

女子大学生の「ひとりぼっち恐怖」に関する探索的研究 — 「世間」との関連を通して —¹⁾

藏 本 知 子

論文要旨

最近の若者の間で、「一人で見られるのは不安だ」という心理が広がっているという。本研究では、このような心理を「ひとりぼっち恐怖」と呼び、「世間」を通して探索的に検討した。分析の結果、ひとりぼっち恐怖は、中間的な親密さの他者、すなわちセケン（井上、2007）の視線を受けた時に生じやすいことが示された。また、自分がどう思うかではなく、世間がどう思っていると思っているかが、ひとりぼっち恐怖の生起に影響し、「世間は、一人で見られる人を劣った人だと思う」と思っている人ほど、ひとりぼっち恐怖を引き起こすことが多いことが示された。さらに自由記述の分析の結果から、ひとりぼっち恐怖の人は、情緒的サポートとしての他者関係を考慮に入れない可能性が示唆された。

キーワード【ひとりぼっち恐怖、ランチメイト症候群、世間、対人恐怖、テキストマイニング】

I. 問題と目的

1. 若者の間で広がる「ひとりぼっち恐怖」

最近の若者の間で、「一人で見られるのは不安だ」という心理が広がっているという。辻（2009）によれば、これは必ずしも一人で見られる寂しさや孤独感に耐えられないということではない。周りにピアグループ（同輩集団）のいない、例えば自宅や街中であれば一人で食事をするのも平気だ。一人で見られるのが怖いというのではなく、友人のいない、あるいは出来ないひとりぼっちと見られること、そのまなざしが怖いのだという。

「一人で見られるのが嫌」という意識をもつ若者にとって、特に辛いのが昼食時間だ。学校や職場において昼食は、単なる栄養摂取の場ではなく、友人や同僚と交流を深める社交の場でもある。和田（2010）は、“いまの若者たちは「ひとりで食べている姿を見られるのが、何よりも嫌」なのだ。一人で食べる＝一緒に食事をする相手がない＝つまり「友達がいない」自分の姿を、堂々と「他人に見せて」しまうからである”（和田、2010、pp.28-29）と述べている。そして辻（2009）と同様に、彼らは友達がいないことが苦痛なのではなく、「友達がいない」と思われることが苦痛なのだ」と指摘している。大嶽・吉田（2008）も、同様の指摘を行っている。彼女らは特に学校生活における女子友人グループ

に注目し、純粋な親和動機からではなく「一人で浮いた存在になりたくない」というネガティブな理由ためにグループにしがみつく傾向があり、一人で食事をとるという行為は、行為そのものを他者に見られることで、自分に対するネガティブな評価がなされてしまうのではないかという不安を喚起すると述べている。

このような若者の間で広がる「ひとりぼっち恐怖」(和田、2010)とも言うべき不安に対する対処行動のひとつとして注目されているのが、「ランチメイト症候群(以下、LM症候群)」(町沢、2002)である²⁾。これは、主に学生や若いOLを中心に見られる。一人で食事をするのが怖い、または一人で食事をする自分は無価値な人間ではないかと不安を覚え、症状が悪化すると登校拒否や入社拒否、果ては自殺に至るといった、深刻な問題を抱えているという。そのため彼らは、一人で食事をしないで済むように、特に親しい訳ではないが「一緒に昼食を食べる」という役割だけの友達(ランチメイト)を作る。彼らも食事をするのが一人だと寂しいとか退屈なためにそうするわけではない。一人で食事をする、可哀想な人、友達さえいない人だと周囲から思われるのではないかという不安を抱えているために、ランチメイトを作る(和田、2010)。

2. ひとりぼっち恐怖がおこるしくみ

LM症候群とみられるある女性会社員は、“「一人で食事をするということは、友達がいらない、ネクラである、集団に入れない、ということなり、それはとても辛いことなんです」”(町沢、2002、p.32)と述べている。ひとりぼっち恐怖、そしてその延長線上にあるランチメイト症候群は、そうでない人から見れば一見滑稽ですらあるが、当事者にとっては重篤な心理的負担をもたらしており、彼らの社会生活への適応を促すための支援を模索することは大きな意味をもつ。その支援を効果的なものとするためには、ひとりぼっち恐怖が生じるしくみを把握することが必要である。

ひとりぼっち恐怖が生じるしくみを考える上で、理論的蓄積の多い対人恐怖の理論を参照することが有益である。人との関係における不安を「対人不安」と呼ぶが、対人不安より悩みの程度が強まり、生活に支障が出るようになったものを「対人恐怖」という(丹野・坂本、2001)。ひとりぼっち恐怖は、対話など他者との具体的な相互作用の中で生じるわけではないが、さりとて他者のいないところでは生じず、他者の視線に不安を喚起し、ひとりぼっちを回避する行動を引き起こすことから、ひとつの対人恐怖症と捉えることが出来る。丹野・坂本(2001)は、対人恐怖が生じるしくみを「ABC図式」で説明している。それによれば、まず対人恐怖は、人と接する場面(A: Activating Events)でおこる。そうした場面で、対人恐怖の人は特有の認知(B: Belief)をする。その結果として、対人恐怖感情をもったり、対人回避行動をとるようになる(C: Consequence)。ただ、同じような場面に接しても恐怖を感じる人と感じない人がいるわけなので、対人恐怖になりやすい素質のようなもの(V:

