

大学生の恋人関係における「ひとりになりたい」という感覚の生起過程

野村奈央*・恒吉徹三

On Process of emerging the sense of “Leave me alone” with couple of university students

NOMURA Nao, TSUNEYOSHI Tetsuzo

(Received September 27, 2013)

Key Words: 大学生、恋人関係、ひとりになりたいという感覚、爆発、親密さ

I 問題と目的

恋人関係とは、お互いが望んで一緒にいるふたりの関係である。ところが、一緒にいるうちに、「ひとりになりたい」という感覚が生じるのはなぜだろう。

青年期は、依存対象が親から友人、恋人へと移行する時期でもあり、多くの青年にとって恋愛関係は重大な関心事となる。青年期の恋人への依存関係には3つのスタイルのあることを田中(2009)は指摘しているが、恋人関係のように互いが互いを選択して一緒にいる依存関係のなかで、「ひとりになりたい」という感覚が生じるのである。

ひとりで過ごす時間について大学生を対象に検討した海野・三浦(2006)は、大部分の大学生が意図的にひとりで過ごす時間を確保していることを指摘している。また、海野(2007)は、大学生のひとりでいる時間のイメージについて、一般的に「ひとり」であることは、孤独で、さみしいものだと否定的に捉えられがちであるが、同時に肯定的イメージも存在し、大部分の大学生には好まれて意味があるものだと受け止められていることを指摘している。さらに、他者と過ごす時間とのバランスについても検討しており、バランスが取れず、疲れたり、イライラしたり、憂鬱になる学生も少なくない($N=22$ のうち12名)ことを指摘している。つまり、大学生にとって、ひとりで過ごす時間も必要で大切であり、肯定的なものとしても認識されている。しかしながら、ひとりになりたいと思ったときの対象者との関係や、どのような思いでお互いが一緒にいたのかといった個別性、また、どのような過程を経てひとりになりたいと思うようになるのかについても十分に検討されていない。

そこで、本研究では、お互いが一緒にいたいと思って一緒にいる恋人関係にある大学生に、「ひとりになりたい」という感覚が生起するプロセスとその要因について検討する。

* 広島福祉専門学校

Ⅱ 予備調査

1. 目的

「ひとりになりたい」という感覚の生じやすい関係やこの感覚についての概要を把握し、適切な質問項目について検討することが予備調査の目的である。

2. 方法

1) 調査対象者：4年生大学の学生8名（男性2名、女性6名、平均年齢20.25歳：19歳～22歳）。調査時期は、2012年7月～8月。

2) 手続き：1回30分程度の半構造化面接を実施した。面接実施前に、対象者の属性（年齢、性別、家族構成）、実家に帰る頻度、ひとり部屋の有無、家族からの干渉の程度、共同生活の経験について用紙に記入してもらった。共同生活の経験が「ある」と回答した場合、共同生活の期間、相手との関係、大変だと感じたことについて確認した。また、ICレコーダーへの録音の承諾を得て面接を開始した。

3) 質問項目：調査は、全ての対象者に対して質問①から開始し番号順に進めた。詳しい回答が得られた時点でひとつの質問を終了し次の項目を質問した。一つの質問で他の項目の回答が語られた場合でも詳しく確認した。①～③の質問に通りの情報が得られたところでインタビューは終了した。質問は以下の3つである。質問①「誰かと一緒にいすぎてひとりになりたいと感じたことが現在または過去にありましたか」：「ある」と回答した場合、相手との関係、期間、ひとりになりたいと感じたきっかけ、その後の対応、対応後の変化、相手との関係の大切さについて尋ねた。「ない」と回答した場合、「自分の時間が欲しい、誰かのことがうっとうしいと感じたことがありますか」と質問し、それでも「ない」と回答した場合は次の質問に移った。質問②「ひとりになりたいと誰かに言われたことはありますか」：「ある」と回答した場合、①と同様の内容についてさらに尋ねた。「ない」と回答した場合は次の質問に移った。質問③「今までで1番深く関わった人はどなたか思い浮かびますか」：この人物にはひとりになりたいと感じなかったか、どのくらいの関わりがあるか、その相手との関係の大切さについて尋ねた。

