2025 年度博士論文

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－

追手門学院大学大学院
心理学研究科心理学専攻
学籍番号　18zp001
氏名　清澤亜希子
指導教員　浦光博

目次

第 1 章　序論 1

1.1. はじめに 1

1.2. 孤独感の心身に及ぼす影響 2

1.3. 孤独感に対する介入について 3

1.4. これまで用いられてきた孤独感の定義 5

1.5. 孤独感の肯定的側面に関する指摘 8

1.6. 孤独感の表現や定義に関する再考 9

1.7. 本研究のテーマと目的 11

1.8. 本稿の目的と各研究の概要 11

第 2 章　研究 1：孤独感の体験プロセスの検討 13

2.1. 目的 13

2.2. 研究方法 14

2.2.1. 調査方法と倫理的配慮 14

2.2.2. 分析の手続き 16

2.3. 結果 17

2.3.1. カテゴリー，概念，定義，結果図 18

2.3.2. ストーリーライン 21

2.3.3. カテゴリーの説明 22

2.3.3.1. 他者から切り離されて生きる世界 22

2.3.3.2. つながりへの葛藤を調整 22

2.3.3.3. ひとりの状態への不安感が低い 23

2.3.3.4. 自分と共に生きる世界 23

2.3.3.5. 視点の変化 23

2.4. 考察 24

2.4.1. 心理的にひとりでいる体験と Loneliness・Solitude との関係 24

2.4.2. 体験の差を生む要因と Loneliness の意義 24

2.4.3.　Solitude の主観的な体験 25

2.4.4.　Loneliness への介入に求められる視点 26

2.5. 第 2 章のまとめ 27
第 3 章　不快を伴う孤独感の生成要因の検討 28
3.1. 目的 28
3.2. 研究 2：不快な孤独感の生成要因に関する尺度開発 29
3.2.1. 目的 29
3.2.1.1. 生成要因に関する尺度と UCLA 孤独感尺度の関係性 29
3.2.1.2. 孤独感と関連が指摘されている概念について 30
3.2.1.3. 外部基準尺度との関係性の予測 31
3.2.2. 調査 1 33
3.2.2.1. 方法 33
3.2.2.1.1. 調査協力者と手続き 33
3.2.2.1.2. 調査内容 33
3.2.2.2. 結果 34
3.2.2.2.1. 状況別孤独感受性尺度について 34
3.2.2.2.2. 心理的距離へのとらわれ尺度について 38
3.2.3. 調査 2 及び調査 3 40
3.2.3.1. 方法 40
3.2.3.2. 結果 41
3.2.4. 考察 42
3.2.4.1. 状況別孤独感受性尺度の因子構造について 42
3.2.4.2. 状況別孤独感受性尺度と外部基準尺度との関連 42
3.2.4.3. 心理的距離へのとらわれ尺度と外部基準尺度との関連 43
3.2.5. 研究 2 のまとめ 44
3.3. 研究 3：不快な孤独感の生成要因の特徴 45
3.3.1. 目的 45
3.3.1.1. 先行研究との関連 45
3.3.1.2. 本研究の仮説 46
3.3.2. 研究方法 48
3.3.2.1. 調査時期と調査対象 48
3.3.2.2. 調査内容 48

3.3.3. 結果 49
3.3.3.1. 調査 2：対人関係における境界例心性を予測する際の孤独感関連変数の弁別性の検討 49
3.3.3.2. 調査 3：ネガティブな反すうと自尊感情を予測する際の孤独感関連変数の弁別性の検討 50
3.3.4. 考察 51
3.3.4.1. 孤独関連要因の関係性の検討 51
3.3.4.2. 質の異なる孤独感の特徴について 52
3.3.4.3. 孤独感の質に変化が生じるプロセス 53
3.3.5. 研究 3 のまとめ 54
第 4 章　研究 4：孤独感の増減を規定する要因の検討 55
4.1. 目的 55
4.2. 方法 56
4.2.1. 調査時期と調査対象 56
4.2.2. 調査内容 56
4.2.3. 日本におけるコロナ禍の状況 57
4.3. 結果 57
4.4. 考察 58
4.4.1. 社会の動きとコロナ禍前後の孤独感の変化について 58
4.4.2. ひとりでいることに対する社会の認識を変える 60
4.5. 第 4 章のまとめ 61
第 5 章　研究 5：孤独感の介入技法における体験プロセスの検討 62
5.1. 目的 62
5.2. 研究方法 63
5.2.1. 調査協力者 63
5.2.2. 調査方法と調査協力者への倫理的配慮 64
5.2.3. 分析の手続き 64
5.3. 結果 65
5.3.1. カテゴリー，概念，定義，結果図について 65
5.3.2. BEG 体験が対人援助の在り方に与える影響の流れ（ストーリーライン） 68

5.3.2.1. Rogers 理論の体験 68
5.3.2.2. 十人百色な出逢い 69
5.3.2.3. 人間への信頼 69
5.3.2.4. 『私』がある援助 69
5.3.2.5. つながりを活かす 70
5.3.2.6. 人と共に生きる私 70
5.3.2.7. BEG 体験が対人援助の在り方に与える影響の流れ 70
5.4. 考察 70
5.4.1. BEG 体験から影響を受けた対人援助の在り方について 71
5.4.1.1. BEG による相互援助体験 71
5.4.1.2. BEG 体験に影響を受けた対人援助の在り方 71
5.4.1.3. PCA を生きることを支える BEG の場 72
5.4.2. BEG で孤独感が癒される要因 72
5.4.2.1. BEG 内で生まれる孤独が癒される要因 72
5.4.2.2. BEG の場を超えた孤独が癒される要因 73
5.5. 第 5 章のまとめ 74
第 6 章　総合考察 75
6.1. 第 5 章までのまとめ 75
6.2. 孤独の苦しみを深める要因 76
6.2.1. 心理的距離へのとらわれによる痛み 76
6.2.2. 自己と世界の関係性の捉え方が生む分断の痛み 77
6.2.3. つながりの強調による苦痛の増大 78
6.3. 孤独感の質的構造 79
6.3.1. 孤独のアンビバレンス 79
6.3.2. 孤独感の構造 79
6.4. 孤独の苦しみを抱えながら生きていくために 81
6.4.1. 文化的背景と孤独 81
6.4.2. 心理的距離へのとらわれを緩和するための視点 82
6.4.3. 他者以外とのつながりの可能性 82
6.5. 今後の展望 84

6.6. おわりに 85
謝辞 87
引用文献 89

第１章　序論

1.1. はじめに

現代社会においては，少子高齢化の進行や，家族・地域ネットワークの希薄化が進み，「孤独感」が注目される機会が増えている。このような社会変化を背景に，2018 年にはイギリスで「孤独担当大臣」が新設され，2021 年には日本でも内閣官房に「孤独・孤立対策担当室」が設置されるなど，国内外において孤独感に対する問題意識の高まりとともに，対策の検討が進められている。

孤独感（Loneliness）は，社会的関係の質や量に対する個人の欲求水準と実際に達成された水準との間の不一致により生じる不快な主観的体験であるとされており（Peplau & Perlman, 1982），客観的な社会的孤立状況（Isolation）とは分けて捉える必要がある感情である。これまで主観的な体験である孤独感について，多くの研究知見が積み重ねられてきており，孤独感は死亡リスクを高める要因になるなど，身体に悪影響を与えるだけでなく（Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris, & Stephenson, 2015; O'Súilleabháin, Gallagher, & Steptoe, 2019; Rico-Uribe, Caballero, Martín-María, Cabello, Ayuso-Mateos, & Miret, 2018; Steptoe, Shankar, Demakakos, & Wardle, 2013; Tanskanen & Anttila, 2016; Valtorta, Kanaan, Gilbody, Ronzi, & Hanratty, 2016），抑うつ感や自殺念慮などの精神的なリスク要因になりうることが示されており（Cacioppo, Hawkley, & Thisted, 2010; Shoib, Amanda, Saeed, Ransing, Bhandari, & Armiya’u et al., 2023; Yang, Wei, Ren, Pu, Zhang, & Li et al., 2023），さまざまな健康問題を引き起こす感情であることが明らかになってきている。特に，孤独を強く感じる人は，社会を脅威ある場所だと捉えることで他者との接触を避ける傾向を持つ。その結果，自ら孤立する状況を作ることで孤独感から抜け出しにくくなり，より深刻な状態を生む可能性が示唆されている（Hawkley & Cacioppo, 2010）。このような孤独感の特徴から，まずは孤独を強く感じる状態を引き起こさないように，予防的な対策を検討する必要があることが指摘されている（浦，2024）。

以上のように，孤独感のネガティブな側面が注目されている一方で，進化論の観点から，孤独感は適応的な機能も持つことが指摘されている（Cacioppo, Cacioppo, & Boomsma, 2014; Cacioppo & Patrick, 2008 /2010）。社会的動物である人にとって他者とのつながりは生存に不可欠な条件であり，孤独の痛みは孤立することの潜在的な危険性を警告するサインとして機能する。つまり，孤独感は人を他者との関係性の構築に向けて動機づける適応的機能

だと考えられている。さらに，孤独感には創造性を促す側面や，成長を促進する要因となりうる肯定的な側面を含む感情だと捉える立場もある（Fromm-Reichmann, 1959/1963；Moustakas, 1972/1984；小此木, 1980; 杉岡, 2014）。そして，Fromm-Reichmann（1959/1963）は，孤独感は精神疾患を引き起こす要因になるだけではなく，創造性を生む可能性を併せ持っているが，これらの違いが生じる要因は明らかになっていないと指摘している。このように，「孤独感」という主観的な体験は，多層的かつ複雑な感情であるが，その体験の差を分ける要因は必ずしも明確にはされてこなかった。

これまで述べてきた孤独感の質的な体験の差異を整理すると，孤立時に人とのつながりを求める適応的な機能が働くことがない深刻なレベルの孤独感から，孤独の痛みを感じることで人とのつながりを求める適応的機能が働くレベルの孤独感，そして，創造性や成長につながるような肯定的な体験として捉えられるレベルの孤独感といったように，「孤独感」は，質的に 3 つの体験を含んだ主観的な体験として捉えることができると考えられる。しかしながら，これらの質的に異なる体験を分ける要因は明らかにされていない。よって，本研究では，質の異なる孤独感を包括的に捉えながら，孤独感の質的な差を比較検討することを通し，孤独感の苦しみが深まる要因について明らかにすることを目的とする。本稿の独創性として，孤独感を包括的に捉えた上で体験の質の違いに着目していること，そして，質的・量的混合アプローチによって質の異なる体験を比較する中で孤独感の苦しみが深まる要因や，それを踏まえた現代社会における孤独感の介入の方向性を示す点にある。

1.2. 孤独感の心身に及ぼす影響

孤独感に関する研究においては，孤独感を測定する尺度が複数開発されている。その代表的なものに，Russell, Peplau, & Ferguson（1978）が開発した，University of California，Los Angeles Loneliness Scale（UCLA LS）がある。この尺度は 1 因子で構成され，人間関係の量や質に対する不満感を測定する項目で構成されている。当初はネガティブな記述のみを使用していたことから，社会的望ましさの影響を受けやすいことが指摘され，のちに Russell, Peplau, & Cutrona（1980）は，ポジティブな内容の項目を追加した改訂版を作成し，その後も記述を簡素にした第 3 版（Russell, 1996）や日本語版（舛田・田高・臺, 2012）が作成され，国内外で調査が行われている。

これまでの孤独感研究では，社会的な孤立や一人暮らしか否かという客観的な社会的孤立状況の視点と併せて検証されることが多い。孤独感や社会的孤立に関する研究は多数行

われており，メタ分析やシステマティック・レビューも数多く行われ，孤独感と社会的孤立がそれぞれ独立して冠状動脈性心疾患や脳卒中の発症リスク（Valtorta et al., 2016)や死亡リスク（Holt-Lunstad et al., 2015; O'Súilleabháin et al., 2019; Rico-Uribe et al., 2018; Steptoe et al., 2013; Tanskanen & Anttila, 2016）を高めるなど，身体的な健康に悪影響を及ぼすことが示されている 。このように，孤独感や社会的孤立は身体面においてリスクを生じさせるだけではなく，孤独感を持つことは，時に抑うつや不安感だけではなく（Cacioppo et al., 2010; Yang et al., 2023），自殺念慮と関係していることも示されており（Shoib et al., 2023），精神的な面においてもネガティブな状態を引き起こすことが指摘されている。さらに，孤独を強く感じる人は, 社会を脅威なものとして捉え, ネガティブな社会的相互作用を予期し，ネガティブな社会情報を記憶するという自己強化ループ（Hawkley & Cacioppo, 2010）に陥りやすいことが指摘されている。この状態に陥ると，脅威に感じる社会から自らを防衛するために人とのつながりを断ち，孤独の悪循環の中で深刻な健康問題を抱えることにつながっていくと考えられている。

孤独感のリスク要因を探るために 109 編の研究をレビューした Barjaková, Garnero, & d’Hombres（2023）は，パートナーの喪失，未婚，一人暮らし，友人や家族と連絡頻度が低いこと，適切な社会的支援がないことが孤独感のリスク要因になり得ることを示した。また，孤独感の決定要因の多くが相互に関係しているという特徴や，住んでいる地域の社会経済や文化的背景に影響を受けるような複雑さを抱えていることを念頭に置く必要があると説明している。また近年では，文化的背景を踏まえて孤独感を捉えるために，関係流動性と孤独感の関連性について着目する研究もみられる。この関係流動性とは，特定の社会や状況における対人関係を選択する機会の自由度を意味している（Yuki & Schug, 2012）。日本人を対象にした孤独感の研究では，関係流動性の低さが日本での孤独感の高さに影響を与えている可能性が示されている。そして，日本特有の文化を踏まえた上で孤独感を捉えるために，インタビューなどの定性的なアプローチを通して検討する必要性が指摘されている（Badman, Nordström, Ueda, & Akaishi, 2022）。

1.3. 孤独感に対する介入について

過去から臨床的な観察による孤独感への介入について論じられてきた。例えば，パーソン・センタード・アプローチ（Person Centered Approach，以下 PCA）を提唱した Rogers（1961/2001）は，自らの有機体的経験から疎外され，真実の自己（real self）として他者と

関係をもつことができない時に孤独の苦しみが生じると説明している。そして，人間と人間 （person to person）というセラピー関係の重要性を指摘し（Rogers, 1961/2001），真実性が伴った人との出逢いを生むアプローチであるベーシック・エンカウンター・グループ（Basic Encounter Group, 以下 BEG）は,「孤独を癒す最善の手段」だと見なしていた（Rogers, 1970/1982, pp.150-165）。また，PCA 学派である Mearns & Cooper（2018/2021）は，深い関係性[1]（relational depth）の中で孤独感を含む人が抱える苦しみが癒されること，そして，関係性に関連する孤独感に対しては，セラピスト自身がひとりの人間として自らの孤独感と向き合う必要があると指摘している。さらに，精神分析家かつ精神科医である Fromm-Reichmann（1959, p.422）は，自らの臨床経験による知見から，医者は孤独な状態にある患者に対して“offer his presence”（自分がそこにいる）という態度でいることが孤独感への有効なアプローチになると論じているなど，臨床的な観察に基づいた孤独感への介入においては，関係性の質に着目する傾向がうかがえる。

近年では，孤独感や社会的孤立への対策を検討することを目的にさまざまな介入研究が行われている。精神疾患を抱える人々の孤独感と回復に与える影響に関するシステマティック・レビュー（Caple, Maude, Walter, & Ross, 2023）では，社会的機能スキルと社会的なつながりを対象とした介入は，社会的孤立と孤独感を改善すると説明している。また，幅広い世代を対象にしたシステマティック・レビュー（Hickin, Käll, Shafran, Sutcliffe, Manzotti, & Langan, 2021）では，心理的な介入方法が孤独感の軽減に効果的であることが示されている。さらに，同じく幅広い年代を対象にした孤独感の軽減に関するメタ分析の結果（Masi, Chen, Hawkley, & Cacioppo, 2011）では，不適応な社会的認知に対する介入の効果が，社会的スキルの改善，社会的支援の強化，社会的相互作用の機会の増加を試みた介入方法よりも効果が大きいこと，特に社会相互作用の機会の増加を試みた介入は効果が低いことが示されている。以上の結果を踏まえると，単に社会交流の機会を増やし，社会的孤立を解消するという視点のみで介入を考えることは，孤独感の軽減には十分につながらない可能性が考えられる。

---

[1] Mearns & Cooper（2018/2021, p.45）が定義する深い関係性：「2 人の間で起こる深い接触と関わりの状態。それぞれが相手に対して全く嘘偽りのない本当の自分であり，かつ，相手の経験を高いレベルで理解すると共に，その価値を認めることができる。」

また，現状では，多くの介入研究が高齢者を対象にしている傾向がみられるが，実際には孤独を感じている割合は高齢者よりも若い世代の方が多いことが報告されている。日本で孤独・孤立対策を推進するために設置された行政組織である内閣官房孤独・孤立対策担当室は，国内の孤独感の実態を把握するために，2021 年から満 16 歳以上の 2 万人を対象に調査を行っている。1 回目の調査では，孤独感を「しばしばある・常にある」と回答した人の割合が最も高かったのは 30 歳代（7.9%），最も低かったのは 70 歳代（1.8%）であることが示されている（内閣官房孤独・孤立対策担当室, 2021）。2 回目の調査でも同様に，30 歳代（7.2%）が最も高く，80 歳以上（2.3%）が最も低いという結果が示されている（内閣官房孤独・孤立対策担当室, 2022）。3 回目の調査では，孤独を頻繁に感じる割合が高い年代は 20 歳代から 50 歳代であることが示されており（内閣官房孤独・孤立対策担当室, 2023），4 回目の調査では，20 歳代及び 30 歳代においてその割合が高いことが報告されている（内閣官房孤独・孤立対策担当室, 2024）。このように，国内における孤独感の実態調査では，一貫して高齢者以外の年代において孤独を頻繁に感じる割合が高いことが報告されており，今後はこれらの年代以外に対する介入の検討が求められる。さらに，人は慢性的な孤独感に陥った場合，自らを防衛するために社会的に孤立することを選択する傾向があり，このような状態に対する介入はより困難なものになることが予想される。したがって，予防的な支援の実施など，早期段階での介入により慢性的な孤独感に陥ることを防ぐことが重要である。しかしながら，現時点においては，孤独感の生成要因への介入などの一次予防に関する研究は極めて少ない（Crowe, Liu, Bagnarol, & Fried, 2022; 浦, 2024）。

1.4. これまで用いられてきた孤独感の定義

孤独感の定義に関する研究は 1980 年代が最盛期であり，Peplau & Perlman（1982/1988）は，1980 年代までの孤独感に関する代表的な定義の整理を行い，各定義における理論的な立場の違いについて次の 3 点を挙げている。

孤独感の理論化における第 1 の立場は，「生得的な親密さへの要求」を強調する立場であり，「人との相互作用が生得的な社会的要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」という考えを持つ。この立場においては，孤独感の情緒面を重視し，人は意識的にも無意識的にも生涯を通じて孤独感を持ち続けるものだと捉え，精神力動論的アプローチに近い考えを持つことから，臨床的場面との関係が深い。

また，第 2 の立場は，「人の社会的関係の知覚と評価に関わる認知過程」を強調する立

場であり，「孤独感は人の社会的関係の認知された不満足さに起因する」という考えを持つ。この立場においては，孤独を感じる人の知覚や報告を重視し，自分自身が孤独であると意識的に感じている人を対象とするため，学生や一般大衆への調査との関係が深い。

さらに，第 3 の立場は，「不十分な社会的強化を孤独な人が経験する主たる欠如であるとみなす」ことを強調する立場であり，「社会的関係は特定の強化の組み合わせ」という考えを持つ。第 2 の立場と類似する点はありながらも，意識的に孤独を感じることがない人を捉えることが出来るという点において，第 1 の立場とも重なる特徴を持つと説明している。

Peplau & Perlman（1982/1988）は，これらのすべての立場を踏まえて，孤独感に関する定義に共通する点を 3 つにまとめている。第 1 は，個人の社会的関係の欠如によって引き起こされるものであり，第 2 は，主観的な体験であり客観的な社会的孤立状況とは異なること，第 3 は，不快であり苦痛を伴う体験であるというものである。これらの要因はその後の孤独感の研究において重視され，孤独感は不快感情を伴うネガティブな体験であることが強調されてきた。

さらに，近年では進化論から孤独感を捉える立場もある。この立場においては，孤独感は孤立することの危険性を警告するサインであり，そのことによって人は他者とのつながりを構築し，生物として生き残ることができたと説明しており，孤独感が生じることは適応的な機能であると捉えている（Cacioppo et al., 2014; Cacioppo & Patrick, 2008/2010）。

このように，孤独感の定義や認識について，各研究者の理論的背景の違いや主観性などの要因により，未だに統一的な定義が行われないまま研究が進んでいることが問題であるとの指摘もある（林, 2024; Peplau & Perlman, 1982/1988）。これまでの孤独感に関する代表的な定義について表 1 に示す。

表 1. 各研究者による孤独感の定義（林, 2024; Peplau & Perlman, 1982/1988 の定義表の一部を引用・再構成）

年	研究者	定義
1953	Sullivan	孤独感は，人間への親密さ，対人関係への親密さの要求が十分に満たされないことに関わる過度の不快感を伴った衝動体験である。
1969	Lopata	孤独感とは，現在経験している社会的関係とは形，ないし深さにおいて異なる社会的関係を持ちたいという個人の感情である。
1973	Weiss	孤独感は，単にひとりでいることではなく，特定の必要な関係または一連の関係をもっていないことによって引き起こされる。 孤独感は常に，特定の関係の欠如に対する反応である。
1976	Gordon	孤独感は，親しい人がいないといったある種の人間的接触の欠如から生じた剝奪の感情である。この空虚なところに人は何らかの期待を持とうとするので，ある期待された人間関係が欠如すると剥奪の感情を引き起こすが，孤独感はこの剥奪の感情によって特徴づけることもできる。
1980	Leiderman	孤独感とは，個人が他者から切り離されている感覚に気づき，同時に漠然とした他者とのつながりを求める感情である。
1981	Peplau & Perlman	孤独感とは，個人の社会的関係のネットワークに量的であれ，質的であれ重大な欠損が生じたときに生起する不快な経験である。
1984	Rook	孤独感とは，人が他者から疎外され，誤解され，拒絶されていると感じたり，あるいは活動，特に社会的統合感や感情的親密さを提供する活動に参加する際に，適切な社会的パートナーが不足していると感じたときに生じる，永続的な感情的苦痛の状態である。
1989	落合	青年期の孤独感とは，人と親密な関係をもとうとする志向性をもちながら，それが実現しないときに，人間同士の理解・共感は難しいと感じ，自分はひとりだと感じること。その感じ方の意味合いは，自分を含む人間は個別性をもつ存在であると気づくことによって変化する。
1990	Rokach	孤独感は，幸福，飢餓，自己実現と同様に，人間として自然で不可欠な要素である。人間はひとりぼっちで生まれ，死に際に孤独の恐怖を経験し，しばしばその間にも多くの孤独を感じる。
1995	Younger	孤独感とは，他者とつながりを望んでいるにもかかわらず，一人ぼっちであると感じることである。 孤独な人は，完全な孤独感だけでなく，やる気のなさや退屈さも感じる。
1998	Anderson	孤独感とは，満足できる個人的，社会的，またはコミュニティの関係が不足している状態である。
1998	de Jong Gierveld	孤独感とは，個人がある程度の人間関係の欠如を不快または許容できないと感じる状況である。これには，既存の関係の数が望ましいまたは許容されると考えられる数よりも少ない場合や，望んでいる親密さが実現されていない場合が含まれる。したがって，孤独には，人が自分の孤立と他者とのコミュニケーションの欠如をどのように認識し，経験し，評価するかということが関係していると考えられる。
1998	Killeen	孤独とは，社会生活や感情生活が満たされず，心に大きな空虚さを感じているときに，その人が耐え忍んでいる苦痛で，抑圧的で，非人間的，切り離された感情の状態である。

1.5. 孤独感の肯定的側面に関する指摘

これまで述べてきたように，従来の孤独感の研究においては，統一した定義がないものの，孤独感は不快を伴う体験であるという共通認識はあり，心身に悪影響を及ぼすものだという否定的側面に焦点を当てて孤独感を捉え，関連要因や介入について検討が行われてきた。一方で，Moustakas（1972/1984）が孤独感（Loneliness）の成長促進的な側面や創造性を示しているように，「生得的な親密さへの要求」を強調する立場である臨床家たちの中には，孤独感は肯定的側面を併せ持つ感情だと説明している立場もみられる（Fromm-Reichmann, 1959/1963；Klein, 1963；Moustakas, 1972/1984；小此木, 1980；杉岡, 2014）。対象関係論学派の精神分析家である Klein（1963）は，生涯最後の論文である「孤独感（Loneliness）」で，孤独感の発生要因や緩和要因，そして創造性との関連について自らの理論や臨床実践をもとに論じている。また, 精神分析家かつ精神科医でもある小此木（1980）は，孤独感は対人的欲求が満たされない時に生じるフラストレーションの感情であるが，その欲求を断念せざるを得ない孤独状態によって自我を意識することができ，そのことは自我を強める上で有意義なものになると説明している。さらに，臨床家であり，BEG を実践していた Moustakas（1972/1984, p.23）は，孤独感の中で「ひとりで生き，存在し，死ぬことの苦しみ」を体験することは,「新しい自己を創造しようと激しく一瞬に生きること」につながると述べ，孤独感がもたらす成長促進的な側面について示している。そして，対人関係論学派の精神分析家かつ精神科医である Fromm-Reichmann（1959/1963）は，孤独感は精神疾患を引き起こす要因であるだけではなく，創造性を生む可能性を併せ持っているが，その違いが生じる要因は明らかになっていないと指摘している。以上のように，特定の学派に限らず臨床家たちの中には，孤独感を時に精神的な病を引き起こすほどの苦しみを生じさせる感情だと捉えつつも，時に人の成長や創造性につながる側面も併せ持つと考える立場に立つ者がいることがうかがえる。

また，精神科医である杉岡（2014）は，「医療者が孤独の積極的な意義に無知であるならば，安易な医療化を促し，皮肉にも医学そのものが人間本来のもつ成熟の機会を奪う可能性を有する点に注意が必要」だと指摘している。さらに，「人の社会的関係の知覚と評価に関わる認知過程」を強調する理論化の第 2 の立場である Peplau & Perlman（1982/1988）は，孤独感の研究を包括的に論じながら，「われわれは，彼らが孤独だと自分自身を非難する傾向から守らなければならない。孤独な人に汚名をきせないようにする環境的介入技法の立案は，孤独感研究者に対する創造的挑戦を提供する」と結論で述べており，孤独感

の否定的側面のみを強調することの危険性が指摘されている。そして，現代は，孤独感がおよぼす悪影響が多くの研究で明らかにされながら，一方で孤独感の何によって否定的もしくは肯定的な体験に導かれているのか，その違いを生む要因が明らかになっていないことで，過度に介入が必要な感情として捉えられている可能性も考えられる。さらに，近年では，孤独感は適応的なサインである面も明らかとなってきており，これまで研究で強調されてきた否定的な側面だけで孤独感を捉えるのではなく，肯定的側面を踏まえて多面的に孤独感を捉えていくことが，時に成熟の機会や創造性の可能性をもち，適応的なサインでもある孤独感の介入を検討する上で重要な視点であると言えるだろう。

1.6. 孤独感の表現や定義に関する再考

日本語の「孤独感」に関連する英語表記には“Loneliness”と“Solitude”がある。Hipson, Kiritchenko, Mohammad, & Coplan（2021）は，Loneliness と Solitude が日常的にどのような意味で用いられているか分析を行い，Solitude は Loneliness と比較して，より肯定的で感情活性化の少ない文脈で使われる傾向があることを指摘している。従来の孤独感に関する研究においても，Loneliness は否定的な体験として捉えられ，Solitude は肯定的な体験として捉えられることが多く，孤独感の否定的側面を強調した研究においては Loneliness が用いられている。

そもそも 17 世紀までは，Loneliness と Solitude は単に一人でいる状態を示す言葉として用いられており，18 世紀以降の政治や個人主義哲学を通して，自己と世界が切り離されて捉えられるような社会変化の中で意味合いが変化してきた歴史をもつ（Alberti, 2019/2023）。そして現代では，Loneliness は，さみしさや悲しみ，怒り，嫉妬，恥などのさまざまな意味が含まれる「感情の群（クラスター）」として扱われるような複雑さを抱えている側面がある。

また，Solitude は，近年の研究においては，周囲に人がいるか否かに関わらず社会的接触の欠如を主体的に選択した際に生じるものだと捉えられている（中尾・平野，2024）。そして，Storr（1988/1994）は，自ら好んで選んだ孤独（solitude）だけではなく，強制された孤独（Enforced Solitude）においても，創造的な想像力の成長を促すことがあると説明しているように，Solitude の研究においては，一人の状態を選択することの肯定的な側面が強調される傾向がみられる。近年では，Solitude に関する研究が注目される機会が増えており，Solitude の肯定的な面のみを捉える目的で Positive Solitude 尺度が開発されるなどして