Vulnerability) がある。

このABC図式をひとりぼっち恐怖になぞらえると、次のようになる。

A：場面 他者の視線のある場で自分が一人にいる時。他者がいない場所では生じない。

B：認知 「一人にいる人は、友達のいない魅力のない劣った人間だ」。

C：感情・行動 感情面では、「一人にいるところを見られたくない」という不安の喚起。行動面では、他者の視線を意識した過剰な反応。例えば、LM症候群は本意ながらも共に食事をしてくれる人を探す(町沢、2002)、あるいは、親和動機が特にあるわけでないが、友人グループにしがみつく(大嶽・吉田、2008)、など。こうした行動は、従来の対人恐怖が対人行動を避ける方向に進むのとは反対の反応である。また、他者の視線を避けるために昼食時にトイレの個室にこもる人もいるという(朝日新聞、2009)。

V：素質 女性に多いとみられている(町沢、2002；大嶽・吉田、2008)。

3. 誰の視線が気になるか？誰がそう思うのか？－「世間」という行動基準

ひとりぼっち恐怖がおこるしくみを、ABC図式に則り簡単に整理した。しかし、ひとりぼっち恐怖がある種の対人恐怖であることを鑑みると、このプロセスにかかわる他者とはいったい誰なのか、という点を明確にしておくことが、しくみの把握のために必要である。例えば、「A：場面」における、ひとりぼっち恐怖の人が恐れる「他者の視線」とは、一体誰の視線だろうか。また、「B：認知」における、「一人にいる人は劣った人間」という認知は、本当に当事者自身の経験から培った根拠のある自分の信念なのだろうか、実は他の誰かの考えを内在化した知識なのではないだろうか。

ひとりぼっち恐怖の生起に関係する他者を検討するにあたり、「世間」という概念を参照することは有用であると思われる。阿部(1995、2004)は、西洋中世史の専門家の立場から、世間が日本人の行動を拘束する重要な概念であることを指摘している。阿部(2004)によれば、世間には会則もなければ定款もない。大人になるとひとりでの世間の中に入っている自分に気がつく。その世間は、日本人一人一人の行動を拘束するものであり、日本人は自分の振る舞いの結果、世間から排除されることを最も恐れて暮らしている。例えば、2004年4月、イラクで武装グループが日本の民間人の身柄を拘束し、イラクに派遣されていた自衛隊の撤退を要求する事件が発生した。人質は無事解放されたが、人質の家族が政府を強く非難したことをきっかけに、「渡航は自己責任の自覚を欠いた無謀な行動」と激しいバッシングが起きた。この事件は海外でも報道されたが、被害者がこれほど批判されたことを奇異に受け止めるメディアが多かったという。井上(2013)はこの事件を概観し、当時の多くの日本人は、被害者家族の海外協力批判が、諸外国に対する日本の「世間体」をつぶしたと感じたのだらうと指摘した上で、“自己責任論は、その是非を論じる双方、そして日本人全体が「世間」という不文律の中で生きていることをあぶりだした”(井上、2013、p.15)と述べている。

さらに、菅原（2005）も、セケンとして機能していた伝統的な地域共同体が人口動態の変化から崩壊しつつあるとしながらも、「世間の常識」、「世間の評判」などの表現が今なお用いられるように、セケンの目を気にする雰囲気は、現代でも日本社会の根底を支えているとしている。

このように、世間はいまなお日本人の行動基準となり、社会的行動を拘束している。同様のことは、ひとりぼっち恐怖を抱く人々においてもあてはまると考えられる。つまり、ひとりぼっち恐怖の人は、世間には「一人でいる人は劣った人間だ」という規範があると思っていて、その規範に拘束されていると考えられる。従って、現代の若者にとって世間とは何か、誰が世間なのか、ということを詳らかにすることは、ひとりぼっち恐怖に関係する他者を浮かび上がらせるのに有用であろう。本研究では、LM 症候群を題材に、ひとりぼっち恐怖と現代の若者の世間との関係について探索的な研究を行い、そのことを通して、ひとりぼっち恐怖の生起に関連する他者を導き出すことを試みた。

4. ひとりぼっち恐怖の考え方の特徴

さらに本研究では、ひとりぼっち恐怖を抱く人とそうでない人の間で、LM 症候群について論じた自由記述にどのような特徴の違いが表れるかを、テキストマイニングにより探索的に検討した。テキストマイニングという分析者の主観を排する手法で分析することにより、記述の背後にあるひとりぼっち恐怖を抱く人とそうでない人の間の基本的な考え方の相違が、客観的に示されるはずである。その点について比較検討を行った。

本研究の概要は次のとおりである。ひとりぼっち恐怖が多いとされる女性の参加者に、LM 症候群に関する文章を提示し、その内容を踏まえたうえで、質問紙に回答してもらった。質問紙は次のように構成された。まず、①一人でランチをする人に対する、自分自身の考えと、世間の考えの推量（世間観）、および世間像を尋ねた。次に、②参加者自身が「一人でいるところを他者に見られたくない」と感じた経験（ひとりぼっち恐怖）が実際にあるかどうかを尋ね、「ある」と答えた人には、そのように感じる契機をつくった他者と状況について記入してもらった。最後に、③ LM 症候群に対する共感の程度を尋ねるとともに、④ LM 症候群について思うことを自由に記述してもらった。

II. 方法

1. 調査手続きと調査対象者

2012年1月、首都圏の四年制女子大学の心理学系の講義（必修科目）に出席した学生に対し、講義時間中に質問紙調査を実施した。実施に際し、倫理的配慮として、回答は無記名でプライバシーが保護されること、研究調査以外に使用されないこと、強制されるものでは

ないことを紙面と口頭での両方で説明した。55名に配布し、54名から回答を得た。回答者は全員女性で、平均年齢は、19.83歳 (SD=0.46) であった。

2. 質問紙の構成

参加者は、和田 (2010) から抜粋した LM 症候群に関する文章を読んだ上で、質問紙に回答した。提示した文章は、Appendix に掲げた。回答者は、属性等を記入した後、文章を読み、以下の項目について回答した：

