

博士論文要旨

定性的・定量的アプローチによる孤独感の苦しみを規定する要因の検討
ー質の異なる孤独体験の比較を通してー

2025 年度

追手門学院大学大学院心理学研究科

心理学専攻（博士後期課程）

18ZP001 清澤亜希子

従来の研究により、孤独感 (Loneliness) が心身に深刻な影響を及ぼすことが明らかになっている (Cacioppo et al., 2010; Holt-Lunstad et al., 2015)。そのため、孤独感はしばしば「現代の疫病」とも呼ばれ、主にその否定的側面に焦点が当てられてきた。しかし、孤独感は単に否定的な感情体験にとどまらず、適応的な機能 (Cacioppo et al., 2014) を持ち、創造性や自己成長を促す肯定的側面もあることが指摘されている (Fromm-Reichman, 1959/1963)。このように、孤独感が多層的な感情体験であると考えられるが、従来の研究ではこれらの質的に異なる体験を包括的に捉え、孤独感の苦しみを規定する要因については十分に明らかにされてこなかった。本論文は、孤独感の多層的な側面に注目し、肯定的、適応的、そして深刻な孤独感という質の異なる孤独体験を比較することで、孤独感の苦しみを規定する要因を明らかにすることを目的とした。

研究 1 では、定性的アプローチを用いて、否定的および肯定的な孤独感の体験過程を包括的に分析した。その結果、他者との分断を知覚する状況に対して、心理的距離や劣等感に焦点が当たることで、自己と他者の存在が意識される体験では、不快な孤独感が生じることが示された。一方、「ひとりの状態」への不安感が低い場合、自己のみが意識され、他者が背景化される体験を語る傾向が見られ、この体験では不快感情は生じにくいことが確認された。この結果から、自他への注意の向け方や「ひとりの状態」の捉え方によって不快感情の有無が左右されることが示唆された。また、肯定的側面が強調されてきた **Solitude** も、主観的体験によって心理社会的リスクが変動する可能性があることが明らかとなった。さらに、介入においては、対人関係の「量」だけでなく「質」に着目する重要性や、「他者」だけでなく、自然や創造的活動による対象など「他の存在」とのつながりが孤独感の軽減に寄与する可能性が示唆された。

研究 2 および研究 3 では、研究 1 の結果を踏まえ、不快な孤独感の生成要因に関する尺度を開発し、妥当性と関連要因との関係性を検討した。その結果、孤独を感じる典型的な状況に対して孤独感受性が高い場合には、適応的な孤独感にとどまる可能性が示された。また、他者との心理的距離へのとらわれが強い場合には、孤独の痛みによって対人関係を回避する「孤独感の自己強化ループ」 (Hawkley & Cacioppo, 2010) を生み出し、不適応な認知の固定化を伴いながら、より深刻な孤独感へと陥る可能性が明らかとなった。従来の介入研究では、単に社会的交流の機会を増やすよりも、不適応な社会的認知に対する介入の方が効果的であることが指摘されている (Masi et al.,

2011)。本研究の結果から、慢性的な孤独感の生成プロセスに伴う不適応な認知の固定化が、介入の効果に影響を与える可能性が示唆された。さらに、開発した尺度により、孤独感の深刻度を弁別的に把握できる可能性が示された。

研究 4 では、コロナ禍前後における孤独感の変化を定量的に分析した。2020 年 2 月の行動制限前の調査結果と比べて、2020 年 6 月の行動制限が強い時期の調査結果は、「日本語版 UCLA 孤独感尺度」「物理的環境での孤独感受性」「見捨てられ不安」のいずれも有意に減少していることが確認された。この結果は、社会的孤立が必ずしも孤独感の増加を意味しておらず、また、社会的孤立の中でも孤独感が軽減される場合があることを示している。そして、他者とのつながりに対する相対的な比較を通じて「ひとりの状態」への捉え方が変化し、その結果として心理的距離への意識が変容することが、孤独感の変動に影響を与える一因である可能性が示唆された。