研究がすすめられているものの，概念的に一定の見解が得られていないという問題点も抱えている（中尾・平野, 2024）。

このように，孤独感という感情は，Loneliness や Solitude といったように，言語表現や言語に含まれる意味合いも多様であり，主観的で時に意識することも難しい感情であることから，未だに共通した定義を確定することも難しい。また，先に述べたように孤独感は文化的な要因の影響を受ける側面もあり（Barjaková et al., 2023；林, 2024），これまで世界的に行われてきた研究の内容について，どの程度日本人の孤独感の理解に関連するかを慎重に検討していく必要もある。日本における孤独感の研究では，落合（1999a）が，孤独感の定義を行うところから検討を行い，青年期において孤独感は生活感情であり，自分を含めて人は個別性がある存在だと気づくことによって意味合いが変化していくと説明している。しかしながら，「孤独でいたいけど，孤独ではいたくない」 というアンビバレントな感情は，数量的分析を行う中で消えていくため，定量的なアプローチのみによって孤独感を捉えることに限界があることを認めており，定性的なアプローチの重要性がうかがえる。

これまで述べてきたように，孤独感は心身の健康を損なう要因であると捉えられ，否定的側面が強調されてきた。一方で，一時的な孤独感は苦しみを伴いながらも人とのつながりを生む適応的な機能であり，さらに，時に孤独感は創造性や成長を促進する肯定的な側面も併せ持つ可能性があるにもかかわらず，これらの体験を包括的に捉えようとする試みは必ずしも十分には行われてこなかった。さらに，孤独感は文化的背景の影響を受ける可能性も指摘され始めており，日本における孤独感の特徴を検討する上では，日本文化や文化の一側面である言語的な特徴も踏まえて孤独感を検討していく必要があると考えられる。よって，まずは定性的なアプローチを通して否定的側面と肯定的側面の両者を含んだ孤独感の体験プロセスの特徴を明らかにし，定量的なアプローチをもとに孤独感の質的に異なる体験を分ける要因について検討する。さらに，日本で用いられている孤独感への介入技法のプロセスを定性的なアプローチによって明らかにすることを通し，孤独感の軽減要因について検討する。本研究においては，これらのプロセスを通し，質の異なる孤独感を包括的に捉えながら，孤独感の苦しみを規定する要因の特徴について明らかにすることを目的とする。

1.7. 本研究のテーマと目的

以上の検討から，本研究のテーマは，質の異なる孤独感を包括的に捉えなおすこととする。したがって，まずは定性的アプローチによって孤独感の体験プロセスを検討することを通して，孤独感の生成要因や孤独感の否定的体験と肯定的体験の差を生む要因について考察を行う。そして，定量的アプローチを用いて，定性的なアプローチで明らかになった要因の特徴や，苦しみが適応的なレベルでとどまる時と不適応なレベルに陥る時の差について検討するために，従来の孤独感の研究で指摘されている各要因との関連や，コロナ禍での孤独感の変化を踏まえて考察する。また，従来用いられてきた孤独感への介入技法の体験プロセスを明らかにすることによって，孤独感の軽減要因について検討する。これらのアプローチを通し，質の異なる孤独感を包括的に捉えなおしながら，孤独感の苦しみを規定する要因や，孤独感へのアプローチを検討する上で必要な視点を明らかにすることを目的とする。

1.8. 本稿の目的と各研究の概要

本研究は，定性的及び定量的なアプローチを用いて，質の異なる孤独感を包括的に捉えながら，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する。これらの検討の進め方と関係については，図 1 研究のモデル図として示した。以下で各研究の構成について述べる。

研究 1 では，第 2 の理論的立場の視点から肯定的及び否定的な側面を含めた孤独感の体験プロセスを捉えるため，調査対象者に対して直接的に孤独感の主観的体験を尋ね，定性的アプローチを用いて包括的な孤独感の体験プロセスについて記述を行う。さらに，研究 2 と 3 では，研究 1 で明らかとなった心身に悪影響を及ぼす孤独感の生成要因の特徴や，適応的なレベルの孤独感と深刻なレベルの孤独感の特徴について，定量的なアプローチを用いて検討する。そして，研究 4 では，定性的なアプローチで明らかとなった孤独感の増減を規定する要因を検証するために，コロナ禍前後での孤独感に関するデータを対象に，定量的なアプローチを用いて検討する。そして，研究 5 では，臨床的場面と近い第 1 の理論的立場の視点から孤独感への介入技法を取り上げ，定性的アプローチを用いて孤独感の介入技法の体験プロセスについて検討し，研究 4 までで明らかになった特徴を踏まえて孤独感の軽減要因について考察を行うこととする。

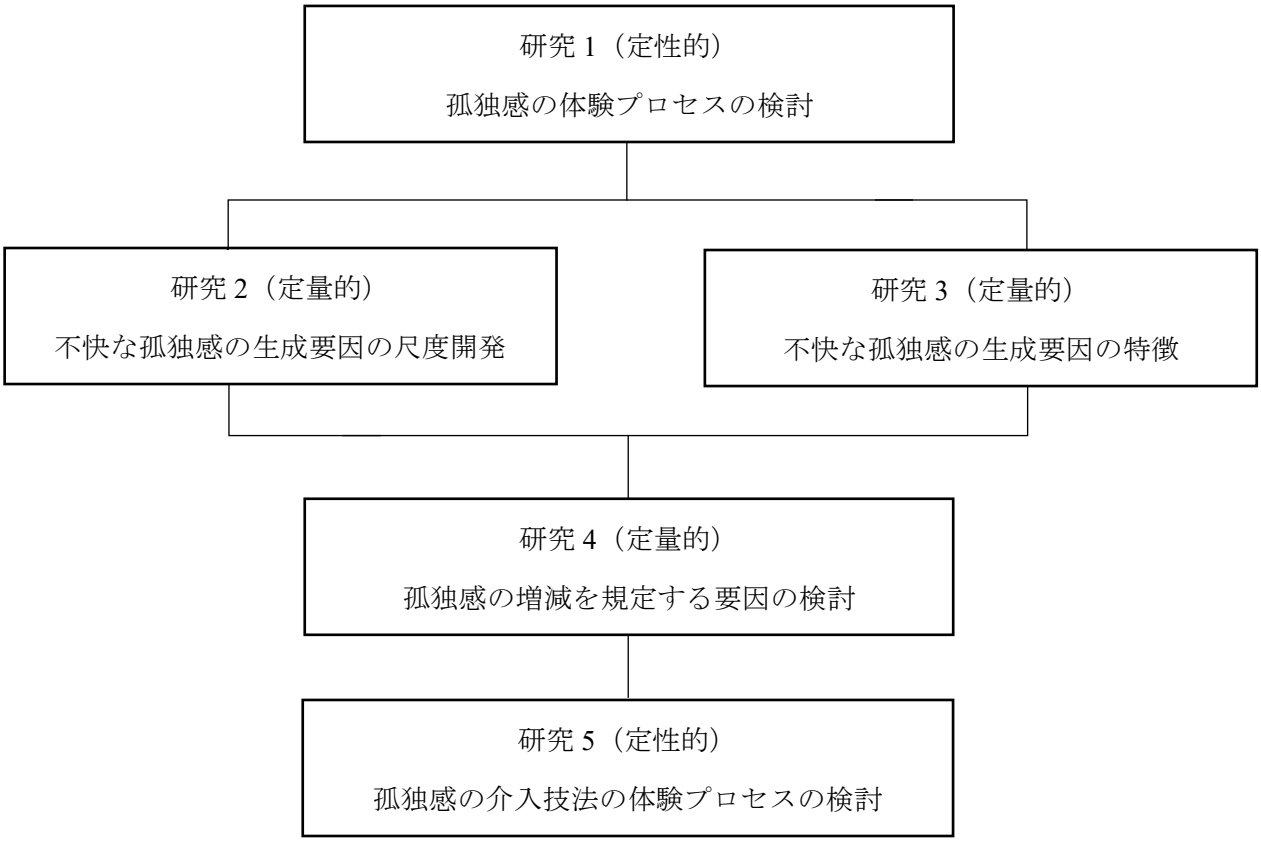
研究 1（定性的）
孤独感の体験プロセスの検討
研究 2（定量的）
不快な孤独感の生成要因の尺度開発
研究 3（定量的）
不快な孤独感の生成要因の特徴
研究 4（定量的）
孤独感の増減を規定する要因の検討
研究 5（定性的）
孤独感の介入技法の体験プロセスの検討

図 1. 研究のモデル図

第 2 章　研究 1：孤独感の体験プロセスの検討[2]

2.1. 目的

本稿では，まずは定性的なアプローチを用いて孤独感の主観的な体験の特徴を当事者の視点に沿って検討しながら，質の異なる孤独感を包括的に捉えることを目指している。そして，本章では，肯定的及び否定的側面を含めた包括的な孤独感の体験プロセスを定性的なアプローチを用いて明らかにすることを通して，孤独感の主観的な体験に質的な違いが生じる要因について検討する。

Fromm-Reichmann（1959/1963, p. 407）は，「さびしさ，孤立，文化的グループ内での孤独，自ら課したさびしさ，強制的孤独および真の孤独感がすべて『孤独感（Loneliness）』という言葉のバスケットの中に投げ込まれている」ことから，Loneliness という言葉にはさまざまな心理的現象が含まれており，そもそも孤独感は概念化が難しい感情であると説明している。そして，第 1 章で示したように，過去から現代の孤独感研究においても，未だに統一的な定義が行われないまま研究が行われていることが指摘されている（林, 2024; Peplau & Perlman, 1982/1988）。

さて，日本語では Loneliness を「孤独感」と訳し，Solitude には定訳がない（五十嵐, 2020）傾向があるものの，翻訳書の「孤独」は Loneliness を指す場合もあれば Solitude の場合もあり，翻訳書によって「孤独」という表現が意味するものは異なっている。心理学辞典には，「孤独」は，孤独鰥寡（こどくかんか）という語の短縮形として生まれた語であり，一人であるというあり方を表す語であること，「孤独感」は，孤独であることを感じることであり，精神的なつながりがなく，人に気持ちをわかってもらえない状況において，自分は一人であると感じることと記載している（1999b, 落合）。また，現代の日本における「孤独」と「孤独感」の言葉の用いられ方について検討した研究（山田・上山, 2017）では，「孤独」は「ひとりぼっち」という状態として捉えられ，ネガティブなイメージを含みつつ，感情として捉えられる「孤独感」と混在して用いられる傾向があると説明している。このように，「孤独」という日本語表現は，ひとりの状態やそれに伴う感情，時に Loneliness や Solitude など，用いる場面や人によって意味合いが変化している可能性がうかがえる。

---

[2] 研究 1 に関する論文及び学会発表：清澤（2019），清澤（2026，掲載予定）

そして，日本における孤独感の研究では，落合（1999a）が，孤独感の定義を行うところから検討しているが，「孤独でいたいけど，孤独ではいたくない」といったアンビバレントな感情は数量的分析の中で消えていくことを認めており，定量的アプローチのみによって孤独感を捉えることの限界を示している。さらに，近年では孤独感は文化的要因の影響を受けることが注目されており，文化独自の特徴を捉えるために，定性的アプローチによって日本における Loneliness を検討することが必要だと指摘されることもある（Barjaková et al., 2023）。

第 1 章で述べてきたように，人びとが孤独感を覚えるとき，そこには否定的な側面だけでなく，肯定的な側面も含まれている可能性があるにもかかわらず，両側面から孤独感を捉えようとする試みは必ずしも十分には行われてこなかった。そして，孤独感の否定的側面が多くの研究で明らかにされながら，肯定的側面との関係性が明らかになっていないことで，過度に介入が必要な感情として捉えられている可能性も考えられる。また，現代の日本においては若年層の死因の第 1 位は自殺であり（厚生労働省, 2023），孤独感は自殺念慮に強い影響を与えることが指摘されていることから（Tachikawa, Matsushima, Midorikawa, Aiba, Okubo & Tabuchi, 2023），現代の若年層における孤独感に関する体験を当事者の言葉を元に記述することは，これらの社会的課題を検討することに貢献しうると考える。よって，本研究では，若年層であり，発達課題と孤独感が密接に関係している青年期（Peplau & Perlman, 1982/1988）の大学生を対象とし，孤立の有無に関わらず心理的にひとりでいると感じる場面の体験過程を定性的なアプローチによって明らかにすることを通して，ひとりでいることの体験の差を生む要因や介入を行う際の捉え方について検討することを目的とする。なお，調査においては，用いる場面や人によって意味合いが変化し，否定的側面が強調されやすい「孤独」や「孤独感」という言葉は使用せず，「心理的にひとりを感じる」といった表現を用いる。

2.2. 研究方法

2.2.1. 調査方法と倫理的配慮

調査協力者の募集は，A 大学の講義終了後にアナウンスを行った。募集の際には，調査目的及び内容について，書面と口頭の両方で説明した。調査協力者は 10 代から 20 代の心理学部の大学生 18 名（男性 12 名，女性 6 名）であった（表 2）。調査協力を申し出た者に対しては，筆者が半構造化面接を実施した。面接項目は，予備調査として行った 1 名へ

の非構造化面接の結果を踏まえて，次のように設定した。「①日常生活の中で，心理的にひとりでいると感じるのはどのような時か」「②①の時にどのような気持ちや考えが出てくるか」「③気持ちや考えの変化が生じる際にどのような変化があるか」流れに応じて質問を行う順番や質問内容を適宜変えながら面接を実施した。複数の場面が挙げられた場合には，それぞれの状況や気持ちの変化について詳しく確認した。また，不快感情を伴わない場面のみを挙げた調査協力者には不快感情を伴う場面についても尋ね，逆に不快感情を伴う場面のみを挙げた者には，肯定的または中立的な場面についても質問した。いずれの場合も，それらの場面が想起された際には，自由に語ってもらえるよう促した。面接中に物理的に 1 人の状態について語っている可能性がある場合には，「心理的に，また気持ちとしてひとりだと感じているか」と適宜確認しながら進めた。面接は各協力者につき 1 回実施し，所要時間は 1 時間半から 2 時間半であった。面接開始前には，調査の趣旨，協力者の権利，プライバシー保護，面接結果の公表予定及び記録方法について，書面を用いて説明した。十分な説明の上で同意を得て，面接承諾書への署名を依頼した。面接内容は，本人の承諾を得て筆記記録を取り，録音し，後日筆者が逐語的に書き起こした。以上の手続きは，追手門学院大学研究倫理委員会の承認を受けた。

表 2. 調査協力者

	年齢	性別	エピソードの語りの順序	
			不快を伴うひとりの場面	不快ではないひとりの場面
P1	20	男性	2	1
P2	18	男性	1	
P3	18	男性	2	1
P4	19	男性	1	
P5	18	男性	1	2
P6	19	女性	1	
P7	19	女性	1	
P8	18	男性	1	
P9	18	女性	2	1
P10	20	男性		1
P11	20	女性	1	2
P12	23	男性	2	1
P13	29	女性	1	
P14	21	男性	1	2
P15	21	女性	1	
P16	20	男性	1	
P17	21	男性	1	
P18	20	男性	1	

※促しによる語りはマークを行う。

2.2.2. 分析の手続き

本研究では，木下（2003）の修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（Modified Grounded Theory Approach；以下，M-GTA）を用いて分析を行った。M-GTA は，研究対象としている現象がプロセス的な特性を持っている研究に適しており，データを切片化せずに用いることで現象に対する深い解釈を行うことができる。語りの文脈を活かした分析を行うことで，多様な意味が含まれる「孤独感」という現象の複雑なうごきを捉えることが可能となると考え，本研究に適していると判断した。

分析にあたっては，まずインタビュー内容を逐語化し，分析テーマを「大学生が心理的にひとりでいることを意識する場面の体験プロセス」と設定した。分析焦点者は，「心理的にひとりでいることを感じたことがある大学生」とした。すべてのインタビュー終了後，この設定に基づいてデータ分析を行い，概念を生成した。各概念の生成に際しては，分析

ワークシートを用い，ヴァリエーション（具体例），定義，概念名の順で記入し，適宜理論的メモを加えた。筆者が類似していると判断した 2 つ目以降のヴァリエーションを追加記入するたびに，その都度，定義と概念名を再検討した。これらの作業は，新たな概念が生成されなくなるまで繰り返した。最終的に，類似したヴァリエーションが 1 名のみの概念は個別性が高いと判断し，除外した。次に，概念同士の関係を検討し，複数の概念の関係からなるカテゴリーを生成し，全体の関係を再検討した上で分析結果をまとめ，概要を簡潔に文章化したストーリーラインと結果図を作成した。

なお，筆者が作成したストーリーライン及び結果図の妥当性については，孤独感の研究を行う大学教員 1 名と，M-GTA の研究を行う大学教員 1 名のそれぞれと協議した。

2.3. 結果

調査協力者 18 名の内，不快感情を伴うエピソードのみの報告者 10 名，不快感情を伴わないエピソードのみの報告者 1 名，その両方の報告者 7 名であった。すべての語りを M-GTA によって分析し，33 個の概念，15 個のサブカテゴリー及び 5 個のカテゴリーを生成した。カテゴリーと概念の関係性やプロセスを説明するために，結果図とストーリーラインを作成した。

2.3.1. カテゴリー，概念，定義，結果図

まず，各概念の結果図（図 2）と定義及び具体例（表 3）を示す。

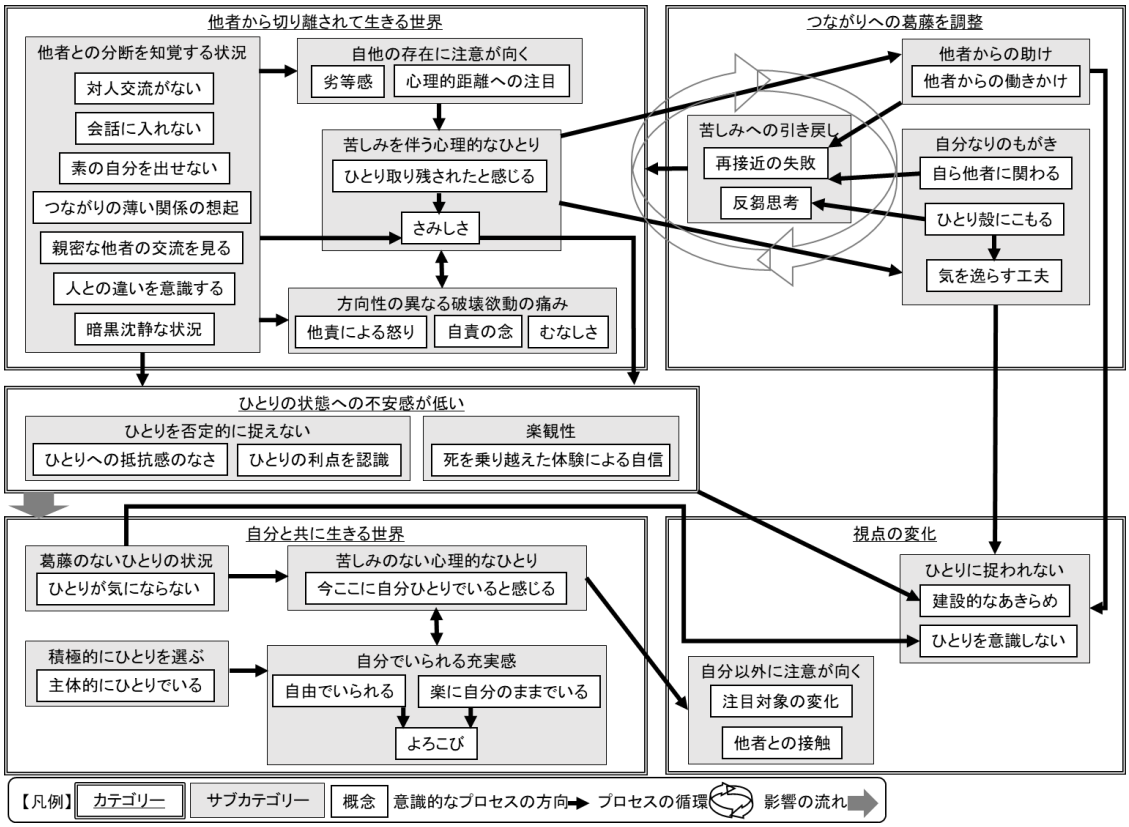

図 2. M-GTA 分析結果図

表 3. M-GTA 分析結果　概念・定義・具体例　一覧

概念	定義	具体例（該当する調査協力者数）
対人交流がない	家や外などで対人接触がなく物理的にひとりで過ごす状況。	「休み時間（中略）1 人じゃなくていい時に 1 人だと気分が落ち込んで」「周りに人がいない中で生活する」(5)
会話に入れない	複数人いる場で会話に入ることができないと感じる状況。	「奇数の人数で（中略）1 人あまりがちで。うまいこと会話に入れない」「友達同士しかわからないことを喋って」(11)
素の自分を出せない	自らや他者がありのままの姿を見せていないと感じる状況。	「心を開いてくれない」「素でいれないというのは気を遣うということで。気を遣ってしまうので結局自分が孤独」(3)
つながりの薄い関係の想起	心理的なつながりを感じづらい関係性を思い浮かべる状況。	「親しい友達がそこまでいないのかなと自分で考えて」「（頼れる人がおらず）やっぱり 1 人でやらなあかん」(4)
親密な他者の交流を見る	他者同士が親密にしている場面を見る状況。	「インスタとかツイッターを見ていて，友達同士が遊んでいるのを見て」「自分がひとりだけでいてて，他自分の知り合いとか友達が友達のグループで固まってる時」(3)
人との違いを意識する	他者との違いに注意や意識が向く状況。	「考え方が違うからかな（中略）楽しいことをしたいけど，それがわからない」「求めてるものが違う」(4)
暗黒沈静な状況	雨，暗い場所，夜など，暗くて静かな状況。	「無音とかひとりを感じるので得意じゃない。弱ってる時は余計に無音だったら考え込んで」「夜だったり雨」(4)
劣等感	他者ができていることが「自分だけ」できないと感じる。	「劣等感をすぐ感じてしまうので。その面とかも，自分だけできないなとか，そういうのはひとりだなと」「やっぱり自分は周りにできることができない。すごいみじめ」(6)
心理的距離への注目	他者との間に障壁があるように感じ，他者との心理的な距離に注意が向く。	「心の距離がある」「距離があく感じ。最近関わりがなかった人ともちょっと距離があるように感じたり。暗い道に友達が遠くの方に走っていく」「距離とか壁を感じる」(7)
ひとり取り残されたと感じる	自分ひとりだけ他者の中から取り残されたように感じる。	「ぽつねんとひとり取り残された」「取り残されてる感じ(中略)周りの人たちはグループでうまくやっているように見えて（中略）馴染めないなら自分取り残されてる」(9)
さみしさ	人恋しさで心が満たされない悲しさ。	「寂しいが近いかな。うまいこと言い表すのが難しいんですけど。寂しいし悲しいししんどい」「1 人って寂しい」(8)
他責による怒り	他者によってひとりにさせられたと考え，怒りを感じる。	「イラっと」「ひとりにさせられるのが(中略)あまりにも長く続いたらわざとしているのか」「この世の全てが敵」(4)
自責の念	自らの問題によってひとりになったと考え，自らを責める。	「自分からアクションを起こすべきなのにそれをしない自分ってやっぱり問題ある」「全部自分に責任を向ける」(4)
むなしさ	存在意義を無くし，心が空っぽでむなしさを感じる。	「そこにいるのは自分じゃなくてもいい。だから自分という存在意義みたいなのがない」「虚無感というか空っぽ」(5)

再接近の失敗	ひとりを感じた相手に再度関わろうとしつつも，思うように交流できずに戸惑いを感じる。	「頑張って話しかけるけど，向こうの反応が『あぁそうなんだ』とか簡単に突っ返すような言い方をされると，やっぱり話したらまずかったかなと。そういうので余計にしんどくなって」「何でうまく喋れないんだろうと深みにはまる」(3)
反芻思考	さまざまな考えが頭に巡って止まらない状態。	「誰もいないと色々考えてしまう」「ぐるぐる考えながらどんどん深みにはまっていく気がして。ネガティブな気持ちが増す(中略)孤独感が深まる」「グルグルと負のループ」(5)
他者からの働きかけ	他者から自らに対して声掛けなどの関りが生じる。	「自分が会話に入れたら和らぎますね。(中略)わからなくてもわからないまま話を急にふってくれたりしたら嬉しいですし」「相手から来てくれる場合が正直一番助かる」(5)
自ら他者に関わる	心理的距離を感じた相手や第三者に対して自ら関わる。	「話してもいったんは受け止めてくれる人かなという人には話したり」「自分から違う話題振ったり」(5)
ひとり殻にこもる	他者との交流を断ち，物理的にひとりで過ごしたり，自らの心の中にこもる。	「周りは騒がしかったり喧騒があるんですけど(中略)殻にこもって」「自分の世界に入る」「自分から壁を作る」「干渉されない場所に行って癒してる」(9)
気を逸らす工夫	ひとりについて考えないようにするために，趣味や日常のタスクに取り組むなど気持ちを切り替える工夫を行う。	「絵を描く」「運動」「歌詞を考える」「音楽聴く」「ゲーム」「勉強」「景色見たり」「考えないようにするためにしてる行為だとは思うんですけど，それをしてると落ち着いたりとか。その間だけでも忘れられたり」(12)
ひとりへの抵抗感のなさ	ひとりの状態に対する否定的な印象が弱く，ひとりになることへの抵抗感がない。	「常に誰かと一緒にいたいというわけではないので，だからあんまり気にならない」「1 人でいる時間が好きなので」「ひとりだから寂しいという気持ちではない」(5)
ひとりの利点を認識	ひとりの状態に対する利点を認識し，肯定的な印象を持つ。	「じゃまされない時間というか。ゆったり時間がながれるというか。落ち着いた時間」「1 人で集中して作業をやれる」「むしろいい時間見つけたみたいな感じ」(6)
死を乗り越えた体験による自信	生死にかかわる困難を乗り越えた体験によって，自らが苦しみを乗り越える力を持っていることを信頼できるようになり心の余裕を持つ。	「命に係わる病気だったので。生きているのがうれしい(中略) どうしようかなという時も，大丈夫生きてるから(中略)前向きな感じで捉えられる」「思った通りに人生が進まないことについて，思った通りに進まないからすごい面白い。(中略)未遂があって(中略)参ってた時期が長かった(中略)その時に自分なりに認識をかえた」(2)
ひとりが気にならない	授業を受ける時など，ひとりで過ごしていることが気にならない状況。	「電車に 1 人で乗ってる時」「物理的に 1 人でいる時に，単純に周りに人がいないだとか，そういう孤独感が気にならない状況。例えば授業中」(4)
主体的にひとりでいる	ひとりで主体的に好きなことに取り組む状況。	「一人暮らしになって料理」「趣味の場所とか」「1 人で散歩してる時」「ゲームしようということができる時」(6)

今ここに自分ひとりでいると感じる	自分の存在のみに注意が向き，この場に自分がただひとりでいると感じる。	「自分ひとりでいる」「今この場に自分ひとりで生きてて」「自分の世界に入ってる（中略）自分ひとりなんで，自分の考えだけの中にいる」「自分だけがいまここにいる」(6)
自由でいられる	他者の存在を意識せず自分だけの時間に集中でき，解放感や自由さを感じる。	「解放感です。邪魔されないとか」「自由って感じ。解放感。自分がやってるっていうか。主体的にじゃないですけど，そんな感じが」「自由だ」(5)
楽に自分のままでいる	キャラを作らず，安心してありのままの自分でその場にいてもいいと感じる。	「難しいこととか考えなくていいし。普段自分がどんなキャラをしているかわからないけど。(中略)そのままの自分を受け入れてくれる」「安心感だったりホッとする」(2)
よろこび	ひとりでいることに対してよろこびを感じる。	「楽しいなぁということを感じます」「1 人で集中して作業をやれるうれしさ」(2)
建設的なあきらめ	ひとりでいることに折り合いをつけ受け入れる。	「嫌って 1 人にしたわけじゃないからまぁいっか」「1 人の時間を自分の為に有意義に使う」「そういう日もある」(6)
ひとりを意識しない	ひとりであることを，次第に意識しなくなる。	「別のことしたり考えたりして。そのうちひとりであるっていう感情が消えて」「気にならなくなるが一番近い」(4)
注目対象の変化	ひとりでいることを感じていた時に注目していた対象から，別の対象へと意識が移る。	「イメージとか薄れて行ったりする感じですね。何も考えずに作業に集中します」「音楽が終わると寝ようかなとか，違うアクションというか行動になるので」(4)
他者との接触	実際に他者と接触し，他者の存在を意識する。	「話しかけられた時に，あ，おったんやと」「人と会ってしまうと」「家族が入ってきた時点で」(3)