①**一人のランチ** (a) 自分の考え：「あなた」は、一人でランチをする人を魅力のない人と思うか (“1. 絶対に思わない” から “6. 絶対に思う” の 6 件法)。

(b) 世間観：「世間」は、一人でランチをする人を魅力のない人と思うと思うか (“1. 絶対に思わないと思う” から “6. 絶対に思うと思う” の 6 件法)。

(c) 世間像：(b) の「世間」として何が思い浮かんだか。

(d) (c) に対する親密さ (0 を未知、10 を家族のような親しさとする 0～10 の数値)。

(e) (c) に対する好意 (“1. 非常に好意をもたない” から “7. 非常に好意をもつ” の 7 件法)。

②**ひとりぼっち恐怖の経験** (f) 一人でいるところを「他者」に見られたくないと感じた経験 (“ある” と “ない” の 2 件法。(g)～(j) は、「ある」と答えた者のみ回答)。

(g) その時の状況。

(h) 不安が生起する契機となった他者：(f) の「他者」とは誰か。

(i) (h) に対する親密さ (0 を未知、10 を家族のような親しさとする 0～10 の数値)。

(j) (h) に対する好意 (“1. 非常に好意をもたない” から “7. 非常に好意をもつ” の 7 件法)。

③**共感** (k) LM 症候群に対する共感 (“1. 非常に共感できない” から “6. 非常に共感できる” の 6 件法)。

④**自由記述** (l) LM 症候群について思うことを自由に記述。

3. 自由記述の分析方法

自由記述 (l) は、Word Miner ver.1.1 (日本電子計算(株)) を用いて、テキストマイニングを行った。まず自由記述から得られたデータを分かち書きし、605 種類の構成要素を抽出した。「分かち書き」とは、文章の単語と単語の間を空白で区切る機能で、区切られた一つの単語を構成要素という。次に単語の置換を行った。例えば、「仲が良くない」、「仲悪い」をまとめて「親しくない」に置換えるなど、同じ意味の言葉を同一の単語にまとめた。また分かれてほしくない言葉、例えば「ランチメイト症候群」が「ランチメイト」と「症候群」に分かれないように設定した。この時点で構成要素は 528 種類となった。さらに句読点、助

詞、特殊記号を除いて、483種類となった。最後に、「あまり」、「ないし」、「には」など、意味をなさない言葉や、文脈で従属的に用いられその語句を省いても影響がない言葉を削除した。これらの作業の結果、291種類の構成要素を抽出し、対応分析に用いた。

III. 結果

1. 自分の考えと世間観の違い

一人でランチをする人に対する「自分の考え (a)」と「世間観 (b)」を対応のある t 検定により比較したところ、有意な差が示された ($t(53) = 7.83, p < .01$)。一人でランチをする人に対し、自分自身は魅力がないとはあまり思わないが ($M = 1.87, SD = 0.83$)、「世間観」は「自分の考え」を上回っており ($M = 3.04, SD = 1.24$)、自分よりも世間の方が「一人でランチをする人を魅力がない」と思っていると思推していることが示された。

2. 不安の生起に影響する要因

実際に「一人でいるところを見られたくないと感じた経験 (f)」のある人は、16名 (29.6%) だった。そのように感じた「状況 (g)」として、教室の移動中、授業中、食事中、行列に並んでいる時、などがあげられた。

「一人でいるところを見られたくない」という不安の生起に影響する要因が何であるかを特定するために、「一人でいるところを他者に見られたくないと感じた経験 (f)」を目的変数とする、stepwise 法による判別分析を行った。このような経験が「ある」と答えた人のみ ($N = 16$) に回答を求めた項目 (g ~ j) を除く、全ての量的変数 (a, b, d, e, k) を説明変数として投入した結果、「世間観 (b)」(標準化判別係数 .63, $M = 3.04, SD = 1.24$) と、「共感 (k)」(標準化判別係数 .78, $M = 3.69, SD = 0.97$) の2つを選択したモデルが最適と判断された。判別率の中率は 83.0% だった (表1)。LM 症候群に共感し、かつ、「世間は一人でランチをする人を魅力がないと思うだろう」という世間観を持つ人ほど、一人でいるところを見られた

表1 一人でいるところを見られたくないと感じた経験に影響する要因

	標準化判別係数	Wilks の λ	F	判別率の中率 (%)
Step 1		.85	8.84 *	77.4
共感 (k)	1.00			
Step 2		.77	7.22 **	83.0
共感 (k)	.78			
世間観 (b)	.63			

** $p < .01$, * $p < .05$

くないと感じた経験、すなわち、ひとりぼっち恐怖の経験のある確率が高いことが示された。

3. 世間像と不安生起の契機となった他者の比較

「世間像 (c)」と「不安が生起する契機となった他者 (h)」について尋ねた結果の割合（複数回答）を、表 2 に示す。「世間像 (c)」(N=53) では、「(世の中の) 知らない人」が最も多く、6 割以上が挙げた。次いで多かったのが「同じ大学の知らない人」だが、2 割弱だった。「顔見知り、挨拶程度の人、知り合い」、「友人」はいずれも 1 割以下だった。一方、「不安生起の契機となった他者 (h)」(N=16) では、「顔見知り、挨拶程度の人、知り合い」が最も多く、次いで「友人」で、いずれも約半数が挙げた。「(世の中の) 知らない人」や「同じ大学の知らない人」は 2 割以下だった。

