

【原著論文】 SNSの中で成長してきた青年たちの 「一人でいられる能力」

小 玉 真 菜

金城学院大学心理臨床相談室

“The Capacity to Be Alone” Among Young People Accustomed to SNS

Mana Kodama

Kinjo Gakuin University, Counselling Room

This study investigates the influence of SNS factors on interpersonal relationships through the capacity to be alone (CBA). In all, 241 university students and graduate students completed questionnaires on Google Forms and paper. The questionnaires assessed their awareness about LINE, a popular communication app, including anxiety and attachment in interactions, ease of use, and sense of connection ; their capacity to be alone; and their interpersonal relationships. The results from structural equation modeling showed that their awareness about LINE affected their interpersonal relationships, which in turn affected their capacity to be alone. I assume this occurs because their interaction with friends on SNS and friends in real life greatly overlap. Though meeting people face to face was extremely limited during COVID, it has become increasingly common now to meet friends face to face and communicate with the same friends online. Regarding the factors that influence the capacity to be alone, the study found that the more people are anxious about and dependent on their interactions on LINE, the more they avoid being hurt, which in turn lowers their tolerance for loneliness. This study revealed that the individual's attitude of using SNS influences the individual's the capacity to be alone, which is a characteristic of that individual.

Keywords : the capacity to be alone (一人でいられる能力)
SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス)
interpersonal relationships (対人関係)

I. 研究の背景

1. 一人でいられる能力について

一人¹⁾でいられる能力 (Capacity to be alone ; 以下CBAとする) に関する初めての記述はWinnicottであると考えられる。Winnicott (牛島, 1997) は、一人でいられる能力の確立に寄与するのは、幼児または小さな子どものとき母親と一緒にいて一人であったという体験であると述べている。また、一人でいられる能力は個人の中の心的現実の良い対象があるかどうかによってきまり、それが壊されないと、個人は現在と未来に対し自信をもつことを保証されるという。このようなWinnicottの一人でいられる能力の記述から、野本 (2000) は一人でいられる能力は、低次CBAと高次CBAの2つに分けることができると考えた。そして低次CBAは一人でいても不安に脅かされずにくつろげる力であるとした。高次CBAは自分自身の「個」を感じながらもそれとともに生きていく能力、アンビバレントに耐えながら自分の悩みを自分で悩める能力、自分らしい生き方を体現していく力と定義した。

また、一人でいられる能力を「一人でいられなさ」という視点からアプローチしている松尾・小川 (2000) は、一人でいられる能力と依存性の関連について検討している。そこで、「一人快適」と「依存拒否」に弱い正の相関、「一人快適」と「依存欲求」に弱い負の相関がみられた。松尾・小川 (2000) はこの結果から、一人でいる時間を楽しんでいる個人は人に甘えるものではないという態度をもっており、他者に依存することができない個人が、自分の不安への防衛として一人でいても楽しいと感じようとしていると指摘している。しかし、一人の時間を充実したものと感じる個人の中には、一人の時間を自己の成長や内省に使う人もいると考えられ、この結果は単に不安への防衛ではなく、自立への欲求とも関連があると考えられる。

このように先行研究では一人でいることのポジティブな側面もネガティブな側面も示されてきたが、一人でいられる能力の高さとは、一人でいることがポジティブに認知できることであると考えられる。

¹⁾ 研究者によって“一人”“ひとり”など表記に違いがみられるが、本論文では漢字に統一し、“一人”と表記する。

2. 現在の青年とインターネットの普及

日本におけるインターネットの利用状況について、総務省 (2019) によると、1995年にMicrosoftが発売したWindows95は、インターネットが一般に普及する大きな契機となったといわれている。そして、インターネット接続のルール整備が行われ、高速化・定額料金・常時接続というブロードバンドサービスとしてインターネットが急速に普及したのは2001年からといわれている。インフラに当たるサービスが発展・普及していく中で、インターネット上でのサービス内容も変化し、2005年前後から情報の「双方向化」の流れが生まれ、ブログやSNSといったコミュニケーションサービスが次々と登場した。2004年には「mixi」、その後「Twitter」「Facebook」、また東日本大震災を契機に2011年からコミュニケーションアプリ「LINE」がサービスを開始している。このように現在の青年は生まれた時からインターネットが存在し、インターネットやSNSの発展と共に成長してきた。また総務省 (2016) の2015年末の情報通信機器の普及状況をみると「スマートフォン」は72.0%と普及が進んでいる。インターネット使用率は、13～59歳の間で9割を超える結果となっている。そのような状況の中で、乳幼児期、児童期、思春期を経て青年となった若者たちにとって、インターネットやSNSは日常生活の中で当たり前のものとなっていると考えられる。また青年たちにとって背景となっているインターネットやSNSの利用経験は、一人でいられる能力等の性質やパーソナリティに相互に影響を及ぼすと推測する。

