

# 単独行動に関する探索的研究

## Exploratory research about separate action

村 上 幸 史

キーワード：単独行動、孤独感、他者の眼、友人の区別化

### 要 約

人があえて単独で行動することについて、心理学的な側面から探索的な調査を行い検討した。その結果、「さみしさ感情否定」、「人嫌い」、「同調嫌い」、「気楽」、「友人の区別化」という、単独で行動することを好む理由に関して5つの因子が得られた。中でも「さみしさ感情否定」と「友人の区別化」という2つの理由は実際の単独行動の選択と関連していることが示された。この結果から、消極的に単独行動が回避される側面だけではなく、積極的に単独行動が取られる理由について議論がなされた。

### 問 題

#### 「おひとりさま」ブームの意味

近年、女性の間でブームになった言葉の中に「おひとりさま」というものがある。「おひとりさま」とは、ひとりで食事や旅行などを楽しむ女性のことを指し、2001年に岩下の著書で用いられてから、あちこちで用いられるようになった（読売新聞、2004年8月25日）。葉石はこの記事の中で、「おひとりさまに対する社会の見方は、『寂しそう』から『かっこいい』に変わりつつあります」と指摘している。

ジェンダー論の側面からは、このことは女性の自立を象徴することであり、「男性に従う女性」という従来からの立場からの変革を示す一つの証拠であると言えるかもしれない。この「おひとりさま」を名乗る本は多数出版されており、葉石（2004）の著書のタイトルが示すように、単独行動をする女性のイメージアップがなされていると言えるだろう。

しかしながら本研究で注目するのは、あえてひとりで何かをすることが特別な意味を有すると考えられる点である。少なくとも女性にとって単独で行動することは、あまり良い意味を持っていない側面があると言える。女性に比べて多いとは言えないかもしれないが、それは男性にとってもしかりである。

## 孤独はネガティブか

では、なぜあえて単独で行動することはネガティブな側面を持つのだろうか。まず考えられるのは、行動する者自身に「寂しい」という感情が喚起されることである。

心理学の分野では、このような感情については孤独感の研究から明らかにされてきた。孤独感とは、個人の望む社会関係水準よりも現実の関係が希薄であることに起因する主観的経験とされており、落合（1974）は共感しあえるかどうかと、自己（人間）の個別性に気づいているかどうかという2つの軸から孤独感を位置づけている。これはどちらかといえば、人間として漠然と感じる孤独感を扱うものであるが、他者との親密性や具体的な行動の観点からも研究がなされている（e.g., 工藤・西川, 1983; 相川・佐藤・佐藤・高山, 1993）。

この孤独イコールネガティブ説を補足するものとして、たとえ単独行動をしている本人が「寂しい」と感じていなくても、周囲の人間や一般の人がそのように感じていることを察知する、つまり他者からそのように見られていること、そしてその他者の眼を内面化すること自体がネガティブな価値を持つという、公的自己意識の影響が考えられる。これは「友人や知り合いがいない寂しい人」と見られることを嫌い、単独行動を避けるという規範を内面化させている可能性である。冒頭の記事で葉石が指摘しているのはこの影響のことであり、とりわけ女性は安全面での問題だけではなく、この他者の「まなざし」が単独行動のいわば足かせになっていると考えられる。ただし諸井（1985）は公的自己意識と孤独感の関連性は低いことを示している。

また町沢（2002）は1人で食事しているところを見られると、友達がいないと思われるのが怖いと感じて、友人の誘いを断れなかったり、図書館やトイレで食事をするという行動を「ランチメイト症候群」と呼んでいる。これらの行動の真偽は不明であるが、他者の「まなざし」の影響は女性に限らず、男性にも見られる可能性がある。

しかしながら、本当に全ての単独行動はネガティブなものと認識されているのだろうか。先に挙げた孤独をネガティブなものとして捉える説明の背景には、他者とのコミュニケーションを至上とする思想が影響していると考えられる。また前述した孤独感の定義からも望む関係水準がもともと低かったり、あるいはその水準が低くなくても、主観的な感情とは関連なく単独行動を行う理由が別に存在すると考えられる。

近年の晩婚化・未婚化を鑑みてか、上野（2007）は「おひとりさまの老後」という著書の中で、独身であることの実質的なメリットを説いている。この意味での「おひとりさま」とは高齢者を指してはいるが、心理的なメリットが単独行動を促進させているという指摘は、あえて孤独を選ぶことがポジティブな価値を持つ点で共通している。

実際には、どのような要因が単独行動を促進させたり、抑制させたりしているのだろうか。本研究では男女を問わず若者に対象を絞って、ひとりで行動することが好まれているのか、逆に好まれていないのかという単独行動の実態を調べると共に、単独行動を促進・抑制させる心

理的要因を探ることを目的とした調査を行い、検討した。

## 方 法

**回答者** 神戸山手大学の学生48名、神戸山手短期大学の学生183名（男性48名、女性208名、不明1名）。平均年齢は19.54歳であった。

**手続き** 授業もしくはゼミの中で、質問紙に回答してもらうよう依頼した。所要時間は15分程度であった。年齢や学部などのフェイス項目以外の回答項目は以下の通りである。

### 1. 単独行動に関する項目

「ひとりでボーリングに行く」や「ひとりで遊園地に行く」など、友人などで行うことが多い行動（14項目）を、あえてひとりで行う頻度について5段階で回答してもらった。また「友達と一緒にトイレに行く」、「友達と同じ授業を取る」などひとりで行っても違和感のない行動（16項目）を、あえて友人と行う頻度についても同様に回答してもらった。これらの項目については、筆者と学部生の計8名でブレインストーミングを行い、KJ法を用いて、カテゴリー化したものから選択した。

