
個人的居場所				
内省的居場所	5	3.13	0.66	.92
解放的居場所	3	3.02	0.81	.86

1. ひとり行動の可否

男女別に各場所に一人で行けるかどうかの割合を算出した(図1)。その結果、男性が一人で行ったことがある飲食店は、ファーストフード店>ラーメン屋>牛丼屋>ファミレス>大学の学食、コーヒーショップ>おしゃれなカフェ>焼肉屋の順となった。一方女性は、コーヒーショップ>ファーストフード店>ファミレス>おしゃれなカフェ>ラーメン屋、大学の学食>牛丼屋>焼肉屋の順となった。続いて、性差を検証するために χ^2 検定を行った結果、コーヒーショップは女性が男性よりも一人で行ったことがある人が有意に多く、男性が女性よりも一人では行けない人が有意に多かった($\chi^2(2) = 18.23, p < .001$)。一方、ラーメン屋($\chi^2(2) = 24.69, p < .001$)と牛丼屋($\chi^2(2) = 31.61, p < .001$)は、男性が女性よりも一人で行ったことがある人が有意に多く、女性が男性よりも一人では行けない人が有意に多かった。また、大学の学食($\chi^2(2) = 8.47, p < .05$)は男性が女性よりも一人で行ったことがある人が有意に多かった。

2. 一人でいるところを見られたくないと思う相手

各場所において一人でいるところを見られたくないと思う相手の割合を算出した(表2)。その結果、「いない」以外では、すべての場所において、「知り合い」が最も多く、続いて「見かけたら挨拶する程度の友人」が多かった。また、「いない」と選択した人が50%を超えていたのは、「コーヒーショップ」と「ファーストフード店」のみであった。