3. 現在の対人関係

ではこういった背景にいる現在の青年はどのような対人関係を構築しているのか。現在の青年の対人関係のあり方について、岡田 (1995) は現代青年の友人関係の特質として、表面的な楽しさを求める傾向、傷つけることを恐れる傾向、深い関わりを回避する傾向を挙げている。他にも大谷 (2007) は友人関係の新しい観点として、状況に応じて関係対象や自己のあり方を切り替える付き合い方を取り入れ、友人関係を広さ、深さ、防衛・切替の3次元で整理

している。また土井（2014）も選択的な人間関係をとりあげている。付き合う相手を自分が勝手に選べる自由は、その相手から自分が選んでもらえないかもしれないというリスクとセットである。学校で常に行動を共にしている「イツメン」はそのリスクを低減させるものであると述べる。そして「イツメン」は必ずしも心を許し合えるような間柄ではなく、互いの内面には立ち入らない表面的な付き合いであるとも述べている。このような友人関係のあり方は一人でいられる能力に関係し、吉田（2014）は友人との深い関わりを避け、心理的距離をとって付き合おうとする希薄化や選択化に共通するものとは、一人でいられる能力の未獲得であると指摘している。

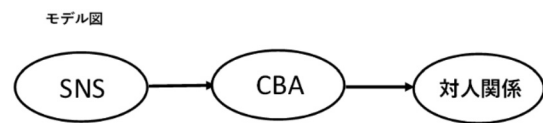
また土井（2014）は、「イツメン」との表面的な付き合いに、ネットが使われるようになったため、常に配慮が必要なイツメンの動向を24時間気にかけていなければならないと述べている。このようにインターネットが現実の友人関係に関与してくることで、常に他者の存在を気にかけることが必要となってきたと考えられ、物理的に一人でいても他者から解放されず、一人の時間をくつろぐことができないと推測される。さらにインターネット上のやりとりが増えたことにより、いじめの問題も変化してきたと考えられる。原（2021）によると、ネットいじめは外からは見えにくく、わかりにくい形で進行しており、最近のネットいじめの特徴は、加害者にほとんど悪意がないことが指摘されている。また近年増えてきたネットいじめはクラスのLINEグループに友達の個人情報を載せるようなものであり、書き込んだ側には悪意がないが、書き込まれた側は自分の知られたくない一面をSNS上で他の友達に「いじり」としてさらされるため嫌な思いをすることが多いと述べている。

以上のことから本研究ではSNSの要素が一人でいられる能力を介して対人関係にどのような影響を与えるのか調べる。また人との関わり方においては傷つけあうことの回避に着目する。

II. 研究目的

本研究では、SNSの要素が一人でいられる能力を介して対人関係に影響を与えるという仮説を立て、

これを調べることをとする。



III. 方法

1. 調査対象

今回の調査で取り扱う青年について、インターネットと共に成長してきた青年を対象とした。そのため、大学生・大学院生241名から、27歳以上の者や年齢不詳の者5名を除外した236名（平均年齢19.33歳、標準偏差1.27）に実施した。

2. 調査時期

2022年5月～6月

3. 調査方法

質問紙、Googleフォームを用いて調査を実施した。

4. 調査内容

フェイスシートについて、年齢、性別、LINEの使用、一番使っているSNS、他に使用しているSNS、SNSの使用時間で構成された質問項目に回答を求めた。

特定の人への発信型のSNSについて、時岡ら（2017）のLINE尺度を基に作成した短縮版LINE尺度を利用した。この尺度は「やりとりでの不安や執着」「気軽さ」「つながり感」「やりとりの齟齬の感覚」「攻撃性の増加」の5因子の22項目で構成される。質問項目について「よく当てはまる」～「全く当てはまらない」の5件法で回答を求めた。