3. 結果と考察

恋人関係での「ひとりになりたい」という感覚と比べて、友人関係や寮で同室の学生関係では、「ひとりになりたい」と感じる期間が短かった。この感覚が生じた後の対応は、恋人関係では相手に伝えて距離を取るなどふたりの間で解決していた。一方、友人関係、寮で同室の学生関係では自分の気持ちの中だけで解決するものが大部分であった。対応後の変化は、恋人関係では自分の気持ちや相手との関係が安定したが、友人関係、寮で同室の学生関係では相手との関係に影響はみられなかった。

つまり、望んで一緒にいるのに「ひとりになりたい」という感覚が生起する現象は、友人関係や短期間の共同生活での関係では生起しにくいものであった。そこで、本調査では望んで一緒にいるふたりの異性関係、つまり恋人関係にある大学生を対象者とすることにした。

また、回答しにくいという意見の出た質問項目（「その相手との関係の大切さについて教えてください」）は削除した。さらに、これまでの家族との関わり方についての質問に、きょうだいが多く自分の部屋も無いため、常に人がそばにいる状態に慣れており「ひとりになりたい」と感じないと回答した対象者がいた。そこで、「実家での家族との過ごし方について教えてく

ださい」という項目を本調査では追加し、家族からの干渉の程度について尋ねることにした。

Ⅲ 本調査

1. 目的

「ひとりになりたい」という感覚の生起要因とそのプロセスを検討する。

2. 方法

- 1) 調査対象者：現在交際している恋人がいる4年生大学の大学生9名（男性2名、女性7名、平均年齢20.78歳：18～22歳）。調査時期は2012年12月。
- 2) 手続き：予備調査と同様の手続きで1回30分程度の半構造化面接を実施した。調査対象者のうち1名は、より詳しく調査を行うために2回の面接を実施した。
- 3) 質問項目：予備調査で用いた質問①～③の項目を用いて、「実家での家族との過ごし方について教えてください」という質問を追加した。
- 4) 分析方法：分析は、KJ法（川喜田，1967）を参考にした。始めに面接調査によって集めたデータを逐語録にした（固有名詞部分は匿名化）。分析対象データは、予備調査の恋人がいる2名分と、本調査の9名分である。最初に、逐語録をA4サイズの用紙に印刷し、以下の手順で分割して分類した。①ラベル作り：逐語録化したデータを、文脈のまとまりで切断して単位化し、主要な文章に蛍光ペンでアンダーラインを引いた。②グループ編成：作成したラベルを並べ、アンダーライン部分に着目して類似している内容のラベルを集めた。集めたラベルの内容を凝縮した表札を付けて小グループとした。ラベルの類似性の判断は、心理学専攻の大学生2名（うち1名は著者）が同意した場合に分類成立とし、同意が得られなかった場合は臨床心理学専攻の教員1名（著者）を加えた3名でさらに協議した。③グループ編成が終わった時点で全ての小グループの内容を見直し、適切ではないラベルは再度3名で協議し再編成した。④グループ編成によって作られた小グループを並べ直し、類似している小グループを集めて中グループを構成し表札を付けた（類似性の判断は②の手順と同様）。⑤中グループを並べ、類似しているものを集めて大グループを構成し表札を付けた。⑥大グループ間の関係を図解化し関連づけて叙述化した。その際、「ひとりになりたい」という感覚の生起過程がわかるよう構成した。

3. 結果と考察

KJ法を参考にして分析を行った結果、37の小グループが18の中グループにまとめられ、最後に8つの大グループにまとめられた。小グループを“ ”で、中グループを【 】で、大グループを< >で表記し、Table 1に生成された各グループを示す。

1) 各グループの特徴

以下に各大グループに含まれる中・小グループについて説明する。

(1) <ずっと一緒にいると出来ないことや分からないことがある>グループ

このグループは、ずっと一緒にいるうちにやりたいことができなかつたり、相手の嫌なところが目につくなど、一緒にいることの不都合さが分かって一緒にいたい気持ちとの間で葛藤するという内容で構成されている。

(2) <思っていることを伝えるなどふたりでいるための工夫をする>グループ

このグループは、自分の気持ちを伝えたり、ふたりに合ったつき合い方の工夫をして関係の問題を改善することで、より親密な関係に発展するという内容で構成されている。

(3) <自分の気持ちを伝えないことでうすくなる関係>グループ

このグループは、相手に不満があるのに、自分の思いを伝えるのが苦手だったり、伝えても相手は変わらないと諦めるなど、自分の思いを伝えない選択をする。その結果、ふたりの関係