研究 5 では、長期的に孤独感の介入技法に関わってきた対人援助に従事する者を対象に、その介入技法における体験過程を定性的に分析し、孤独感の軽減を促進する要因を検討した。その結果、他者との深い関係性（Mearns & Cooper, 2018/2021）を経験する中で対人関係に対する信頼感が高まり、それに伴って孤独感が軽減されていく可能性が明らかとなった。さらに、「ひとりで生きていく」ことや対人関係に対する認識の変化が、日常生活にも影響を及ぼし、孤独感の軽減が一過性ではなく、継続的に維持されることが示唆された。

最後に総合考察として、これまでの知見を統合し、孤独感の苦しみを規定する要因や孤独感の多層的構造を整理した。孤独感とは、社会的孤立という客観的状況以上に、「ひとりでいること」への捉え方や、「他者や社会との分断」に対する意識の強さに影響を受ける可能性が明らかとなった。そのため、現代社会における孤独対策では、個人だけではなく、社会全体として「孤独感」への認識を変えていくことの重要性が示唆された。

博 士 学 位 論 文

論文審査結果の要旨

第 2 号

2025（令和7）年度

追 手 門 学 院 大 学 大 学 院
心 理 学 研 究 科

は し が き

本号は、学位規則（昭和28年4月1日文部省令第9号）第8条の規定による公表を目的とし、2025年9月26日に本学において博士の学位を授与した者の論文内容の要旨及び論文審査の結果の要旨を収録したものである。

学位記番号に付した甲は学位規則第4条第1項によるもの（いわゆる課程博士）である。

目 次

学位記号番号 (授与年月日)	学 位 論文題目	氏 名
-------------------	-------------	-----

課程博士

心理博甲第2号	博士（心理学）	清澤 亜希子
---------	---------	--------

(2025.9.26)	定性的・定量的アプローチによる孤独感の苦しみを規定する 要因の検討 ―質の異なる孤独体験の比較を通して―
-------------	---

.....1

氏名・(本籍)	清澤 亜希子 (日本)
学位の種類	博士 (心理学)
学位記番号	心理博甲 第2号
学位授与の日付	2025 (令和7) 年9月26日
学位授与の要件	学位規則 (昭和28年4月1日文部省令第9号) 第4条第1項該当
学位論文題目	定性的・定量的アプローチによる孤独感の苦しみを規定する 要因の検討 ―質の異なる孤独体験の比較を通して―
論文審査委員	主査 追手門学院大学 教 授 金 政 祐 司 副査 追手門学院大学 教 授 浦 光 博 副査 追手門学院大学 教 授 永 野 浩 二

審査要旨

本論文は、少子高齢化や未婚化、家族や地域のネットワークの希薄化等、現代日本が抱えるさまざまな社会的問題とも密接に関連する孤独感に関して、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ、ならびに調査等による実証的なアプローチから検討を行ったものである。本論文の特徴は、多様かつ広範な定義をもつ孤独感に対して、定性的ならびに定量的の双方から、その苦しみを規定する要因について検討を行った点、また、これまで主にその否定的な側面に対して焦点が当てられてきたものを、孤独感の肯定的な側面にもスポットを当てその再定義を行うことで、孤独や社会的孤立への介入の糸口を提案しようとした点にあり、意欲的かつ挑戦的な論文であると言える。本論文は、これまでの孤独感に関する先行研究の入念なレビューを踏まえつつ、個々人の質の異なる孤独の体験を定性的アプローチで押さえながら、定量的アプローチを用いて孤独感を客観的にも捉えることで、研究の一般化可能性ならびに再現性を担保しており、その入念な検討プロセスを踏まれば、博士論文として十分に評価できるものである。よって、本論文を博士（心理学）の学位論文としての価値があるものと認め、令和7年7月8日に実施された口頭試問の結果、博士（心理学）の学位論文として適するものとの判断を行った。

博士学位論文 論文審査結果の要旨 第2号

発 行 日 2025（令和7）年10月31日発行

編集兼発行所 追手門学院大学大学院 心理学研究科