一人でいられる能力について、野本（2000）のCBA尺度を基に作成した短縮版CBA尺度を利用した。この尺度は「孤独不安耐性」「くつろぎ・孤独欲求」「つながりの感覚」「一人時間への親和性」「自己への信頼性」の5因子の26項目に「一人で淋しいと思った時、何かをしてまぎらわせずにはいられない」という項目を追加した27項目で構成される。質問項目について「よく当てはまる」～「全く当てはまらない」の5件法で回答を求めた。

対人関係について、岡田（2012）が作成した傷つけ合い回避尺度を使用した。この尺度は、「傷つけられ回避」「距離確保」「礼儀」「傷つけ回避」の4因子の33項目で構成される。質問項目について「よく当てはまる」～「全く当てはまらない」の5件法で回答を求めた。

IV. 結果

1. SNSの利用について

「一番使っているSNSは何ですか」という質問に対し、54.3%の人がLINE、23.6%の人がTwitter、19.6%の人がInstagram、他にもFacebook、Gravity、Youtube、Weibo、TikTokはそれぞれ0.4%の人が使用しているという結果となった（Table. 1 参照）。

また利用しているSNSの種類について質問したところ、LINEを利用している人が最も多く、236人だった。また Twitterを利用している人が2番目に多く、194人であった。さらにInstagramは3番目に多く178人であった。他にもFacebook、Skype、Discordなど様々なSNSを利用していることが示された（Table. 2 参照）。

「1日にどのくらいの時間をSNSに費やしますか」という質問に対して30分以上2時間未満と答えた人が最も多く41.9%であった。その次に2時間以上4時間未満と答えた人が多く、30.5%であった。その他にも、6時間以上と答えた人が1.3%、4時間以上6時間未満と答えた人が14.0%、30分未満と答えた人が12.3%という結果となった（Table. 3 参照）。

2. 各尺度の因子構造と信頼性について

時岡ら（2017）のLINE尺度を基に作成した短縮版LINE尺度について、主因子法による因子分析を行い、5因子を得た。Promax回転後、因子負荷量が.30未満の項目を削除した結果以下の21項目となった（Table. 4 参照）。第Ⅰ因子（7項目）は“LINEで自分の発言に既読がついているのに返信がないと、不安になる”などLINEのやりとりでの不安やとらわれに関わる項目からなり、「やりとりでの不安や執着」因子とした。第Ⅱ因子（5項目）は“LINEは顔を見ないので緊張せずに話せる”などLINEの使いやすさに関わる項目からなり、「気軽

Table 1. 一番使っているSNSについて

LINE	54.3%
Twitter	23.6%
Instagram	19.6%
Facebook	0.4%
Gravity	0.4%
YouTube	0.4%
Weibo	0.4%
TikTok	0.4%

Table 2. 利用しているSNSについて（236人中）

LINE	236人
Twitter	194人
Instagram	178人
Facebook	10人
Skype	8人
Discord	7人
YouTube	4人
TikTok	4人
カカオトーク	3人
Gravity	1人
電子掲示板	1人
Lemon8	1人
Weibo	1人

Table 3. 1日のSNS利用状況

30分未満	12.3%
30分以上2時間未満	41.9%
2時間以上4時間未満	30.5%
4時間以上6時間未満	14.0%
6時間以上	1.3%

さ」因子とした。第Ⅲ因子（3項目）は“さびしいときは、LINEを使って誰かに話しかける”など他者と繋がっている感覚に関わる項目からなり、「つながり感」因子とした。第Ⅳ因子（4項目）は“LINEでの会話は相手の感情が読み取りづらい”などLINEでのやりとりのしにくさや違和感に関わる項目からなり、「やりとりの齟齬の感覚」因子とし

た。第V因子（2項目）は“LINEでは、会話しているうちにどんどん言葉がきつくなってくる”などやり取りの中での攻撃性に関わる項目からなり、「攻撃性の増加」因子とした。また各因子の信頼性を検討するために α 係数を算出した。

また野本（2000）のCBA尺度を基にして作成した短縮版CBA尺度に「一人で淋しいと思った時、何かをしてまぎらわせずにはいられない」の項目を加えたため、因子分析を行った。因子分析には、因子が明確に抽出できた最尤法を採用し、5因子を得た。Promax回転後、因子負荷量が.30未満の項目を