Table 1—1 生成されたグループ

大グループ	中グループ	小グループ
ずっと一緒にいると出来ないことや分らないことがある	一緒にいすぎて自分のやりたいことができない	相手に合わせるのが嫌だ
		ずっと一緒にいるのがきつい
		一緒にいすぎて自分のやりたいことが出来ない
	ずっと一緒にいる	ひとりになることの葛藤
		会う頻度
		常に一緒にいたいタイプ ずっと一緒にいると新鮮味が無い
趣味は自分の時間じゃないと出来ない	写真を撮る、自転車をいじるツーリングが自分の趣味 自分が熱中してしまうので趣味は自分の時間じゃないと出来ない	
思っていることを伝えるなどふたりでいるための工夫をする	ふたりでの過ごし方の工夫	ふたりでの過ごし方・工夫
		一緒にいても別々のことをして過ごす気持ち的にひとりになれる
	思っていることを相手に言う	お互い言いたいことを言う
		間接的にひとりになりたいと伝えた
		ダメなところを言われることは負担ではなく助かっている
		思っていることを相手に言う 爆発した時にも受け止めてくれたからこの人じゃないといけな
自分の気持ちを相手に伝えることで互いの適度な距離が分かる	お互い言い終わって仲良くやっていく	
	ひとりでいたいと言うことで適度な距離が取れるようになった	
自分の気持ちを伝えないことでうすくなる関係	ひとりになりたいと伝えない・思わない	ひとりになりたいと伝えない、ひとりになりたいと思わない
	自発的に言う意思が無い	はっきり言わない、言えない
		「何かあるなら言え」と詰め寄られてから言わざるを得なくなって言う
	言っても相手は変わらない	言っても相手は変わらない
うすくなった関係	うすくなった関係	

は発展すること無く止まっている、またはうすくなっているという内容で構成されている。

(4) <性格や行動の違いから腹が立つことがある>グループ

このグループは、相手の性格や行動に関して、合わないところや止めてほしいことがあり、いら立ちを感じているという内容から構成されている。

(5) <我慢と喧嘩のバランスが取れない>グループ

このグループは、自分の気持ちを出しすぎたり抑えすぎたり、感情の出し方のバランスが分

からずに、自分の気持ちを上手く相手に伝えられないという内容で構成されている。

(6) <相手の好きのところ>グループ

このグループは、自分にとって相手の存在がプラスだという内容で構成されている。

(7) <ひとりで考えることで一緒にいると気づかなかったことに気づく>グループ

このグループは、ひとりになることで、一緒にいると分からなくなっていた自分にとっての相手の存在の価値が分かり、冷静になって関係の良い点や悪い点を見つめ直すという内容により構成されている。

(8) <家族との関わり>グループ

これは、現在または過去の家族との関わり方を表しているグループである。

Table 1-2 生成されたグループ

大グループ	中グループ	小グループ
性格や行動の違いから腹が立つことがある	かっこ悪い所を見せたくない彼の性格	かっこ悪い所を見せたくない彼の性格
	性格・行動面の違いで腹が立つ	相手からの制限・しほり
		相手の性格・行動に腹が立つ
		自分の知らないことをしていることへの不満
	性格・行動面の違いで困ったこと	
我慢と喧嘩のバランス	喧嘩	喧嘩
	適度に我慢するのがいい	適度にちょっと我慢するのがいい 我慢
相手の好きのところ	支えてくれる	支えてくれる
	つきあうきっかけ	つきあうきっかけ
ひとりで考えることで一緒にいると気づかなかったことに気づく	ひとりで考えることで一緒にいると気づかなかったことに気づく	ひとりでもいられるしひとりでも平気
		ひとりで考えることで一緒にいると気づかなかったことをゆっくり考えられる
		会う頻度による変化
家族との関わり	家族との関わり	家族との関わり

2) 図解化

大グループを、「ひとりになりたい」という感覚の生起過程がとらえられるように図解化した (Figure 1)。その際、各グループ間の関係性を矢印で示した。また、複数のグループに影響を与えているものは背景要因としてまとめた。