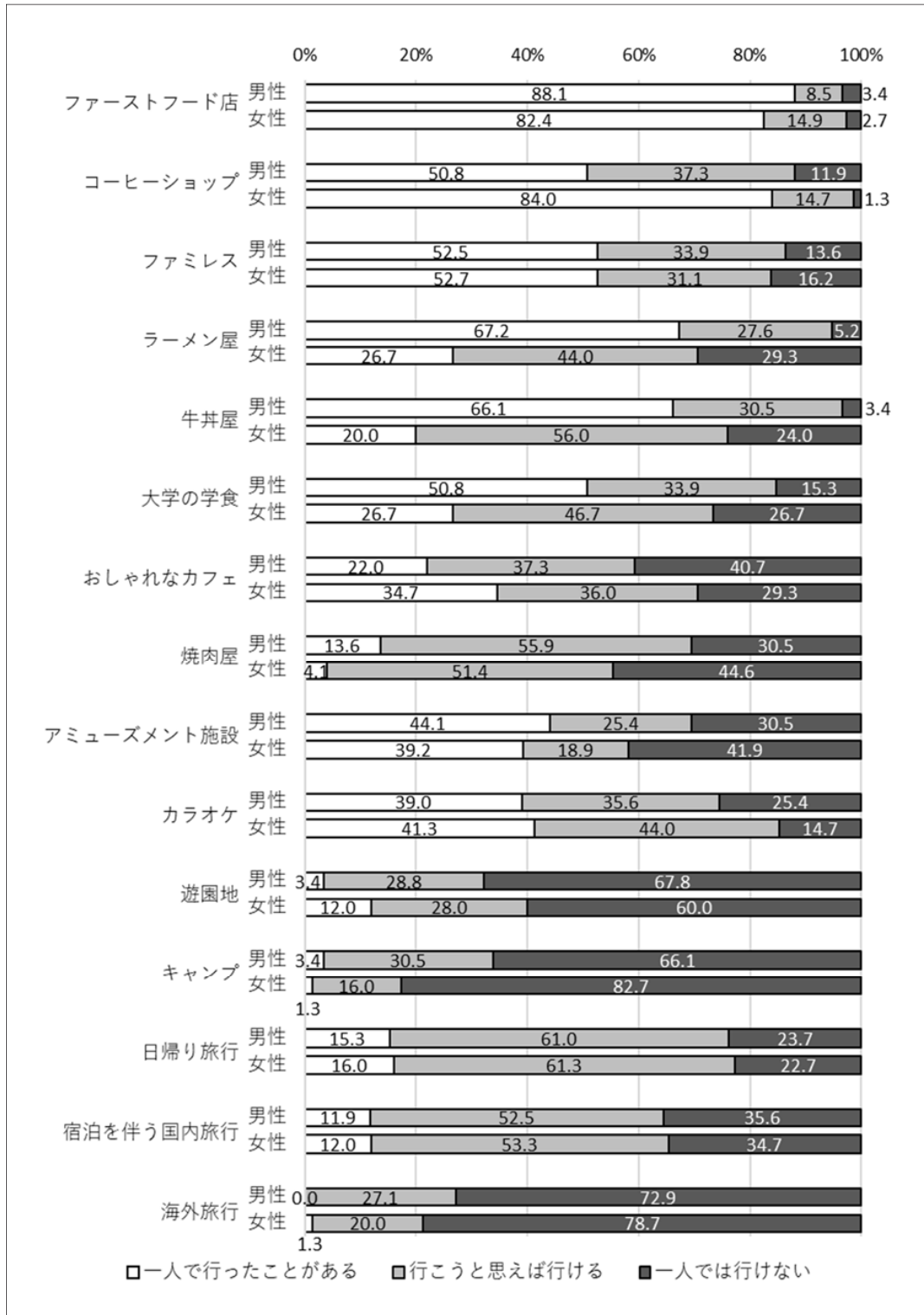


図1 男女別の各場所に一人で行けるかどうかの割合(%)

表2 各場所における一人でいるところを見られたくないと思う相手の選択率(%)

	見かけたら				全く知ら			
	家族	仲の良い友人	挨拶する程度の友人	知り合い	先生	いない人	いない	その他
コーヒーショップ	10.4	16.4	22.4	27.6	10.4	3.7	61.9	1.5
ファーストフード店	10.4	18.7	33.6	34.3	12.7	0.7	53.7	1.5
ファミレス	12.7	23.1	40.3	42.5	15.7	3.0	47.8	0.7
ラーメン屋	10.4	23.9	38.1	44.0	17.9	3.0	43.3	1.5
牛丼屋	11.2	22.4	38.8	44.8	17.2	3.7	46.3	0.7
おしゃれなカフェ	12.7	24.6	34.3	38.8	15.7	8.2	47.0	0.7
大学の学食	9.0	23.1	35.8	40.3	13.4	6.7	45.5	0.0
焼肉屋	12.8	27.8	43.6	48.9	21.8	3.8	41.4	0.8
カラオケ	15.0	32.3	42.9	46.6	19.5	8.3	39.8	1.5
アミューズメント施設	17.2	29.9	41.8	46.3	23.1	8.2	41.8	0.7
遊園地	23.9	41.0	53.0	56.7	27.6	10.4	30.6	0.0

3. ひとり行動の可否と心理的居場所との関連

ひとり行動の可否について、項目ごとに「一人で行ったことがある」および「一人で行ったことはないが、行こうと思えば行ける」を「一人で行ける」群としてまとめ、「一人では行けない」群との2群で心理的居場所の各得点の平均値を比較した(表3)。対応のない t 検定を行った結果、牛丼屋($t(129) = 2.14, p < .05$)、日帰り旅行($t(129) = 2.06, p < .05$)、宿泊を伴う国内旅行($t(129) = 2.01, p < .05$)において、一人で行ける群が一人で行けない群よりも内省的居場所の得点が有意に高く、大学の学食($t(132) = 2.61, p < .05$)と日帰り旅行($t(132) = 2.20, p < .05$)において、一人で行ける群が一人で行けない群よりも解放的居場所の得点が有意に高かった。また、遊園地($t(76.04) = 2.00, p < .05$)、キャンプ($t(131) = 2.30, p < .05$)、海外旅行($t(131) = 2.74, p < .01$)において、一人で行けない群が一人で行ける群よりも所属的居場所の得点が有意に高かった。

考 察

1. ひとり行動の可否

男性が一人で行ったことがある飲食店は、ファーストフード店>ラーメン屋>牛丼屋>ファミレス>大学の学食、コーヒーショップ>おしゃれなカフェ>焼肉屋の順となった。一方女性は、コーヒーショップ>ファーストフード店>ファミレス>おしゃれなカフェ>ラーメン屋、大学の学食>牛丼屋>焼肉屋の順となった。続いて、性差を検証するために χ^2 検定を行った結果、コーヒーショップは女性が男性よりも一人で行ったことがある人が有意に多く、男性が女性よりも一人では行けない人が有意に多かった。一方、ラーメン屋と牛丼屋は、男性が女性よりも一人で行ったことがある人が有意に多く、女性が男性よりも一人では行けない人が有意に多かった。また、大学の学食は男性が女性よりも一人で行ったことがある人が有意に多かった。