削除した。また、先行研究と照らし合わせ、反転した内容で形成される因子について、尺度の方向性と因子の方向性がそろうように全体を逆転させてから因子分析を再度行った結果、以下の26項目となった（Table.5参照）。第I因子（7項目）は“一人でいると、ありのままの自分になれる”など一人の時間をくつろぐことができると思える項目からなり、「くつろぎ・孤独欲求」因子とした。第II因子（7項目）は“ひとりぼっちに耐えられない時がある”など一人の状況での気持ちに関わる項目からなり、「孤独不安耐性」因子とした。第III因子（5項目）

Table 4. 短縮版LINE尺度

番号 項目	I	II	III	IV	V
第1因子：やりとりでの不安や執着（ $\alpha=.786$ ）					
20.LINEで自分の発言に既読がついているのに返信がないと、不安になる	.778	-.033	.078	.015	.013
7.LINEでは、無視していると思われたくないから、既読をつけたくらすぐ返信する	.745	-.077	.025	-.022	-.131
6.LINEでは何か発言をされたら返信しないと申し訳ない気がする	.665	.001	-.034	-.031	-.028
4.LINEで自分の発言に既読がついていると、すぐに返信が来てほしいと思う	.561	.059	.115	.020	-.026
18.LINEの通知がくるとすぐにメッセージを読まないといけない気持ちになる	.435	.015	-.134	-.006	.076
13.LINEで自分の発言に既読がついているのに返信がないと、テンポが悪くてイライラする	.416	.065	.057	.036	.093
1.LINEでは会話を終わらせるタイミングが難しい	.409	.033	-.065	.067	.181
第2因子：気軽さ（ $\alpha=.799$ ）					
11.LINEは顔を見ないので緊張せずに話せる	.075	.746	.052	-.062	-.061
8.直接話すよりもLINEの会話の方が楽だ	-.008	.700	-.115	-.079	.110
12.LINEだと考えて話せるので安心だ	.167	.666	-.081	-.075	-.089
2.直接では言いにくいこともLINEでは言える	-.076	.626	.117	.119	.005
21.LINEでは実際に話すよりも軽いノリでやりとりができる	-.138	.596	.054	.124	.024
第3因子：つながり感（ $\alpha=.794$ ）					
9.さびしい時は、LINEを使って誰かに話しかける	-.023	-.047	.938	-.033	.023
10.誰かと話したいと感じたときに、LINEを使って話しかける	-.028	.066	.869	-.026	-.058
19.LINEがあれば、いつでも誰かとつながってられるように感じる	.227	-.022	.411	.055	.126
第4因子：やりとりの齟齬の感覚（ $\alpha=.636$ ）					
17.LINEでの会話には温かみを感じられないことがある	-.092	.034	.070	.620	.054
22.LINEでの会話は相手の感情が読み取りづらい	-.039	.040	-.028	.574	-.027
15.LINEで大事な話はしにくい	.094	-.109	-.030	.520	-.023
14.LINEの会話では細かいニュアンスが伝わりにくいとを感じる	.147	.050	-.094	.479	-.087
第5因子：攻撃性の増加（ $\alpha=.625$ ）					
3.実際に話すときよりLINEで話すときの方が自分の口調はきつい	-.083	.005	.094	-.059	.696
5.LINEでは、会話しているうちにどんどん言葉がきつくなってくる	.158	-.007	-.093	.012	.644
	I	II	III	IV	V
I	—	.325	.326	.414	.250
II		—	.359	.048	.210
III			—	.216	.220
IV				—	.200
V					—

は“私には、ここ、という自分の居場所がある”など周囲とのつながりや居場所感に関わる項目からなり、「つながりの感覚」因子とした。第Ⅳ因子（4項目）は“自分らしい生き方ができるように努力し

ている”など自身の能力を信頼する項目からなり、「自己への信頼性」因子とした。第Ⅴ因子（3項目）は“一人での時間は、よりよい自分になるために重要だと思う”など一人の時間を重視した項目から