2.3.2. ストーリーライン

分析テーマである「大学生が心理的にひとりでいることを意識する場面の体験プロセス」に関するカテゴリーの関係性やプロセスを文章化し，カテゴリーは《 》，サブカテゴリーは【 】，調査協力者の語りは「 」，該当者は（ ）で示す。

大学生は【他者との分断を知覚する状況】が生じると，【自他の存在に注意が向く】ようになる。これにより，【苦しみを伴う心理的なひとり】や【方向性の異なる破壊欲動の痛み】を感じ，《他者から切り離されて生きる世界》を体験する。この苦しみから逃れるために，【自分なりのもがき】を行い，時に【他者からの助け】を受けながら《つながりへの葛藤を調整》する。これらの取り組みの中で【ひとりに捉われない】状態に至ることで，《他者から切り離されて生きる世界》への意識が和らぎ，やがて《視点の変化》が生じる。しかし，《つながりへの葛藤を調整》する中で【苦しみへの引き戻し】が生じた場合には，再び《他者から切り離されて生きる世界》に戻らざるを得ないこともある。中には，「自分が逆に心理的にひとりでいないという感覚がわからなくて。いつもひとりな感

じ」と述べ，【他者との分断を知覚する状況】の有無にかかわらず【苦しみを伴う心理的なひとり】と「共存して生きている」と語る者もみられた（P18）。

また，【楽観性】が高く，【ひとりを否定的に捉えない】大学生は，《ひとりの状態への不安感が低い》。そのような学生は，【葛藤のないひとりの状況】や【積極的にひとりを選ぶ】際に【自分でいられる充実感】を得ることで，【苦しみのない心理的なひとり】を意識し，《自分と共に生きる世界》を体験する。そして，【自分以外に注意が向く】ことで，《自分と共に生きる世界》から他者や外界へ意識が移る《視点の変化》が生じる。また，「1 人で行動していても誰かとつながっている」と述べ，1 人であっても他者とのつながりを感じている場面では，ひとりを意識しないと語る者もみられた（P5）。

2.3.3. カテゴリーの説明

次に，各カテゴリーの特徴について概念を用いて説明を行う。なお，カテゴリーは《 》，サブカテゴリーは【 】，概念は『 』で示す。

2.3.3.1. 他者から切り離されて生きる世界

大学生は，『対人交流がない』時だけではなく，他者との交流の中で『会話に入れない』時や『素の自分を出せない』時にひとりでいることを意識する。また，『つながりの薄い関係の想起』や『親密な他者の交流を見る』，『人との違いを意識する』，『暗黒沈静な状況』など，さまざまな場面で【他者との分断を知覚する状況】が生じることで，『劣等感』や『心理的距離への注目』を伴いながら【自他の存在に注意が向く】。そして他者の中で『ひとり取り残されたと感じる』『さみしさ』が生じる【苦しみを伴う心理的なひとり】を意識する。さらに，時に『他責による怒り』や『自責の念』，『むなしさ』といった【方向性の異なる破壊欲動の痛み】を感じることで，【苦しみを伴う心理的なひとり】をより強く意識する《他者から切り離されて生きる世界》を体験する。

2.3.3.2. つながりへの葛藤を調整

《他者から切り離されて生きる世界》の苦しみから逃れるために，『ひとり殻にこもる』中で『気を逸らす工夫』に取り組みつつ【自分なりのもがき】を行い，《つながりへの葛藤を調整》する。また，【自分なりのもがき】として『自ら他者に関わる』だけでなく，時に『他者からの働きかけ』による【他者からの助け】を受けることもある。しかし，『再接近の失敗』が生じると《他者から切り離されて生きる世界》で感じていた【苦しみへの引き戻し】が起こり，そこから抜け出すことが難しい状態に陥ることがある。さらに，『ひ

とり殻にこもる』時，『反芻思考』を行うと【苦しみへの引き戻し】が生じやすい傾向もみられた。

2.3.3.3. ひとりの状態への不安感が低い

大学生の中には，『ひとりへの抵抗感のなさ』や『ひとりの利点を認識』するなど，【ひとりを否定的に捉えない】者がいる。加えて，『死を乗り越えた体験による自信』により【楽観性】を獲得している者もみられた。これらの特徴を持つ大学生は《ひとりの状態への不安感が低い》ため，時に積極的にひとりになることを選ぶ《自分と共に生きる世界》を語る傾向がある。

2.3.3.4. 自分と共に生きる世界

《他者から切り離されて生きる世界》とは質の異なるものとして，自分の存在に意識が集中する《自分と共に生きる世界》を体験する大学生もいる。この体験では，『主体的にひとりでいる』ことを選択し，【積極的にひとりを選ぶ】ことで『自由でいられる』ことや『楽に自分のままでいる』ことによって『よろこび』を感じる【自分でいられる充実感】を得る。また，『ひとりが気にならない』ような【葛藤のないひとりの状況】を体験する者もいる。こうした体験では，『今ここに自分ひとりでいると感じる』【苦しみのない心理的なひとり】を意識し，それにより【自分でいられる充実感】が高まることもある。

2.3.3.5. 視点の変化

《他者から切り離されて生きる世界》で生じる《つながりへの葛藤を調整》する過程で，『建設的なあきらめ』や『ひとりを意識しない』ことで【ひとりに捉われない】状態となり，他者とのつながりの分断に注意が向いている状態から《視点の変化》が起こり，《他者から切り離されて生きる世界》を意識しなくなる。一方，《自分と共に生きる世界》では，自分に注意が向いている状態から『注目対象の変化』や『他者との接触』を経て【自分以外に注意が向く】ことで，自分に向かっていた注意が薄れるような《視点の変化》が生じ，《自分と共に生きる世界》を意識しなくなる。

また，【他者との分断を知覚する状況】で『さみしさ』を感じたとしても，【ひとりの状態への不安感が低い】大学生は，葛藤なく《視点の変化》を経験する傾向がある。さらに，《他者から切り離されて生きる世界》で【他者との分断を知覚する状況】があったとしても，【ひとりの状態への不安感が低い】者が『建設的なあきらめ』を行う場合，また，《自分と共に生きる世界》の【葛藤のないひとりの状況】で『ひとりを意識しない』場合には，心理的にひとりでいることを意識しないこともある。

2.4. 考察

2.4.1. 心理的にひとりでいる体験と Loneliness・Solitude との関係

これまで述べてきたように，従来の孤独感の研究においては，Loneliness は，社会的関係の質や量に対する個人の欲求水準と実際に達成された水準との間の不一致により生じる不快な主観的体験（Peplau & Perlman, 1982/1988）といった定義が用いられており，不快感情を伴う主観的な体験だと捉えられている。そして，Solitude は，周囲に人がいるか否かにかかわらず社会的接触の欠如を主体的に選択した際に生じるものであり（中尾・平野, 2024），創造性との関連性が指摘されるなど（Storr, 1988/1994），一人の状態を選択することの肯定的な側面が強調される傾向がみられる。

大学生が心理的にひとりでいることを意識する際には，他者との関係性の欠如に注意が向く《他者から切り離されて生きる世界》だけでなく，自分自身の存在に注意が向く《自分と共に生きる世界》も体験していることが明らかとなった。Loneliness は不快感情を伴うものだと考えられており，本研究の《他者から切り離されて生きる世界》における【苦しみを伴う心理的なひとり】は，Loneliness と関連のある概念と考えられる。一方，Solitude は主体的にひとりで過ごすことを選択した際に生じるとされており，《自分と共に生きる世界》の『主体的にひとりでいる』のみならず，《他者から切り離されて生きる世界》のプロセスの中で自発的にひとりになる『ひとり殻にこもる』も，Solitude と関連性のある概念と捉えられる。また，これらの概念においては，自己の活動に専念し日々を充実させようとする動きや，不快感情を緩和するために創造的な活動に取り組む様子がみられ，Solitude や Loneliness に伴う創造性と関連する概念であることがうかがえる。

2.4.2. 体験の差を生む要因と Loneliness の意義

大学生においては，【楽観性】の高さに加え，【ひとりを否定的に捉えない】傾向がみられる場合，ひとりの状態に対する不安感が低くなり，ひとりの状態を肯定的に体験する傾向がみられた（《自分と共に生きる世界》）。この結果は，スティグマ化が Loneliness を悪化させると指摘する先行研究（Heu & Brennecke, 2023）と一致し，ひとりの状態に対する捉え方が付随する感情に影響を与えることを示唆している。

また，《他者から切り離されて生きる世界》の【自他の存在に注意が向く】で示されたように，不快感情が生じる際には自他の存在に注意が向くという特徴がみられた。さらに，【苦しみを伴う心理的なひとり】を回避するため，他者と交流を持ち他者への過剰な意識

を緩和させようとする動きや，ひとり殻にこもって『気を逸らす工夫』を行い他者への意識を遮断することで，過剰な意識を緩和し【苦しみを伴う心理的なひとり】を軽減しようとする傾向もみられた。一方，《自分と共に生きる世界》では，自己や取り組む行為に意識が集中することで，他者の存在が背景化しているという特徴が確認された。

以上より，心理的にひとりでいることを意識する体験は，自他への注意の向け方によって不快感情の有無が左右される傾向にあると考えられる。ひとりでいることの苦しみは，他者に向かう過剰な意識がもたらしており，それは他者との関係性の欠如に捉われている状態ともいえる。これらの傾向を踏まえると，心理的にひとりでいることを意識する際に生じる不快感情を軽減するには，ひとりでいる状態に対する捉え方や，他者に向かう過剰な意識を緩和する工夫を検討する必要があると考えられる。

しかしながら，Loneliness の肯定的側面が語られるとき，不快感情などの孤独の痛みが，創造性や成長促進的な動きにつながると考えられている。たとえば，小此木（1980）は，孤独感を対人的欲求が満たされない状況で生じるフラストレーションとして捉え，その欲求を断念せざるを得ない孤独状態によって自我が意識化され，結果的に自我を強化する可能性があると述べている。この見解を本研究の結果に照らし合わせると，【自他の存在に注意が向く】過程で，自己と他者との対比を通して自我が意識化され，孤独の痛みを抱えながら『ひとり殻にこもる』中で内省が深まり，さらに『建設的なあきらめ』が生じることにより，ひとりの痛みを引き受けて生きるような自我の強さを生む側面があると考えられる。また，【苦しみを伴う心理的なひとり】や【方向性の異なる破壊欲動の痛み】を抱えながらも，自らの在り方を模索し，創造的に生きようとする姿勢は，Moustakas（1972/1984, p.23）が述べる Loneliness の成長促進的な側面，すなわち，「ひとりで生き，存在し，死ぬことの苦しみ」を引き受けながら，「新しい自己を創造しようと激しく一瞬に生きること」と重なるものと捉えられる。このように，Loneliness の中で生じる苦しみは，自我の形成を促進する側面を持ち，特にアイデンティティの形成が発達課題にある青年期の大学生にとって意義を持つ感情として機能している可能性がうかがえる。

2.4.3. Solitude の主観的な体験

《自分と共に生きる世界》では，自らと自由に通じ合う『よろこび』を体験し，自らの有機体的経験から疎外される苦しみから解放されている様子がうかがえる。また，Solitude の研究では，本研究の『主体的にひとりでいる』や『ひとり殻にこもる』の概念のように，

自己決定した孤立状況は心理社会的リスクが伴わないことが指摘されている（Thomas & Azmitia, 2019）。『主体的にひとりでいる』では，充実感を求めて積極的に孤立状況を選んでいる。一方，『ひとり殻にこもる』では，苦しみを緩和するために他者との関わりを遮断し，消極的な理由によって孤立を選択している。このように，Solitude には積極的な選択と消極的な選択があり，客観的には孤立状況を自己決定しているように見えたとしても，主観的な体験は異なる。Solitude は時に高い Loneliness を生じさせる一方，高いポジティブ感情を生むこともあると指摘されているが（中尾・平野, 2024），Solitude の主観的な体験の違いによって，《他者から切り離されて生きる世界》で高い Loneliness を生み出し，《自分と共に生きる世界》で高いポジティブ感情が生じる可能性があると考えられる。

また, Loneliness と反芻思考の関連性がこれまで指摘されてきたが（Zawadzki et al., 2013），本研究においても《他者から切り離されて生きる世界》のプロセスの中で『反芻思考』が生じる傾向がみられた。苦しみから逃れるために『ひとり殻にこもる』場合，『気を逸らす工夫』によりひとりに捉われなくなるが，『反芻思考』が生じると【苦しみを伴う心理的なひとり】に意識が向き続ける。したがって，苦しみを軽減するために『ひとり殻にこもる』ことは尊重しつつも，同時に『反芻思考』を生じさせない工夫が求められる。

以上のように，消極的な理由によって孤立状況を選ぶ際に『反芻思考』が生じるなど，心理社会的リスクが少ないと言われる Solitude においても，主観的体験によってリスクが変動する側面があると考えられる。

2.4.4. Loneliness への介入に求められる視点

本研究では，他者との関係性の中で Loneliness の苦しみを感じながら，一方で他者から切り離される痛みから逃れるために【他者からの助け】を求めたり【自らのもがき】を行いながら，他者との関係性を回復させようとする動きが示された。Rogers（1961/2001）は，「人間と人間」というセラピー関係において，双方の Loneliness の苦しみを和らげる深い出会いが生じると述べている。すなわち，深い関係性（Mearns & Cooper, 2018/2021）を通じて Loneliness を癒すことができると考えていた。このように Loneliness は，つながりを感じられない関係性の中で生じ，その一方で深い関係性の中で癒されるため，Loneliness への介入を検討する際には，当事者の捉え方を含めた関係性の質に着目することが重要であることが示唆される。

また，西洋においては，Solitude という言葉は，18 世紀以前は神と交わるため，18 世紀

には自然と触れ合う文脈で使われていた（Alberti, 2019/2023）。一方，Loneliness の苦しみが強調される以前の日本においては，自然を客体化するのではなく，人間と自然は一体であるという認識が共有されていた（木村, 2008）。本研究では，Loneliness の苦しみ中でひとり殻にこもり『気を逸らす工夫』として，絵を描くなどの創作活動からゲームなどの趣味，勉強など，何らかのことがらに取り組む傾向がみられた。この傾向は，ことがらという対象とつながり一体となることを求める動きであり，人は他者のみならず，神や自然，ことがらなどの他の対象を通して世界とのつながりを求め，つながりによって他者との関係性の欠如に捉われた苦しみを軽減させようとすることを示唆している。これは，Solitude や Loneliness が生む創造性が，他の対象とのつながりを回復させるために機能していること，そして Loneliness への対処法は，人との関係性を生む方法に限らず，その人なりの世界とのつながり方を尊重することが重要であることを示していると考えられる。

これまで述べてきたように，Loneliness への介入を考える際には，対人関係の量だけでなく関係性の質にも着目するとともに，人とのつながりに限定されず，それぞれの Loneliness の対処法を当事者の主観的体験に基づいて検討する視点が必要である。

2.5. 第 2 章のまとめ

本章では，大学生を対象にした肯定的及び否定的側面を含めた包括的な孤独感の体験プロセスを定性的なアプローチを用いて検討することを通して，孤独感の主観的体験の差異や介入の視点について考察を行った。その結果，自他への意識の向け方によって不快感情の有無が左右されること，また，ひとりの状態に対する捉え方は，ひとりの状態に付随する感情に影響を与えることが確認された。したがって，孤独の痛みを軽減するためには，ひとりの状態への捉え方や他者に向かう過剰な意識を緩和させる工夫を検討することが必要であることが示唆された。さらに，一人でいることを選択する Solitude の体験には，自らの充実感を求めるような積極的な動機による選択がある一方で，不快な孤独感を回避するというような消極的な動機によって一人でいることを選択している場合もあり，Solitude には，内的な動機によって体験の質や心身へのリスクに違いが生じている可能性が示された。そして，不快を伴う孤独感への介入を考えていく上で，対人関係の量だけでなく関係性の質にも着目し，他の対象とのつながりも尊重しながら，当事者の主観的体験に沿って対処法を検討していくことの重要性が明らかとなった。

第 3 章　不快を伴う孤独感の生成要因の検討

3.1. 目的

前章では，肯定的側面と否定的側面を含めた孤独感の体験プロセスについて，定性的なアプローチを用いて検討を行った。そして，孤独を感じる状況に対し，『心理的距離への注目』や『劣等感』が生じることで自己と他者の存在に注意が向く場合は Loneliness が生成され，他者の存在が背景化すればひとりだと感じながらも否定的な感情が生じにくいことが示された。これらの結果から，孤独体験に伴う不快感情の有無を分ける要因には，自他への意識の向け方に差異があることが示唆された。

さて，第 1 章では，孤独感という概念には，質的に異なる 3 つのレベルの孤独体験が含まれていることを示した。それは，創造性や成長を促進する肯定的な体験として捉えられる孤独感や, 孤独の痛みを感じることで人とのつながりを求める適応的機能が働く孤独感, そして，孤独の痛みを感じながらも人との接触を回避する深刻な孤独感である。この肯定的な体験として捉えられる孤独感は，研究 1 の《自分を生きる世界》における【苦しみのない心理的なひとり】だけではなく，【苦しみを伴う心理的なひとり】を感じる《他者から切り離されて生きる世界》に対して《つながりへの葛藤を調整》するプロセス中でひとりの痛みを引き受けながら自我を強くするといった体験も含まれていると考えられる。さらに，【苦しみを伴う心理的なひとり】に関するプロセスは，孤独の痛みという不快感情を伴う適応的機能が働く孤独感と深刻な孤独感の両者に関連があると考えられる。

また，これまでの研究では孤独感の生成要因への介入などの一次予防に関する研究はほとんど行われていないものの（Crowe et al., 2022; 浦, 2024），慢性化した孤独感への介入の難しさを踏まえるとより早期の介入を検討することが重要であろう。そして，一次予防的な介入を検討するためには，まずは孤独感の生成要因の特徴を捉える必要があると考えられる。

そこで本章では，研究 1 の【苦しみを伴う心理的なひとり】の生成要因に焦点をあて，適応的及び深刻なレベルの不快感情を伴う孤独体験の特徴を定量的なアプローチを用いて明らかにすることを目的とした。

3.2. 研究 2：不快な孤独感の生成要因に関する尺度開発

3.2.1. 目的

3.2.1.1. 生成要因に関する尺度と UCLA 孤独感尺度の関係性

研究 1 で「大学生が心理的にひとりでいることを意識する場面の体験プロセス」を検討することを通し，不快な孤独感が生じるきっかけとなる【他者との分断を知覚する状況】や，不快な孤独感が生じる前に意識される『心理的距離への注目』といった，不快な孤独感の生成に関係するカテゴリー及び概念が見出された。そして，研究 1 では，体験プロセスを検討することを目的としたため，これらの孤独感の生成要因に関する特徴について十分に検討できていない。

第 1 章で述べたように，一時的に孤独を感じることは社会的動物である人間の適応的な機能である。研究 1 で示した【他者との分断を知覚する状況】は，孤独を感じる典型的な状況を示している。これらの場面で孤独を感じることは適応的な反応だと考えられる。これまでの孤独感の研究においては，Russell et al.（1978）が開発した UCLA 孤独感尺度が主に用いられてきた。そして，UCLA 孤独感尺度で測定している孤独感は，先行研究で示されている特徴から，心身に悪影響を及ぼす深刻な状態に陥った孤独感を測定している可能性が高い。したがって，UCLA 孤独感尺度で測定される深刻なレベルでの孤独感とは異なる適応的な反応としての孤独感を測定する尺度を作成することで，質の異なる孤独感を把握することができるようになるだろう。

また，孤独感と関係する概念として，社会的痛みがある。社会的痛みとは，親しい他者や社会集団との心理的な距離を，意識的に，もしくは無意識的に知覚した際に生じる苦痛を伴う体験と定義され（Eisenberger & Lieberman, 2004），身体的痛みと共通した神経的な警告システムを持つ。そして，この社会的痛みによって，人は他者とのつながりを求めるといった適応的な行動が生まれる。この社会的痛みは，孤立状況などにより意識的に他者との心理的距離を知覚するときだけではなく，無意識的に心理的距離を知覚した際にも生じる痛みであると考えられている。研究 1 において，他者との『心理的距離への注目』が生じた後に『ひとり取り残されたと感じる』『さみしさ』を伴う不快な孤独感が生じることを示したが，『心理的距離への注目』が生じることは社会的痛みの発生要因になると考えられる。そして，この社会的痛みは一時的な孤独感だと捉えられることもあり（Cacioppo & Patrick, 2008/2010），心理的距離への注目は，一時的な孤独感を生み出す要因になり得ると考えられる。これまで述べてきたように，一時的な孤独感でとどまる場合は適応的な機

能としての孤独感として捉えられる。しかし，心理的距離に過度に注目する状態が生じた場合，様々な場面で心理的距離を知覚しやすくなり，そのことによって一時的な孤独感が頻繁に引き起こされ，結果的に慢性的で深刻なレベルの孤独感につながる可能性があると考えられる。

さて，林（2024）は，孤独感の定義と理論に関する説明を行う中で，改訂版 UCLA 孤独感尺度は，人間関係の量や質に対する不満感を測定していると説明している。また，孤独感に関する心理学的研究を考察している広沢（2011）は，改訂版 UCLA 孤独感尺度の妥当性に関する問題について次のように述べている。尺度の妥当性に関して，社会的関係の認知，家族との愛情関係，自尊心尺度と CPI10 尺度との関連などにより検討され，併存的妥当性が示されている。一方で，Schmidt & Sermat（1983）が，こ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，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ことを示している。さらに，落合（1989）も，尺度としての根本である内容的妥当性に問題があることを指摘している。このように，広沢は尺度の妥当性の問題点を示した上で，尺度における孤独感の定義が不明であり，UCLA 孤独感尺度が何を測定しているか明らかではない可能性があると述べている。以上のように，改訂版 UCLA 孤独感尺度は妥当性に問題点を抱えている可能性はあるものの，その後の孤独感の研究において広く用いられながら，孤独感のさまざまな特徴が明らかにされてきた。

研究 1 では，定性的アプローチによって孤独感の生成要因に関する概念やカテゴリーを生成した。これらのプロセスから生成された概念やカテゴリーに関する尺度を作成することで，一定の妥当性を確保することができると考えられる。したがって，研究 1 で明らかとなった孤独感の生成要因である【他者との分断を知覚する状況】や『心理的距離への注目』に関する尺度を新たに作成し，一部から内容的妥当性に問題があると指摘されている改訂版 UCLA 孤独感尺度との関係性を検討する。これらを通じて，孤独感の生成要因の特徴や UCLA 孤独感尺度が示す孤独感の特徴を明らかにすることは，従来の孤独感研究の理解を深めることにつながると考えられる。

3.2.1.2. 孤独感と関連が指摘されている概念について

孤独感との関連が指摘される要因の中に愛着スタイルがある。愛着は，乳幼児が母親などの特定の対象と情緒的な相互作用を通して形成される情緒的な結びつきであり，発達に伴い他の対象にも愛着の輪が広がっていくと考えられている（繁多，1999）。この愛着の概念を元にした成人愛着スタイルに関する国内の研究では，Bartholomew & Horowitz（1991）

による愛着スタイルモデルを基とした二次元の組み合わせで愛着を捉えている一般他者版成人愛着スタイル尺度 （ECR-GO）が用いられる傾向がある。この愛着の二次元は，自己観を反映している「見捨てられ不安」と，他者観を反映している「親密性の回避」である。そして，これまでの研究では国内外で愛着スタイルの二次元と孤独感に正の相関があることが指摘されている（Borawski, Sojda, Rychlewska, & Wajs, 2022；Helm, Jimenez, Bultmann, Lifshin, Greenberg, & Arndt, 2020；富井・小塩，2024）。

境界性パーソナリティ障害は，対人関係や自己像，感情の不安定性及び著しい衝動性を特徴とする疾患である。DSM－Ⅴでは，成人期早期までに始まり，様々な状況でその特徴が明らかになると示されている。この境界性パーソナリティ障害にみられる特徴は，青年期の心性や発達的特徴とも混同されやすいものだと考えられている（古川・北山，2004）。そして，非臨床群を対象とした研究が 1990 年代後半から行われるようになり，これらの特徴は「境界例心性」と呼称されるようになった（江上，2013）。この境界例心性について，古川・北山（2004）は「社会的・文化的に逸脱しない範囲であるものの，対人関係・自己像･感情の不安定及び空虚感･著しい衝動性などの人格的特徴」と定義している。江上(2013)は，境界例心性に関する研究の概観を整理する中，関連要因として孤独感の強さ（重松，2005）があること，また，境界例心性尺度に関する尺度項目の中にも孤独感に関する項目があることを説明している。

よって，研究 2 では，孤独感の生成要因の特徴を検討するために，【他者との分断を知覚する状況】と『心理的距離への注目』に関する尺度を新たに作成する。そして，従来から孤独感と関連があると考えられている概念を用いながら，尺度の妥当性及び信頼性を検討する。なお，本章では，研究 1 の結果の記述に基づき，カテゴリーは【　】，概念は『　』で表記した。

3.2.1.3. 外部基準尺度との関係性の予測

外部基準尺度として，日本語版 UCLA 孤独感尺度（第 3 版），対人関係における境界例心性尺度及び一般他者成人愛着スタイル尺度（ECR-GO）を採用した。

まず，日本語版 UCLA 孤独感尺度（第 3 版）と【他者との分断を知覚する状況】と『心理的距離への注目』に関する新たに作成する尺度との関係性の予測を示す。状況別孤独感受性尺度を作成するに至った，研究 1 の M-GTA によって生成した【他者との分断を知覚する状況】の下位概念である『会話に入れない』『素の自分を出せない』『つながりの薄い関係の想起』『親密な他者の交流を見る』『人との違いを意識する』は，対人関係の中

で孤独を感じやすい群だと想定した。よって，主に対人関係における孤独感を尋ねているUCLA 孤独感尺度と正の相関を示すと考えた。また，研究 1 で生成した『心理的距離への注目』に対応する「心理的距離へのとらわれ尺度」は，孤独感が生じる際のトリガーとなる概念であると想定しており，正の相関を示すと考えた。

次に，対人関係における境界例心性尺度と【他者との分断を知覚する状況】と『心理的距離への注目』に関する新たに作成する尺度との関係性の予測を示す。状況別孤独感受性尺度を作成するに至ったカテゴリーの下位概念である『会話に入れない』『素の自分を出せない』『つながりの薄い関係の想起』『親密な他者の交流を見る』『人との違いを意識する』は，人とのつながりを強く求めるが故に，他者との関係性に過敏に反応したりネガティブに捉えやすかったりすることで孤独を感じやすい群だと想定した。よって，「対人関係における境界例心性尺度」の内，他者から嫌悪感を持たれていないか過敏に反応する傾向を尋ねている「嫌悪に対する懸念」や，人とのつながりを求める傾向を尋ねている「つながり希求」と正の相関を示すと考えた。また，下位概念である『対人交流がない』と『暗黒沈静な状況』は，物理的に他者から孤立している状況で孤独を感じやすい群だと想定した。よって，孤立を恐れ人とのつながりを求める傾向を尋ねている「孤立感」や「つながり希求」と正の相関を示すと考えた。また，「嫌悪に対する懸念」では他者から嫌悪感を持たれないように対人関係に過敏に反応する傾向，「孤立感」では他者から離れてひとりきりになることへの寂しさや虚しさを感じる程度，「関係断絶」では他者との関係が悪化した際に距離を開けて関係を断ち切る傾向，「つながり希求」では他者とのつながりを求める傾向を尋ねている。そのため，他者との心理的な距離や関係性に焦点を当てやすい傾向を測定することを想定している「心理的距離へのとらわれ尺度」とは正の相関を示すと考えた。

最後に，一般他者成人愛着スタイル尺度（ECR-GO）と【他者との分断を知覚する状況】と『心理的距離への注目』に関する新たに作成する尺度との関係性の予測を示す。「見捨てられ不安」では他者との関係を失うのではないかという不安の程度，そして「親密性の回避」では他者との親密な関係に注意を向けるために他者との関わりを回避しようとする程度を尋ねている。そのため，他者との関係性に強く焦点が当たりやすい傾向を測定することを想定している「心理的距離へのとらわれ尺度」とは正の相関を示すと考えた。また，他者との関係を失うのではないかという不安の程度を尋ねている「見捨てられ不安」が高ければ，対人関係の中でも孤立状況においても孤独を強く感じやすいと考え，状況別孤独