表3 各場所に一人で行けない群と一人で行ける群による心理的居場所の比較

		所属的居場所			受容的居場所			承認的居場所			内省的居場所			解放的居場所		
		<i>n</i>	平均	<i>SD</i>	<i>n</i>	平均	<i>SD</i>	<i>n</i>	平均	<i>SD</i>	<i>n</i>	平均	<i>SD</i>	<i>n</i>	平均	<i>SD</i>
ファースト	行けない	4	3.5	0.6	4	3.7	0.5	4	3.6	0.5	4	3.3	0.5	4	3.3	0.5
フード店	行ける	128	3.2	0.8	128	3.2	0.8	128	2.9	0.8	126	3.1	0.7	129	3.0	0.8
コーヒー	行けない	8	2.8	1.1	8	3.0	1.1	8	2.5	1.1	8	2.9	0.8	8	2.8	0.8
ショップ	行ける	125	3.2	0.7	124	3.2	0.8	125	3.0	0.8	123	3.1	0.6	126	3.0	0.8
ファミレス	行けない	20	3.3	0.8	20	3.3	0.7	20	3.2	0.7	20	3.0	0.7	20	2.9	0.7
	行ける	112	3.2	0.8	112	3.2	0.8	112	2.9	0.8	110	3.1	0.7	113	3.0	0.8
牛丼屋	行けない	20	3.3	0.6	20	3.4	0.5	20	3.2	0.6	19	2.8	0.7	20	2.9	0.8
	行ける	113	3.2	0.8	112	3.2	0.8	113	2.9	0.9	112	3.2	0.6	114	3.0	0.8
ラーメン屋	行けない	25	3.4	0.6	25	3.3	0.6	25	3.1	0.7	25	3.0	0.7	25	3.0	0.7
	行ける	107	3.2	0.8	106	3.2	0.8	107	2.9	0.9	105	3.2	0.7	108	3.0	0.8
大学の学食	行けない	29	3.4	0.6	29	3.4	0.6	29	3.2	0.7	29	3.0	0.6	29	2.7	0.8
	行ける	104	3.2	0.8	103	3.2	0.8	104	2.9	0.9	102	3.2	0.7	105	3.1	0.8
おしゃれな カフェ	行けない	45	3.3	0.8	46	3.3	0.7	46	3.0	0.8	46	3.1	0.7	46	3.1	0.7
	行ける	88	3.2	0.8	86	3.2	0.8	87	2.9	0.9	85	3.1	0.6	88	3.0	0.9
焼肉屋	行けない	51	3.3	0.7	51	3.3	0.8	50	3.0	0.8	51	3.0	0.7	51	2.9	0.8
	行ける	81	3.2	0.8	80	3.2	0.8	82	2.9	0.9	79	3.2	0.6	82	3.1	0.8
カラオケ	行けない	26	3.2	0.8	26	3.2	0.9	26	2.8	0.8	26	3.0	0.7	26	3.1	0.7
	行ける	107	3.2	0.8	106	3.2	0.8	107	3.0	0.8	105	3.1	0.6	108	3.0	0.8
日帰り旅行	行けない	31	3.3	0.7	31	3.3	0.8	31	3.1	0.8	31	2.9	0.7	31	2.7	0.8
	行ける	102	3.2	0.8	101	3.2	0.8	102	2.9	0.9	100	3.2	0.6	103	3.1	0.8
宿泊を伴う	行けない	47	3.3	0.7	47	3.3	0.7	47	3.0	0.8	45	3.0	0.6	47	2.9	0.8
国内旅行	行ける	86	3.2	0.8	85	3.2	0.8	86	2.9	0.9	86	3.2	0.7	87	3.1	0.8
アミューズ	行けない	49	3.3	0.7	49	3.3	0.7	48	3.1	0.7	49	3.1	0.6	49	3.0	0.7
メント施設	行ける	83	3.1	0.8	82	3.2	0.8	84	2.9	0.9	81	3.1	0.7	84	3.0	0.9
遊園地	行けない	85	3.3	0.7	85	3.3	0.7	84	3.1	0.8	84	3.1	0.7	85	3.0	0.8
	行ける	48	3.0	0.9	47	3.1	0.9	49	2.8	1.0	47	3.2	0.7	49	3.1	0.8
キャンプ	行けない	100	3.3	0.7	100	3.3	0.8	100	3.0	0.8	99	3.1	0.6	101	3.0	0.8
	行ける	33	3.0	0.8	32	3.0	0.8	33	2.7	0.9	32	3.2	0.7	33	3.1	0.8
海外旅行	行けない	102	3.3	0.7	102	3.3	0.7	101	3.0	0.8	99	3.1	0.7	102	3.0	0.8
	行ける	31	2.9	0.8	30	3.0	0.9	32	2.7	0.9	32	3.1	0.7	32	3.0	0.8