大グループ間の関係を見ると、<ずっと一緒にいると出来ないことや分からないことがある>は、<自分の気持ちを伝えないことでうすくなる関係>と<我慢と喧嘩のバランスが取れない>に影響を与えていた。また、<我慢と喧嘩のバランスが取れない>は<ひとりで考えることで一緒にいると気づかなかったことに気づく>に影響を与えていた。さらに、<ひとりで考えることで一緒にいると気づかなかったことに気づく>は、<思っていることを伝えるなどふたりでいるための工夫をする>に影響を与えていた。

その他の背景要因である<相手の好きのところ><性格や行動の違いから腹が立つことがある><家族との関わり>などがそれぞれのグループに影響を与えていた。

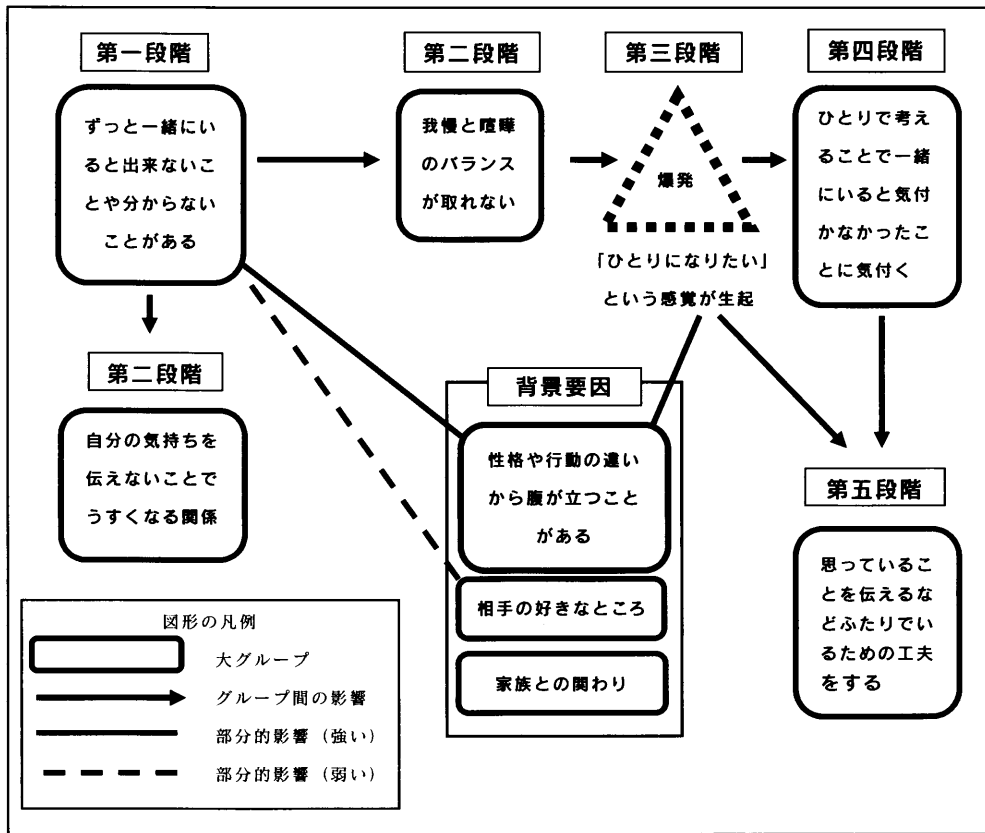


Figure 1 大グループと中グループの図解化

以下に、「ひとりになりたい」という感覚が生起する過程を段階的に示す。

3) 叙述化

(I) 第一段階

「ひとりになりたい」という感覚が生起する過程は、ふたりの人が一緒にいたいと思って一緒にいることから始まる。ところが、<ずっと一緒にいると出来ないことや分からないことがある>という気持ちが高まる。それでも、離れようとは思わず一緒にいたいと思っている。具体的には、「ふたりでいたら、彼は話したいとかふたりで遊びたい」というけれど「私は自分の生活があって」「勉強して」「本読みたい」とか「自分のために割く時間が無くなって、こんなんじゃヤダなって思いをしました」というように、一緒にいることで自分のやりたいことができずに多少の不満を感じるようになる。ずっと一緒にいることによって相手と過ごす時間を特別なものだと感じられなくなっていることが分かる。さらに、自分の趣味を「彼女がいる時にはやらないようにしてます」と、自分の趣味をすることを抑えていることも述べられている。