感受性尺度全体と正の相関を示すと考えた。これらの予測に基づき，尺度の信頼性・妥当性を検証し，孤独感の生成要因の理解を深めることを目指す。

3.2.2. 調査 1

3.2.2.1. 方法

3.2.2.1.1. 調査協力者と手続き

調査 1 では，18 歳～29 歳 200 名（男性 100 名，女性 100 名），30 歳～39 歳 200 名（男性 100 名，女性 100 名）及び 40 歳～49 歳 200 名（男性 100 名，女性 100 名）の計 600 名（男性 300 名，女性 300 名）を対象に，2020 年 2 月にオンライン上で調査を実施した。調査対象者は，Web 調査会社である株式会社クロス・マーケティングの Web モニターであり，調査の参加・不参加は自由意志によって決定できるものとして行われた。また，Web 調査会社からは匿名化されたデータが納品されており，調査の匿名性は担保されている。以上の手続きについて，追手門学院大学研究倫理委員会の承認を受けた。

3.2.2.1.2. 調査内容

1) 状況別孤独感受性尺度原案

本尺度は，孤独を感じる典型的な状況に対する孤独感受性の傾向を測定することを目的とした尺度である。これらの尺度を作成するため，定性的なアプローチによって生成した孤独感を意識する状況を示したサブカテゴリーである【他者との分断を知覚する状況】の概念を元に尺度を作成した。このサブカテゴリーは，不快を伴う孤独を感じる際のきっかけを示したものであり，『対人交流がない』『会話に入れない』『素の自分を出せない』『つながりの薄い関係の想起』『親密な他者の交流を見る』『人との違いを意識する』『暗黒沈静な状況』といった 7 つの概念から構成されている。よって，質問項目は研究 1 において用いた 7 つの概念に対応する各分析シートに記載されているインタビューデータを元に，各概念を示す表現を検討し 32 項目作成した。教示文は，「それぞれの場面で，あなたはどのくらいの頻度で不快をともなう孤独を感じているかお答えください 」とし，「決して感じない(1)」「どちらかといえば感じない(2)」「どちらともいえない(3)」「どちらかといえば感じる(4)」「たびたび感じる(5)」の 5 件法で回答を求めた。

2) 心理的距離へのとらわれ尺度原案

本尺度は，定性的なアプローチによって生成した他者に対する『心理的距離への注目』の程度を測定することを目的とした尺度である。この『心理的距離への注目』は，「他者

との間に心理的な障壁があるように感じ，他者との心理的な距離に注意が向く」といった意味を指す概念である。質問項目は研究 1 において『心理的距離への注目』を生成するに至った分析シートに記載されているインタビューデータを元に表現を検討し 29 項目作成した。教示文は，「それぞれの項目について，あなたはどのくらいの頻度で感じているかお答えください」とし，「決して感じない(1)」「どちらかといえば感じない(2)」「どちらともいえない(3)」「どちらかといえば感じる(4)」「たびたび感じる(5)」の 5 件法で回答を求めた。

3)外部基準尺度

妥当性の検討には，日本語版 UCLA 孤独感尺度（第 3 版），対人関係における境界例心性尺度及び一般他者成人愛着スタイル尺度（ECR-GO）を採用した。各尺度の概要を以下に示す。

日本語版 UCLA 孤独感尺度（第 3 版） 舛田ら（2012）による，Russell et al.（1980）が作成した従来から広く用いられている孤独感を測定する尺度の邦訳版であり，1 因子で構成されている。全 20 項目からなり，「決して感じない(1)」，「どちらかといえば感じない(2)」，「どちらかといえば感じる(3)」，「たびたび感じる(4)」の 4 件法で回答を求めた。

対人関係における境界例心性尺度 田村・井上（2005）による，対人関係における敏感さや孤独感などの境界例心性の傾向を測定する尺度であり，「嫌悪に対する懸念」「孤立感」「関係断絶」「つながり希求」の 4 因子で構成されている。全 22 項目からなり，「全くあてはまらない(1)」「あまりあてはまらない(2)」「少しあてはまる(3)」「よくあてはまる(4)」の 4 件法で回答を求めた。

一般他者成人愛着スタイル尺度（ECR-GO） 中尾・加藤（2004）による，一般化された他者を対象として成人の愛着スタイルを測定する尺度であり，「見捨てられ不安」と「親密性の回避」の 2 因子で構成されている。全 30 項目からなり，「全く当てはまらない(1)」～「非常によく当てはまる(7)」，の 7 件法で回答を求めた。

3.2.2.2. 結果

3.2.2.2.1. 状況別孤独感受性尺度について

1) 因子構造の検討

HAD16（清水, 2016）を用いて，状況別孤独感受性尺度原案項目に対し，最尤法・プロマックス回転による探索的因子分析を行った。因子のスクリープロットと因子の解釈を踏まえて 3 因子モデルを採用した。共通性の低い項目や複数の因子に渡って高い負荷を示す項

目であった 16 項目を削除し，さらに各因子の内容を踏まえて項目の選定を行った（表 4）。

探索的因子分析で得られた 3 因子モデルを基に確認的因子分析を実施したところ，適合指標は CFI ＝.977，$RMSEA$ ＝.046，AIC ＝260.17，$\chi^2(75)$ ＝167.85，p<.001 であり，十分な水準の適合度であった。同様の項目で 2 因子モデルとして確認的因子分析を行ってみたが，適合指標は CFI ＝.852, $RMSEA$ ＝.107, AIC ＝758.46, $\chi^2(89)$ ＝687.74, p<.001 であったため，3 因子構造が妥当であると判断した。

表 4. 状況別孤独感受性尺度の因子分析結果

因子名と質問項目	Factor1	Factor2	Facor3	M	SD	共通性
F1 物理的環境での孤独感受性（α＝.85）						
無音の場所にいるとき。	**.882**	-.136	-.046	2.355	1.123	.644
真っ暗な部屋にいるとき。	**.778**	.030	-.070	2.473	1.191	.573
家に一人でいるとき。	**.747**	.042	-.008	2.318	1.173	.584
一人で行動しているとき。	**.611**	.129	.082	2.347	1.120	.530
夜中に雨が降っているとき。	**.545**	.013	.157	2.040	1.013	.421
F2 対人関係の中での孤独感受性（α＝.86）						
他の人に比べて人と仲良くなれないと感じたとき。	-.044	**.778**	.008	3.297	1.155	.577
複数人で会話をしているなかで話に入れないとき。	-.034	**.744**	-.048	3.513	1.143	.515
自分以外の人が仲がよさそうに過ごしているのを見たとき。	.038	**.734**	-.028	3.218	1.197	.556
他の人と同じように振る舞えていないと感じるとき。	-.030	**.695**	.147	2.953	1.150	.536
誰にも自分のありのままの姿を見せることができないと思ったとき。	.049	**.684**	.065	3.113	1.128	.534
誰にも助けてもらえないと感じたとき。	.019	**.639**	-.159	3.747	1.097	.388
F3 ポジティブ状況での孤独感受性（α＝.84）						
考え方が似ていると感じる人に出会ったとき。	-.045	-.073	**.803**	1.955	0.904	.585
嬉しいことがあったとき。	.039	-.079	**.792**	1.895	0.953	.632
ありのままの自分を理解してくれている人と話しているとき。	-.005	-.050	**.754**	1.928	0.992	.547
信頼関係のある人を思い出したとき。	.074	.108	**.626**	2.222	0.980	.502
人とうまくコミュニケーションがとれていると感じたとき。	-.037	.077	**.607**	2.157	1.106	.373
因子間相関	F1	F2	F3			
F1		.479	.536			
F2			.268			

第 1 因子は，「無音の場所にいるとき」「家に一人でいるとき」「真っ暗な部屋にいるとき」「一人で行動しているとき」「夜中に雨が降っているとき」といった 5 項目で構成

された。研究 1 における『対人交流がない』や『暗黒沈静な状況』の概念を表す項目に高い負荷を示していたため，【物理的環境での孤独感受性】と命名した。

第 2 因子は，「他の人に比べて人と仲良くなれないと感じたとき」「自分以外の人が仲がよさそうに過ごしているのを見たとき」「複数人で会話をしているなかで話に入れないとき」「誰にも自分のありのままの姿を見せることができないと思ったとき」「他の人と同じように振る舞えていないと感じるとき」「誰にも助けてもらえないと感じたとき」といった 6 項目で構成された。研究 1 における『会話に入れない』『素の自分を出せない』『つながりの薄い関係の想起』『親密な他者の交流を見る』『人との違いを意識する』の概念を表す項目に高い負荷を示していたため，【対人関係の中での孤独感受性】と命名した。

第 3 因子は，「嬉しいことがあったとき」「ありのままの自分を理解してくれている人と話しているとき」「考え方が似ていると感じる人に出会ったとき」「信頼関係のある人を思い出したとき」「人とうまくコミュニケーションがとれていると感じたとき」といった 5 項目で構成された。肯定的な状況において孤独を感じるという項目に高い負荷を示していたため，【ポジティブ状況での孤独感受性】と命名した。

2) 信頼性と妥当性の検討

信頼性について，*Cronbach* の α 係数の算出を行った結果，信頼性係数は【物理的環境での孤独感受性】（α＝.851），【対人関係の中での孤独感受性】（α＝.860），【ポジティブ状況での孤独感受性】(α＝.836) の 3 因子すべてにおいて十分な内的整合性が確認された。因子間の相関は,【物理的環境での孤独感受性】と【対人関係の中での孤独感受性】(r＝.479),【物理的環境での孤独感受性】と【ポジティブ状況での孤独感受性】（r＝.536）は中程度の相関を示し，【対人関係の中での孤独感受性】と【ポジティブ状況での孤独感受性】（r＝.268）は弱い相関を示した（表 5）。

表 5. 因子間相関

	物理的環境での孤独感受性（α＝.851）	対人関係の中での孤独感受性（α＝.860）	ポジティブ状況での孤独感受性（α＝.836）
物理的環境での孤独感受性		.479	.536
対人関係の中での孤独感受性			.268

次に，基準関連妥当性を検討するため，状況別孤独感受性尺度の各因子と外部基準尺度の因子のとの相関係数を求めた（表 6）。【物理的環境での孤独感受性】因子と正の相関を示したものは，「孤立感（r＝.665）」「つながり希求（r＝.513）」「見捨てられ不安（r＝.452）」「嫌悪に対する懸念（r＝.324）」「関係断絶（r＝.163）」「UCLA 孤独感（r＝.107）」（p < .01）であり，「親密性の回避（r＝-.104）」（p < .05）のみ負の相関を示した。【対人関係の中での孤独感受性】因子と正の相関を示したものは，「嫌悪に対する懸念（r＝.596）」「見捨てられ不安（r＝.520）」「つながり希求（r＝.389）」「孤立感（r＝.351）」「関係断絶（r＝.333）」「UCLA 孤独感（r＝.209）」（p < .01），「親密性の回避（r＝.083）」（p < .05）であり，負の相関を示したものは見られなかった。【ポジティブ状況での孤独感受性】因子と正の相関を示したものは，「見捨てられ不安（r＝.418）」「孤立感（r＝.401）」「UCLA 孤独感（r＝.359）」「つながり希求（r＝.281）」「関係断絶（r＝.272）」「嫌悪に対する懸念（r＝.260）」（p < .01），「親密性の回避（r＝.096）」（p < .05）であり，負の相関を示したものは見られなかった。内容的妥当性については，心理学を専門とした大学教員 1 名と臨床心理士 1 名が，定義を参照して【他者との分断を知覚する状況】を測定し得る項目となり得ているかについて検討を行い，妥当性を認めた。

表 6. 各変数間の相関係数

外部基準尺度		物理的環境での孤独感受性	対人関係の中での孤独感受性	ポジティブ状況での孤独感受性
UCLA 孤独感尺度		.107**	.209**	.359**
境界例心性尺度	嫌悪に対する懸念	.324**	.596**	.260**
	孤立感	.665**	.351**	.401**
	関係断絶	.163**	.333**	.272**
	つながり希求	.513**	.389**	.281**
ECR-GO	見捨てられ不安	.452**	.520**	.418**
	親密性の回避	-.104*	.083*	.096*

*p<.05　**p<.01

3.2.2.2.2. 心理的距離へのとらわれ尺度について

1) 因子構造の検討

HAD16（清水, 2016）を用いて，心理的距離へのとらわれ尺度原案項目に対し，最尤法による探索的因子分析を行った。1 因子構造から 4 因子構造まで検討し，因子負荷量や項目

内容を踏まえて 1 因子モデルが妥当であると判断した。

因子のスクリープロットと因子の解釈を踏まえて 1 因子モデルが妥当だと判断し，因子負荷量や項目内容を踏まえて項目の選定を行い，19 項目削除した（表 7）。探索的因子分析で得られた因子モデルを基に確認的因子分析を実施したところ, 適合指標は *CFI* ＝.945, *RMSEA* ＝.079，*AIC* ＝185.50，$\chi^2(35)$ ＝164.16，p<.001 であり，十分な水準の適合度であった。

表 7. 心理的距離へのとらわれ尺度の因子分析結果

因子名と質問項目	Factor1	M	SD	共通性
私と人との間には柵のような隔たりがあるように感じる。	.783	2.850	1.187	.613
人に近づくことができないと感じる。	.777	2.912	1.212	.604
人と話を行うとき，相手との心の距離を感じる。	.732	3.042	1.072	.535
自分以外の人同士は，自分と違って距離が近いと感じる。	.719	2.942	1.071	.517
人との適切な距離感がわからない。	.710	3.057	1.193	.505
私が思うほどに人は私に近づいてきてくれない。	.661	3.028	1.146	.437
親しい人が遠くへ走っていき, 自分は立ち止まるしかないような感覚になる。	.584	2.468	1.148	.341
人と距離を感じることはない。	-.565	2.503	1.096	.319
人との距離の取り方で悩むことはない。	-.534	2.665	1.167	.285
周囲の人とちょうど良い距離感で接している。	-.471	3.227	0.942	.222

2) 信頼性と妥当性の検討

信頼性について, *Cronbach* の α 係数の算出を行った結果, 信頼性係数は尺度全体（α ＝.88）において十分な内的整合性が確認された。基準関連妥当性については，下位尺度得点及び尺度全体の合計得点は，すべての項目の得点を合算して算出し，相関分析した結果，心理的距離へのとらわれ尺度の合計得点と外部基準尺度得点の相関はすべて有意であった（表 8）。心理的距離へのとらわれ尺度との正の相関を示したものは,「UCLA 孤独感（r ＝.614）」「嫌悪に対する懸念（r ＝.578）」「見捨てられ不安（r ＝.565）」「関係断絶（r ＝.449）」「親密性の回避（r ＝.414）」「孤立感（r ＝.324）」「つながり希求（r ＝.208）」（p < .01）であり，負の相関を示したものは見られなかった。内容的妥当性については，心理学を専門とした大学教員 1 名と臨床心理士 1 名が，定義を参照して「心理的距離へのとらわれの程度」を測定し得る項目となり得ているかについて検討を行い，妥当性を認めた。

また，状況別孤独感受性尺度との相関分析の結果，「対人関係の中での孤独感受性（r＝.507）」「ポジティブ状況での孤独感受性（r＝.317）」「物理的環境での孤独感受性（r＝.186）」全ての因子において有意な正の相関を示した（表 8）。

表 8. 各変数間の相関係数

外部基準尺度及び状況別孤独感受性尺度		心理的距離へのとらわれ
UCLA 孤独感尺度		.614**
境界例心性尺度	嫌悪に対する懸念	.578**
	孤立感	.324**
	関係断絶	.449**
	つながり希求	.208**
ECR-GO	見捨てられ不安	.565**
	親密性の回避	.414**
状況別孤独感受性尺度	物理的環境での孤独感受性	.186**
	対人関係の中での孤独感受性	.507**
	ポジティブ状況での孤独感受性	.317**

*p<.05　**p<.01

3.2.3. 調査 2 及び調査 3

3.2.3.1. 方法

調査 2 では，18 歳～29 歳 200 名（男性 100 名，女性 100 名），30 歳～39 歳 200 名（男性 100 名，女性 100 名）及び 40 歳～49 歳 200 名（男性 100 名，女性 100 名）の計 600 名（男性 300 名，女性 300 名）を対象に，2020 年 6 月にオンライン上で調査を実施した。調査対象者は，株式会社クロス・マーケティングの Web モニターであった。再検査信頼性を検討するため，2020 年 9 月に同一の対象者に調査の依頼を行い，状況別孤独感受性尺度及び心理的距離へのとらわれ尺度への回答を求めた（調査 3）。両尺度項目は調査 1 の因子分析の結果を元に選定を行い，状況別孤独感受性尺度は 18 項目，心理的距離へのとらわれ尺度は 10 項目用いた。以上の調査は，参加・不参加を自由意志によって決定できるものとして実施した。また，Web 調査会社からは匿名化されたデータが納品されており，調査の匿名性は担保されている。以上の手続きについて，追手門学院大学研究倫理委員会の承認を受けた。

3.2.3.2. 結果

各尺度に対する再検査信頼性の検討を行った。調査 2 及び調査 3 の 2 回の調査に完全回答をした 382 名を分析対象とした（男性 196 名，女性 186 名）。心理的距離へのとらわれ尺度における検査・再検査間の相関係数は.70 以上の値を示し（r＝.781），一定の信頼性を備えていると判断した。また，状況別孤独感受性尺度における検査・再検査間の相関係数は，【物理的環境での孤独感受性】（r＝.631）と【対人関係の中での孤独感受性】（r＝.649）は一定の信頼性を備えていることが確認できたものの，【ポジティブ状況での孤独感受性】（r＝.455）は再テスト信頼性が低い値を示したため，状況別孤独感受性尺度は【物理的環境での孤独感受性】と【対人関係の中での孤独感受性】の 2 因子モデルを採用することとした。この 2 因子モデルを基に確認的因子分析を実施したところ，適合指標は CFI＝.961，$RMSEA$＝.075，AIC＝148.80，$\chi 2(34)$＝105.17，p<.001 であり，十分な水準の適合度であった（表 9）。

表 9. 状況別孤独感受性尺度の因子分析結果

因子名と質問項目	Factor1	Factor2	M	SD	共通性
F1 物理的環境での孤独感受性（α＝.879）					
無音の場所にいるとき。	**.893**	-.066	2.241	1.108	.747
真っ暗な部屋にいるとき。	**.810**	.003	2.325	1.143	.659
家に一人でいるとき。	**.798**	.000	2.157	1.123	.637
一人で行動しているとき。	**.577**	.160	2.191	1.029	.445
夜中に雨が降っているとき。	**.734**	-.023	1.914	0.999	.524
F2 対人関係の中での孤独感受性（α＝.835）					
他の人に比べて人と仲良くなれないと感じたとき。	-.045	**.827**	3.406	1.157	.651
複数人で会話をしているなかで話に入れないとき。	-.066	**.687**	3.579	1.149	.434
自分以外の人が仲がよさそうに過ごしているのを見たとき。	-.021	**.761**	3.325	1.134	.564
他の人と同じように振る舞えていないと感じるとき。	.126	**.634**	3.084	1.126	.492
誰にも自分のありのままの姿を見せることができないと思ったとき。	.158	**.452**	3.194	1.218	.296
誰にも助けてもらえないと感じたとき。	-.015	**.652**	3.851	1.056	.416
因子間相関	F1				
F2	.467				

3.2.4. 考察

3.2.4.1. 状況別孤独感受性尺度の因子構造について

不快な孤独感が生じるきっかけに対する孤独感受性に関する尺度を新たに作成した。尺度は全 11 項目であり，物理的環境で孤独を感じる因子である【物理的環境での孤独感受性】と，対人関係の中で孤独を感じる因子である【対人関係の中での孤独感受性】の 2 因子で構成された。

【物理的環境での孤独感受性】は，『暗黒沈静な状況』の概念に関する「無音の場所にいるとき」や「真っ暗な部屋にいるとき」及び「夜中に雨が降っているとき」，『対人交流がない』の概念に関する「家に一人でいるとき」や「一人で行動しているとき」という質問項目で構成された。この因子は想定していた 2 つの概念がひとつにまとまり，直接的な対人交流がなく，無音や真っ暗な部屋，夜中といったように，物理的に他者との接触が断たれている様子を示している。よって，人との接触が生じにくい物理的な状況に対して孤独を感じやすい傾向を持つ群だと考えられる。

また，【対人関係の中での孤独感受性】は，『会話に入れない』の概念に関する「複数人で会話をしているなかで話に入れないとき」，『素の自分を出せない』に関する「誰にも自分のありのままの姿を見せることができないと思ったとき」，『つながりの薄い関係の想起』に関する「誰にも助けてもらえないと感じたとき」，『親密な他者の交流を見る』に関する「自分以外の人が仲がよさそうに過ごしているのを見たとき」，『人との違いを意識する』に関する「他の人に比べて人と仲良くなれないと感じたとき」や「他の人と同じように振る舞えていないと感じるとき」という質問項目で構成された。この因子は想定していた 5 つの概念がひとつにまとまり，会話に入れなかったり，人に素を見せることができない，助けを得ることができない，他者と比べて仲良くなれないなど，対人関係が生じていたり，対人関係を想起している際に孤独を感じやすい傾向を持つ群だと考えられる。

以上のように，対人関係が断たれた状況においての孤独感受性と，対人関係の中で生じる孤独感受性といった，社会的孤立の視点から見ると方向性の異なる 2 つの因子で構成された。

3.2.4.2. 状況別孤独感受性尺度と外部基準尺度との関連

【物理的環境での孤独感受性】は，社会的孤立状況に対する孤独感の感受性を示している因子であるため，「孤立感」との相関係数が最も高い値を示したと考えられる。また，社会的孤立状況に対する不安によって人とのつながりを求めるといった，孤独感の適応的

な機能が働くことで「つながり希求」との相関も強い値になったと思われる。また，「見捨てられ不安」と「嫌悪に対する懸念」との相関が強いところから，人からネガティブに思われることで人から見捨てられて社会的に孤立しないかどうか不安に感じやすい様子がうかがえる。

【対人関係の中での孤独感受性】は，他者との関係性に対する孤独感の感受性を示している因子である。そのため，「嫌悪に対する懸念」と「見捨てられ不安」との相関係数が特に高い値を示し，他者から悪く思われることで見捨てられるのではないかという不安を抱え,他者からネガティブに思われないかどうか思い悩みやすい傾向が確認された。また，「つながり希求」や「孤立感」とは中程度の相関を示し，【物理的環境での孤独感受性】と同様に，孤独感の適応的な機能によって社会的に孤立することを恐れ，人とのつながりを強く求めるという特徴があることもうかがえる。一方で，「関係断絶」とも一定の相関が見られた。対人関係の中で孤独感や不安感を感じやすいからこそ，自らを防衛するために他者と距離を取るという選択を取りやすく，【物理的環境での孤独感受性】と比較すると孤独感の適応的な機能の働きが抑制されやすい可能性が示唆された。

また，両因子は対人関係の量及び質に対する不満感や深刻なレベルの孤独感を測定する尺度である「UCLA 孤独感尺度」とも相関があることが示された。しかし，値としては高くはなく，目的で状況別孤独感受性尺度は適応的な反応として感じる孤独感を測定する尺度であると想定した通り，UCLA 孤独感尺度とは異なる孤独感の側面を測定している可能性が示唆された。

3.2.4.3. 心理的距離へのとらわれ尺度と外部基準尺度との関連

不快な孤独感が生じる前に意識される『心理的距離への注目』に関する尺度を新たに作成し，尺度は全 10 項目の 1 因子で構成された。検査・再検査間の相関係数は r＝.770 と高い信頼性が確認された。

心理的距離へのとらわれ尺度は「私と人との間には柵のような隔たりがあるように感じる」や「人に近づくことができないと感じる」，また「人と話を行うとき，相手との心の距離を感じる」といった項目に特に因子負荷量が高く，他者との間に生じる心理的な距離や分断への注目の程度を測定する尺度である。そして，心理的距離への注目は孤独感を引き起こすトリガーであることから UCLA 孤独感尺度とは正の相関を示すと想定し分析を行った。分析の結果，心理的距離へのとらわれ尺度と UCLA 孤独感尺度は高い相関係数を示し，想定した関連性が支持される結果を得た。また，本尺度は対人面での心理的な距離

や他者との関係性に焦点を当てるという特徴を持っていると考え，境界例心性尺度の「嫌悪に対する懸念」や「関係断絶」，「つながり希求」，さらに，ECR-GO の「見捨てられ不安」や「親密性回避」と相関を示すと予測した。しかし，「嫌悪に対する懸念」，「関係断絶」，「見捨てられ不安」，「親密性回避」は中程度の相関を示し，「つながり希求」と「孤立感」が弱い相関を示し，予測した関連性の一部が支持される結果となった。中でも，「嫌悪に対する懸念」と「見捨てられ不安」が他の因子と比較して高い相関係数を示した。これは，他者から見捨てられるのではないかという不安感を抱えやすいことで，対人面での心理的な距離に意識が向きやすくなり，そのことで他者から嫌悪感を抱かれることへの不安が増すというプロセスによって，これらの因子の相関がある程度高い値を示したと考えられる。次に，「関係断絶」と「親密性の回避」とも相関が見られた。このような対人面での不安感を抱え心理的距離に意識をしている状態に苦痛を感じる中で，自己を防衛するために，他者との関係を断ち切ったり，そもそも親密な関係を築くことを回避する傾向につながる側面も示唆された。また，「つながり希求」の相関が弱いことから，人との心理的距離に意識が向きやすい場合，人との関係を求めるよりも回避することを選択しやすい可能性がうかがえる。

以上のように，心理的距離へのとらわれ尺度は，孤独の痛みによって他者との関係性の構築を行おうとする適応的な機能が働いておらず，UCLA 孤独感で示されている深刻なレベルの孤独感に近い特徴を持つことが示唆された。

3.2.5. 研究 2 のまとめ

本研究では，不快な孤独感の生成要因に関する尺度を新たに作成し，妥当性と信頼性を検討することを目的とした。結果，2 因子構造の状況別孤独感受性尺度と 1 因子構造の心理的距離へのとらわれ尺度を作成した。それぞれの下位尺度の内的整合性は高く，約 3 カ月後に実施した再検査信頼性も高い値を示した。今回作成した尺度は孤独感の生起に関係する尺度であるため，今後は孤独感が生じるさまざまな要因との関連を，主に定性的アプローチで見出された概念を中心に検討することで，不快な孤独感の生成要因の特徴を明らかにしていく必要があると考えられる。

3.3. 研究 3：不快な孤独感の生成要因の特徴

3.3.1. 目的

3.3.1.1. 先行研究との関連

研究 2 では，一般的に不快な孤独感を意識しやすい【他者との分断を知覚する状況】に対する孤独感受性の傾向や, 不快な孤独感が生じる前に意識される『心理的距離への注目』に関する尺度として，「状況別孤独感受性尺度」と「心理的距離へのとらわれ尺度」を作成し，妥当性及び信頼性の検討を行った。

近年の孤独感の研究においては，孤独感は人を他者との関係性の構築に向けて動機づける適応的機能であることが指摘されている（Cacioppo et al., 2014）。このように，一時的に孤独感を覚えることは適応的な側面がある。しかし，孤独を強く感じる人は，社会を脅威なものとして捉え，ネガティブな社会的相互作用を予期し，ネガティブな社会情報を記憶するという自己強化ループ（Hawkley & Cacioppo, 2010）に陥りやすい。そのことで社会と距離をとり，孤立状態を選択することで，自己調節機能が奪われ（Baumeister, Twenge, & Nuss, 2002），無力感を生む（Twenge, Catanese, & Baumeister, 2003）といった特徴を持つ。つまり，一時的な孤独感は適応的な側面はあるものの，孤独感が深くなるほど，社会に対する強い恐怖心を覚え続け，その恐怖心を自分でコントロールすることが難しくなる。そして，状況を変えようとする気力も奪われることから，さらに人を避け，孤独を感じ続ける状態から脱することが難しくなることが考えられる。心理的距離に過度に注目する状態は，一時的な孤独感を頻繁に引き起こし，このような深刻な孤独感を生み出す可能性もある。以上のように，孤独感には適応的なレベルにとどまる場合と，心身に悪影響を及ぼす深刻なレベルの孤独感があり，同じ「孤独感」という現象で捉えられているものの，内包している性質は異質なものである可能性がうかがえる。そして，研究 2 で作成した「状況別孤独感受性尺度」は適応的なレベルの孤独感をも捉えられるものであり，「心理的距離へのとらわれ尺度」は一時的な孤独感を頻繁に引き起こす要因であることによって深刻なレベルの孤独感と関連する尺度である可能性が示唆された。

臨床心理学的な視点においては，境界例と呼ばれる心性をもつ人は，二者関係に埋没しやすい傾向を持つことが過去から指摘されている。さらに，他者から見捨てられる不安感などが背景にあることで，時に孤独感や空虚感などの苦痛を覚えやすく，時に自他破壊的な行動が引き起こされると考えられている（成田, 1989；河合・成田, 1998）。この視点を踏まえると，境界例においては，二者関係に埋没しやすいことで他者との心理的距離に過