行けない=一人では行けない、行ける=一人で行ける

渡辺 (2015) が行った調査によると、女性ではカフェ>ファーストフード店>ファミリーレストラン>大学の食堂>ラーメン屋>牛丼屋であり、男性のラーメン屋>牛丼屋>ファーストフード店>カフェ>大学の食堂>ファミリーレストランと異なる順位と示された。本研究においても、男性で上位だったラーメン屋、牛丼屋は女性では下位に位置付けられており、渡辺 (2015) を支持する結果となった。このようなことから、ラーメン屋と牛丼屋は男性にとって比較的一人で行きやすい場ということが考えられる一方で、女性にとってみると逆に一人では行きにくい場と捉えられている可能性が考えられる。その代わりに、女性においてはコーヒーショップが一人で行ったことがある最も多い場として示されたことから、一人で行ける場所には性差があることが示唆される。

また、酒井・畑（2017）の調査によると、一人で行く場合、本調査の結果と同様、カフェは女性の割合が高く、ラーメン屋、牛丼店、そば・うどん店、定食屋は男性の方が行く割合が高いという結果となっている。続けて、「女性は食事のためだけではなく、時間つぶしや休憩等でもひとりで飲食店に入り、男性は食事をするを第一の目的に飲食店を選んでいる可能性が考えられる。また、男性がひとりで行く飲食店の特徴は、短時間でも安価に食べられる店」という性差の結果が報告されている。本研究においても、上記の先行研究を支持する結果となったため、男性は食事をするという単一の行動が主な目的なのに対し、女性は、食事のみならず、休憩や寛ぎなど他の目的も併せている可能性が考えられる。

2. 一人でいるところを見られたくない相手

各場所において一人でいるところを見られたくないと思う相手の割合を算出した結果、「いない」以外では、すべての場所において、「知り合い」が最も多く、続いて「見かけたら挨拶する程度の友人」が多かった。また、「いない」と選択した人が50%を超えていたのは、「コーヒーショップ」と「ファーストフード店」のみであった。池上・中嶋（2011）が学生食堂での個食における心理的距離について検討を行った結果、羞恥感の程度は、学食場面1において半知りの程度の人に見られる場合が最も高く、学食場面2では心理的距離が比較的近い仲の良い友人と半知り程度の人に見られる場合が高いという結果となった。したがって、本研究においても池上・中嶋（2011）の報告を支持する結果となった。ここで注目すべきは、「仲の良い友人」に一人でいるところを見られたくない場所に関して、「食」にまつわる場では20%台だったのに対し、カラオケは32.3%、アミューズメント施設は29.9%、遊園地は41.0%という数値が示されていた点である。この結果から、食事をする場において「仲の良い友人」に一人でいるところを見られたくない数値は低い傾向にあるが、食事の場から行動範囲を広げた場において、一人でいるところを見られたくないと感じる傾向が高いと考えられる。先の池上・中嶋（2011）の検討では、周囲全員を意識する学食場面2において、見知らぬ人より親しい人に見られる場面により羞恥を強く感じることを示されたという結果が報告されている。このような結果から、先行研究のように、親しい友人に対しても自己のイメージを壊さないように繊細に気を使い、相手からどのように見られているか意識していることが示唆される。