この段階では現状に不満を感じてはいるが、他のグループに比べて相手に対してイライラするなど、相手自身のことを嫌だとは感じておらず、「一緒にいたい」という気持ちに変わりはないため、「ひとりになりたい」という感覚が生起するスタート地点だと考えられた。

さらに、背景要因である<性格や行動の違いから腹が立つ>は、「相手は思ったことを何でも言いたいタイプ」で「自分は言いたくないっていうか結構溜めるタイプで、その性格の違いから「すれ違い」があると気づくなど、一緒にいるうちに性格や行動の違いがはっきり分か

ることで生じるものである。つまり「合わない部分がある」ことをお互いが認識し始めることと関わっていると考えられる。ただ、この段階では<性格や行動面の違いで腹が立つ>ことよりも、背景要因の<相手の好きなどころ>の方が勝っていることで、「合わない部分がある」ことを認識し始めても「一緒にいたい」と思っているのだと考えられる。

(2) 第二段階：第二段階は相反する2つのグループで構成されている段階である。

①第二段階 a：第一段階の<ずっと一緒にいると出来ないことや分からないことがある>状態が解消されずに続き、この状態を不満に感じてくる。その結果、自分の気持ちを出しすぎたり、逆に自分の気持ちを抑えすぎたり、上手に<我慢と喧嘩のバランスが取れない>のである。

具体的には、「私が暗くなったり、機嫌が悪そうなのを察して『そんな態度を取るくらいなら思ってることを言えよ』みたいになって、凄い向こうが怒って、いつもそう」というように、一方的に自分の気持ちを出しすぎている状態や、「今までは結構好きになったら一直線」で「重いって言われてふられることが多かったので」「ずっと我慢してた」と、自分の気持ちを抑えすぎている状態であることが分かる。

②第二段階 b：第一段階の<ずっと一緒にいると出来ないことや分からないことがある>状態が解消されずに続いて不満が高じる。この状況を変えたいと思っているが、自分の気持ちや要望を伝えられる関係が形成されていなかったり、伝えることを諦めていたりするために<自分の気持ちを伝えないことでうすくなる関係>が形成される。

たとえば、「あんまり人と一緒にいても苦にならない」というように、元々複数人であることを好む性格であったり、「最初の1ヶ月の時にはまだ言えなかった」と、自分の気持ちを伝えられる関係ではなかったことが示されている。さらに、「何回言っても変わらない時はもう諦めるかな」と、自分の気持ちを伝えても改善されなかったことで諦めている状態でもある。また、「向こうが全然話とかしても『へー、ふーん』みたいな感じだから電話が楽しくなくて、だから自然と連絡しないのが当たり前になって」というように、伝えても相手との関係が次第に薄くなる状態にある。

第一段階では現状に多少の不満を感じつつも、相手にはネガティブな感情を抱いていなかったが、第二段階になると、相手への明確な不満に発展している。これは、直接相手にぶつけすぎるか我慢しすぎてバランスが取れず、自分の気持ちが上手く相手に伝わらないために問題が解決せずに重なっていくからだと考えられる。一方、第二段階 b の<自分の気持ちを伝えないことでうすくなる関係>では、不満を持ってはいるがそれを伝えようとは思っておらず、不満は解消されずに溜まっていくと考えられる。つまり、不満への対処の仕方に違いがあり、関係が薄くなることにより「ひとりになりたい」という強い感覚は生じないと考えられる。しかし、関係が薄くなることで、ふたりの関係が終わる可能性もある。

(3) 第三段階

第二段階の状態が続き、上手く気持ちを伝えられずに不満が溜まる状態が続くと、ふたりの、またはどちらか一方の気持ちが限界に達し、自分の感情を抑えきれずにその気持ちを相手にぶつけてしまう。この現象を参加者は「爆発」と表現している。本研究の主要なテーマである「ひとりになりたい」という感覚が生起しているポイントである（以下の具体的発言の強調点にアンダーラインを付す）。

【思っていることを相手に言う】とは、「(爆発の) 予兆がある。だいたい1日くらい険悪なムードが続く。一晚。その険悪なムードに限界が来て、爆発して、私も言わざるを得なくなって言って、仲直り」したり、「ずっと我慢してきて、我慢の生活が続いて、爆発して、もう全部自分