度に注目する状態が生じており，また見捨てられ不安の高さによって孤独感が引き起こされやすい特徴を持つと考えられる。つまり，心理的距離へのとらわれや見捨てられ不安，孤独感は，臨床的に関連性があると考えられている境界例心性を予測すると推察される。

また，孤独を感じている状態では，自らをより否定的に評価する傾向があることが報告されている（Spithoven, Bijttebier, & Goossens, 2017）。さらに，自尊心の低さと孤独感は相互に影響を与えていることが明らかにされている（Vanhalst, Luyckx, Scholte, Engels, & Goossens, 2013）。従来の心理学研究では，自尊心が問題行動を引き起こす要因として捉えられていたが，近年では，他者からの受容経験が特性的な自尊心に影響を与えているという観点が有力視されている（Leary, Tambor, Terdal, & Downs, 1995）。つまり，自尊心はこれまでの他者との関係性の結果に影響されるということである。したがって，孤独感の自己強化ループに陥ると，脅威と感じる社会や他者を避けることにより受容的な経験を重ねることが難しくなり，結果的に自尊心が低下するプロセスが生じやすいと考えられる。

研究 1 において，不快な孤独感のプロセスに，反芻思考が生じていることが示された。孤独感の定量的研究では, 孤独感と反芻思考の関連が指摘されている（Zawadzki et al., 2013）。また，定性的研究においては，孤独感が反芻思考を誘発し，さらに反芻思考が孤独感を強化するという，双方向的かつ循環的な関係性をもつ可能性が示されている（Yun, Fardghassemi, & Joffe, 2022）。時に精神的健康に悪影響を及ぼすことが問題視される孤独感の理解を深めるためには，複雑に絡み合う要因である反芻思考との関係性も検討することが必要である。

そこで，研究 3 では，適応的なレベルの孤独感とも関連がみられる状況別孤独感受性尺度と専ら深刻なレベルの孤独感と関連がみられる心理的距離へのとらわれ尺度の特徴を明らかにすることで，質の異なる不快を伴う孤独感の特徴について理解を深めることを目的とする。したがって，本研究では，以下について検討する。まず，孤独感に関する諸要因と境界例心性との関係性から，近接概念だと考えられる UCLA 孤独感や愛着スタイルとの弁別性を検討する。さらに，孤独感との関連性が指摘される自尊感情や反芻思考との関係性を検討することで，質の異なる孤独感それぞれの特徴を示す。

3.3.1.2. 本研究の仮説

研究 1 と先行研究の結果から, 孤独感の関連概念の関係性について以下の仮説を立てる。

まず，状況別孤独感受性尺度の基となる，研究 1 で M-GTA により生成された【他者との分断を知覚する状況】の下位概念である『対人交流がない』は，境界例心性尺度の「孤

立感」と「つながり希求」を予測すると考えられる。対人交流のない物理的環境で孤独を感じやすい者は，孤立を感じやすいことで他者とのつながりを求める適応的機能が働くため，自尊感情の低下や反芻思考とは関連が薄いと想定される。よって，『対人交流がない』は，境界例心性尺度の「孤立感」や「つながり希求」に正の影響を与え，自尊感情尺度やネガティブな反すう尺度とは関連がみられないと予想される。

次に，同じく【他者との分断を知覚する状況】の下位概念である『会話に入れない』『素の自分を出せない』『親密な他者の交流を見る』といった対人関係の中で孤独を感じやすい者は，境界例心性尺度の「嫌悪に対する懸念」と「つながり希求」を予測すると考える。対人場面への不安や孤独を感じやすい一方で，それを克服するために他者とのつながりを求める適応的機能が働き，自尊感情の低下にはつながらないと考えられる。よって，『会話に入れない』『素の自分を出せない』『親密な他者の交流を見る』は，境界例心性尺度の「嫌悪に対する懸念」や「つながり希求」に正の影響を与え，自尊感情尺度やネガティブな反すう尺度とは関連がみられないと考えられる。

また，研究 1 で生成された『心理的距離への注目』に対応する「心理的距離へのとらわれ尺度」は，境界例心性尺度の「嫌悪に対する懸念」や「関係断絶」，ネガティブな反すう尺度，自尊感情尺度を予測すると考えられる。心理的距離にとらわれやすい者は，他者とのつながりの分断について反芻することで対人関係の不安が高まることで，自己防衛のために人との関係を断つ傾向が強まり，自尊感情が低下しやすいと考えられる。よって，心理的距離へのとらわれ尺度は，「嫌悪に対する懸念」や「関係断絶」だけではなく，ネガティブな反すう尺度や自尊感情尺度にも影響を与えると予想される。また，心理的距離へのとらわれが強い者は「一時的」な孤独感を頻繁に感じることで深刻なレベルの孤独感につながりやすいものの，「慢性的で」より深刻なレベルの孤独感を示す UCLA 孤独感ほど対人回避は強くない可能性もある。

そして，一般他者成人愛着スタイル尺度の「見捨てられ不安」は，境界例心性尺度の「つながり希求」を，「親密性の回避」は「関係断絶」をそれぞれ予測すると考える。見捨てられ不安が強い者は，見捨てられる不安から他者とのつながりを強く求める傾向を持つと考えられる。このように，他者とのつながりを求めるといった特徴は，状況別孤独感受性尺度近い傾向を持つと考えられる。一方，親密性回避の傾向を持つ者は，対人場面を回避することで自らを防衛する傾向を持つと考えられる。よって，「親密性の回避」は，「関係断絶」に正の影響がみられると考えられる。これは，自ら孤立を選択する傾向を持つ深

刻なレベルの孤独感と近い反応であり，「親密性の回避」は心理的距離へのとらわれ尺度と UCLA 孤独感尺度と近い傾向を示すと考えられる。

3.3.2. 研究方法

3.3.2.1. 調査時期と調査対象

調査 2 は，18 歳～29 歳 200 名（男性 100 名，女性 100 名），30 歳～39 歳 200 名（男性 100 名，女性 100 名）及び 40 歳～49 歳 200 名（男性 100 名，女性 100 名）の計 600 名（男性 300 名，女性 300 名）を対象に，2020 年 6 月にオンライン上で調査を実施した。さらに，調査 3 では，調査 2 の同一対象者に対して 2020 年 9 月に調査を行った。調査対象者は，Web 調査会社である株式会社クロス・マーケティングの Web モニターであり，調査の参加・不参加は自由意志によって決定できるものとして行われた。また，Web 調査会社からは匿名化されたデータが納品されており，調査の匿名性は担保されている。以上の手続きについて，追手門学院大学研究倫理委員会の承認を受けた。

3.3.2.2. 調査内容

1) 調査 2 及び調査 3 の使用尺度

状況別孤独感受性尺度　研究 2 において作成した，孤独を感じる典型的な状況に対する孤独感受性の傾向を測定することを目的とした尺度である。全 11 項目からなり，「決して感じない(1)」，「どちらかといえば感じない(2)」，「どちらとも言えない(3)」「どちらかといえば感じる(4)」，「たびたび感じる(5)」の 5 件法で回答を求めた。

心理的距離へのとらわれ尺度　研究 2 において作成した，他者との心理的距離に対するとらわれやすさを測定する尺度である。全 10 項目からなり，「決して感じない(1)」，「どちらかといえば感じない(2)」，「どちらとも言えない(3)」「どちらかといえば感じる(4)」，「たびたび感じる(5)」の 5 件法で回答を求めた。

2) 調査 2 の使用尺度

日本語版 UCLA 孤独感尺度（第 3 版）　舛田ら（2012）による，Russell et al.（1980）が作成した従来から広く用いられている孤独感を測定する尺度の邦訳版であり，1 因子で構成されている。全 20 項目からなり，「決して感じない(1)」，「どちらかといえば感じない(2)」，「どちらかといえば感じる(3)」，「たびたび感じる(4)」の 4 件法で回答を求めた。

対人関係における境界例心性尺度　田村・井上（2005）による，対人関係における敏感さや孤独感などの境界例心性の傾向を測定する尺度であり，「嫌悪に対する懸念」「孤立感」

「関係断絶」「つながり希求」の 4 因子で構成されている。全 22 項目からなり，「全くあてはまらない(1)」「あまりあてはまらない(2)」「少しあてはまる(3)」「よくあてはまる(4)」の 4 件法で回答を求めた。

一般他者成人愛着スタイル尺度（ECR-GO）　中尾・加藤（2004）による，一般化された他者を対象として成人の愛着スタイルを測定する尺度であり，「見捨てられ不安」と「親密性の回避」の 2 因子で構成されている。全 30 項目からなり，「全く当てはまらない(1)」～「非常によく当てはまる(7)」，の 7 件法で回答を求めた。

3) 調査 3 の使用尺度

ネガティブな反すう尺度　伊藤・上里（2001）による，抑うつを生み出すネガティブな反すうの程度を測定する尺度であり，「ネガティブな反すう傾向」と「ネガティブな反すうのコントロール不可能性」の 2 因子で構成されている。全 11 項目からなり，「あてはまらない(1)」「あまりあてはまらない(2)」「どちらかというとあてはまらない(3)」「どちらかというとあてはまる(4)」「ややあてはまる(5)」「あてはまる(6)」，の 6 件法で回答を求めた。

自尊感情尺度　山本・松井・山成（1982）による Rosenberg（1965）が作成した自己への尊重や価値を評価する自尊感情の程度を測定する尺度の邦訳版であり，1 因子で構成されている。全 10 項目からなり，「あてはまらない(1)」「ややあてはまらない(2)」「どちらともいえない(3)」「ややあてはまる(4)」「あてはまる(5)」，の 5 件法で回答を求めた。

3.3.3. 結果

調査 2 及び調査 3 のデータに対し，HAD16（清水, 2016）を用いて分析を行った。

3.3.3.1. 調査 2：対人関係における境界例心性を予測する際の孤独感関連変数の弁別性の検討

不快な孤独感が生じる際に関係する要因である，状況別孤独感受性や心理的距離へのとらわれ，孤独感を測定するために広く用いられている UCLA 孤独感や愛着スタイルが，境界例心性に与える影響について検討するため，心理的距離へのとらわれ尺度と状況別孤独感受性尺度，UCLA 孤独感尺度，一般他者成人愛着スタイル尺度（ECR-GO）を説明変数として投入し，対人関係における境界例心性尺度を目的変数として重回帰分析を行った。

表 10 に示した通り，状況別孤独感受性尺度の物理的環境での孤独感受性因子は，「孤立感」への正の影響が最も強く(p<.01)，「つながり希求」に対しても有意な正の影響がみら

れた(p<.01) 。また，状況別孤独感受性尺度の対人関係の中での孤独感受性因子は，「嫌悪に対する懸念」への正の影響が最も強く(p<.01)，また「つながり希求」に対しても有意な正の影響がみられた(p<.05)。次に，心理的距離へのとらわれ尺度は，「嫌悪に対する懸念」への正の影響が最も強く(p<.01),「関係断絶」に対しても有意な正の影響がみられた(p<.05)。また，UCLA 孤独感尺度は，「関係断絶」への正の影響が強く(p<.01)，「つながり希求」においては有意な負の影響がみられた(p<.05)。そして，見捨てられ不安は，「つながり希求」への正の影響が最も強く(p<.01)，「孤立感」や「嫌悪に対する懸念」に対しても有意な正の影響がみられた(いずれも p<.01)。最後に，親密性の回避は，「関係断絶」への正の影響が最も強く(p<.01), また「つながり希求」においては有意な負の影響がみられた(p<.01)。

表 10. 対人関係における境界例心性を予測する際の孤独感関連変数の弁別性の検討

	嫌悪に対する懸念	孤立感	関係断絶	つながり希求
物理的環境での孤独感受性	.030	.382**	-.014	.149**
対人関係の中での孤独感受性	.201**	.053	.030	.090*
心理的距離へのとらわれ	.219**	-.003	.121*	-.007
UCLA 孤独感	.039	.071	.252**	-.092*
見捨てられ不安	.367**	.405**	.077	.536**
親密性の回避	.038	-.069	.301**	-.179**
R^2	.498**	.550**	.378**	.484**

*p<.05　**p<.01

3.3.3.2. 調査 3：ネガティブな反すうと自尊感情を予測する際の孤独感関連変数の弁別性の検討

不快な孤独感が生じる際に関係する要因である，状況別孤独感受性や心理的距離へのとらわれと，従来の孤独感の研究で関連性が指摘されているネガティブな反すう思考や自尊感情との関係性を検討するため，心理的距離へのとらわれ尺度と状況別孤独感受性尺度の物理的環境での孤独感受性因子及び対人関係の中での孤独感受性因子を説明変数として投入し，ネガティブな反すう尺度と自尊感情尺度を目的変数として重回帰分析を行った。

表 11 に示した通り，状況別孤独感受性尺度の物理的環境での孤独感受性因子は，「ネガティブな反すうのコントロール不可能性」に対してのみ有意な正の影響がみられた(p<.01)。また，状況別孤独感受性尺度の対人関係の中での孤独感受性因子は，「ネガティブな反す

う傾向」に対してのみ有意な正の影響がみられた(p<.01)。次に，心理的距離へのとらわれ尺度は，「自尊感情」への負の影響が最も強く(p<.01)，一方，「ネガティブな反すう傾向」と「ネガティブな反すうのコントロール不可能性」に対して，有意な正の影響がみられた(いずれも p<.01)。

表 11. ネガティブな反すうと自尊感情を予測する際の孤独感関連変数の弁別性の検討

	ネガティブな反すう傾向	ネガティブな反すうのコントロール不可能性	自尊感情
物理的環境での孤独感受性	.063	.143**	.001
対人関係の中での孤独感受性	.231**	.104	-.063
心理的距離へのとらわれ	.408**	.355**	-.586**
R^2	.357**	.239**	.388**

*p<.05　**p<.01

3.3.4. 考察

まず，研究 2 で作成した適応的なレベルの孤独感との関連もみられる状況別孤独感受性尺度と，専ら深刻なレベルの孤独感と関連がみられる心理的距離へのとらわれ尺度に対し，妥当性の検討のために用いた外部基準尺度との重回帰分析を行い，両尺度の構成概念妥当性を示す結果を得た。さらに，研究 1 で示された孤独感の体験プロセスに関係する反芻思考や，従来の研究で孤独感との関連性が指摘されている自尊感情との関係性を検討するため分析を行い，以下のことが示唆された。

3.3.4.1. 孤独関連要因の関係性の検討

愛着スタイルである見捨てられ不安は，状況別孤独感受性尺度と似た特徴を持つと想定し検討を行った。結果，物理的環境での孤独感受性が強い者は孤立感を持つことが明らかとなった。一方，対人関係における孤独感受性が強い者は対人面での不安を持ちながらも，人とのつながりを希求するといった傾向を持つことが示された。そして，状況別孤独感受性尺度は自尊感情との関連性がみられず，一方で，ネガティブな反すう尺度とは各因子に関連性が認められ，仮説の一部が支持される結果となった。

また，愛着スタイルである親密性回避は，心理的距離へのとらわれや UCLA 孤独感と関連があると想定し検討を行った。結果，心理的距離へのとらわれが強い者は他者との関係を断とうとし，UCLA 孤独感が強い者はさらに他者とのつながりも求めないといった特徴を示した。このことから，心理的距離へのとらわれよりも UCLA 孤独感がより積極的に孤

立を選択する傾向を持つことが示唆された。そして，心理的距離へのとらわれは，自尊感情の低下や反芻思考の生起や制御の難しさに影響を与えていることが示され，仮説が支持される結果を得た。

3.3.4.2. 質の異なる孤独感の特徴について

次に，質の異なる孤独感の特徴について明らかにするために，研究 2 で作成した尺度毎の特徴について整理を行う。

まず，適応的なレベルの孤独感と関連が強いと考えられる物理的環境で孤独を感じやすい場合，以下の特徴を持つと考えられる。社会的孤立による孤独の痛みが警告反応として適応的に機能することで他者とのつながりを求め，結果的に対人関係が保たれることで自尊感情の低下は見られない。ただし，ネガティブな思考が出てきたときに，意識して切り替えることは苦手である傾向が見られた。以上のように，社会的なつながりを求める適応的な機能として社会的孤立状況に置かれた際に孤独の痛みを感じ，その痛みへの注目の切り替えが苦手であることから，その痛みから逃れるために人とのつながりを求める行動を選択するといった傾向を持つことが推察される。

次に，対人関係の中で孤独を感じやすい場合，以下の特徴を持つと考えられる。対人場面で苦痛を感じやすいことで対人場面に対してネガティブな考えを繰り返し想起しやすいものの，思考の制御はある程度保たれている。そして，孤独の痛みを人とつながる動機として使うことで自尊感情の低下にはつながっておらず，孤独の痛みが適応的機能として働いている傾向を持つと考えられる。この特徴は，自他の分断が強調される社会状況の中で変化してきた対人関係の捉え方に影響された孤独の痛みである可能性が考えられる。したがって，今後の社会状況によって変化しうる側面を持つ傾向であると推察される。

最後に，他者との心理的距離へのとらわれがある場合，以下の特徴を持つと考えられる。他者との分断の痛みを意識しやすいことで対人関係に対してネガティブな考えが生じやすく，考えの制御も難しくなることでこれらのネガティブな捉え方が固定化され，対人面の不安感の高さから自らを防衛するために対人関係を断つ傾向を持つことが示された。これらの傾向から，良好な対人関係を築くことが難しくなることで，人から受容されていると感じる体験が乏しくなり，結果的に自尊感情が低下するといった特徴が示唆された。このような，心理的距離へのとらわれが示す特徴は，孤独感の自己強化ループ（Hawkley & Cacioppo, 2010）の視点と関連する反応だと考えられる。自己強化ループに陥ると，孤独感の苦しみを強く抱えているにもかかわらず，社会を脅威なものと捉えることで人との関わ

りを避け,結果的に孤独な状態から抜け出すことが難しくなると考えられている。そして,自己強化ループの特徴を明らかにするために用いられてきたUCLA孤独感尺度は,本研究においては孤立感や他者からの嫌悪に対する懸念との関連はなく,徹底的に対人関係を断つという傾向が見られた。これは,深刻な孤独感が慢性化する中で孤独の痛みを感じる場面が抑圧され,時に臨床家たちが説明する,意識することさえ難しい体験に陥っている可能性がある。それに対し,心理的距離へのとらわれを持つ場合,他者からの嫌悪に対する懸念は意識しており,UCLA孤独感と比較すると自ら孤立を選択する程度はやや弱い。第3章の目的において,心理的距離への注目は一時的な孤独感を頻繁に引き起こす要因になる可能性を示してきたが,本研究の結果から,心理的距離へのとらわれは一時的で深刻なレベル孤独感を表し,UCLA孤独感は慢性的で深刻なレベルの孤独感を表すといった違いがあることが推察される。

これまで述べてきたように,物理的環境や対人関係の中での孤独感受性を測定する状況別孤独感受性尺度は適応的な反応としての孤独感とも関連しており,心理的距離へのとらわれ尺度は一時的で深刻なレベルの孤独感との関連が強い尺度だと考えられる。両尺度を用いて孤独感を測定することで,これらの質の異なる孤独感を弁別しながら捉えることができる可能性が示唆された。

3.3.4.3. 孤独感の質に変化が生じるプロセス

本研究において明らかとなった質の異なる孤独感の特徴の違いから,孤独感の質が変化するプロセスについて検討する。物理的環境で孤独を感じることは,適応的な機能から生まれる孤独の痛みであり,その傾向を持つのみであれば,他者からの嫌悪への懸念のような対人関係に対する不安感やネガティブな認知は引き起こされない。また,自他の分断が強調される現代社会は,他者との分断を意識しやすく,対人関係の中で孤独の痛みを感じる場合も少なくない。そして,対人関係の中での孤独感受性の特徴で示したように,対人場面で孤独の痛みを感じるのみであれば,反芻思考は生じるものの思考の制御はできることで対人場面に対するネガティブな認知が固定化されることはなく,孤独の適応的な機能も制限されない。しかしながら,他者との分断や心理的距離に過度に注目する傾向が高まると,対人場面での苦痛を感じるだけではなく,反芻思考の生じやすさや思考の制御の難しさによってネガティブな認知が固定化され,自己強化ループが示すような深刻な孤独感を抱えることにつながりやすくなる。

以上のような孤独感の質の変化が生じる背景には,次に示すプロセスが生じていると考

えられる。まず，孤独の痛みを感じることによって，特に対人場面に対してネガティブな印象を持ちやすく，そのことが対人場面への否定的な認知につながり，反芻思考によってネガティブな認知が固定化される。そして，固定化されたネガティブな認知によって苦しみが強くなり，苦しみを感じる場面が抑圧されることで状況の改善もできず，慢性的に孤独感を抱えるといった孤独の苦しみが深まるプロセスが生じていることがうかがえる。第 1 章では，従来の介入研究では，単に社会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効果が大きいことが指摘されていると説明したが，以上のような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，これらの介入効果の違いに影響を与えていると推察される。

3.3.5. 研究 3 のまとめ

本研究では，研究 2 で作成した状況別孤独感受性尺度や心理的距離へのとらわれ尺度と，従来の孤独感研究で関連性が指摘されてきた諸要因との関係性について検討を行った。その結果，一般的に不快な孤独感が生じやすい社会的孤立や対人場面で孤独を感受する傾向のみであれば，孤独の痛みによって人とのつながりを求めるような適応的な反応としての孤独感にとどまることが示された。一方で，他者との心理的距離へのとらわれが強い場合には，孤独感の自己強化ループに陥り，人との接触を回避するような一時的で深刻なレベルの孤独感につながることが示唆された。そして，本研究で作成した両尺度を用いれば，従来の孤独感研究で用いられてきた UCLA 孤独感が示す，慢性的で深刻なレベルの孤独感とは質の異なる孤独感を捉えることができる可能性が示された。

第 4 章　研究 4：孤独感の増減を規定する要因の検討

4.1. 目的

第 2 章では，「ひとりの状態」への捉え方が，不快な孤独感の生成に影響している可能性が示唆された。先行研究でも，Lonely や Loneliness をスティグマ化する社会では，孤立したり孤独を感じたりする人が社会規範から逸脱する存在として自らを認識し，孤独感が深まる可能性が示されおり（Barreto, Breen, Victor, Hammond, Eccles, & Richins et al., 2022; Heu & Brennecke, 2023），ひとりの状態への捉え方は孤独感の増減に大きく影響を与えることが推察される。

2020 年に新型コロナウイルス感染症が拡大し，感染防止対策として社会的交流が制限され，社会的孤立や孤独感が大きな関心を集めた。コロナ禍の行動制限と孤独感との関係について多くの研究が行われたが（Ernst, Niederer, Werner, Czaja, Mikton, & Ong et al., 2022; 橋元, 2020; 飯田・鎌田・水野・斉藤・入江・西村ら, 2023; Pai & Vella, 2021），感染拡大期における孤独感の変化やその要因には一貫した見解が得られていない（豊島・楠見, 2023）。

コロナ禍はロックダウンなどの行動制限が強いられる中で，社会全体として人との接触の機会が大幅に制限され，社会的孤立状況が当たり前のこととして捉えられる時期があった。つまり，行動制限が高まるほど孤立や孤独を感じることは社会規範を逸脱することにはならず，孤立や孤独感へのスティグマ化が緩和し，孤独感が軽減していた可能性さえ考えられる。実際，スペインの調査では，ロックダウン初期に孤独感が低下したとの報告がある（Bartrés-Faz, Macià, Cattaneo, Borràs, Tarrero, & Solana et al., 2021）。一方で，コロナ禍を機に孤立や孤独感の問題が注目される機会が増える中で，時間の経過とともにこれらのスティグマが再び強まり，孤独感の悪化が引き起こされる可能性も考えられる。

このように，コロナ禍による社会的孤立が孤独感を生じさせるのではなく，「ひとりの状態」を否定的に捉える認識の変化が孤独感に影響を与えていると推測される。しかし，日本ではコロナ前後を通じた孤独感の縦断的研究はほとんど存在しない。特に，孤独感が高い傾向にあるとされる日本社会（Badman et al., 2022）は，孤独感のスティグマ化が根強い文化的特徴を持っている可能性があり，コロナ禍での「ひとりの状態」に対する認識の変化による影響が生じやすいと推察される。

そこで本研究では，コロナ前からコロナ禍の数か月間にかけて日本で行われた孤独感に関する調査データを用い，コロナ禍の行動制限による孤独感の変化及びその影響要因につ

いて検討する。

4.2. 方法

4.2.1. 調査時期と調査対象

調査 1 は，18 歳～29 歳 200 名（男性 100 名，女性 100 名），30 歳～39 歳 200 名（男性 100 名，女性 100 名）及び 40 歳～49 歳 200 名（男性 100 名，女性 100 名）の計 600 名（男性 300 名，女性 300 名）を対象に，2020 年 2 月にオンライン上で調査を実施した。調査 2 では，調査 1 と同条件で計 600 名（男性 300 名，女性 300 名）を対象に，2020 年 6 月にオンライン上で調査した。調査 3 では，調査 2 の同一対象者に対して 2020 年 9 月に調査を実施し，計 440 名（男性 227 名，女性 213 名）から回答が得られ，トラップ設問の該当者を除く 382 名（男性 196 名，女性 186 名）を分析対象者とした。調査対象者は，Web 調査会社である株式会社クロス・マーケティングの Web モニターであり，調査の参加・不参加は自由意志によって決定できるものとして行われた。また，Web 調査会社からは匿名化されたデータが納品されており，調査の匿名性は担保されている。以上の手続きについて，追手門学院大学研究倫理委員会の承認を受けた。

4.2.2. 調査内容

状況別孤独感受性尺度　研究 2 において作成した，孤独を感じる典型的な状況に対する孤独感受性の傾向を測定することを目的とした尺度である。全 11 項目からなり，「決して感じない(1)」，「どちらかといえば感じない(2)」，「どちらとも言えない(3)」「どちらかといえば感じる(4)」，「たびたび感じる(5)」の 5 件法で回答を求めた。

心理的距離へのとらわれ尺度　研究 2 において作成した，他者との心理的距離に対するとらわれやすさを測定する尺度である。全 10 項目からなり，「決して感じない(1)」，「どちらかといえば感じない(2)」，「どちらとも言えない(3)」「どちらかといえば感じる(4)」，「たびたび感じる(5)」の 5 件法で回答を求めた。

日本語版 UCLA 孤独感尺度（第 3 版）　舛田ら（2012）による，Russell et al.（1980）が作成した従来から広く用いられている孤独感を測定する尺度の邦訳版であり，1 因子で構成されている。全 20 項目からなり，「決して感じない(1)」，「どちらかといえば感じない(2)」，「どちらかといえば感じる(3)」，「たびたび感じる(4)」の 4 件法で回答を求めた。

対人関係における境界例心性尺度　田村・井上（2005）による，対人関係における敏感さ

や孤独感などの境界例心性の傾向を測定する尺度であり，「嫌悪に対する懸念」「孤立感」「関係断絶」「つながり希求」の 4 因子で構成されている。全 22 項目からなり，「全くあてはまらない(1)」「あまりあてはまらない(2)」「少しあてはまる(3)」「よくあてはまる(4)」の 4 件法で回答を求めた。

一般他者成人愛着スタイル尺度（ECR-GO）　中尾・加藤（2004）による，一般化された他者を対象として成人の愛着スタイルを測定する尺度であり，「見捨てられ不安」と「親密性の回避」の 2 因子で構成されている。全 30 項目からなり，「全く当てはまらない(1)」～「非常によく当てはまる(7)」，の 7 件法で回答を求めた。

4.2.3. 日本におけるコロナ禍の状況

日本では，2020 年 4 月 7 日に一部地域に対して緊急事態宣言が発出され，4 月 16 日からは対象を全国に拡大した。そして，5 月 14 日に一部地域で宣言を解除し，5 月 25 日には全国で緊急事態宣言の解除がなされた。緊急事態宣言が発出された期間は，生活維持のためを除く外出の自粛が求められていた。緊急事態宣言が解除された後も，警戒レベルは高い状態を示し，社会全体として外出自粛の傾向が強い時期であった。そして，同年の 9 月頃から，地域によっては警戒レベルが引き下げられたり，教育現場で一部対面授業が再開するなど，対面での活動が徐々に活発になりはじめていた。

4.3. 結果

調査データに対し，HAD16（清水, 2016）及び Excel を用いて分析を行った。調査時期によって各下位尺度得点に差異があるか検討するため，調査時期を独立変数とし，各下位尺度得点を従属変数として *t* 検定を行った。なお，調査 2 と調査 3 のみ同一対象者に調査を行ったため，調査 1 と調査 2 及び調査 1 と調査 3 は対応のない *t* 検定，調査 2 と調査 3 は対応のある *t* 検定を行った（表 12）。