「世間像 (d)」と「不安生起の契機となった他者 (i)」に対する親密さ (0 を未知、10 を家族のような親しさとする 0～10 の数値) の度数の出現割合をみると、「世間像 (d)」(N=52) は未知 (0) とする割合が 7 割以上だったのに対し、「不安生起の契機となった他者 (i)」(N=16) は 1～5 程度の親密さをもつ割合が最も多く半分以上だった。同様に、好意 (“1. 非常に好意をもたない” から “7. 非常に好意をもつ” の 7 件法) の度数の出現割合をみると、「世間像 (e)」(N=53) については好悪いずれもない (4) とする人が半分以上だったが、「不安生起の契機となった他者 (j)」(N=16) に対してはある程度好意をもつ (5～7) とする人が約 7 割だった (図 1)。

4. 対応分析

(1) 構成要素についての対応分析とクラスター化

LM 症候群について尋ねた自由記述 (1) から得られた構成要素 (291 種類) のうち出現頻度が 5 回以上のもの (表 3) を対象に、対応分析 (Correspondence Analysis) を実施した。閾値 5 での構成要素は 35 種類であった。対応分析の結果、抽出された 15 成分の累積寄与率は 77.98% であった。対応分析で得られた成分スコアをもとに、構成要素のクラスター化を行った。クラスター化における階層の結合水準値の変化がみられ、もっともあてはまりの良い 6

表 2 世間像と、不安が生起する契機となった他者の比較

	N	人物像 (%、複数回答)						
		(世の中の) 知らない人	同じ大学の知らない人	顔見知り、挨拶程度の人、知り合い	友人	親	マス・メディア	その他
世間像 (c)	53	67.9	15.1	7.6	7.6	1.9	1.9	28.3
不安生起の契機となった他者 (h)	16	18.8	18.8	50.0	43.8	0	0	18.8

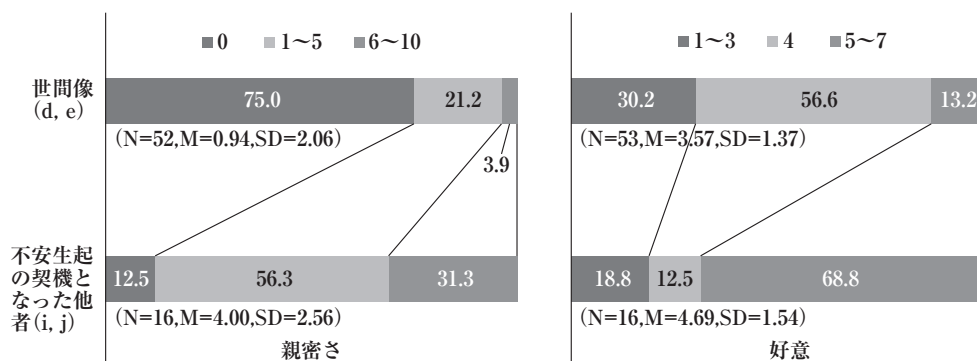


図 1 親密さと好意の度数の出現割合 (%)

注. 親密さ：0 を未知、10 を家族のような親しきとする 0～10 の数値
 好意：1 非常に好意をもたない～7 非常に好意をもつ の 7 件法

表 3 構成要素とサンプル数 (閾値 = 5)

構成要素	構成要素数	サンプル 度数	構成要素	構成要素数	サンプル 度数
思う	63	40	時間	9	7
一人	58	36	寂しい	9	8
人	49	30	親しくない	9	9
ランチ	48	31	分かる	9	7
友達	28	17	感じる	7	7
一緒	21	16	嫌	7	7
ランチメイト症候群	17	16	思っ	7	6
気にする	17	15	良い	7	6
自分	17	11	ひとりぼっち	6	5
私	16	14	ランチメイト	6	5
周り	16	13	大学	6	5
気持ち	13	13	見られたくない	5	4
思った	13	12	考え	5	4
誰	12	9	食べて	5	5
食べる	11	8	他人	5	5
目	10	7	大切	5	5
関係	9	9	同じ	5	3
思われる	9	8			

個をクラスター数として採用した (表 4)。クラスター 1 は、布置状況などから大きく分けて 3 つのまとまりがみられた。「見られたくない」「嫌」といった LM 症候群の特徴的な感

表 4 構成要素についてのクラスター化の結果

1	2	3	4	5	6
LM 症候群の特徴的な感情・行動および一人のランチに対する全般的感想	孤独感と心理的な対処	対人関係の考慮	周囲からの自立性	周囲の視線の感知	気持ちの理解
ひとりぼっち ランチ ランチメイト ランチメイト症候群 一緒 一人 感じる 嫌 見られたくない 思う 思った 私 食べる 親しくない 人 大学 誰	思っ 時間 寂しい 食 大切 同じ	関係 他人 友達 良い	考 自分	気にする 周り 目	気持ち 思われる 分かる

情に関する構成要素のまとめ、「親しくない（人と）」「一緒（に）」「食べる」といった LM 症候群の特徴的な行動に関する構成要素のまとめ、「ひとりぼっち」「一人」「感じる」「思う」といった一人のランチに対する全般的な感想に関するまとめ、の 3 つだった。これらのことから、クラスター 1 は「LM 症候群の特徴的な感情・行動および一人のランチに対する全般的感想」と名付けた。クラスター 2 は、「時間」を中心に「大切」「同じ」「食べて」などランチタイムの過ごし方に関する固まりに加えて、「寂しい」という孤独感を表わす構成要素が含まれた。分かつ書き前の自由記述を見ると、「周りが 2～3 人のグループばかりだったら少し寂しいと思うが」、「一人でいる時間も大切」、「個人の時間を大切にすることも必要」など、孤独感を認めつつ、一人で過ごす時間に自分なりの意義を見出そうとする記述が多かった。従ってクラスター 2 は、「孤独感と心理的な対処」と名付けた。クラスター 3 は、「友達」「他人」「関係」など周囲との繋がりに関する構成要素と、「良い」