Table 5. 短縮版CBA尺度

番号 項目	I	II	III	IV	V
第1因子：くつろぎ・孤独欲求（ $\alpha=.836$ ）					
1.一人での自分の自分は、自分らしいなと思う	.794	.077	-.055	.054	-.137
2.一人していると、疲れた心が癒される	.762	-.024	.012	-.084	.056
20.一人していると、ストレスから解放される	.742	-.014	-.024	-.027	.033
5.一人していると、ありのままの自分になれる	.734	.057	-.051	.032	.037
8.一人していると、とてもリラックスした気分になる	.716	.006	.091	-.122	.152
18.人と過ごす時間と同じくらい、一人で過ごす時間も重要だと思う	.461	.026	.199	-.044	.051
7.誰もが、自分だけの秘密の世界を持っていると思う	.391	-.166	-.035	.166	-.134
第2因子：孤独不安耐性（ $\alpha=.791$ ）					
26.一人していると、物事をどんどん悪い方向に考えてしまう *	-.037	.718	-.073	.231	-.058
6.わけもなく淋しくやりきれない時がある *	-.149	.693	.059	-.101	.055
16.一人していると、気弱な気分になる *	.088	.661	.051	.079	.014
12.ひとりぼっちに耐えられない時がある *	.079	.631	.124	-.181	.080
14.一人での時、極端に落ち込むことはない	-.036	.541	-.135	.258	-.035
9.一人での時、誰かにそばにいてほしいとよく思う *	.105	.504	-.060	-.225	.159
27.一人で淋しいと思った時、何かをしてまぎらわせずにはいられない *	.059	.449	-.103	-.072	-.113
第3因子：つながりの感覚（ $\alpha=.790$ ）					
19.私は、周りの人とごく親しい関係を持っているわけではない *	-.091	-.158	.770	.013	.056
13.私は周りから孤立していると思う *	-.033	-.067	.768	-.089	.103
10.自分には本当に心の通じ合う人がほとんどいない *	.007	.141	.720	-.024	-.092
15.私が本当に困った時には、誰か(何か)が助けてくれるという確信がある	.130	.005	.484	.387	-.109
17.私には、ここ、という自分の居場所がある	.204	.014	.439	.166	-.100
第4因子：自己への信頼性（ $\alpha=.691$ ）					
21.今まで生きてきた人生や将来の希望が、心の支えになっていると思う	-.084	.140	.029	.735	.082
22.私は、何か見えない大きな力に支えられていると思う	-.142	-.030	.029	.643	.086
3.自分の心の底には大きな潜在能力があると感じている	.201	-.034	-.032	.483	.060
4.自分らしい生き方ができるように努力している	-.028	.021	.044	.477	.391
第5因子：一人時間重視（ $\alpha=.679$ ）					
25.一人での時間は、よりよい自分になるために重要だと思う	.052	.008	.088	.188	.680
24.本当に辛い時には、一人での時間が必要だと思う	.091	.088	-.091	.061	.542
11.誰にも邪魔されずに考えごとをしたいと思うことがよくある	.227	-.220	-.174	.079	.448
26,6,16,12,9,27,19,13,10は逆転項目					
	I	II	III	IV	V
	—	.055	-.198	.045	.550
		—	.188	-.210	.072
			—	.256	-.163
				—	.009
					—

なり、「一人時間重視」因子とした。また各因子の信頼性を検討するために α 係数を算出した。

さらに対人関係の項目について、岡田 (2012) が作成した傷つけ合い回避尺度の33項目を使用し、信頼性検討を行った。その結果「傷つけられ回避」は $\alpha = .779$, 「距離確保」は $\alpha = .812$, 「礼儀」は $\alpha = .785$, 「傷つけ回避」は $\alpha = .797$ となった。

3. 構造方程式モデリング

LINEに関する認知が傷つけ合うことを回避する対人関係を介して一人でいられる能力 (CBA) に影響を与えるというモデルを検証するために構造方程式モデリングを行った。誤差変数を設定し、有意でない標準化係数のパスを除外した。そして、一人でいられる能力を予測しない因子は削除した。最終的に適合度の高いFigure 1のモデルを採択した。モデルの適合度について $\chi^2 = 20.00$ (n, s), CFI=1.00, RMSEA=0.00であり、これらの指標より今回のデータからは十分な適合度が得られた。また、「やりとりでの不安や執着」は「傷つけられ回避」を介