まず，調査 1 と調査 2 の各下位尺度得点に対し，対応のない *t* 検定を行った。結果，物理的環境での孤独感受性（$t(1198) = 2.95, p < .001$），UCLA 孤独感（$t(1198) = 2.68, p < .001$）及び見捨てられ不安（$t(1198) = 3.03, p < .001$）に有意な差が示された。つまり，行動制限がなかった調査 1 と比較し，行動制限のレベルが高く社会的孤立の度合いが高い時期である調査 2 の時期は，一般的に用いられている孤独感を測定する尺度であり，慢性的で深刻な孤独感と関連する UCLA 孤独感だけではなく，社会的孤立状況などで孤独を感じる適応的

な孤独感の傾向を示す物理的環境での孤独感受性や，さらに見捨てられ不安も有意に減少した。

次に，調査 2 と調査 3 の各下位尺度得点に対し，対応のある *t* 検定を行った。結果，一時的で深刻な孤独感と関連する心理的距離へのとらわれ（$t(381) = -3.12, p < .002$）や，適応的な孤独感と関連する対人関係の中での孤独感受性（$t(381) = -3.99, p < .001$）に有意な差が示された。つまり，行動制限が強い調査 2 と比較し，行動制限が緩和し始めた調査 3 の時期は，心理的距離へのとらわれや対人関係の中で孤独を感じることが増加したという結果が示された。

さらに，調査 1 と調査 3 の各下位尺度得点に対し，対応のない *t* 検定を行った。結果，心理的距離へのとらわれ（$t(980) = -2.38, p < .002$）や物理的環境での孤独感受性（$t(980) = 2.42, p < .002$）に有意な差が示された。つまり，行動制限のないコロナ前である調査 1 と比較し，行動制限が緩和し始めた調査 3 の時期は，心理的距離へのとらわれが高まり，物理的環境での孤独の感じやすさは減少した。

表 12. 調査時期ごとの平均値

	調査 1	調査 2	調査 3	有意差が見られた項目
物理的環境での孤独感受性	2.31	2.16	2.17	調査 1>調査 2，調査 1>調査 3
対人関係の中での孤独感受性	3.31	3.25	3.41	調査 2<調査 3
心理的距離へのとらわれ	2.99	3.05	3.11	調査 1<調査 3，調査 2<調査 3
UCLA 孤独感	2.45	2.36		調査 1>調査 2
嫌悪に対する懸念	2.41	2.38		
孤立感	1.86	1.88		
関係断絶	2.36	2.36		
つながり希求	1.95	1.97		
見捨てられ不安	3.43	3.24		調査 1>調査 2
親密性の回避	4.38	4.38		

4.4. 考察

4.4.1. 社会の動きとコロナ禍前後の孤独感の変化について

コロナ禍では，社会的孤立状況の増加とともに孤独感の高まりが懸念され，孤独感の問題が注目される機会が増えた。しかし，本研究の結果によれば，行動制限がなかった時期（調査 1）と比べ，行動制限が強く人との接触が断たれていた時期（調査 2）では，主観的な孤独感を測定する UCLA 孤独感の得点も，社会的孤立に関連する物理的環境での孤独感

受性もいずれも減少していた。また，愛着スタイルの一つである見捨てられ不安も同様に減少していた。つまり，コロナ禍の行動制限によって社会的孤立が進んだにもかかわらず，孤独感はむしろ軽減されたことが示唆される。

この結果をどのように解釈すべきだろうか。日本における行動制限の開始当初，人とのつながりの重要性が社会的に強調され，物理的な交流がなくとも「つながりがある」ことを感じやすい状況が作られていた可能性がある。また，すべての人が等しく孤立している状況下では，「自分だけが見捨てられた」と感じるような相対的比較による孤独の痛みは意識されにくくなる。これは，他者との接触頻度に関する相対的比較が孤独感に影響するという従来の知見（Arnold, Kappes, Klinenberg, & Winkielman, 2021）とも矛盾しないものである。つまり，行動制限によって人との接触を比較する機会が減少し，不快な孤独感が軽減されたと考えられる。さらに，孤立や孤独を感じることが「当然」と捉えられる社会状況は，それらに対するスティグマを緩和し，社会的孤立状況における孤独感受性を低下させたことで，UCLA 孤独感のような慢性的かつ深刻な孤独感の軽減につながった可能性がある。

一方，行動制限が緩和し始めた調査 3 の時期には，心理的距離へのとらわれや，対人関係における孤独感受性が上昇した。つまり，人と関わる機会が増えたことで，かえって対人場面での孤独感が高まり，一時的な孤独感が増加した可能性がある。これは，行動制限下では他者との接触機会が少ないために心理的距離への注目の機会が減っていたのに対し，行動制限が緩和される中で他者との関わりが増えることで相対的な比較が再び生じ，他者との心理的距離への意識が高まったためと考えられる。

また，コロナ前（調査 1）と，行動制限が緩和し始めた時期（調査 3）を比較すると，物理的環境への孤独感受性は減少し，心理的距離へのとらわれは増加していた。これは，コロナ禍の行動制限によって人との接触が減る中で，孤立状況に対する耐性が高まった一方で，再び増えた人との関りに戸惑い，心理的距離を強く意識するようになったためと考えられる。加えて，コロナ禍を機に孤独や孤立の問題が広く取り上げられたことで，孤立や孤独感へのスティグマが強まり，「他者」とのつながりの欠如がより意識されるようになったことも，心理的距離への注目を促進した可能性がある。

以上のように，数か月単位での調査から明らかになったのは，社会的孤立が進むことで孤独感が必ずしも増加するのではなく，むしろ UCLA 孤独感尺度が示す慢性的で深刻な孤独感や物理的環境での孤独感受性が示す適応的な孤独感が低下するという点である。この

結果は，孤独感は単なる孤立によって生じるのではなく，スティグマ化の程度などの「ひとりの状態」に対する捉え方や，つながりに対する相対的な比較の変化が影響している可能性を示している。そして，こうした認知的変化によって心理的距離へのとらわれが増減し，それが不快な孤独感の強さを規定していると考えられる。

4.4.2. ひとりでいることに対する社会の認識を変える

精神分析家 Winnicott（1958）は，「ひとりでいられる能力（Capacity to be alone）」という概念を提唱した。これは，個人の中に良い対象が内在化されることを通して，物理的に一人でいてもひとりでいる不安に圧倒されずにいられる能力を指す。この能力は，幼少期に母親などの重要な他者が何もせず共にいながら，一人で過ごすという体験を通じて培われるものであり，これが獲得できなかった場合，孤独感が生じやすくなるとされる。さらに，Bowlby は，こうした対象関係論を中心とした精神分析の理論と比較行動学を取り入れて愛着理論を構築した（中野, 2017）。また，精神分析家である小此木（1980）は，自己と他者との境界が曖昧で，一体化を求める傾向が強い場合，理想とする一体感が得られなかったときや幻想が崩れたときに，一人きりになってしまう不安感やうつを伴って孤独感を体験することが多いと説明している。

行動制限がない状況では，周囲に存在する他者を意識しやすく，自己と他者を比較する場面も増える。愛着が安定している人は良好な対人関係を築きやすいが，愛着に課題を持つ人は，他者との関係性の構築が難しいだけでなく，他者との比較を通して自らの人とのつながりの力の弱さに直面する。その結果，「他者の中で自分だけが見捨てられている」という不安感が高まり，「ひとりの状態」が苦痛となり，孤独感が深まる。これに対し，コロナ禍の行動制限下では，すべての人が等しく制限を受け，感染症という共通の脅威にさらされる状況が生まれた。このような状況では，ある種の「一体感」が生じ，他者との物理的接触機会が減ることで，他者を意識する機会も減少し，自他の境界が曖昧になっていた可能性も考えられる。

従来の孤独感への対応は「人とつながる」ことが重視される傾向がある。しかし，コロナ禍での変化を見ると，物理的なつながり以外にも孤独感を軽減する手立てが存在する可能性がうかがえる。それは，「安心して一人でいられる社会」という環境づくりである。コロナ禍では，「孤立していても見捨てられていない」「孤立していても人とつながれる」といったメッセージが広がり，「自分だけが見捨てられるのではないか」という不安が和

らいだと推察される。これは，安定した愛着を持ち，人と良好な関係を築くという高いハードルを設けるのではなく，社会の側が「孤立しても安心できる環境」を整えることによって，「ひとりの状態」に対する不安を軽減できる可能性を示している。つまり，孤独感対策を考える上で，「人とつながらなければならない」というメッセージを強調するのではなく，「孤立していても見捨てられない社会」や，「一人で過ごすことは自然で，時に有益でもある」という認識を広げることが，不快な孤独感を低減させるために重要なアプローチとなりうると考えられる。

4.5. 第 4 章のまとめ

本章では，コロナ禍による社会的変化と孤独感の関係性について，定量的なアプローチを用いて検討を行った。オンライン調査は，2020 年 2 月，6 月，9 月に実施され，それぞれの時期における孤独感の変化と関連する心理的要因を比較した。

その結果，行動制限が強く人との接触が減少していた 2020 年 6 月の調査では，慢性的で深刻な孤独感と関連する UCLA 孤独感，見捨てられ不安，さらには適応的な孤独感と関連する物理的環境への孤独感受性の尺度得点すべてが低下していた。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と考えられる。そして，つながりに対する相対的な比較や孤立や孤独感へのスティグマ化の程度によって「ひとりの状態」への捉え方が変化し，それに伴い心理的距離へのとらわれの程度が変動することが，孤独感の増減に関与している可能性が示唆された。

第 5 章　研究 5：孤独感の介入技法における体験プロセスの検討[3]

5.1. 目的

第 1 章で述べたように，これまで孤独感に対する介入研究は，その多くが短期的な効果に焦点を当てており，長期的な関わりによる変化や効果を扱った研究は極めて限られている。また，体験を意識的に捉え，言語化する能力が高いとされる対人援助職に従事する者を対象にした研究もほとんど見られない。孤独感は，しばしば意識化しにくい感情であるとされるため，その体験を言語化できる援助職者を対象とすることは，臨床的理解を深める上で意義があると考えられる。

孤独感に関する先行研究は，精神力動的，現象学，実存―人間学，社会学，相互作用主義，認知主義，プライバシー，システム理論など，多様な理論的視点から展開されてきた（Peplau & Perlman, 1982/1988）。その中で， Rogers（1970/1982）は，PCA に基づく BEG を「孤独を癒す最善の手段」と位置づけ，実践を重ねていた。BEG は，「経験の過程を通して，個人の成長，個人間のコミュニケーション及び対人関係の発展と改善の促進を強調する」集中的グループ体験であり，PCA の哲学を体現する場でもある。

しかし，Rogers 自身は，PCA の理論を交えながら BEG が孤独感にどう作用するかを明示的には説明しておらず，PCA の哲学が孤独感に与える影響については検討の余地が残されている（Peplau & Perlman, 1982/1988）。また，PCA は単なる技法や方法ではなく，「援助者としての在り方（a way of being）」であり，この哲学をひとりの人間として生きることが重要視されている（Rogers, 1986/2001, p.166）。特に，孤独感に関しては，援助者自身がひとりの人間として自らの孤独感と向き合う姿勢が重要とされている（Mearns & Cooper, 2018）。

---

[3] 研究 5 に関する論文及び学会発表：清澤（2017），清澤（2025）

Rogers（1970/1982）は，自身にとってBEGの体験は個人治療の在り方に影響を与えたと述べており，BEGが対人援助の在り方に影響を及ぼす可能性を示唆している。日本においても，1970年頃にBEGが導入されてから，一般の人々を対象とするだけではなく，カウンセラー，教師，看護師などの対人援助職に従事する者の研修としても広く浸透しながら実施されてきた（畠瀬, 1990; 広瀬, 1988; 倉戸・大下・玉井・原谷, 2006; 中田, 2005; 野島, 2000）。押江（2011）は，質問紙によるメタ分析を通して，BEGが自己実現に対して有意な効果を持つことを示している。そして坂中（2012）は， BEGは中核3条件の態度を育成しており，心理臨床家養成のトレーニングとして BEG の可能性は大きいと指摘している。このように，対人援助職に従事する者を対象としたBEGの実施や効果研究は行われているものの，BEGが援助者の在り方や孤独感に与える影響を長期的視点から検討した研究は依然として少ない。

そこで本研究では，孤独感に対する介入技法としての BEG に長期的に関わる対人援助の活動を行う者を対象に，BEGにおける体験プロセスを定性的に検討する。そして，これらの体験が対人援助の「在り方」や，ひとりの人間としての「生き方」にどのような影響を与えているのかを明らかにすることを目的とする。そして，これらの検討を通じて，孤独感の軽減を促進する要因について考察を行う。

5.2. 研究方法

5.2.1. 調査協力者

調査協力者はBEGにメンバーやファシリテーターとして継続的に参加した経験が10年以上あり，かつ対人援助職や対人援助の活動に10年以上関わる10名（男性7名，女性3名）であった（表13）。対人援助の内容は，カウンセリング，教育，看護，研修運営であった。調査協力者の選定はBEGの研究会の関係者であり，ファシリテーター経験28年の者に相談の上決定した。

表 13.　調査協力者

	年代	性別	対人援助の経験年数	BEG の経験年数	BEG の参加回数
A	50 代	男性	25～35 年	35～45 年	200 回以上
B	50 代	男性	25～35 年	20～30 年	170 回以上
C	50 代	女性	30～40 年	35～45 年	80 回以上
D	70 代	女性	50～60 年	40～50 年	180 回以上
E	40 代	男性	15～25 年	20～30 年	70 回以上
F	30 代	男性	10～20 年	10～20 年	20 回以上
G	50 代	男性	25～35 年	20～30 年	220 回以上
H	40 代	男性	15～25 年	15～25 年	40 回以上
I	60 代	男性	20～30 年	30～40 年	200 回以上
J	40 代	女性	10～20 年	10～20 年	10 回以上

※BEG 参加回数は原則数日に渡って実施された BEG への参加回数とした。

5.2.2. 調査方法と調査協力者への倫理的配慮

調査対象者に「BEG での体験（メンバーやファシリテーター）が，対人援助の在り方に影響を与えているかどうか」についてメール若しくは対面にて確認を行った。その際，研究の目的や面接の概要を書面にて伝えた。調査対象者 10 名全員が「影響がある」と回答し，調査協力に同意を得た上で，筆者が半構造化面接を行った。予備調査として実施した 1 名の非構造化面接の結果から，質問項目を次のように設定した。「BEG へのメンバー及びファシリテーターとしての参加回数や内容」「対人援助の内容について」「BEG に関わったきっかけや時期」「BEG の体験が対人援助職の在り方にどのように影響を与えているか」流れに応じて質問を行う順番や質問内容を適宜変化させながら面接を実施した。面接時間は 1 時間半から 2 時間半であった。面接開始前に，調査の趣旨，協力者の権利について，プライバシー保護の確認事項，面接結果を学会や論文で公表すること，記録方法について書面を用いて説明し，同意を得た上で面接承諾書に署名を依頼した。以上の手続きについて，追手門学院大学の研究倫理委員会の承認を得た。面接内容は，本人の承諾を得た上で筆者が筆記記録を行い，さらに録音をして後日筆者によって逐語化された。

5.2.3. 分析の手続き

本研究では， M-GTA を用いて分析を行った。M-GTA は，人間と人間が直接的にやり取りをする社会相互作用に関わる研究に適しており，特にヒューマンサービス領域に関する研究に対して有効性が確実に発揮できる分析方法である（木下, 2003）。よって，グループ

での社会相互作用体験がヒューマンサービス領域である対人援助の在り方に与える影響を検討する本研究に適していると考えた。

分析テーマは，「長期にわたる BEG 体験が対人援助の在り方に影響を与えるプロセス」とし，分析焦点者は「10 年以上 BEG を経験してきた対人援助に関わる者」と設定した。分析は，BEG に 10 年以上関わってきた筆者が行った。逐語記録から分析テーマに沿った具体例を分析ワークシートに記入し，具体例が追加される度に定義，概念名の検討を行い，適宜理論的メモを追記した。これらの作業を繰り返し行い，新たな概念が生成されることがない状態になった時点で理論的飽和化を迎えていると判断した。なお，具体例が 1 名のみの概念は個別性が高いものと判断し除外した。さらに，概念間の関係性を検討し，カテゴリーを作成し，カテゴリーや全体の関係性の検討を行った。

5.3. 結果

5.3.1. カテゴリー，概念，定義，結果図について

M-GTA による分析の結果「長期にわたる BEG 体験が対人援助の在り方に影響を与えるプロセス」について，24 個の概念，6 個のサブカテゴリー，6 個のカテゴリーを生成した。各概念の結果図（図 3）と定義及び具体例（表 14）を示す。

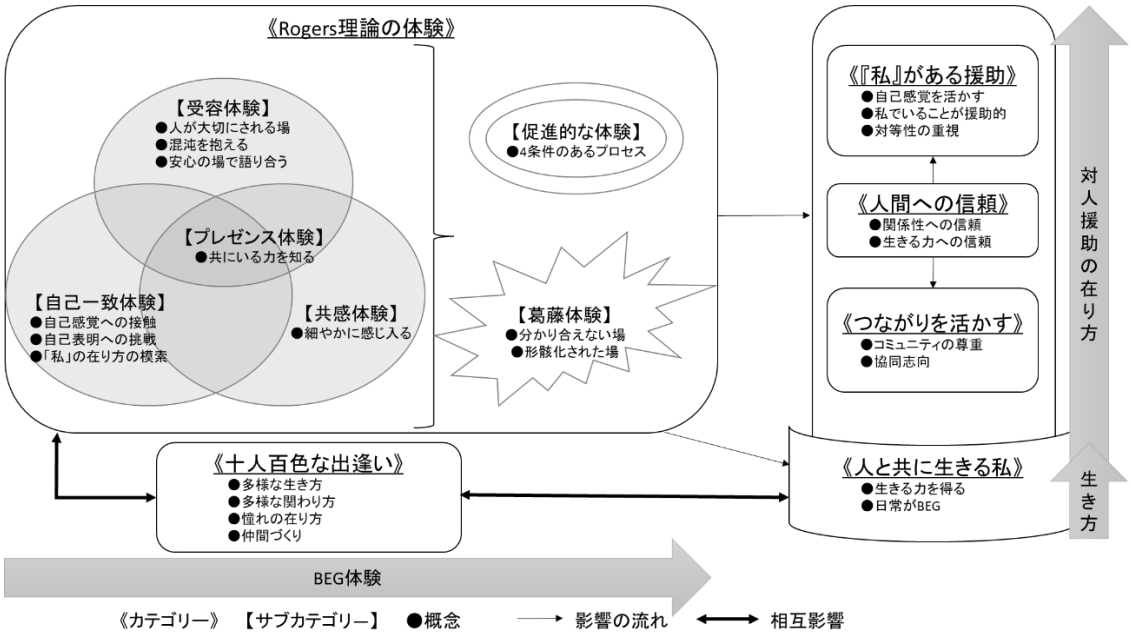

図 3. M-GTA 分析結果図

表 14. M-GTA 分析結果　概念・定義・具体例　一覧

概念名	定義	具体例 （表 12 に示した調査協力者の記号を各具体例に付記）
人が大切にされる場	一人一人の存在を大切にする場に身を置くことで人の温かさにふれる体験	「一人一人の話を丁寧にきいていくしね。それぞれの存在が大事にされて(E)」「知らない人同士なのに話を丁寧にきいたり，何かしら言葉をかけたりしていく中で，そこに生まれてくる親密感というかつながりというか温かさがあって(H)」
混沌を抱える	人の混沌とした在り様をそのまま抱えあう体験	「まとまらないけどそこに気持ちがある，混沌とした感じ(中略)色んな人がいるっていうのをそのまま抱えていく(C)」「お互いに受容，多様性を受容して(D)」「違う意見の人がいたり，違う感じ方をする人がいたりみたいなものを大事にしていく関係だよね。お互いに(G)」
安心の場で語り合う	安心できる雰囲気の中での語り合いが活性化する体験	「支え合いの雰囲気が出来てきた(中略)こういう仲間だから，実はって自分たちが話したい事をいっぱい語り出した(E)」「安心して話しあえる雰囲気だったり，お互いが声を掛けたりして支え合える(H)」
細やかに感じ入る	言語だけでは無く非言語的にも相手の状態を細やかに感じあう体験	「感じる感性もあれば言葉にする感性とか，共感する感性とか(H)」「その人の空気というか表情とか言葉つきとか（中略）今の在り方を直接的に表しているという感じを持てるようになった(I)」
自己感覚への接触	自分が今ここで何を感じているのかに注目し触れ掴もうとする体験	「自分の中で感じ取っていることに触れようとすることとか。その丁寧なやり方自体が自己一致の態度とつながると感じた(E)」「今の自分の感じを掴むということをグループとかの中でやってきた(F)」
自己表明への挑戦	関係の中で自分自身に向き合い，自らの言葉で語り,表現を行うことに挑戦する体験	「自分が話す場面が沢山あったからだと。自分が話すと相手がどんなふうに影響されて，どんなふうに動きができるのか(A)」「嫌というほど自分と向き合って(C)」「グループ出ていると自分を見つめるよね。その機会が持続して(I)」「グループの中で自分のことを話す(J)」

「私』の在り方の模索	自分らしい関わり方を知り,自分らしく関わりながら自分の在り方を模索する体験	「自分のやり方とか (中略)しっかり伝えていくことで動くものがあるとか，そういうものがあるからこそ何か起きてくる(F)」「自分の広がりみたいなものを作れる場所(G)」
共にいる力を知る	“今，ここ”に共にいることがどのようなものであり，その在り方が持つ力を知る体験	「ひとりではないと思うのかな。(中略)自分でもどうしようもなくて色んな気持ちがある中，その人が一緒にいてくれる感じ，分かってくれようとするとか。その辺が一つの力になる(C)」「そこにどしんと座っていてくれることの力というか，（中略）いることの力(F)」
4条件のプロセス	4 条件がある関係や場の中で人や関係のプロセスが進む体験	「安心感がグループを動かしていたり，参加者一人一人を動かしていたりする(F)」「正直に自分の気持ちや考えを表明する時に，（中略）それが他の人の心を打って，随分雰囲気が変わる(H)」
分かり合えない場	それぞれの意見が対立し，時に批判しあう場の中で簡単には分かり合うことができない体験	「みんなそれぞれの気持ちがあって，それが共有できない時もあって，分かり合えない時もある(C)」「四面楚歌みたいな感じとかやっぱりあるので。あるいは四面楚歌になっている人をどうするか(G)」
形骸化された場	BEG やグループはこうあるべきだという先入観にとらわれる中で生まれる閉鎖的で形だけの場	「エンカウンターはこういうものなんだから，最初は戸惑うよねと皆が思ってしまうと，最初持ってたエネルギーが無い(A)」「暗黙のルールみたいなものを感じて。それで違和感があった(E)」
多様な生き方	さまざまな人の生き方をきいたり,在り方に触れることで人の多様性を知る	「十人百色。一人ずついろんな色を持っていて,（中略）人は多様なのだなと，多様なことを受け入れていける(D)」「10 年くらいやってると，人はいつかこうやって変わっていくんだなと思えるように(J)」
多様な関わり方	さまざまな関わり方を実際に体験しながら知る	「（自己一致した）関わり方は（中略）ありがたかったし，そういう関わり方があることに気づいたし知った(B)」
憧れの在り方	対人援助のモデルになるような人との出会い	「そこでちゃんとカウンセラーに初めてお会いしたし(中略)自分もこういうカウンセラーになりたいと強く願った(A)」
仲間づくり	BEG 後もつながり続ける仲間ができる	「一緒にやっている人とのつながりで(中略)スタッフとしてつながるのもあるけど，参加者とのつながりもある(B)」
関係性への信頼	相手との間に温かなつながり（関係性）が生まれることを信頼し,共に取り組む	「援助的な雰囲気を作り出せれば人は人同士で援助し合える(A)」「信頼感。それに委ねるっていうことしか私は結局してない(D)」「つながり，温かさ，心開いていくっていうのがなにか特に活性化される。（中略）人は信じられるみたいな(H)」
生きる力への信頼	その人なりの生き方や,生きる知恵,ネットワークを信頼する	「自分を含めて相手の人の住んでる世界を信じて(B)」「生きていく力を人は持ってるんだなというところをそれぞれの生きざまから感じた。何があっても生きていくんだなぁ。それがこの辺とつながっている気がしますね。人への信頼感とか(J)」
自己感覚を活かす	自分の感じに素直に開かれ,その感覚を援助に活かす	「自分は何を感じているか関心を必ず持つ(B)」「自分の感じとか自分の気になってることとか，2 人の関係の中で出すことって大事(C)」「感じるままの自分として向き合う覚悟(I)」
私でいると援助的になるが	私らしく関わることや,私らしくいることが援助的に働くものだと考える	「今ここでリアルに感じ取ることができる。それだけでいいって。それは次々とプロセスになっていく(D)」「自分自身としてそこにあって，それが援助的に働くんだっていう感じというか。自分自身であっても援助的になりうる(F)」

対等性の重視	被援助者に対し対等でいることが援助的であると考え,対等な関係性をつくることを重視する	「横並びの人間であることが自分にとっても援助的であるし，人にとっても援助的(D)」「対等な関係性っていう。カウンセラーとクライエントとの間の(G)」「対等っていうところで関わりを持つ(I)」
コミュニティの尊重	人はその人なりのつながり（コミュニティ）を持つ存在だと捉えながら援助する	「ネットワーキングを活用することでその人が生きていける場を作れる(D)」「臨床感変わるというか広がる感じがする。1 対 1 じゃなくてその人の持つリソースを活かして動けるようになればいい(J)」
協同志向	さまざまな人や意見を尊重しながら沢山の人と一緒に取り組むことを好む	「皆で何かを作っていく（中略）色んな人がいてごちゃごちゃしているのは好き(A)」「一人でどうにかしようではなく，色んな人と，その場で話題にして話をしながらやることで上手く行くことがある(J)」
生きる力を得る	多様な生き方を知り,人とのつながりを感じ,人の役に立つ体験をすることで生きる力を得る	「こんな風に生きてる人もいると思うと自分も自分らしく生きよう(B)」「存在自体が力をくれていたり,寂しくなかったりとかね，ひとりで生きていくけど大丈夫（中略）満たされるって感じかな。色んな人たちと出会ったり,そんな存在の人が増えていくと(C)」「色んなものと自分がつながってる感じ（中略）生きてることの意味(I)」
日常が BEG	職場や日々の生活,また人生において BEG で得た思想や発想を活かしながら生きる	「影響というかそこを生きているから(D)」「活用しようと思ってやってるわけじゃなくても，自然と私の振る舞いがそうなっちゃう。エンカウンター的にね(E)」

5.3.2. BEG 体験が対人援助の在り方に与える影響の流れ（ストーリーライン）

ここでは, BEG の体験が対人援助の在り方に与える影響の流れをカテゴリーごとに文章化し，カテゴリー名は《 》，サブカテゴリー名は【】，概念名は『 』，で示す。

5.3.2.1. Rogers 理論の体験

BEG に参加する中で，一人ひとりの存在を大切にする温かな交流を通し，『人が大切にされる場』に触れる。また，人や場の混沌とした気持ちや在り様をそのまま抱える（『混沌を抱える』）場の中で，安心できる雰囲気が醸成され，語り合いが活性化する（『安心の場で語り合う』）。これらのやり取りをメンバーやファシリテーターが行うのを目にし，自らも関わり合いながら，互いに受け入れ合う【受容体験】が生じる。同時に，言語や非言語的な人の状態や場の雰囲気などを細やかに感じながら，他の参加者に関わる（『細やかに感じ入る』【共感体験】）。また，自らが“今，ここ”で何を感じているかに関心を持ち, 掴もうとするような『自己感覚への接触』を試みながら, 自らの人生や気持ちを語り，他者に対し自ら感じたことを率直に伝える中で『自己表明への挑戦』を行う。そして，私らしい在り方で人や場に実際に関わり，関わりによる影響を目にし，新しい関わり方に挑戦しながら『「私」の在り方の模索』を行う。以上のように，自らに向き合いながら自らを語り，関わる中で，自己一致したありようで場や関係性の中にいる【自己一致体験】が

生じる。さらに，中核 3 条件のある関係や場の中で，揺れながらも“今，ここ”に共にいることが人や場の力になる体験を通じて，『共にいる力を知る』。その中で，プレゼンスとは何か，またプレゼンスが生じる在り様はどのようなものかを体験する（【プレゼンス体験】）。

これら Rogers 理論の中核 3 条件とプレゼンスがある場や関係性の中で，場や人のプロセスが進んでいくような，『4 条件のあるプロセス』を繰り返し体験することで，Rogers 理論が持つ促進的な力を体感する（【促進的な体験】）。一方で，BEG の中で批判し合い，互いに受け入れることができないような『分かり合えない場』に出会う時や，メンバーやファシリテーターが，自らが想定しているグループプロセスにとらわれた動きを行うような，閉鎖的で『形骸化された場』に出会い【葛藤体験】が生じることもある。