が含まれていた。特に「友達」が28回と出現頻度が多かった。分かち書き前の自由記述を見ると、「友達にも深い友達や浅い友達があって普通だと思うので、(略) そういう関係もありだと思う」といった指摘もあるものの、「擬似的な友達関係なんて寂しい」、「自分にはきちんとした心を許せる友達がいる」、「本当に大切にしている友達がいなくなってしまう」、「ランチのためだけの友達なら、私は必要ない」など、多くはLM症候群に理解を示さず、また自己完結的でなく外的な対人関係を考慮に入れた記述が多い点で共通していた。また「良い」は、「もっと前向きに考えた方が良い」など、提案の語尾に用いられるケースが多かった。これらのことから、クラスター3は、「対人関係の考慮」と名付けた。クラスター4は、「考え」と「自分」で固まりを成していて、特に「自分」が17回と出現頻度が多かった。分かち書き前の自由記述を見ると、「どう思われようが、一番自分を理解しているのは自分であるという考えを持つ」、「(LM症候群の) ような関係は後で自分が辛くなるから、そんな考えはしたくない」、「自分が思っている程、周りは自分のことを見ていない」など、「自分は自分」といった自立した考えを強調したものが多かった。そこでクラスター4は、「周囲からの自立性」と名付けた。クラスター5は、「気にする」、「周り」、「目」で固まりを成していた。分かち書き前の自由記述を見ると、多くが「周りの目を気にする」というLM症候群の特徴について述べていた。従ってクラスター5は「周囲の視線の感知」と名付けた。クラスター6は、「気持ち」、「思われる」、「分かる」で固まりを成していて、特に「気持ち」が13回と出現頻度が多かった。分かち書き前の自由記述を見ると、多くが「気持ちは分かる」というようにLM症候群の気持ちに対する理解が述べられていた。そこでクラスター6は、「気持ちの理解」と名付けた。

(2) 世間との関連

自由記述と世間との関連を検討するため、「一人でいるところを他者に見られたくないと感じた経験 (f)」の有無と、判別分析でこの経験に影響を及ぼすことが明らかとなった「世間観 (b)」の回答に基づき参加者を4つの質的カテゴリーに分類し、6つのクラスター変数との対応分析を実施した。なお、対象者54名のうち、出現頻度が5回以上の構成要素を自由記述に全く含まない者はいなかったため、全員を分析の対象とした。まず、「世間観 (b)」について、世間が一人でランチをする人を魅力がないと「1. 絶対に思わないと思う」～「3. 少し思わないと思う」に回答した者を「世間否定」、「4. 少し思うと思う」～「6. 絶対に思うと思う」に回答した者を「世間肯定」に分類した。さらにそれぞれを「一人でいるところを他者に見られたくないと感じた経験 (f)」の有無に応じて分類し、参加者全体を4つの質的カテゴリーに分類した。この質的カテゴリー（世間観×経験の合成変数）と6つのクラスター変数の対応分析の結果を、図2に示す。布置状況から、成分1（横軸）が「一人でいるところを見られたくないと感じた経験 (f)」を、成分2（縦軸）が「世間観 (b)」を表わしていると考えられる。「LM症候群の特徴的な感情・行動および一人のランチに対する全