して「孤独不安耐性」を予測し、また直接的に「孤独不安耐性」を予測した。同じく「やりとりでの不安や執着」は「距離確保」を介して「くつろぎ・孤独欲求」「一人時間重視」を予測し、また「礼儀」を介して「一人時間重視」を予測した。そして「つながり感」は直接的に「孤独不安耐性」や「自己への信頼性」を予測した。また「つながり感」は「礼儀」を介して「一人時間重視」を予測した。さらに「攻撃性の増加」は「礼儀」を介して「一人時間重視」を予測し、また直接的に「自己への信頼性」を予測した。

V. 考察

1. LINE上と現実場面での友人との付き合いについて

構造方程式モデリングの結果、LINEに関する認知が対人関係を介して一人でいられる能力に影響を与えることがわかった。一方、LINEに関する認知が一人でいられる能力を介して、対人関係に影響を与えるという仮説は立証されなかった。これは、

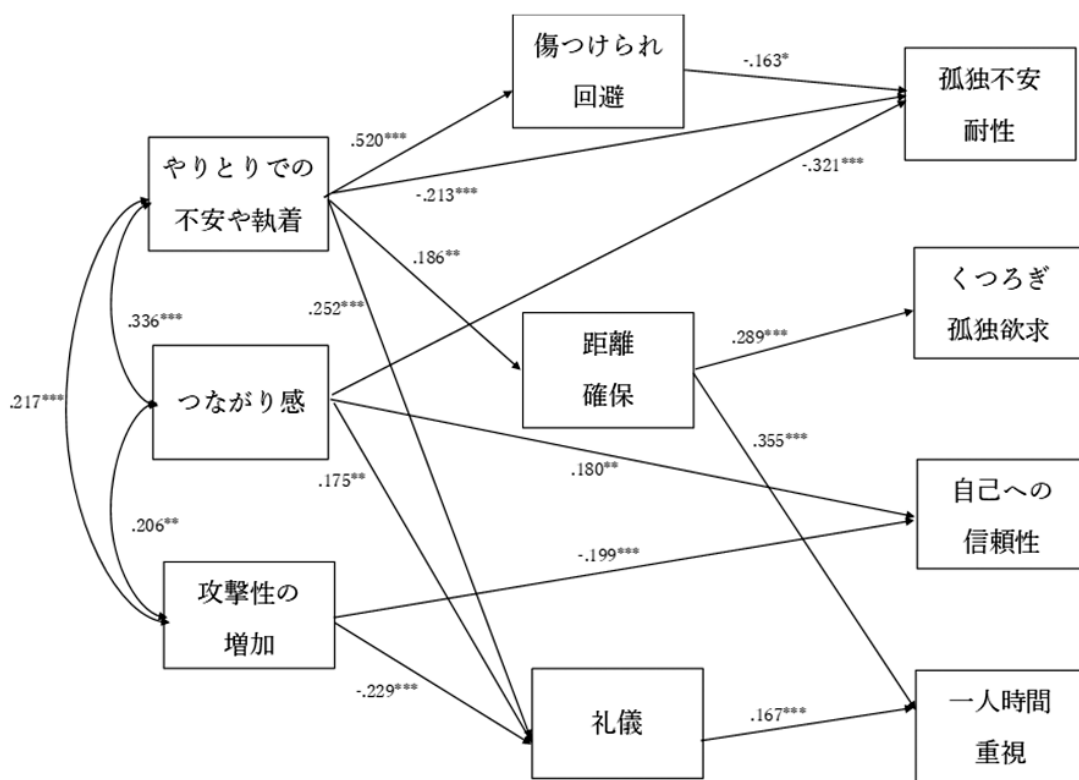


Figure. 1 LINE, 傷つけ合い回避, 一人でいられる能力のパス図

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

SNS上と現実での友人との付き合い方が重なり合っているためであると考えられる。土井（2014）は子ども達の友人関係において、付き合う対象が対面状況に限られていたが、ネットによって範囲が無限に拡大したことを指摘した。現在では対面状況でリアルな友達に会いながらも、ネット上でもリアルな友達とやりとりするというようなことが増加していると考えられる。このようにSNS内の対人関係と現実場面での対人関係は、切り離せないものとなっていると考えられる。また2020年からコロナウイルスの流行により、外出が規制され、対面での友人との関わりが減少し、オンライン上での関わりが増加した。林口（2022）はt検定により、コロナストレス高群は低群より、SNS依存の時間浪費や現在疎外感が高いことを示した。コロナ禍により一人でいる時間が増え、一人であるという疎外感からSNSを使って一人の時間を埋めるということが増えたと考えられる。彼らにとってSNSは日常の中で当たり前のものとなっており、今回の研究でSNSの利用経験が、一人でいられる能力という個人の性質に影響を及ぼすことが明確となったのではないだろうか。