3. ひとり行動の可否と心理的居場所との関連

「一人で行ける」群と「一人では行けない」群との2群で心理的居場所の各得点の平均値を比較した結果、牛丼屋、日帰り旅行、宿泊を伴う国内旅行において、一人で行ける群が一人で行けない群よりも内省的居場所の得点が有意に高いという結果となった。内省的居場所とは、自己について客観的に思考や内省を行い、自己を再構築することができることを測定する下位尺度である。日帰り旅行や宿泊を伴う国内旅行は、現在住んでいる場所から離れるいわば非現実的な空間であり、時間であるといえる。三木（1978）によれば「旅において我々は日常的なものから離れ、そして純粹に観想的になることによつて、平生は何か自明のもの、既知のもの如く前提されたる人生に対して新たな感情を持

つのである。(略)しかるに旅は本質的に観想的である。旅において我々はつねに見る人である。平生の実践的生活から脱け出して純粹に観想的になり得るといふことが旅の特色である。旅が人生に対して有する意義もそこから考へることができるであらう。」と述べている。このように、旅は日常とは異なる場において一定のことに思いを巡らすことについて記述している。上記の視点からみると、旅において内省する時間を確保できうるのは一人で行く旅の方が多いとも思われる。このようなことから、日帰り旅行、宿泊を伴う旅行において一人でいける群において内省的居場所の得点が有意に高かったことが伺える。

次に、学食と日帰り旅行において、一人で行ける群が一人で行けない群よりも解放的居場所の得点が有意に高かった。解放的居場所とは、現実社会から逃避し、自己に休息とエネルギーが補給されることを測定する下位尺度であり、先述の内省的居場所と併せて個人的居場所の程度を測るものである。解放的居場所得点においても日帰り旅行が有意に高いという結果となった一方、海外旅行や宿泊を伴う国内旅行では有意差が見られなかった。この点については、コロナ禍という状況の影響により、身近な場で気軽に出かけられる日帰り旅行に解放の場を求め、自己に休息とエネルギーを補給している可能性も考えられる。また、個人的居場所尺度における2つの下位尺度において、内省的居場所では牛丼屋、解放的居場所では学食において一人でいける群の方が得点が有意に高いという結果となった。上記2つの場が一人でいられる個人的居場所として機能しているかは本調査の結果からでは限界があり、今後の検討の余地が残される。

次に興味深いのは、遊園地、キャンプ、海外旅行において、一人で行けない群が一人で行ける群よりも所属的居場所の得点が有意に高いという結果となった点である。これは、一人で行ける群の方が一人で行けない群よりも所属的居場所の得点が低いと換言することもできうる。所属的居場所とは、何らかの集団に所属していることで帰属意識を持ち、自己の存在が安定していることを実感できることを測定するものである。つまり、遊園地などに一人でいけない群の方が何らかの集団に属し、自分の存在が安定しているという感覚をもっていることを示している。荒川・吉田(2011)は、大学生の学内における昼食行動の実際と対人的疎外感について、「1人で昼食を食べる」と答えた学生には2通りのタイプがあることが推測できるとし、前者が自分は他者に受け入れられていると感じており、一人でいることを肯定的に捉える自律した学生、後者は他者から疎外されていると感じ、何らかの理由で他の学生との関係を築くことができないために一人で昼食を食べる学生と述べている。このようなことから、本研究においても一人で行けると答えた群の中にも2つのタイプが存在する可能性もある。村上(2009)は、単独行動に関する研究を行った結果、さみしさ感情を否定する者と友人を差別化している者という二つのカテゴリーに該当する者が特に単独行動をとる頻度と結びついていたと報告している。このようなことから、遊園地、キャンプ、海外旅行などに一人で行ける群は、所属的居場所の得点が低いが、行く場によって友人を差別化している可能性が考えられる。

近年、SNSの発達によるアカウントの使い分けについて、若本(2021)は、SNSにおける複数のアカウントの使い分けが当たり前になりつつあると述べ、自分の趣味や好きなものの情報交換をするのに利用していると報告している。続けて、複数のSNSやアカウントを使い分ける理由として、メッセ

ージの受信者が不快に思わないよう配慮して、相手やテーマ別に発信元を複数持つためという報告が多いと述べている。このように、遊園地やキャンプなどの趣味や自分の好みが他者と分かれそうなものに関しては、趣味別のSNSアカウントなどを通して友人も使い分けしている可能性が考えられる。つまり、現実場面での居場所だけでなく、ネット上での居場所がある可能性も考えられる。藤野(2017)は、ネット上の居場所は社会的居場所と個人的居場所の中間に位置するのではないかと考えることができると述べている。