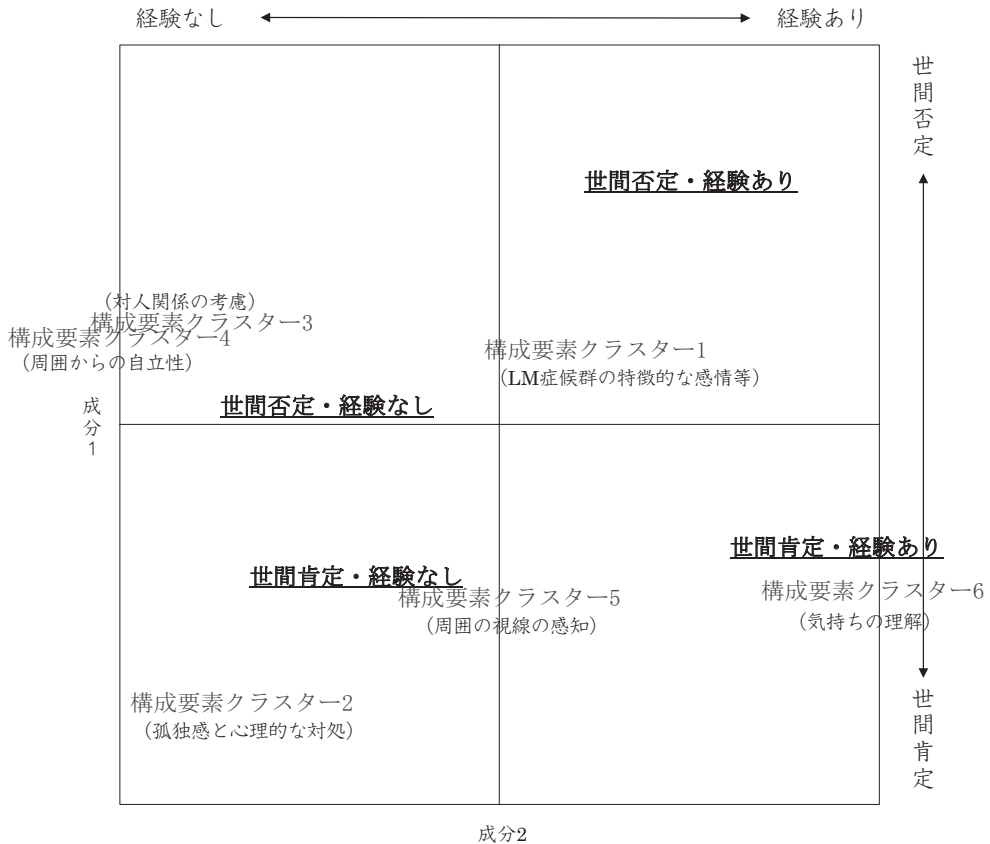


図2 構成要素クラスター変数と質的カテゴリー（世間観 × 経験の合成変数）の対応分析の結果

注1. 成分1：固有値 0.021、寄与率 79.4、累積寄与率 79.4

成分2：固有値 0.005、寄与率 18.5、累積寄与率 97.9

注2. 世間否定ー肯定、経験なしーありの矢印とクラスター名は、筆者による補記。

般的感想」は原点付近に位置しているため、両成分と全般的に関連しているとみられる。「世間肯定」（布置図下側）は、「孤独感と心理的な対処」、「周囲の視線の感知」、「気持ちの理解」と関連し、「世間否定」（布置図上側）は、「対人関係の考慮」、「周囲からの自立性」と関連しているとみられる。また、「経験なし」（布置図左側）は、「周囲からの自立性」、「対人関係の考慮」、「孤独感と心理的対処」と関連し、「経験あり」（布置図右側）は、「気持ちの理解」と関連しているとみられる。「周囲の視線の感知」は成分1（横軸）のほぼ中央にあるので、いずれとも関連していると考えられる。

より詳細な関連を明らかとするために、4つの質的カテゴリーに含まれる構成要素の出現頻度分布が全体の構成要素の頻度分布と比較して有意になるかを測る有意性テストを実施した。その結果、「世間肯定・経験あり」群は、「気持ちの理解」について有意に多く記述する一方で、「対人関係の考慮」については有意に記述が少ないことが示された（表5）。

表 5 有意性テストの結果 (クラスター変数 × 質的カテゴリー (世間観・経験の合成変数))

世間観： 世間は一 人でラン チをする 人を魅力 がないと 思う (b)	一人でい るところ を見られ たくない と感じた 経験 (k)	N	クラスター					
			1	2	3	4	5	6
			LM 症候群の特 徴的な感情・行 動および一人の ランチに対する 全般的感想	孤独感と 心理的な 対処	対人関係 の考慮	周囲から の自立性	周囲の視 線の感知	気持ちの 理解
否定	ある	7						
	ない	27						
肯定	ある	9			-1.56 [†]			1.66*
	ない	10						

[†] p<.10, *p<.05

注. 検定値が有意であったもののみ表記。

IV. 考察

1. 誰の目が気になるのか

井上 (2007) は、セケンを人間関係のどこに位置付けるかを、遠慮の有無を軸に考察している。それによれば、遠慮がないミウチ (家族や親友) の世界と、遠慮をはたらかす必要のないタニン (ヨソのヒト) の世界は、セケンではない。ミウチとタニンは無遠慮でいられるという点で共通している。セケンはこのミウチとタニンの中間帯にある。ミウチほど近い存在ではなく、タニンほど遠い存在ではない。セケンは遠慮がはたらく人間関係の世界であると述べている (以下、井上 (2007) の区分による世間を「セケン」と表記)。実際にひとりぼっち恐怖の経験のある人々 (N=16) の不安の引き金となった他者の典型例は、家族や親友のように親しくはないが、全く未知というわけでもない顔見知り程度の知り合いで、どちらかという好感をもっていることが示された (表 2、図 1)。この人物像は、井上 (2007) の考察におけるセケンの領域の人々である。井上 (2007) や菅原 (2005) は、セケンの領域である中間的な親密さの他者に対して、日本人の恥意識は最も高まるとしている。同様の指摘は、対人不安研究の中で丹野・坂本 (2001) も行っており、アメリカの対人不安は知らない人や初対面の人の前でおこりやすいのに対し、日本の対人恐怖は知らない人や初対面の人には弱く、少し知っている人に恐怖が強くなるという。こうしたことから、ABC 図式の「A：場面」におけるひとりぼっち恐怖を引き起こす他者の視線とは、家族や親友のように親しくはないが、全く未知というわけでもない顔見知り、すなわち、井上 (2007) のいうところの

セケンの人々の視線であると考えられる。菅原（2005）は、現代の日本は狭いセケンが乱立し、セケンの構造が変化しているとしているが、それでもセケンの機能の方は厳然として残っており、全くの赤のタニンではなく、また非常にうちとけた間柄でもない、中間的な親密さの他者の視線が、ひとりぼっち恐怖を喚起する役割を果たしていることが明らかとなった。