の思っていることを言うようになった時期から、「どんだんどん我慢せずに言って」というように「爆発」という表現が使われている。つまり、「爆発」とはそれまで我慢し溜めていた不満を一気に吐き出すことを指している。ところが、参加者の中には怒らずに話し合うなかで自分の不満や、ひとりになりたい気持ちを伝えるものもいる。たとえば、「何日かかけて説得しました。あまり相手に非があるわけじゃないから、イライラしそうな時はあったけど、もしかしたらきつい言い方になっちゃったかもしれないですけど、なるべく話し合いで」などである。爆発とは、イライラや怒りに任せて自分の気持ちをぶつけるものだけではなく、落ち着いた状態であっても、溜めていた自分の不満等を抑えきれずに出してしまうこと、と広い範囲のものを含むものと定義してここでは用いることにする。

また、「爆発した時にも、ちゃんとなんか、受け止めてくれたから、この人じゃないといけないって」というように、爆発した自分を相手が受け入れることで、相手への思いが変化している。爆発を境にふたりの関係は変化し、爆発を乗り越えると溜まった不満によって悪くなっていたふたりの雰囲気や相手への気持ちが肯定的なものになる。つまり、より親密な関係に変化し、お互いがより特別な存在になることが示されている。

「爆発」とは、相手に遠慮せずに自分の中にあるさまざまな感情や思い、つまり綺麗な面だけではなく怒りや不満と言う悪い面・汚い面など全てをさらけ出す行為であり、大学生の恋人関係を深めるためのきっかけだといえる。そのため、自分の綺麗じゃない部分まで受け入れられる経験をする事になり、飾らない自分のことを受け入れてくれる相手だと分かることが変化の要因と考えられる。良い面と悪い面の両面を見せ、それでも続けていけるふたりの関係は、より成熟した関係であり、力動的アプローチのパーソナリティ理論からみると、全体的対象関係ということもできる。また、カップルカウンセリングでは、自分の気持ちを率直に表現することは、自分の弱さをみせることでもあり、夫婦関係をより親密にするには、パートナーが聞いて受け入れてくれることの重要性が指摘されており (Kotin, 2000)、臨床実践からの示唆を恋人関係においても裏付けた結果だといえる。

「爆発」を促進している要因には、<性格や行動面の違いから腹が立つことがある>という背景要因もある。また、「勉強」や「ひとりではぼーっとしたり」「本読みたい」といったやりたいことも「制限される」負担が爆発を促進する一因と考えられる。

第三段階までは、「ひとりになりたい」という感覚が生起するまでのプロセスであり、本研究の目的とした部分であったが、「ひとりになりたい」という感覚が生起した後のプロセスも結果には示されており、第四段階、第五段階として以下に考察する。

(4) 第四段階

ひとりの時間を持ち、お互い離れることで冷静になり、<ひとりで考えることで一緒にいると気づかなかったことに気づく>ことができる。自分と相手の良い点や悪い点を見つめ直すことができ、相手の存在の大切さを再認識できる。

「ひとりで考えることで、何か自分の勘違いしてたこととか、やっぱり向こうが悪いなって思うこととか、一緒にいると気づかなかったこととかをゆっくり考えられた」と、お互いを見つめ直す一面があることが示されている。また、「会う頻度による変化」では「会ってない期間が大きいほど、会った時のうれしさが大きい」というように、ひとりの時間を持つことによって、相手を大切に思う気持ちが増していることも示されている。

この第四段階は、海野 (2007) が、「ひとりの時間」は自分を見つめなおし、他者との関係性について考える場として、主体的に自己と関連づけて考えるという意味づけをしていく過程

として」、自己形成における重要性を述べていることと同様の結果といえる。つまり、本研究の結果は、自己形成にもかかわるひとりの時間が、恋人関係にある大学生では、ひとりになりたいという感覚がきっかけとなって作られていることを示したともいえる。