また、増淵・今城(2022)は、SNS、スマートフォンの普及により、「ひとりの時間」と他者と過ごす時間、単独の行為をする時間とコミュニケーション行為をする時間の境界が曖昧となり、従来と比べ、「ひとりの時間」のあり方が変化してきている可能性があるとして述べている。また、「ひとり時間」の行動尺度を作成する中で、因子分析を行ったところ、インターネットやSNSなどで遠隔の他者とのつながりや他者との存在を感じられる行動を表していると考えられる「遠隔他者との繋がり」因子を抽出している。このような報告に鑑みると、遊園地などに一人で行ける群の中には、遊園地には一人で行くが、同時にSNSなどで遠隔でコミュニケーションを取りながら他者と繋がっている可能性も考えられる。続けて上記の研究では、「遠隔他者との繋がり」は「孤独・不安」に正の影響が示されたとし、「ひとりの時間」に遠隔他者との繋がりを感じる行動をする頻度が高い人は、「ひとりの時間」にも人とのつながりを求めている可能性があり、そのためにひとりで過ごすことに関して「孤独・不安」が高くなってしまうと考えられると述べている。本研究においては、一人で行ける群の方が所属の居場所の得点が低い傾向が示された。増淵・今城(2022)のように、一人で遊園地などに行けるが遠隔他者とのかわりの頻度が高い者がおり、人とのつながりを求めてひとりで過ごすことに不安を感じ、所属の居場所が低いという結果となった可能性もあるが、今回の所属の居場所の得点のみでは詳細を十分に検討することができず、今後の検討の余地が残される。

一方、友人など周りに所属の居場所があると感じている者は、その感覚が基盤にあり、遊園地や旅行などは友人といく場として捉えているため、一人でいけないと回答している可能性も考えられる。寺井・伊藤(2018)は、社会的居場所の中でも所属の居場所は適応に対して肯定的な影響を与えていない可能性を示唆している。また、宮下・石川(2005)は、自分は「一人じゃないのだ」という安心感を必死で求めるあまり一生懸命居場所にしがみついている場合も多いのではないかと指摘している。本研究の結果では、一人で遊園地などに行けない群の方が所属の居場所の得点が高いという結果となった。しかしながら、一見すると所属の居場所があるように思われても、一人で行けない群の中には必死に居場所を求めている者が存在する可能性も考えられ、インタビュー調査や今後使用する尺度などを吟味した上で改めて検討する必要があるといえる。

今後の課題

本研究の調査対象者は100名を越えたが、場所によってはひとり行動できるもしくはできない人の該当者が少なく、心理的居場所との関連について性差も含めた検討ができなかった。したがって、現代青年のひとり行動の傾向を知る上でさらなる調査協力者を募り、検討する必要がある。また、今回

使用した尺度のみでは、ひとり行動の心理的検討を行うには限界があり、今後はパーソナリティ傾向も検討に加えていく必要がある。今回の調査の結果から、遊園地などの場では、一人で行けると回答したの方がより居場所得点が低いという結果となった。しかし、今回の結果のみでは解釈に限界があり、この点についてさらなる調査を深めていくことが求められる。また、今回の調査対象者は人間科学部の2年～4年生に限られていたことから、大学1年生や他学部学生なども対象に加え、さらなる調査が必要であると考えられる。さらに、ひとり行動として見られることにためらいがいつ頃から生じてきたのかについても検討を深めることで、発達心理学的な知見にも貢献できるであろう。そのためには、量的研究のみならず、インタビューなどの質的研究の双方から調査を実施していく必要があると考えられる。