2. 誰が思うのか

次に、ABC 図式の「B：認知」における「一人にいる人は劣った人間」という認知は、本心に当事者自身が培った自分の信念なのだろうかという問題を検討するために、一人でランチをする人に対する「自分自身の考え」と「世間観（世間の考えの推量）」を比較したところ、2つの間にズレがあることが示された。自分自身は一人でランチをしている人を見ても魅力のない人だとは思わないにもかかわらず、世間は自分よりはそう思うだろうと推測していることが示された。さらに、判別分析の結果、ひとりぼっち恐怖の生起に、「共感」と「世間観」が関係しており、LM 症候群に共感するとともに、世間は一人でランチをする人を魅力がないと思うと推測している人ほど、ひとりぼっち恐怖を感じた経験のある確率が高かった。自分自身がどう思うかは、影響していなかった（表1）。こうしたことから、「B：認知」における「一人にいる人は劣った人間」という認知は、本人の信念とは言えず、世間の規範を内在化した知識であると考えられる。しかも、強く「世間は一人にいる人を劣った人間だと思うと思う」人ほど、ひとりぼっち恐怖を引き起こす確率が高まることが示された。自分ではそう思わないものの、ネガティブな規範が他者に共有されていると強く信じ、その規範を気遣って翻弄されるひとりぼっち恐怖の心理過程が浮かび上がってきた。しかしながら、一人でランチをする人は劣った人だと自分が思うかどうかの質問に、多くの参加者は否定的であり、ひとりぼっち恐怖の人に、この事実を知らしめるべきであろう。

注意すべき点は、ここで女子大学生が思い浮かべる世間の領域と、上述の井上（2007）の区分によるセケンの領域は、異なっているという点である。参加者が思い描いた典型的な世間は、世の中の知らない人たちで、好悪の情もない（表2、図1）。井上（2007）の区分で言えば、タニンの領域であって、実際に心理的な圧力を与えると考えられる中間的な親密さのセケンではない。女子大学生は、世間の規範の所在を広く捉えている。実際、阿部（2004）や井上（2013）は、世間とは広く日本人全体を覆うものだとしている。この領域の違いは、井上（2007）や菅原（2005）の議論が、世間の規範に基づいて気遣う相手（＝セケン）であるのに対して、阿部（2004）や井上（2013）の議論は、世間の規範の所在（＝世間）であるためであろう。この2つの領域は、異なっていると考えられる。ひとりぼっち恐怖の経験の有無によって、世間に対する親密さ（あり $M=1.53$, $SD=2.26$ 、なし $M=0.70$, $SD=1.96$, $t(50)=1.33$, ns.）や好意度（あり $M=3.40$, $SD=1.24$ 、なし $M=3.54$, $SD=1.32$, $t(50)=0.35$, ns.）

に特に差はないことから、ひとりぼっち恐怖の人々が、「一人でいる人は劣っている」という規範が広く世間に共有されていると素朴に信じているとみられる点が興味深い。

3. 友達を求める意味—ひとりぼっち恐怖の記述の特徴

ひとりぼっち恐怖の人のものの見方、考え方の特徴を調べるために、LM 症候群についての自由記述を分析した結果、次のような関係が見られた。世間は一人でランチをする人を魅力がないと思うだろうと推量し、かつ、ひとりぼっち恐怖を感じた経験のある人（世間肯定・経験あり群）は、LM 症候群に一定の理解を示す「気持ちの理解」とは有意に結びつきが強かったが、「対人関係の考慮」とは有意に結びつきが弱かった（表5）。「対人関係の考慮」のクラスターの特徴として、「友達」、「他人」、「関係」などの語を使用して、対人関係についての記述が多い。特に「友達」を多用し、「自分にはきちんとした心を許せる友達がいる」、「ランチのためだけの友達なら、私は必要ない」など、友達との関係のありようについて記述していた。世間肯定・経験あり群はこのような記述が有意に少なかった。このことは、ひとりぼっち恐怖の人が一緒にいてくれる他者を求める動機が、他者との友好的な関係を成立させたいと願う純粋な親和動機とは異なっている（大嶽・吉田、2008）ことと関連していると思われる。ひとりぼっち恐怖の人にとって、友達は「誰かと一緒にいなくてはならない」という欲求を満たす道具的存在に過ぎず、それゆえ LM 症候群を考察するにあたり、友達的情緒的サポートの重要性に考えが及ばなかった可能性が示唆される。

有意な関係ではなかったが、布置図（図2）をみると、世間は「一人でランチをする人を魅力がない」と思うとは思わず、ひとりぼっち恐怖の経験もない人（世間否定・経験なし群）は、「対人関係の考慮」や「周囲からの自立性」の近くに布置している。「周囲からの自立性」のクラスターは、特に「自分」を多用し、「(人がどうあれ) 自分は自分だ」といった自立した考えを強調した記述が多い。従ってこの群の人々は、ひとりぼっち恐怖の問題に情緒的なサポートとしての友達を結びつけることが出来、なおかつ周囲に翻弄されない自立した考えをもつ可能性が示唆される。また、やはり有意な関係ではなかったが、「孤独感と心理的な対処」のクラスターは、世間が「一人でいる人は劣っている」と思っていると感じつつも、ひとりぼっち恐怖の経験のない人たち（世間肯定・経験なし群）の最も近くに布置している。このクラスターは、「少し寂しいなと思うが」、「一人でいる時間も大切」、「個人の時間を大切にすることにも必要」など、孤独感を認めつつ、一人で過ごす時間に自分なりの意義を見出そうとする記述が多かった。従ってこの群の人々は、周囲の視線を気にしつつも、柔軟な考え方で状況への適応をはかっている可能性が示唆される。

ひとりぼっち恐怖について、本研究では世間を通して探索的に検討した。その結果、自分では思っていないくても、見知らぬ人も含めた広い世間に「ひとりぼっちでいる人は魅力がない人だ」という規範があると信じ、中間的な親密さの他者、すなわちセケン（井上、2007）

に気遣い、翻弄されるひとりぼっち恐怖の人々の姿が浮かび上がってきた。ここで留意したのは、「セケンに気遣うことは悪で、気にしないことが善」ではない、という点である。セケンの人々の視線を気遣い、行動を律するという感性は日本人の行動を根強く規制してきたし（菅原、2005）、これからもそうであろう。問題なのは、「ひとりぼっちでいる人は魅力がない」というネガティブな規範が、広い世間に存在していると信じるひとりぼっち恐怖の認知の面である。ひとりぼっち恐怖の人は、なぜこのような認知をもつのだろうか。社会心理的に考察を深めていかなければならない問題である。