2. 一人でいられる能力に影響を与える要素

構造方程式モデリングから、「やりとりでの不安や執着」の高さは、「傷つけられ回避」を促進させ、「孤独不安耐性」を低めるという結果が得られた。LINEでのやりとりで、返信が無いと不安に感じるのは、他者を過剰に意識しているためであると考えられる。また、そのようなSNS内での対人関係のあり方は現実場面でも同じであり、自身が傷つけられないように他者を過剰に気にした付き合いをしていると推測される。加納（2009）は現在の友人関係とケータイメールとの関連について述べ、「即レスしてくれたらまだ仲間」など即時につながるができるかどうかで、親交の度合いをはかろうとしている子どもたちの関係を「ケータイ的關係」と名付けている。ケータイ的關係は一人になりたくない、仲間外れにされたくないというような気持ちが働いていると考えられる。そのため、一人でいることに対する不安、誰からも反応がないことへの不安は高まり、一人でいることに対して耐えられないと考えら

れる。また「やりとりでの不安や執着」の高さや「つながり感」の高さは「孤独不安耐性」を低めるという結果が得られた。LINEのやり取りに対して、自分の振る舞いや相手の反応が気になってしまう。また常に友人とのつながりを持っていたいというため、返信を待つという一人の時間も相手のことが気になったり、自分が仲間外れになっていないか気になったりして、一人の時間に耐えられないと考えられる。

次に「自己への信頼性」には「攻撃性の増加」の要素が負の影響を与えているという結果が得られた。中藤（2017）はTwitterのようなSNSは相手の顔が見えず、フィードバックがあるとも限らない。そのため、他者の反応を気にせず、現実社会よりも自己表現ができる場として機能すると述べている。LINEもTwitterと同じように顔が見えず、同じような機能があるといえるだろう。そのため、自己表現がしやすく、攻撃性も出やすくなると考えられる。そしてLINE上のみ攻撃性が増加してしまうという状況と、それ以外での場面の自分自身を比べた際にギャップが生じると考えられる。また、LINEでは文章に残るため、自身の攻撃性に気づきやすいのではないだろうか。そのため、自己へのイメージが揺らぎ、自分自身を受け入れられないと考えられる。

また、「自己への信頼性」には「つながり感」の要素が正の影響を与えているという結果が得られた。「つながり感」因子には「誰かと話したいと感じたときに、LINEを使って話しかける」などの項目があり、自分の必要な時につながるというような選択的なつながりがみられる。自分が話したい時に考えたことを人に話したり、共感したりしてもらうことは気持ちや考えの整理を促す。その積み重ねは自分があるという感覚となり、自己の確立に繋がると考えられる。増淵（2014）は「個人的活動への没頭」が「充実・満足」を媒介して自我同一性を促進することを示し、他者と過ごす時間と「一人の時間」とのバランス、あるいは「集団」と「個」のバランスがほどよく取れていることが自我同一性を促進させると考えた。つながりたい時に他者とつながるといった選択的な他者と関わることによって、自身がつながりを求めている時間、つまり一人の時間は趣

味などで個人を充実させていると考えられる。自分自身を充実させながら、必要な時には他者に自己開示することが、自己を確立し、自身のこれぞよいのだというような自己イメージをしっかりとさせると言える。

さらに、「やりとりでの不安や執着」が「距離確保」を介して「くつろぎ・孤独欲求」に正の影響を与えているという結果がみられた。相手の内面を知らない、また自分の内面を明かさないというように距離をおいた付き合いでは、他者と共にも気を張ってしまうと考えられる。そのためその状態から一人になることによって解放されたいと思っていると考えられる。また「やりとりでの不安や執着」が「距離確保」「礼儀」を介して「一人時間重視」に正の影響を与えているということが示された。「礼儀」因子は「場の空気を読んで会話する」「友達の気持ちを察するようにする」などの項目があり、相手に気を遣う接し方に該当する。自分の内面は明かさず一定の距離をもって友達と接しながらも、相手の気持ちや考えを察することにつながっていると考えられる。そのため相手の話を受けて一人の時間は自分で考え、自分が成長する時間として一人であることを重視していると考えられる。