(5) 第五段階

第四段階でお互いの改善点が分かったことにより、相手の大切さに気づいて、これからもふたりが一緒にいるために<思っていることを伝えるなどふたりでいるための工夫をする>段階である。このグループの中グループをみると、【ふたりでの過ごし方の工夫】は、「毎日会ったら、それで前にいざこざがあった時があったので」「1日くらい別々に過ごしてもいいんじゃないか」というように、離れて過ごす時間の確保など、ふたりに合ったつき合い方の工夫がなされている。また、【思っていることを相手に言う】は、「何日かかけて説得」し「もしかしたらきつい言い方になっちゃったかもしれないですけど、なるべく話し合いで」というように、自分を振り返りつつ話し合いをしている。さらに、「爆発した時にも、ちゃんとなんか、受け止めてくれたから、この人じゃないといけなくて」というように、自分の気持ちをぶつけた際に受け止めてもらったことにより、相手との関係が深まっている。【自分の気持ちを伝えることでお互いの適度な距離が分かる】は、「お互い言い終わって、まあそれでも仲良くやっついこうや」とか、「友達と遊びに」行くときは「そういう時は今日は無理だからって普通に言えるように」というように、自分の気持ちを伝えることでお互いに溜めていたものが解消され、以前よりも親密な関係に発展している。

ここまでの段階をまとめると、第一段階でお互いの合わない部分を認識し、第二段階で合わない部分が積み重なって不満が膨れ上がり、第三段階で感情が抑えきれなくなり爆発し、第四段階でお互いの関係を見つめ直し、第五段階でお互いの合わなかった部分を調節している。

ところが、日常的コミュニケーションと愛情との関連を検討している多川・吉田(2006)は、質問紙による量的な検討を通して、「不満や要望の率直な表明」(相手に傷つけられた時や不満を感じた時に、自分はどう感じ、相手にどうしてほしいのかを率直に伝え説明すること)は愛情への効果がないと指摘している。一方、本研究の結果では、<自分の気持ちを相手に伝えないことでうすくなる関係>へと至っており、むしろ自分の不満や要望を相手に伝えることが良好な関係へと発展することを示唆するものであった。この相違は研究の方法論上によるもので、本研究では面接法により個別の様相を詳細に検討した質的研究であることに起因すると考えられる。

4) 5つの段階に関する各調査対象者の個別検討

本研究では、全員が第一段階から第五段階までの全てを経験していた訳ではない。ある段階を飛ばして次の段階に進んでいた参加者もいたことから、11名の経験した段階の有無を検討した(Table 6)。経験した段階は○、未経験は×で示した。第二段階は2つの下位段階があり、第二段階aを経験した場合には「○a」、第二段階bを経験した場合は「○b」と表記する。

調査対象者D、E、Gは、元々ひとりになりたいと感じない性格であったり、自分の言いたいことを小出しにするため不満は無いと述べており、「ひとりになりたい」という感覚を生起する5段階を経ていなかった。調査対象者D、E、G以外の8名は第一段階と第三段階を経験していた。また、調査対象者D、E、Gと最終的に別れを選択したF以外は第五段階を経験し、その結果、ふたりの関係はより親密になっていた。調査対象者I、Jは第五段階まで到達し、問題が解決しても定期的にこの過程を繰り返しており、その都度解決していた。第一段階から第五段階まで全ての段階を経験している調査参加者は3名であり、残りの8名は第一段階を経験

て、第二段階か第四段階を飛ばしていた。調査参加者Fは、第三段階で爆発して自分の気持ちを伝えたにも関わらず、相手に変化が見られないことから別れていた。爆発すれば解決する訳ではなく、爆発した際に自分の気持ちを相手に理解してもらい、相手も変わる努力をしなければ関係は改善できず、関係の発展もないと考えられる。爆発が起きた後に第四段階に進まずに、実際にひとりの時間を取らなくても、親密さを増している場合もある。

重要なのは、爆発した後にお互いの改善点と大切さに気づくことであり、この気づきが生まれるか否かが関係を継続できるか否かを左右していると考えられる。つまり、気づきの有無により、第五段階の<思っていることを伝えるなどふたりでいるためのつき合い方の工夫>まで到達するか否かが異なる。第五段階まで到達しても、定期的に第一段階から第五段階までの過程を繰り返す場合もあり、一度で解決するものではなく、一緒にいるうちに何度も繰り返しながら徐々にお互いの違いやズレという距離を縮め、お互いの適度な距離を見つけていくものだと考えられる。