5.3.2.2. 十人百色な出逢い

BEG の中で，メンバーやファシリテーターが自らの悩みや人生を語る場を経験し，『多様な生き方』に触れることで，人が持つ多様性を知る。また，BEG のセッション内外でのメンバーやファシリテーターの人や場への関わり方を目にし，自らも関わり合うことで，『多様な関わり方』を実際に体験し，人や場に対する関わり方を体験的に学ぶ。時に対人援助の在り方のモデルになるような『憧れの在り方』に出会うことで，自らの対人援助の在り方を考える上で強いインパクトを得ることがある。また，BEG が終わった後も長く関係を続けるような仲間と出会う側面もあり，BEG 以外の場面でも支え合いの関係性が続くこともある（『仲間づくり』）。

5.3.2.3. 人間への信頼

BEG で『多様な生き方』に触れ，人はその人なりの生きる知恵を持ち，その人らしく生きていく存在であることを知り，人が持つ『生きる力への信頼』が生まれる。また，BEG の中で，【受容体験】や【プレゼンス体験】，《十人百色な出逢い》が生じる中で，他者との温かなつながりや関係性の中で取り組んでいくことの力を信じて取り組むような『関係性への信頼』を重視するようになる。

5.3.2.4. 『私』がある援助

BEG で【自己一致体験】に繰り返し取り組み，時に【葛藤体験】も生じる中で，どのような在り方が【促進的な体験】になるのかを試行錯誤する。そして，対人援助の場でも自分の感じに素直に開かれ，その感覚を援助に活かすような対人援助の在り方になる（『自己感覚を活かす』）。また，『多様な関わり』や『憧れの在り方』に触れる中で，他者の

在り方に憧れつつも【自己一致体験】による【促進的な体験】を重ねる。これらの体験を通じて，私らしくいることや，私らしく関わることが援助的であると捉え，『私でいることが援助的』だと考えるようになる。また，対等なひとりの人間として関係性を築くことが援助的だと捉え，対等性を重視する在り方も見られた（『対等性の重視』）。

5.3.2.5. つながりを活かす

BEG で『多様な生き方』に触れ，また『生きる力への信頼』が生まれる中で，人はその人なりのコミュニティを持つ存在であり，つながりを作ることがその人の力になると捉え，『コミュニティの尊重』をしながら援助を行うようになる。また，『人が大切にされる場』であり《十人百色な出逢い》のある BEG で，多様な在り方で助け合う体験を通じて，さまざまな意見や人の在り方を活かして共に取り組むこと（『協同志向』）を好むようになる。

5.3.2.6. 人と共に生きる私

BEG で『多様な生き方』に触れ，『仲間づくり』や【プレゼンス体験】などを行う中で人とのつながりを感じ，【促進的な体験】の中で人の役に立つ体験をし，人との温かなつながりへの実感や自己有用感が生じる中で『生きる力を得る』。また，BEG の中での，《Rogers 理論の体験》や《十人百色な出逢い》を通して得た思想や発想を活かしながら生きていると思われる語りもみられた（『日常が BEG』）。

5.3.2.7. BEG 体験が対人援助の在り方に与える影響の流れ

BEG で，時に【葛藤体験】が生じつつも【促進的な体験】を実際に体験する中で，対人援助の場において《人間への信頼》をベースに持ちながら《『私』がある援助》を行い，さらに《つながりを活かす》援助も重視するようになる。また，BEG での《Rogers 理論の体験》や《十人百色な出逢い》を通して，人との温かなつながりを大切にした生き方（《人と共に生きる私》）を土台とした対人援助の在り方を身に着けながら，継続的に BEG に参加する中で，時に自らが『憧れの在り方』になるなど《十人百色な出逢い》の一部になっていく。

5.4. 考察

本研究では，孤独感に対する介入技法である BEG 体験が，対人援助における「在り方」や「生き方」，さらには「孤独感の変容」にどのような影響を及ぼすのかを質的に検討した。以下では，まず，BEG の場における体験プロセスや，それに影響を受けた「在り方」や「生き方」の変容要因について考察する。続いて，それらの体験が孤独感の軽減とどの

ように関連しているのかを論じる。

5.4.1. BEG 体験から影響を受けた対人援助の在り方について

5.4.1.1. BEG による相互援助体験

本研究の結果から，BEG の場では，PCA において重要とされる【受容体験】，【共感体験】，【自己一致体験】といった中核 3 条件や，晩年の Rogers（1986/2001）がグループやカウンセリングの場で体験したと説明している【プレゼンス体験】が生じていることが示された。これらの体験は，他者から PCA の態度で関わられるだけでなく，自らが PCA の在り方で他者と関わり合うことを通して生じており，BEG の中で PCA に基づいた相互援助関係が築かれていることがうかがえる。このような体験を通じて，参加者は PCA の理論やその在り方を理論的にではなく，体験的に学んでいることが示唆された。

5.4.1.2. BEG 体験に影響を受けた対人援助の在り方

BEG における相互援助体験は，参加者の対人援助の在り方にも影響を与えていることが確認された。PCA は人間に対する基本的信頼を重視する立場であり（Rogers, 1986/2001），BEG 体験を通じて，『多様な生き方』に触れ，人間の持つ生きる力への信頼が強まるといった変化が見られた。たとえば，「つながり，温かさ，心開いていくっていうのがなにか特に活性化される。（中略）人は信じられるみたいな」といった語りからは，人間の温かさや関係性の力に触れながら，人間は「ポジティブな，前向きの，建設的な，現実的な，信頼できる」（Rogers, 1957/2001, p.182）存在であることを確認し，《人間への信頼》を深め，温かさを感じる心理的なつながりの中で援助を行う在り方につながっていく様子がうかがえる。

また，時に「四面楚歌」と感じるような【葛藤体験】が生じながらも，自己一致の在り方で他者と共にいる体験を積み重ねることで,「今ここでリアルに感じ取ることができる。それだけでいいって。それは次々とプロセスになっていく」と語られていたように，そのままの『私』の感覚を活かす《『私』がある援助》の在り方を身に着けていく様子も見られた。小此木（1980）が説明しているように，対人的欲求を断念した孤独状態で自己と対面することは，自我を強化する上で有意義な体験であり，BEG における【葛藤体験】と【自己一致体験】では，それと重なる変容が生じている可能性が推察される。

さらに，「一人でどうにかしようとかじゃなくて，色んな人と，その場で話題にして話をしながらやることで，上手くいくことがある」との語りからは，人とのつながりの中で困難に取り組むことを重視している傾向が見られた。また，BEG の場で多様な生き方や人

が持つ生きる力に触れることで，その人なりのネットワーキングなどのリソースを活かすことの重要性に実感をもった気づきが生まれている場合もある。そして，援助の場においては，積極的に他者と関わり合い，被援助者が持つつながりも大切にしながら《つながりを活かす》援助へとつながっていくことも示唆された。

5.4.1.3. PCA を生きることを支える BEG の場

BEG の体験は，対人援助の在り方だけでなく，孤独感を含めた生き方そのものにも影響を与えていることが確認された。Rogers（1970/1982, pp.154-163）は，BEG では「自分にさえ隠している孤独感を腹の底から経験」し，同時にメンバーたちは「この真実の自己（中略）を愛し配慮する」ことで孤独感が解消されると述べている。今回の調査でも，BEG での【自己一致体験】により「真実の自己」として他者と出逢い，【受容体験】を通して「愛され，配慮される」経験が生じていることがうかがえる。また，「色んなものと自分がつながってる感じ（中略）生きてることの意味」といった語りからは，BEG でさまざまな存在とのつながりを感じる中で，時に生きる意味をも実感するようになる中で『生きる力を得る』者もいる。「影響というかそこを生きているから」という語りは，BEG の体験が単なる援助技法ではなく，ひとりの人間として PCA の哲学を「生きる」実践に結びついていることを強く示唆している。

このように，BEG に長期的に関わることは，PCA を理論として学ぶだけではなく，援助者自身が実存的な孤独を抱える「真実の自己」として他者と出逢い，互いに認め愛し合う体験を重ねることを通じて，PCA を「生きる」ことを支えている。この「在り方」が，対人援助の基盤となっていることが示唆される。

5.4.2. BEG で孤独感が癒される要因

5.4.2.1. BEG 内で生まれる孤独が癒される要因

本研究では，孤独感の癒しに関する意識的な語りが確認された。たとえば，「存在自体が力をくれていたり，寂しくなかったりとかね，ひとりで生きていくけど大丈夫（中略）満たされるって感じかな。色んな人たちと出会ったりそんな存在の人が増えていくと」といった語りからは，BEG の中で他者との深いつながりを感じる体験をしたり，『仲間づくり』を行う中で，孤独感が癒されるプロセスが生じている様子がうかがえる。このような人との深いつながりを感じる体験には，「いることの力」といった， BEG における【プレゼンス体験】が関係していると考えられる。

Rogers（1986/2001, p.165）は，プレゼンスについて「私の内面の魂が相手の内面の魂にまで届き，それに触れているように思われる。私たちの関係がそれ自体を超越し，もっと大きな何かの一部になっていく」と述べている。プレゼンスとは，まさに魂と魂が出逢い一つになるような深いつながりを感じさせる体験だということが推察される。また，Fromm-Reichmann（1959, p.422）は臨床経験をもとに，医者は孤独な状態にある患者に対して“offer his presence”（自分がそこにいる）という態度でいることが，孤独感への有効なアプローチになると述べている。

このように，BEG では，人が生きる上で抱える孤独な『私』と【プレゼンス体験】を通した他者との深い出逢い，つまり，深い関係性（Mearns & Cooper, 2018/2021）が生じることにより，孤独が「満たされる」と感じられる体験が生まれている。こうした体験が，孤独感の癒しと，それに続く生きる力へとつながっている可能性が推察される。

5.4.2.2. BEG の場を超えた孤独が癒される要因

第 3 章でも述べたように，これまでの孤独感の研究では，自尊心と孤独感の関連が指摘されている（Vanhalst et al., 2013）。また，特性的な自尊心は，過去の他者からの受容経験の多さと関連していることが示されている（Leary et al., 1995）。BEG の場では【受容体験】が生じており，これによって，時に孤独感の「自己強化ループ」で示されるような対人関係に対する不適応な認知が修正され，対人関係を回避する傾向が緩和する可能性が考えられる。結果として，対人関係が回復し，自尊心の向上や孤独感の軽減が生じやすくなると推察される。

また，一般的信頼感は，人が固定的な関係性から脱し，より自分に合った他者との関係性を模索するための重要な要素であるとされている（Yamagishi & Yamagishi, 1994）。今回の研究では，BEG を通じて対人援助における《人間への信頼》が培われている様子が確認された。人への信頼感が高まることで，参加者は新たな関係性を築こうとする志向性を持ち，BEG の中で『仲間づくり』を行うようになる。さらには『日常が BEG』となることで，日常生活でも他者との関係性を形成する傾向が高まり，孤立状態が引き起こされにくくなり，そのことによって孤独感が癒されている側面も考えられる。加えて，「ひとりで生きていくけど大丈夫（中略）満たされるって感じかな」という語りには，ひとりで生きることへの捉え方の変容が生じており，孤独の痛みを抱える力が養われている側面もうかがえる。このように，BEG の中で人との深い出逢いや受容体験，人間への信頼感の高まり，時に「ひとりで生きること」への捉え方の変容が生じ，BEG の場以外の日常生活においても

これらの影響が波及していくことで，孤独感の癒しが持続的に生じている可能性が考えられる。

5.5. 第 5 章のまとめ

本章は，定性的なアプローチを用いて，孤独感への介入技法である BEG に長期的に関わる対人援助の活動を行う者を対象に，BEG 体験プロセスやその影響を検討し，孤独感の軽減要因を明らかにすることを目的とした。

その結果，BEG において他者との深い関係性が生じることで，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癒されていく過程が確認された。また，BEG 体験によって，第 4 章までに示されてきた「自尊心の低下」や「ひとりでいることへの捉え方」に対して，認知的・感情的変容が生じている可能性が示された。さらに，「日常が BEG」となるように，BEG での体験が日常生活の中にも活かされており，そのことによって孤独感の軽減が一過性のものではなく，継続的に支えられていることが示唆された。

第 6 章　総合考察

6.1. 第 5 章までのまとめ

従来の孤独感研究は，否定的側面に焦点を当て検討されてきた(Cacioppo et al., 2010; Holt-Lunstad et al., 2015）。一方で，孤独感は適応的な機能（Cacioppo et al., 2014）であり，また，創造性や自己成長を促す肯定的側面があることが指摘されてきた（Fromm-Reichmann, 1959/1963）。このように，孤独感は多層的な感情体験だと考えられるが，これらの体験を包括的に捉え，多層的な孤独体験の苦しみを分ける要因を明らかにする試みは必ずしも十分には行われてこなかった。

本研究では，従来の孤独感研究を踏まえ，孤独感を 3 つの体験レベルに分類し，その質的な違いを検討した。3 つの孤独体験とは，第 1 に創造性や成長を促進する肯定的な孤独感，第 2 に孤独の痛みを通して人とのつながりを求める適応的な孤独感，第 3 に孤独の痛みを感じながらも人との接触を回避する深刻な孤独感である。

研究 1 では，定性的アプローチを用いて包括的に孤独感の体験過程を検討した。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 及び研究 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職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。

6.2. 孤独の苦しみを深める要因

6.2.1. 心理的距離へのとらわれによる痛み

研究 1 の結果から，孤独を感じる状況において，劣等感や他者との心理的距離に注目すると，不快な孤独感とそれに伴う苦しみが生じるというプロセスが存在する可能性が示された。また，研究 3 では，孤独を感じる典型的な状況に対する孤独感受性のみが高い場合には，他者とのつながりを求める適応的な孤独感にとどまる可能性が示された。一方で，心理的距離への過度なとらわれがある場合，孤独と孤立の悪循環に陥り，結果として「自己強化ループ」で説明されるような深刻な孤独感を生む可能性が示唆された。さらに，研究 4 では，コロナ禍における孤独感の変化の特徴を検討する中で，「ひとりの状態」への

捉え方によって他者との心理的距離へのとらわれが変化し，それによって不快を伴う孤独感が規定される可能性が示された。

これらの結果から，「心理的距離へのとらわれ」の程度が，孤独感の質的な体験を分ける重要な規定要因であることが推察される。

6.2.2. 自己と世界の関係性の捉え方が生む分断の痛み

研究 1 では，《他者から切り離されて生きる世界》において，自己と他者との間にある心理的距離にとらわれるというような，自己と他者の両者に注意が向く場合に，孤独の痛みが生じることが示された。一方で，《自分とともに生きる世界》においては，他者が背景化し，自己や行為に注意が向く中で不快な孤独感が生じにくい可能性が示された。これは，自己と他者の両者を思い浮かべながら，他者との心理的距離や分断に注意を向けること自体が，孤独の痛みに影響を与えることを示唆している。

この自己と他者の分断への感受性は，個人の心理的な傾向だけではなく，文化的・社会的背景とも関係していると考えられる。例えば，17 世紀以前の社会においては，日本語の「おのずから」や，古代ギリシャ語に見られる「中動態（middle voice）」のように，自己を主体と客体の二項対立で捉えるのではなく，事象とのつながりの中で自己や行為を理解しようとする視点が存在していた（國分，2017；竹内，2012）。それに対し，20 世紀以降は，自由主義の強調や都市化などによる社会変化に伴って，「自己」と「社会」が対立的に捉えられるように認識が変容していった（Alberti, 2019/2023）。さらに，精神分析による自我の概念や近代的自己観により，自己と世界が分断されているという考えが支持されることで，これらの認識が強まった可能性があると指摘されている。このような認識の変化は，個人と他者，あるいは世界との間に明確な境界を意識させやすく，結果的に分断の感覚を強調する状況を生むことにつながったと考えられる。

以上を踏まえると，孤独の痛みは単に物理的に一人であるという状況から生じるのではない。むしろ，自己と他者，世界との関係性の捉え方，及びそこから生まれる「分断」の意識の強さによって規定されると考えられる。そして，本研究で指摘する心理的距離へのとらわれは，他者を含む世界と自己との間に心理的な距離があいていることに注目する，つまり「他との分断への意識の強さ」の傾向を示していると考えられる。

6.2.3. つながりの強調による苦痛の増大

従来の孤独感に対する介入策は，社会的孤立対策と重ねて論じられる中で，「つながりを生むこと」に焦点を当てる傾向が強い（内閣府孤独・孤立対策推進本部, 2024; 浦, 2024）。本研究の知見を踏まえると，他者や社会とのつながりを生むことは，分断に対する葛藤及び心理的距離の緩和を促し，結果として孤独感の軽減に寄与していると考えられる。

研究 5 では，介入技法による孤独感の軽減要因を検討した。その結果，他者との直接的なつながりによって孤独感が緩和されるだけでなく，「ひとりで生きること」や「ひとりでいること」に対する認識の変化が，孤独感の軽減に影響を与えている可能性が示された。実際，研究 5 の調査協力者の語りには，以下のような認識の変化が見られた。

「存在自体が力をくれていたり，寂しくなかったりとかね，ひとりで生きていくけど大丈夫（中略）満たされるって感じかな。色んな人たちと出会ったりそんな存在の人が増えていくと」

この語りに内包される認識の変化は，他者との出逢いの中で直接的なつながりを実感することによって心が満たされ，「ひとりでいること」への葛藤やその認識が変化し，結果として他者との心理的距離に対するとらわれが緩和されるという心理的プロセスを示唆している。このような変化により，孤独感が深刻化することなく，時には孤独の痛みを伴いながらも，それが人とのつながりを求める動機として機能する，「適応的な孤独感」の段階にとどまることが可能になると考えられる。

一方で，研究 4 の検討結果はやや異なる示唆を与えている。コロナ禍の行動制限による社会的孤立の進行が必ずしも孤独感の深刻化につながらないことが明らかになった。むしろ，社会全体に孤立状態が広がったことにより，他者とのつながりに対する相対的比較が生じにくくなり，結果として孤独感が軽減される傾向が示された。

このことから，つながりを生むことによって分断の葛藤が和らぐ面はあるものの，社会全体が「つながりを持つこと」の重要性を過度に強調することは，つながりへの相対的比較を助長し，「ひとりでいること」に対するスティグマを強める可能性が示唆される。そうした状況下では，他者との心理的距離へのとらわれが強化され，意図とは異なる形で孤独感を悪化させるおそれがある。このようなプロセスは，結果として孤独の苦しみを深める悪循環を引き起こす可能性がある。

6.3. 孤独感の質的構造

6.3.1. 孤独のアンビバレンス

落合（1999a）が指摘した「孤独でいたいけど，孤独ではいたくない」というアンビバレントな感情について，研究 1 の結果を踏まえると，『自己のみに注意を向けてひとり自由でいたいと望む一方で，他者の存在が意識されると，その中で自分ひとりだけが取り残されたくないと感じる』体験として捉えられる。さらに 5 章までに明らかとなった知見を基に，適応的な孤独感と深刻な孤独感の違いを踏まえた上で孤独感を捉えなおすと，以下のように表現することができる。

『一人でいる寂しさから誰かと共にいたいと感じながらも，他者と一緒にいればいるほど，つながりに関する相対的な比較が生まれ，他者との心理的距離へのとらわれが強まる。その結果，そこから生まれる深い苦しみから自分を守るために，あえて一人でいたいと感じるようになる。』

6.3.2. 孤独感の構造

本節では，これまでの知見を踏まえ，質的に異なる孤独感の構造を包括的に整理する。

まず，自他の分断へ意識が向かなければ，不快感情を含む苦しみが生じにくいことが示された。また，「一人の状態（Alone）」に対する不安感が低い者においては，時に積極的にひとりになることを選択する傾向が認められた。この際，自己や他の対象とのつながりに意識を向けながら，自分らしくいられる充実感を抱き，時に創造的な活動にも結び付いている傾向が見出された。このような質の孤独感を「積極的 Solitude」と命名する。

次に，自他の分断を意識する Loneliness のプロセスの中で苦しみが生じ，その苦しみから自らを防衛するために，消極的にひとりになることを志向する体験も確認された。苦しみを伴いながらも，創造的活動などを通して自己や他の対象とのつながりを回復させ，分断の痛みに対処しようとする傾向が見られた。このような質の孤独感を「Loneliness による消極的 Solitude」と命名する。

さらに，必ずしも孤立状況下に限らず，対人関係が存在している状況においても，自他の分断への意識が高まることにより，孤独の痛みが生じうることが明らかとなった。こうした痛みから逃れるために，他者とのつながりを回復しようとする働きが見られ，その結果，痛みが一時的なものにとどまる傾向が示された。これは，適応的な反応としての孤独の痛みであると考えられる。このような質の孤独感を「適応的 Loneliness」と命名する。

最後に，心理的距離に過剰にとらわれ，他者とのつながりに過度に意識が向くことで，対人関係の有無にかかわらず分断を頻繁に感じ，慢性的な孤独の痛みを抱え続ける体験も示された。このような状態においては，他者の想起が痛みの引き金となり，他者に対するネガティブな認知が固定化されやすく，その結果，自らを防衛するために他者との関係を回避・排除する傾向が強まることが示唆された。このような孤独体験では，自ら孤立する状況を生み出し，慢性的に孤独感を抱えるような傾向が見られたため「深刻な Loneliness」と命名する。

以上の孤独体験のうち，「積極的 Solitude」及び「Loneliness による消極的 Solitude」は，孤独感に関する先行研究の中でも，主に Solitude に関する孤独感に対応すると考えられる。また，「適応的 Loneliness」は，主に進化論的観点から指摘されている生物学的な適応機能としての Loneliness と関連していると考えられる。さらに，「深刻な Loneliness」は，UCLA 孤独感尺度を用いた量的研究で示される Loneliness の特徴と合致しており，「Loneliness による消極的 Solitude」は，臨床実践において報告されている Loneliness の特徴と関連していると考えられる。以上の質的に異なる孤独感の構造については，図 4 に示した。

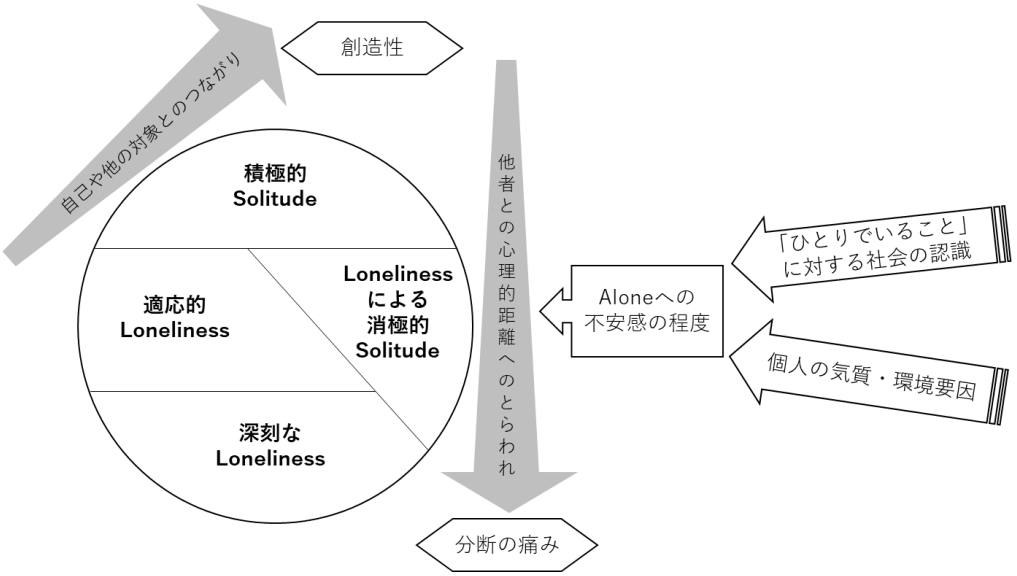

図 4. 質の異なる孤独感の構造

これらの孤独感は連続体として存在しており，個人の中の認識の変化に応じてその時々に体験の質が変化する。

まず，『「ひとりでいること」に対する社会の認識』と『個人の気質・環境要因』によって，個人の『Alone への不安感の程度』は変化する。これらに影響を受けて，『心理的距

離へのとらわれ』が強くなる中で自他の『分断の痛み』が増し，孤独の質的な体験に変化が生じる。また，『自己や他の対象とのつながり』が強くなる中で『創造性』が発揮され，『分断の痛み』が緩和される体験が生じることもある。

このように，「ひとりでいること」への社会的認識は，個人の「一人の状態（Alone）」に対する不安感や，心理的距離へのとらわれ方に影響を与え，結果として孤独の質的体験に変化をもたらす可能性がある。したがって，孤独感への支援や介入においては，「一人の状態」そのものを問題視するのではなく，その背景にある心理的構造や認知的枠組みを理解することが重要である。そして，そこで生じる個人の心的な揺らぎや葛藤を丁寧に捉えることが，現代社会における孤独の理解と適切な対処において不可欠であると考えられる。

6.4. 孤独の苦しみを抱えながら生きていくために

6.4.1. 文化的背景と孤独

本稿では，Lonely や Loneliness がスティグマ化されやすい現代社会において，他者とのつながりを相対的に比較することが，他者との心理的距離へのとらわれを強め，その結果として孤独の苦しみが深まる可能性を示唆してきた。

第 1 章で述べたように，日本における孤独感の高さには，関係流動性の低さが影響していることが指摘されている（Badman et al., 2022）。関係流動性の低い社会では，既存の対人関係が悪化しても新たな関係に移行しにくく，既存のつながりに対して思い悩む時間が増える。このことが，他者との心理的距離へのとらわれを強め，結果として孤独感の自己強化ループを引き起こす要因となりうる。

また，集団主義と個人主義における孤独感の関連に一貫した結果が得られていない背景にも（林, 2024），この関係流動性による心理的距離へのとらわれの程度が関係している可能性が考えられる。例えば，つながりに価値を置く集団主義的な文化的背景を持ち，かつ関係流動性が低い社会であれば，他者とのつながりへの意識が高まりやすく，それが心理的距離へのとらわれを強化し，孤独感を深める要因となる。一方，集団主義的であっても関係流動性が高い社会では, つながりを重視しながらも, 関係の選択肢が豊富であるため，特定の関係に過度に依存することなく，心理的距離へのとらわれも軽減されやすい。さらに，個人主義的で関係流動性が高い社会では，そもそもつながりに対する価値が相対的に低いため，関係が希薄化しやすく，その結果，社会的孤立に起因する孤独感が高まる可能

性がある。

6.4.2. 心理的距離へのとらわれを緩和するための視点

これまでの議論から，不快な孤独感を低減するためには，適度なつながりを持つことに加えて，「他者との心理的距離へのとらわれ」を緩和することが重要であると考えられる。したがって，単に社会的孤立を解消するだけでは不十分であり，社会全体として「ひとりでいること」や「孤独感」に対する認識そのものを見直す必要がある。具体的には，適切に一人でいることを肯定的に捉えるとともに，必要に応じて緩やかに他者とつながることができる環境づくりが求められる。こうした視点は，孤独感に関する歴史的変遷の観点からも裏付けられる。

たとえば，Alberti（2019/2023）は，「孤独感の感情史」に関する研究の中で，16 世紀から 17 世紀の英語における Loneliness という語が，当初は心理的な意味合いを持たず，単に物理的な孤立状態を指していたことを指摘している。18 世紀以降，個人主義の進展や共同体の希薄化といった社会変化を背景に，Loneliness は次第に心理的苦痛を伴う感情状態として理解されるようになった。このように，孤独の苦しみは歴史的かつ社会的に形成されてきたものである。したがって，孤独感を単に個人の内面的問題として捉えるのではなく，その背景にある社会構造や文化的価値観にも目を向ける必要がある。

さらに近年では，SNS の普及により「常時接続社会」とも呼ばれる状況が生まれている。このような社会環境では，常に他者とのつながりを意識させられ，つながりの相対的な比較が生じやすい。その結果，一時的な孤独が増幅され，慢性的かつ深刻な孤独感へとつながるリスクが高まっていると考えられる。このような状況を踏まえると，「ひとりでいること」や「孤独感」に対する認識の変容が，現代社会において一層求められていると言える。

6.4.3. 他者以外とのつながりの可能性

日本における孤独感への対処方略に関する先行研究では，大学生が孤独感を軽減するために娯楽的活動を活用していることが報告されている（諸井, 1989）。本稿の研究 1 においても，『考えない工夫』という概念の中で，調査協力者たちは多様な娯楽的活動を語っていた。それらの活動は，日々のタスクにとどまらず，音楽鑑賞，創作活動，スポーツ，自然とのふれあいなど，多岐にわたるものであった。また，哲学的な文脈における Solitude の

概念（De Jong Gierveld, 1998）にも見られるように，一人でいることを必ずしもネガティブな状態とせず，創造的活動や神といった神聖な存在との交流など，「他者」ではない「他の存在」とのつながりが，心の充足や意義をもたらす経験として語られてきた。