「やりとりでの不安や執着」の高さは「傷つけられ回避」を促進させ「孤独不安耐性」を低めるという結果が得られた。一方で「やりとりでの不安や執着」の高さは「距離確保」を促進させ「くつろぎ・孤独欲求」「一人時間重視」を高めることが示された。前述した通り、LINEでのやりとりで、返信が無いと不安に感じるのは、他者を過剰に意識しているためであると考えられる。その上、現実でも上手く距離が置けず他者を意識して行動することにより、一人に耐えられず悪循環に陥ってしまうといえるだろう。一方で、現実場面で他者と線を引いて関わることができれば、一人の時間もくつろぐことができ、その時間を価値あるものとして捉えることができると考えられる。

VI. 今後の課題

本研究では、特定の相手に発信するSNSであるLINEの要素が一人でいられる能力や対人関係にどのような影響を与えるのか検討した。その結果、LINEの要素の中で「やりとりでの不安や執着」や「つながり感」「攻撃性の増加」が影響を与えるということがわかった。今後の課題としてInstagramのような不特定に向けて発信するSNSにはどのような要素があるのかについて検討したい。しかし現在ではアプリケーションの移り変わりが激しく、SNS利用が複雑となっている。個人によってSNSツールの認識に違いがあり、これらのことはSNSについての調査のしにくさに繋がっているといえるであろう。

VII. 引用文献

- 土井隆義 2014. つながりを煽られる子どもたち～ネット依存といじめ問題を考える～, 岩波書店
- 原 清治 2021. ネットいじめの現在—子どもたちの磁場でなにが起きているのか—, ミネルヴァ書房
- 林口礼 2022. 居場所欠乏感に関する検討—二つレジリアンスの作用に注目して—, 心理臨床学会, ポスター発表(理論・調査研究) PB203
- 加納寛子 2009. 即レス症候群の子どもたち—ケータイ・インターネット指導の進め方—, 日本標準
- 増淵(海野)裕子 2014. 大学生における「ひとり時間」の検討および自我同一性との関連, 青年心理学研究, 25, 105-123
- 松尾和美・小川俊樹 2000. 青年期における「ひとりでいられる能力」について—依存性との比較から—, 筑波大学心理学研究, 22, 207-214
- 中藤信哉 2017. 心理臨床と「居場所」, 創元社
- 野本美奈子 2000. Capacity to Be Aloneの逆説性と多重性に関する研究:「一人でいる能力尺度」精緻化の試み, 大阪大学教育学年報, 5, 125-137
- 岡田努 1995. 現代大学生の友人関係と自己像・友人像に関する考察, 教育心理学研究, 43, 354-363
- 岡田努 2012. 現代青年の友人関係に関する新たな尺度の作成:傷つけ合うことを回避する傾向を中心として, 金沢大学人間学系研究紀要, 4, 19-34

- 大谷宗啓 2007. 高校生・大学生の友人関係における状況に応じた切替—心理的ストレス反応との関連にも注目して—, 教育心理学研究, 55, 480-490
- 総務省 2016. 情報通信白書 IoT・ビックデータ・AI～ネットワークとデータが創造する新たな価値～ <https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h28/html/nc252110.html> (最終閲覧日: 2023年8月23日)
- 総務省 2019. 情報通信白書 進化するデジタル経済とその先にあるSociety5.0 <https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r01/html/nd111120.html> (最終閲覧日: 2023年8月23日)
- 時岡良太・佐藤映・児玉夏枝・田附紘平・竹中悠香・松波美里・岩井有香・木村大樹・鈴木優佳・橋本真友里・岩城晶子・神代末人・桑原知子 2017. 高校生のLINEでのやりとりに対する認知に現代青年の友人関係特徴が及ぼす影響, パーソナリティ研究, 26, pp76-88
- 吉田加代子 2014. 青年期におけるひとりでいられる能力Capacity to be aloneの獲得と内的対象像との関連, 青年心理学研究, 26, 1-15
- Winnicott, D.W. (1958). The Capacity to be alone. International Journal of psycho-analysis, 39, 416-420. 牛島定信(訳)(1977). 情緒発達の精神分析理論, 岩崎学術出版社