また、調査参加者C、H、I、Lは第二段階bの<自分の気持ちを伝えないことでうすくなる関係>を経験しているにもかかわらず、その先の段階に進み関係を発展させていた。この4名が第二段階bから第三段階まで進んだ具体的な違いを述べる。調査参加者Cは、不満等と言われる相手の気持ちを考えて自分の気持ちを我慢していたが(第二段階b)、遠まわしに言うなど間接的に伝えていた(第三段階)。調査参加者HとLは、相手とは交際を始めたばかりで自分の気持ちを言える関係ではなく我慢していたが(第二段階b)、何日かかけて説得していた(第三段階)。調査参加者Iは、元々自分の気持ちを相手に伝えない性格であり、自分の気持ちを言いたくないのだが(第二段階b)、相手はお互いに思っていることを言いたいという性格であり、相手に言うように言われて自分の気持ちを言わざるを得なくなっていた(第三

Table 2 各段階の経験の有無

参加者	第一段階	第二段階	第三段階	第四段階	第五段階	各段階の繰り返し
A	○	×	○	×	○	×
B	○	○a	○	○	○	×
C	○	○b	○	×	○	×
D	お互い思っていることを小出しにする、ひとりの時間を確保している					
E	元々ひとりになりたいと思わない、特に不満が無い					
F	○	○a	○	×	×	爆発後また第二段階aに戻る
G	お互い思っていることを小出しにする、元々ひとりになりたいと思わない					
H	○	○b	○	○	○	×
I	○	○b	○	×	○	定期的にこの流れを繰り返す
J	○	○a	○	×	○	定期的にこの流れを繰り返す
L	○	○a	○	○	○	×

段階)。我慢の後に言い方を工夫して自分の気持ちを伝えたり、相手に言うように言われて言わざるを得なくなつて気持ちを伝えるなど、結果的に自分の不満等を相手に伝えられているため、関係はそのまま薄くならず食いつめられていると考えられる。つまり、一時的に関係が

薄くなっても、何らかのきっかけで気持ちを伝えることができれば関係を発展させることができると考えられる。

本研究で示した、「ひとりになりたい」という感覚は、他者との自律的な関係形成の過程に生じる現象といえる。これは、ウィニコット（1965）が一人でいられる能力の基盤は逆説的で、他の人が一緒にいるときにもった一人でいる体験だと指摘していることは、幼児期の母子関係だけでなく、青年期後期に位置づけられる大学生にとっても重要だと示した結果といえる。この能力の形成過程で「ひとりになりたい」という感覚が生じることが、自律的な心的空間をつくる契機であった。

本研究で示した5段階は暫定的だといえる。より確かなものにするために、今後は他の段階が存在する可能性やどのように段階を経るのか経らないのか、またその違いを生み出す要因は何かについてより詳細に検討する必要がある。

[付記]：本論文は、野村奈央が2012年に山口大学教育学部に提出した卒業論文に加筆修正したものです。そのさい、卒業論文の指導教員の恒吉徹三が監修したものです。研究参加者のみなさんに感謝いたします。

文献

- 川喜田二郎（1967）. 発想法—創造性開発のために. 中公新書.
- Kotin (2000). *Changing Your Spouse Save Your Marriage*. New Jersey: New Page Books.
- 多川則子・吉田俊和（2006）. 日常的コミュニケーションが恋愛関係に及ぼす影響. 社会心理学研究, 22(2), 126-198.
- 田中純（2009）. 青年期後期の恋人への依存性に関する研究—一人との関係評価及び依存対象との関連から. 九州大学心理学研究, 10, 139-147.
- 海野裕子・三浦香苗（2006）. ひどりで過ごすことに関する大学生の意識—「能動的なひとり」と「受動的なひとり」の比較. 昭和女子大学生生活心理研究所紀要, 9, 53-62.
- 海野裕子（2007）. 大学生は「ひとりの時間」をどうとらえるか—自由記述の分析を中心とした検討. 昭和女子大学大学院生活機構研究科紀要, 16(2), 99-109.
- 海野裕子・三浦香苗（2007）. 「ひとりの時間」の持ち方から見た現代青年期. 昭和女子大学生生活心理研究所紀要, 10, 65-74.
- Winnicott, D. W. (1965). *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. London: Hogarth Press, 牛島定信（訳）(1977). 情緒発達の精神分析理論. 岩崎学術出版社, pp. 21-31.