4. 本研究の限界と今後の課題

本研究の限界として次の点があげられよう。ひとつは、今回の参加者が女子大学生のみであり、ひとりぼっち恐怖のしくみの知見として一般化には制約がある点である。性差の要因、職業の要因など、今回補い切れなかった点の検討が今後必要である。

また、ひとりぼっち恐怖の人が気遣う相手として示された「中間的な親密さの他者」、すなわちセケンの具体的な中身も、本研究の結果の限りでは曖昧さが残る。類似性など様々な要因について、より詳しく掘り下げる余地を残していると思われる。

さらに、ひとりぼっち恐怖のなりやすさ、すなわち個人差の問題について、今回十分に検討することは出来なかった。ひとりぼっち恐怖は他者の評価に過剰に反応する心理過程であり、その意味で評価懸念、公的自己意識などの個人差要因は、ひとりぼっち恐怖の生起に重要な役割を果たしていると考えられる。今後、こうした問題を視野に検討を重ねることが重要である。

引用文献

- 朝日新聞 (2009). 友達いなくて便所飯? 「ひとりで食べる姿、見られたくない」 7月6日夕刊
 阿部謹也 (1995). 「世間」とは何か 講談社
 阿部謹也 (2004). 日本人の歴史意識 岩波書店
 井上忠司 (2007). 「世間体」の構造—社会心理史への試み 講談社
 井上亮 (2013). 熱風の日本史 (第13回) イラク人質事件と自己責任論 (平成) 被害者を責めた「世間」 日本経済新聞 11月24日朝刊
 町沢静夫 (2002). 学校、生徒、教師のための心の健康ひろば 駿河台出版社
 大嶽さと子・吉田俊和 (2008). 「ひとりぼっち回避規範」に関する一考察 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要、55、179-186.
 菅原健介 (2005). 羞恥心はどこへ消えた? 光文社新書
 丹野義彦・坂本真士 (2001). 自分のころからよむ臨床心理学入門 東京大学出版会
 辻大介 (2009). 友だちがいないと見られることの不安 月刊少年育成、54 (1)、26-31.
 和田秀樹 (2010). なぜ若者はトイレで「ひとりランチ」をするのか 祥伝社

注

- 1) 本研究は、世間心理学研究会におけるプロジェクトの一環として行われた。研究の一部は、2012年4月に世間心理学研究会の席上で発表された。その際に、中村陽吉先生（元学習院大学教授）、押見輝男先生（立教大学名誉教授）、吉原智恵子先生（日本福祉大学准教授）、風間文明先生（十文字学園女子大学准教授）から貴重なご意見をいただきました。また本論文執筆にあたり、外山みどり先生（学習院大学教授）から貴重なご指導をいただきました。深く感謝申し上げます。
- 2) 医学界で正式に診断され定められたわけではない（和田、2010）。

Appendix

ランチメイトを求める心理は、「ホモセクシャル恐怖」とよく似ている。

アメリカの男性が、パーティで周囲に「異性のパートナーがいる」と思わせるため、必死に適当な女性を探すのと同様、日本の若いOLは「友達がいる」と思われたくて、大して親しくもない相手とランチを共にする。前者が「ホモセクシャル恐怖」なら、こちらは「ひとりぼっち恐怖」とでも呼ぶべきか。

いずれも、当事者が気にするには「周囲の他者の目」だけだ。

パーティに連れて行く女性は本物の恋人でなくていいし、ランチメイトは本物の友人である必要がない。おそらく、ランチメイトの女性たちは、お互いの家に遊びに行くこともなければ、一緒にショッピングや映画を楽しむこともないだろう。きっと電話をかけて悩みを打ち明けるようなこともない。あくまでも、ランチタイム限定の擬似的な友人関係を築いている。（中略）

ランチメイト症候群の人々も、恐れているのは自分の「評判」が悪くなること。あの人は、ランチを共にする友達もいないくらい、人間的な魅力や価値に欠けているのだーと、周囲の人々が考えると思込んでいる。だから無理してでも「友達がいるように」振る舞う。

「友達がいらない、ダメ人間だと思われたくない」「いつもひとりぼっちだと思われたくない」一若者たちのあいだに、このような心理がますます広がっていけば、さらに多くの不適応を生み出す。いや、もうすでにその心理が、若者の起こす事件や犯罪の下地になっている可能性もある。もし、若者にそんな心理を抱かせる社会的要因があるならば、一刻も早い是正が必要となる。

注. 和田秀樹 (2010) 『なぜ若者はトイレで「ひとりランチ」をするのか』祥伝社より抜粋。

ENGLISH SUMMARY

Exploratory study through the “seken” on the anxiety of loneliness among female university students.

KURAMOTO Tomoko

Recent research has shown that some young people feel anxiety when they are alone in a public space. This feeling is termed “anxiety of loneliness” in the present study, which is investigated through a review of the “seken.” The results indicated that anxiety of loneliness arises as a result of the feeling that one is being watched and judged by casual acquaintances. Inoue (2007) called termed such people “SEKEN.” Furthermore, anxiety of loneliness is related to the assumptions an individual makes about the behavioral norms of the “seken”, which may not be in agreement with her actual beliefs. A correspondence analysis of essays suggests that people who feel anxiety of loneliness tend to pay less attention to making connections with close friends.

Key Words: Anxiety of loneliness, Lunch mate syndrome, The “seken”, Anthropophobia, Text mining