このように，創造的・娯楽的活動は，他者以外の「他の存在」とのつながりを生む行為と捉えることができる。実際，研究 5 における「いろんなものと自分がつながってる感じ（中略）生きてることの意味」という調査協力者の語りからも，人は「他者」以外の「他の存在」とのつながりを感じ，それによって自己の存在意義や安定感を見出すことができる側面があることがうかがえる。したがって，孤独感の対処においては，「他者」との直接的な関係性のみに依存するのではなく，各個人にとって意味のある「他の存在」とのつながりも，等しく尊重することが重要であると考えられる。そのようなつながりへの気づきを促すことが，孤独の苦しみの背後にある心理的距離へのとらわれを緩和し，やがては Solitude として表現される肯定的な「ひとり」の体験へとつながる可能性がある。

以上のように，「他者」と直接的につながらなくとも，「他の存在」とのつながりの中で生かされていることへの気づきが得られれば，孤独感に対する捉え方が変化し，その苦しみと折り合いをつけるための心理的基盤が育まれる可能性がある。この点に関連して，Klein（1963）は，孤独感を完全には消し去ることのできない感情として捉えつつも，その苦しみの程度は内的対象の質によって変化しうると説明している。彼女が「On the Sense of Loneliness」の論文の中で紹介した男性患者の事例では，自然を愛することを通して「統合された対象を取り入れていた」とされており，自然の中に美しさと厳しさの両面を見出すことで，「良い対象と悪い対象の統合」が進み，孤独感に折り合いをつけている様子が描かれていた。このように，自然や芸術といった「他者ではない存在」との関係も，内的対象の統合を促す体験となり，心の安定を支える重要な基盤となりうると考えられる。

このような「他の存在」との関係によって内的対象が統合される経験は，Winnicott（1958）が論じた「ひとりでいられる能力」と相補的な関係にあると考えられる。すなわち，自然や芸術，宗教的存在など，「他者」ではない「他の存在」との関係が，心の内に良い対象を構築し，自我の安定や安心感を支える土台となる可能性がある。その結果，物理的に一人でいる状況においても，不安に押しつぶされることなく持ちこたえる力が育まれると考えられる。

言うまでもなく，社会的孤立は孤独感の苦しみを深める一因であり，人とのつながりの場を提供することや，つながる力を育む介入も重要である。しかし，孤独感の苦しみの背

景には，「他者との心理的距離へのとらわれ」が存在していることを前提とした上で，「ひとりでいること」や「孤独感」そのものに対する認識の変容が求められる。その際，自然，芸術，宗教的・哲学的存在，創作活動など，個人が意味を見出す「他の存在」とのつながり，あるいは「すでに存在しているつながりへの気づき」を尊重することが重要である。そして，このような視点は，個人だけではなく，社会全体の変容が求められるものでもある。こうした取り組みは，孤独感の苦しみを軽減し，それぞれが「ひとりであることの痛み」や「意味」を引き受けながら生きていくための，重要な視点となるだろう。

6.5. 今後の展望

本研究では，さまざまな質の孤独体験の特徴を明らかにしてきた。その中で，他者とのつながりだけではなく，「他の存在」とのつながりが孤独感を緩和する可能性があるという視点が，研究 1 や研究 5 の結果から示唆された。現代社会においては，「他者」との分断が孤独感の主要な課題とされがちであるが, それ以外のつながりにも目を向けることが, 孤独の苦しみを軽減するために重要である。

今後は，各個人が自分なりの「他の存在」とのつながりを見出し，つながりの中で生かされている実感に気づくことを促すアプローチの検討が求められる。例えば，ペットとの関りや自然とのふれあいと孤独感との関連を検証した研究もある（Kretzler, König, & Hajek, 2022; Astell-Burt, Kondo, Pritchard, Olcon, Hipp, & Adlakha et al., 2024）。しかし現状では，これらの要因による孤独感の低減効果には限定的な側面が示されている。今後は，単に他の存在と接触するか否かにとどまらず，つながりに対する主観的認知に着目した介入法の検討が必要だと考えられる。また，本研究で十分に扱いきれなかった Solitude の特徴を体系的に明らかにすることで，他の存在とのつながりに焦点をあてた介入だけでなく，「他者とのつながりにとらわれないあり方」を支援する新たな視点を獲得する可能性もある。

さらに，研究 1 の結果からは，孤独の痛みは「つながりを感じられない関係性」の中で生じやすく，一方で「深い関係性」の中で癒されることが示された。これは関係性の「質」や当事者の「捉え方」が孤独感の体験に大きな影響を与えることを示している。今後の支援においては，当事者の捉え方を含めた関係性の「質」に着目する必要がある。先行研究（Mearns & Cooper, 2018/2021; Rogers, 1961/2001）や研究 5 においても，「深い関係性」が孤独感の癒しに寄与することが示されており，愛着理論における「心理的安全基地」の重要性とも一致する。この観点から，孤独感への介入では，心理的安全基地が育まれるよう

な安心できる深い関係性を「当事者が主観的に認知」できる介入法の開発が求められる。

また，他の存在や他者を通じて世界とのつながりを実感する際の主観的認知を明らかにし，それに基づく認知的介入法の検討も今後の課題である。研究 3 で示したように，深刻な孤独感には関係性に対する不適応な認知の固定化が伴うためである。今後は，他の存在や他者といった「世界とのつながり」の実感が生まれる主観的認知のプロセス，そして孤独感の深刻化に伴う関係性に対する不適応な認知のプロセスの特徴を明らかにしていく必要がある。これらは，孤独感の深刻化を防ぐ心理教育プログラムなどの介入法開発につながる手がかりとなると考えられる。

以上のように，今後の研究・実践においては，孤独感の基礎的な特徴を明らかにするだけではなく，Solitude に関する理解を深めつつ，「他の存在とのつながり」を生み出すアプローチや，深い関係性を当事者が認知できる支援方法，つながりに対する主観的認知に基づく心理教育的介入など，多角的な視点からの取り組みが求められる。孤独感という複雑な感情体験を包括的に捉えるためには，個人・社会・関係性の多様な視点を統合しながら検討を進めることが必要であろう。

6.6. おわりに

本稿では，孤独感を単なる否定的な感情体験としてではなく，「肯定的」「適応的」「深刻」という 3 つの体験レベルに分類し，それぞれの質的違いや構造を明らかにすることを目的とした。近年，孤独感はしばしば「現代の疫病」とも呼ばれ，孤独感研究では，主にその否定的側面に焦点が当てられてきた。だが，本研究は，孤独感の中に存在する創造性や適応性にも着目し，多層的な孤独感を包括的に理解することを試みた。そして，孤独感は，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，「他者や世界との分断」に対する意識の強さによって影響を受ける可能性が明らかとなった。

また，孤独感の軽減においては，単に社会的孤立状況を解消するだけではなく，関係性の「質」に着目すること，また，「心理的距離へのとらわれ」の緩和の重要性を示した。そして，「他者」だけでなく，自然や芸術など「他の存在」とのつながりに気づくことも，孤独の苦しみに対する新たな対処の手がかりとなる可能性が示唆された。こうした視点は，現代社会において孤独と折り合いをつけながら生きるために，自己・他者・世界との関係性の捉え方を問い直す必要性を示している。

本研究で得られた知見は，臨床心理学に限らず，教育やコミュニティ支援，社会政策と

いった多様な実践領域においても応用が可能であり，孤独感の多面的な理解と，それに基づいた新たな支援の方向性を示唆するものだと考えられる。

もっとも，本研究にはいくつかの限界がある。まず，定性的アプローチでは調査協力者数が限られており，得られた知見の一般化には慎重な検討が必要である。また，定量的アプローチでは新たに作成した尺度の信頼性と妥当性のさらなる検証が求められる。さらに，本研究ではライフステージや文化的背景などの要因を十分に扱いきれておらず，これらを踏まえた多様な孤独感について，今後の検討が期待される。加えて，孤独感の変化を長期的に捉えるためには，横断的研究に加えて縦断的な研究の蓄積も不可欠である。

今後も，孤独感の文化的・社会的文脈に注目しつつ，自己と他者，さらには自己と世界との関係性の捉えなおしを通じて，孤独感という感情の複雑性と可能性に対する理解を深めていきたい。

謝辞

本博士論文を完成させるにあたり，多くの方々のご支援とご助言を賜りました。心より感謝申し上げます。

まず，指導教員である浦光博先生（追手門学院大学）には，研究と臨床の狭間で迷う私に，折に触れて方向性を示していただき，自由な歩みを見守ってくださいました。先生のご理解と寛容なご指導があったからこそ，ここまで歩みを進めることができました。

また，本論文の主査を務めてくださった金政祐司先生（追手門学院大学）には，本論文で表現したい意図を常に深く汲み取ろうとしていただきました。審査の過程では，論の一貫性や整合性を追究する姿勢を学ばせていただきました。

副査の永野浩二先生（追手門学院大学）には，私が人間性心理学という世界に出逢うきっかけを与えていただきました。その世界における豊かな出逢いと体験的な学びが，本研究の根幹を支える視点へとつながりました。

また，質的研究法を学ぶきっかけをくださり，第 2 章のスーパーバイズも快く引き受けてくださった倉西宏先生（京都文教大学）には，研究に対するご助言に加え，温かく力強い励ましをいただきました。

本研究にご協力くださった大学生の皆様，そして臨床家の先生方には，大切なご経験を率直に語っていただきました。その言葉一つひとつが，本研究の核を形づくるものでありました。また，オンライン調査にご協力いただいた皆様のおかげで，貴重なデータを収集でき，研究を一層進展させることができました。

研究の進捗を気にかけてくださった先輩の岡村靖人先生（京都経済短期大学），そして同期の皆さんの存在にも支えられました。

臨床の現場で出会ったクライエントの方々との出逢いは，本研究の問いを育む上で，かけがえのないものでした。これからも，共に歩んでいけることを願っております。

また，論文や書籍との対話は学びの旅を支えてくれました。音楽は，多様なつながりへの実感と深い思索の助けとなりました。

直接感謝を伝えることが叶わない大切な方々の存在は，いつも私の心の中にあります。そして，その存在が本研究の根底に流れているように感じます。

最後に，長きにわたり私を見守り支えてくれた家族に，心より感謝を捧げます。家族の存在があったからこそ，ここまでたどり着くことができました。

本研究は「ひとりでいること」という，苦しくも豊かな体験と共にあり続けた旅となりました。この問いを抱きながら歩みを進めてこられたのは，多くの支えがあったからにほかなりません。ここに改めて，深く感謝の意を表します。

引用文献

Alberti, F. B. (2019). *A biography of loneliness: The history of an emotion.* Oxford University Press. (アルバーティ, F. B., 神崎朗子 (訳) (2023). 私たちはいつから『孤独』になったのか みすず書房)

Arnold, A. J., Kappes, H. B., Klinenberg, E., & Winkielman, P. (2021). The role of comparisons in judgments of loneliness. *Frontiers in Psychology, 12*, 498305.

Astell-Burt, T., Kondo, M., Pritchard, T., Olcon, K., Hipp, J. A., Adlakha, D., Pappas, E., & Feng, X. (2024). Contact with nature, nature prescriptions, and loneliness: Evidence from an international survey of adults in Australia, India, Singapore, the United Kingdom, and the United States. *Health & Place*, *90*, 103331.

Badman, R. P., Nordström, R., Ueda, M., & Akaishi, R. (2022). Perceptions of social rigidity predict loneliness across the Japanese population. *Scientific Reports, 12*(1), 16073.

Barjaková, M., Garnero, A., & d'Hombres, B. (2023). Risk factors for loneliness: A literature review. *Social Science & Medicine*, *334*, 116163.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 226–244.

Bartrés-Faz, D., Macià, D., Cattaneo, G., Borràs, R., Tarrero, C., Solana, J., Tormos, J. M., & Pascual-Leone, A. (2021). The paradoxical effect of COVID-19 outbreak on loneliness. *Cambridge University Press on behalf of the Royal College of Psychiatrists*, *7*(1), e30, 1-4.

Barreto, M., van-Breen, J., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, MT., & Qualter, P. (2022). Exploring the nature and variation of the stigma associated with loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, *39*(9), 2658–2679.

Baumeister, R. F., Twenge, J. M., & Nuss, C. K. (2002). Effects of social exclusion on cognitive processes: anticipated aloneness reduces intelligent thought. *Journal of personality and social psychology*, *83*(4), 817-827.

Borawski, D., Sojda, M., Rychlewska, K., & Wajs, T. (2022). Attached but lonely: Emotional intelligence as a mediator and moderator between attachment styles and loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(22), 14831.

Burger, J. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, *29*, 85–108.

Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & emotion*, *28*(1), 3-21.

Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and aging*, *25*(2), 453-463.

Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton. (カシオポ, J. T., & パトリック, W. 柴田 裕之 (訳) (2010). 孤独の科学 河出書房新社)

Caple, V., Maude, P., Walter, R., & Ross, A. (2023). An exploration of loneliness experienced by people living with mental illness and the impact on their recovery journey: An integrative review. *J Psychiatr Ment Health Nurs, 30*, 1170–1191.

Crowe, C. L., Liu, L., Bagnarol, N., & Fried, L. P. (2022). Loneliness prevention and the role of the public health system. *Perspectives in public health*, *144*(3), 175791392211065.

De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: concepts and definitions, causes and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, *8*, 73–80.

江上奈美子 (2013). 非臨床群の境界例心性に関する研究の概観. 九州大学心理学研究, *14*, 71-78.

Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2004). Why rejection hurts: a common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in cognitive sciences*, *8*(7), 294-300.

Ernst, M., Niederer, D., Werner, AM., Czaja, SJ., Mikton, C., Ong, AD., Rosen, T., Brähler, E., & Beutel, ME. (2022). Loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A systematic review with meta-analysis. *American Psychologist, 77*(5), 660–677.

Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. D. M. Bullard (Ed.), *Psychoanalysis and psychotherapy: Selected papers of Frieda Fromm-Reichmann*. University of Chicago Press. 305-330. (フロム-ライヒマン, F. 早坂泰次郎 (訳) (1963). 人間関係の病理学 誠信書房 pp. 407-424)

古川奈美子・北山修 (2004). 大学生における境界例心性と親の養育態度・家族の雰囲気との関係性について. 九州大学心理学研究, *5*, 207-218.

橋元良明 (2020). 新型コロナ禍中の人々の不安・ストレスと抑鬱・孤独感の変化. 情報通信学会誌, *38*(1), 25-29.

畠瀬稔 (1990). エンカウンター・グループと心理的成長. 創元社.

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, *40*(2), 218-227.

Helm, P. J., Jimenez, T., Bultmann, M., Lifshin, U., Greenberg, J., & Arndt, J. (2020). Existential isolation, loneliness, and attachment in young adults. *Personality and Individual Differences*, *159*, 109890.

Heu, L. C. (2023). The loneliness of the odd one out: How deviations from social norms can help explain loneliness across cultures. *Perspectives on Psychological Science*, 1-20.

Heu, L. C., & Brennecke, T. (2023). By yourself, yet not alone: Making space for loneliness. *Urban Studies*, *60*(16), 3187–3197.

Hickin, N., Käll, A., Shafran, R., Sutcliffe, S., Manzotti, G., & Langan, D. (2021). The effectiveness of psychological interventions for loneliness: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *88*, 102066.

Hipson, W. E., Kiritchenko, S., Mohammad, S. M., & Coplan, R. J. (2021). Examining the language of solitude versus loneliness in tweets. *Journal of Social and Personal Relationships*, *38*(5), 1596–1610.

広沢俊宗 (2011). 孤独感に関する心理学的研究（Ⅰ）－課題と展望－. 関西国際大学研究紀要, *12*, 145-152.

広瀬寛子 (1988). 看護学教育における集中的グループ体験のもつ教育的機能に関する研究―集中的グループ体験後の臨時実習の経時的側面を追って. 日本看護科学会誌, *8*, 42-43.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, *10*(2), 227-237.

五十嵐祐 (2020). 孤独感と対人環境の再帰的構築. 心理学評論, *63*(4), 403-417.

飯田昭人・鎌田 真実・水野 君平・斉藤 美香・入江 智也・西村 貴之・川崎 直樹 (2023). 新型コロナウイルス感染拡大が大学生に及ぼす影響 (第 2 報) －2021 年 2～3 月に実施された北海道内の大学への第 2 回調査結果から. 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, *14*, 151-160.

伊藤拓・上里一郎 (2001). ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の検討. カウンセリング研究, *34*, 31-42.

河合隼雄・成田善弘 (1998). 境界例. 日本評論社.

木村敏 (2008). 自分ということ. 筑摩書房.

木下康仁 (2003). グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践－質的研究への誘い. 弘文堂.

清澤亜希子 (2017). ベーシック・エンカウンター・グループが対人援助の在り方に与える影響. 日本人間性心理学会第 36 回大会プログラム・発表論文集, 84-85.

清澤亜希子 (2019). 青年期における心理的ひとりを感じた時のプロセス. 日本人間性心理学会第 38 回大会プログラム・発表論文集, 78.

清澤亜希子 (2025). ベーシック・エンカウンター・グループが対人援助の在り方に与える影響. 人間性心理学研究, *42*(2), 191-201.

清澤亜希子 (2026 予定). 大学生における心理的にひとりを感じた時のプロセス. 人間性心理学研究.

Klein, M. (1975). *The writings of Melanie Klein Vol.5 Envy and gratitude and other works.* Hogarth Press. (クライン, M. 橋本 雅雄 (訳) (1996). メラニークライン著作集第 5 巻. 羨望と感謝. 誠信書房.)

國分功一郎 (2017). 中動態の世界―意志と責任の考古学. 医学書院.

厚生労働省 (2023). 令和 5 年版自殺対策白書「第 1 章自殺の現状」.

Kretzler, Benedikt, Hans-Helmut König., & André Hajek. (2022). Pet ownership, loneliness, and social isolation: A systematic review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *57*(10), 1935-1957.

倉戸ヨシヤ・大下勝・玉井敬一郎・原谷直樹 (2006). エンカウンター・グループによる“システマティックな教育”の試み―その目的・構造・運営・結果・問題点について―. 人間性心理学研究, *24*, 47-60.

Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of personality and social psychology*, *68*(3), 518-530.

Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and social psychology review*, *15*(3), 219-266.

舛田ゆづり・田高悦子・臺有桂 (2012). 高齢者における日本語版 UCLA 孤独感尺度 (第 3 版) の開発とその信頼性・妥当性の検討. 日本地域看護学会誌誌, *15*(1), 25−32.

Mearns, D., & Cooper, M. (2018). Working at relational depth in counselling and psychotherapy, 2nd

Edition, London: Sage. (メアンズ, D., & クーパー, M. 中田行重・斧原藍 (訳) (2021). 「深い関係性」がなぜ人を癒すのか パーソン・センタード・セラピーの力 創元社)
諸井克英 (1989). 大学生における孤独感と対処方略. 実験社会心理学研究, *29*(2), 141-151.
Moustakas, C. E. (1972). Loneliness and Love. Prentice-Hall. (クラーク E. ムスターカス. 片岡康・東山 紘久 (訳) (1984). 愛と孤独 創元社)
内閣府孤独・孤立対策推進本部(2024). 孤独・孤立対策に関する施策の推進を図るための重点計画 (令和 6 年) (https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/jutenkeikaku/pdf/jutenkeikaku_honbun.pdf).
内閣府孤独・孤立対策担当室 (2021). 人々のつながりに関する基礎調査（令和 3 年）調査結果の概要(https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/zenkokuchousa/r3/pdf/tyosakekka_gaiyo.pdf).
内閣府孤独・孤立対策担当室 (2022). 孤独・孤立の実態把握に関する全国調査 (令和 4 年) 調査結果のポイント(https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/zenkokuchousa/r4/pdf/tyosakekka_point.pdf).
内閣府孤独・孤立対策担当室 (2023). 孤独・孤立の実態把握に関する全国調査 (令和 5 年) 調査結果のポイント(https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/zenkokuchousa/r5/pdf/tyosakekka_point.pdf).
内閣府孤独・孤立対策担当室 (2024). 孤独・孤立の実態把握に関する全国調査 (令和 6 年) 調査結果のポイント(https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/zenkokuchousa/r6/pdf/tyosakekka_point.pdf).
中野明徳 (2017). ジョン・ボウルビィの愛着理論―その生成過程と現代的意義―. 別府大学大学院紀要, *19*, 49-67.
中尾凪沙・平野美千代 (2024). 日本語版 Positive Solitude 尺度の開発および信頼性・妥当性の検証. 日本公衆衛生雑誌, *71*(7), 349-356.
中尾達馬・加藤和生 (2004). 成人愛着スタイル尺度 (ECR) の日本語版作成の試み. 心理学研究, *75*, 154-159.
中田行重 (2005). 問題意識性を目標とするファシリテーションー研修型エンカウンター・グループの視点ー. 関西大学出版部.
成田善弘 (1989). 青年期境界例. 金剛出版.
Nguyen, T. T., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Solitude as an approach to affective self-

regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *44*(1), 92-106.

野島一彦 (2000). 日本におけるエンカウンターグループの実践と研究の展開：1970-1999. 九州大学臨床心理学研究, *1*, 11-19.

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 (1999a). 孤独な心──淋しい孤独感から明るい孤独感へ. サイエンス社.

落合良行 (1999b). 孤独. 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁枡算男・立花政夫・箱田祐司 (編), 心理学辞典. 274-275, 有斐閣.

小此木啓吾 (1980). 笑い・人みしり・秘密－心的現象の精神分析. 創元社.

押江隆 (2011). エンカウンターグループの効果研究と今後の課題―メタ分析による研究の統合に向けて―. 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, *2*, 81-90.

O'Súilleabháin, P. S., Gallagher, S., & Steptoe, A. (2019). Loneliness, living alone, and all-cause mortality: The role of emotional and social loneliness in the elderly during 19 years of follow-up. *Psychosomatic medicine*, *81*(6), 521-526.

Pai, N., & Vella, SL. (2021). COVID-19 and loneliness: A rapid systematic review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, *55*(12), 1144–1156.

Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. John Wiley & Sons Inc. (ペプロー, L. A., & パールマン, D. 加藤義明 (監訳) (1988). 孤独感の心理学 誠信書房)

Rico-Uribe, L. A., Caballero, F. F., Martín-María, N., Cabello, M., Ayuso-Mateos, J. L., & Miret, M. (2018). Association of loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis. *PloS one*, *13*(1), e0190033.

林萍萍 (2024). 孤独感と社会的孤立の定義と理論に関する概観. 医療と社会, *34*(1), 11-26.

Rogers, C. R. (1957). A note on “The nature of man”. *Journal of Consulting Psychology*, *4*(3), 199-203. (ロジャーズ, C. R. 伊藤博・村山正治 (監訳) (2001). 「人間の本質」について ロジャーズ選集 (下) 誠信書房 pp. 180-189)

Rogers, C. R. (1961). Ellen Went - and loneliness. *Review of Existential Psychology and Psychiatry*, *1*(2), 94-101. (ロジャーズ, C. R. 伊藤博・村山正治 (監訳) (2001). 症例 エレン・ウェストと孤独 ロジャーズ選集 (上) 誠信書房 pp. 192-205)

Rogers, C. R. (1970). *Encounter Groups*. Harper & Row, Publishers, Inc. (ロジャーズ, C. R. 畠瀬稔・畠瀬直子 (訳) (1982). エンカウンター・グループ：人間信頼の原点を求めて 創元

社)

Rogers, C. R. (1986). A client-centered / person-centerd approach to therapy. In Kuash, I. & Wolf, A. (Eds.), *Psychotherapist's Casebook* . Jossey-Bass, 197-208. (ロジャーズ, C. R. 伊藤博・村山正治 (監訳) (2001). クライエント・センタード／パーソン・センタード・アプローチ ロジャーズ選集 (上) 誠信書房 pp. 162-185)

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Russell, D. (1996). UCLA loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *J. Pers. Assess*, *66*, 20–40.

Russell, D., Peplau L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *J Pers Soc Psychol*, *39*, 472–80.

Russell, D., Peplau, L.A., & Ferguson, M.L. (1978). Developing a measure of loneliness. *J. Pers. Assess*, *42*, 290–294.

坂中正義 (2012). ベーシック・エンカウンター・グループにおけるロジャーズの中核 3 条件の検討―関係認知の視点から―. 風間書房.

Schmidt, N. & Sermat, V. (1983). Measuring loneloness in different relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *44*, 1038-1047.

Shoib, S., Amanda, T. W., Saeed, F., Ransing, R., Bhandari, S. S., Armiya'u, A. Y., Gürcan, A., & Chandradasa, M. (2023). Association between loneliness and suicidal behaviour: a scoping review. *Turkish Journal of Psychiatry, 34*(2), 125−132.

重松晴美 (2005). 青年期における孤独感および内的対象の想起に関する研究　境界例心性を通して. 心理臨床学研究, *22*, 659-664.

繁多進 (1999). 愛着. 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁枡算男・立花政夫・箱田祐司 (編), 心理学辞典. 3-4, 有斐閣.

清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD : 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案. メディア・情報・コミュニケーション研究, *1*, 59-73.

Spithoven, A. W., Bijttebier, P., & Goossens, L. (2017). It is all in their mind: A review on information processing bias in lonely individuals. *Clinical Psychology Review*, *58*, 97-114.

Steptoe, A., Shankar, A., Demakakos, P., & Wardle, J. (2013). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *110*(15), 5797-5801.

Storr, A. (1988). Solitude : the school of genius. André Deutsch. (アンソニー・ストー. 森省二・吉野要 (監訳)　(1994). 孤独：自己への回帰 創元社)

杉岡良彦 (2014). 孤独に関する医学的研究と人間の孤独性. 医学哲学医学倫理, **32**, 11-21.

Tachikawa, H., Matsushima, M., Midorikawa, H., Aiba, M., Okubo, R., & Tabuchi, T. (2023). Impact of loneliness on suicidal ideation during the COVID-19 pandemic: findings from a cross-sectional online survey in Japan. *BMJ Open*, *13*(5), e063363.

竹内整一 (2012). やまと言葉で哲学する―「おのずから」と「みずから」のあわいで. 春秋社.

田村和子・井上果子 (2005). 青年期における境界例心性と養育態度の関連について. こころの健康, *20*(2), 73-87.

Tanskanen, J., & Anttila, T. (2016). A prospective study of social isolation, loneliness, and mortality in Finland. *American journal of public health*, *106*(11), 2042-2048.

Thomas, V., & Azmitia, M. (2019). Motivation matters: Development and validation of the Motivation for Solitude Scale–Short Form (MSS-SF). *Journal of Adolescence*, *70*, 33–42.

富井繭・小塩真司 (2024). 孤独感に対する愛着スタイルと性別の交互作用. パーソナリティ研究, *33*(2), 133-135.

豊島彩・楠見孝 (2023). 新型コロナウイルス感染拡大に対する憂慮が孤独感に与える影響――縦断調査による検討. パーソナリティ研究, *32*, 11-13.

Twenge, J. M., Catanese, K. R., & Baumeister, R. F. (2003). Social exclusion and the deconstructed state: time perception, meaninglessness, lethargy, lack of emotion, and self-awareness. *Journal of personality and social psychology, 85*(3), 409-423.

浦光博 (2024). 社会的孤立・孤独の軽減と予防－一次予防研究の展開に向けて－. 医療と社会, *34*(1), 59-69.

Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, *102*(13), 1009-1016.

Vanhalst, J., Luyckx, K., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., & Goossens, L. (2013). Low self-esteem as a risk factor for loneliness in adolescence: Perceived - but not actual - social acceptance as an underlying mechanism. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *41*(7), 1067–1081.

Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. *International Journal of Psycho Analysis, 39*,

416-420.

Winnicott, D. W. (1963). Communicating and not communicating leading to a study of certain opposites. In The maturational process and the facilitating environment. London. *Hogarth Press*. 179-192.

山田斗志希・上山輝 (2017). メディア表現における「孤独」と「孤独感」に関する考察. 富山大学人間発達科学部紀要, *11*(2), 89-101.

山本眞理子・松井豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造. 教育心理学研究, *30*, 64-68.

Yamagishi, T., & Yamagishi, M. (1994). Trust and commitment in the United States and Japan. *Motivation and emotion*, *18*, 129-166.

Yang, M., Wei, W., Ren, L., Pu, Z., Zhang, Y., Li, Y., Li, X., & Wu, S. (2023). How loneliness linked to anxiety and depression: a network analysis based on Chinese university students. *BMC Public Health*, *23*(1), 2499.

Yuki, M., & Schug, J. (2012). Relational mobility: A socioecological approach to personal relationships. In Gillath, O., Adams, G. & Kunkel, A. (Eds.), *Relationship Science: Integrating Evolutionary, Neuroscience, and Sociocultural Approaches*, 137–151.

Yun, R. C., Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2022). Thinking too much: How young people experience rumination in the context of loneliness. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, *33*(1), 102-122.

Zawadzki, M. J., Graham, J. E., & Gerin, W. (2013). Rumination and anxiety mediate the effect of loneliness on depressed mood and sleep quality in college students. *Health Psychology*. *32*, 212–222.