引用文献

- 荒川 裕美子・吉田 浩子(2011). 大学生の対人的疎外感と昼食行動 川崎医療福祉学会誌, 21, 127-133.
- 土井 隆義(2004). 友だち地獄―「空気を読む」世代のサバイバル ちくま新書
- 土井 隆義(2014). LINEで閉じる友だちの世界―ネットで狭くなった人間関係― 教育オピニオン明治図書 オンライン「教育 Zine」<https://www.meijitosh.co.jp/eduzine/opinion/?id=20140176> (2022年10月16日取得)
- 藤野 千種(2017). SNSを介したインターネット上での心理的居場所と well-being の関連 神戸大学発達・臨床心理学研究, 16, 14-18.
- 藤山 直樹(2002). ウイニコット理論 小此木 圭吾ら(編)精神分析辞典 岩崎学術出版社
- 原田 克巳・滝脇 裕哉(2014). 居場所概念の再構成と居場所尺度の作成 金沢大学人間社会学域学校教育学類紀要, 6, 119-134.
- Hollingsworth, L. S.(1928). *The psychology of the adolescents*. D. Appleton Century Company.
- 堀尾 強・喜多 一貴(2017). 大学生の孤食と孤独感の関係 関西国際大学研究紀要, 18, 47-55.
- 池上 貴美子・中嶋 美希(2011). 学生食堂での個食における羞恥感に心理的距離が及ぼす影響 2 第75回日本心理学会大会発表論文集, 119.
- 岩宮 恵子(2012). 「ぼっち」恐怖と「イツメン」希求 精神療法, 38, 233-235.
- 藏本 知子(2013). 女子大学生の「ひとりぼっち恐怖」に関する探索的研究―「世間」との関連を通して― 人文, 12, 103-118.
- 町澤 静夫(2001). 子どもの心の健康にとりくむ(19) ランチメイト症候群について 学校保健のひろば, 23, 84-87.
- 増淵 裕子・今城 周造(2022). 女子大学生における「ひとりの時間」の行動とアイデンティティとの関連―大学生期前半と後半の比較― 昭和女子大学生活心理研究所紀要, 24, 23-34.
- 三木 清(1978). 人生論ノート 新潮文庫
- 宮下 敏恵・石川 もよ子(2005). 小学校・中学校における心の居場所に関する研究 上越教育大学研究紀要, 24, 783-801.
- 村上 幸史(2009). 単独行動に関する探索的研究 神戸山手大学紀要, 11, 175-184.
- 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.
- 則定 百合子(2007). 青年版心理的居場所感尺度の作成 日本教育心理学会総会発表論文集, 337.
- 則定 百合子(2008). 青年期における心理的居場所感の発達の变化 カウンセリング研究, 41, 64-72.

- 岡田 努(2011). 現代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.
- 岡田 努(2012). 現代青年の友人関係のあり方と「ランチメイト症候群」傾向の関連 日本社会心理学会第53回大会発表論文集, 253.
- 岡田 努(2018). 現代青年の心理的脆弱性の構造に関する検討—ふれ合い恐怖的心性およびランチメイト症候群傾向を中心にして— 日本心理学会第82回大会発表論文集, 36.
- 酒井 美月・畑 倫子(2017). ひとりでの外食行動について 環境心理学研究, 5, 32.
- 須藤 春佳(2019). 女子大学生の友人関係とSNSコミュニケーションの特徴—気遣いと心理的居場所感に着目して— 神戸女学院大学論集, 66, 63-77.
- 寺井 茜・伊藤 宗親(2018). 社会的居場所・個人的居場所と内的適応・外的適応との関連 日本心理学会第82回大会発表集 247.
- 辻 大介(2009). 友だちがいないと見られることの不安 月刊少年育成, 54, 26-31.
- 海野 裕子(2007). 大学生は「ひとりの時間」をどう捉えるか—自由記述の分析を中心とした検討— 昭和女子大学大学院生活機構研究紀要, 16, 99-109.
- 柳川 実有子・西村 昭徳(2017). 孤独感類型から見た大学生活における一人でいられる能力の構築プロセスに関する検討 東京成徳大学臨床心理学研究, 17, 18-26.
- 若本 順子(2021). 子どもたちはなぜSNSにハマるのか—2010年代のSNS利用とトラブルの動向—教育実践学研究：山梨大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 26, 19-31.
- 渡辺 佳那(2015). ランチメイト症候群傾向とひとりぼっち回避行動の関連性 杏林医学会雑誌, 46, s11-s12.
- Winnicott, D. W.(1958). The Capacity to be Alone. In D. W. Winnicott (Ed.), *The Maturation processes and the facilitating environment*(pp.29-36). London: Hogarth Press.(ウイニコット D. W. 牛島定信(訳)(1977). 一人でいられる能力 ウイニコット D. W.(編)情緒発達の精神分析理論 (pp.21-31) 岩崎学術出版社)
- 吉田 加代子(2014). 青年期におけるひとりでいられる能力 Capacity to be alone の獲得と内的対象像との関連 青年心理学研究, 26, 1-15.