### 2. ひとりで行動する理由（21項目）

単独行動を取る理由、あるいは取っても良いと考える理由について、項目を作成して5段階で尋ねた。項目の作成については単独行動に関する項目と同じ手続きを取った。

### 3. KISS-18（菊池，1988）

これは学生を対象とした「対人関係を円滑に運ぶためのスキル」に関する項目である。回答者がスキルを有するのにあえて単独行動を取っているのか、あるいは単独行動を取らざるを得ないのかを判断するために測定を行った。

### 4. 公的自己意識尺度（菅原，1984）

これは「外から見える自己の側面に注意を向ける程度」を測定する項目である。他者からの眼を気にするかどうか、単独行動の頻度に関係するのかを判断するために用いた。

### 5. 親和動機測定尺度の情緒的支持因子（岡島，1988）

親和動機測定尺度のこの因子は「他者と一緒にいたい」という気持ちを示す項目である。これはいわゆる人嫌いが単独行動と関連しているのかを検討するために測定した。

### 6. 改訂版 UCLA 孤独感尺度日本語版（諸井，1991）

単独行動が実際に孤独感を喚起しているのか、それとも別の要因かを区別するために以上の尺度を用いて判断した。

## 結 果

### ひとりで行動する理由の分類

ひとりで行動する理由（21項目）については、因子分析（主因子法・バリマックス回転）を行い、5因子を抽出した。全体の寄与率は54.68%であった。回転後の因子行列は Table1 に示した。加えて各因子を行動選択の理由が「積極的-消極的」であるかと、人や状況を好むか嫌うかという選択理由の「ポジティブ-ネガティブ」の2軸に沿って配置した（Fig.1）。各因子の内容は以下の通りである。

#### 1. さみしさ感情否定（5項目）

「さみしいとは思わない」や「変わり者だと思われても平気」のように、他者からの印象を否定するものである。周囲の眼を気にする要因と、そこから想定されているさみしさ感情を否定する要因が両方とも含まれている。ただし想定される感情を否定するものであって、あえて単独行動を好んでいる訳ではない場合も含まれるため、どちらかといえば消極的な理由に属すると考えられる。

#### 2. 人嫌い・個人主義（4項目）

「孤独が好きだから」に代表されるように、そもそも人と接することを好まないという理由が挙げられているものである。

#### 3. 同調嫌い（6項目）

「人に頼りたくないから」に代表されるように、なり合いでつるむのを避ける傾向にあることを示す因子である。人と接することを好まないのではないという理由で、人嫌い・個人主義因子とは人と接することの好みの程度で区分されると考えられる。

#### 4. 気楽（3項目）

「一人だと好きなことができて楽」のように楽であるというポジティブな理由が付加されている因子である。どちらかといえば積極的に単独行動を選んでいる理由であると言える。

#### 5. 区別化（2項目）

「新しい出会いを求めたい」に代表されるように、いつも同じ友人と行動するのではなく、同じ趣味の分野で知らない友人を新たに増やしたいなどの理由で、わざわざ単独行動をする理由が含まれるものである。

続いて因子ごとに合計得点を項目数で割ることで、得点を作成した。各因子の得点についての平均値を Table2 に示した。各因子の得点について、性差に関する t 検定を行った結果も同時に示した。その結果、「さみしさ感情否定」と「同調嫌い」得点に関して、どちらも男性の方が女性よりも高いという有意差が見られた。全ての項目で男性の方が女性よりも得点が高かった。

Table1 ひとりで行動する理由に関する因子分析

	項目の 平均値	第1因子 さみしさ感情	第2因子 人嫌い	第3因子 同調嫌い	第4因子 気楽	第5因子 区別化
一人でいてもさみしいとは思わないから	2.39	.668				
他者が団体でいる時に、自分だけが一人でいてもよいから	2.14	.664				
寂しい人と思われても平気だから	1.97	.634	.486			
一人では入りにくい雰囲気のところでも、気にしないで入るから	2.24	.538				
変わり者と思われても平気だから	2.74	.502				.402
人嫌いだから	2.04		.818			
孤独が好きだから	2.18	.429	.553			
自分がしたいことを一緒につきあってくれるような知り合いが、身近にいないから	2.14		.514			
個人主義だから	2.43	.472	.512			
知り合いに努力する過程を見せたくないから	2.27			.628		
素の部分を見られるのが嫌だから	1.99		.470	.594		
人に頼りたくないから	2.24			.558		
人前ではしゃぐのを見せたくないから	1.83			.552		
他者と同じ気分を味わいたいとは特に思わないから	2.16			.512		
人にただ同調したくないから	2.59			.443		
一人だと好きな事ができると楽であると思うから	3.37				.814	
団体行動が嫌いだから	2.85				.542	
遊びに誘われたとしても、断ってもよいと思うから	2.56				.483	
新しい出会いを求めたいから	2.47					.793
趣味が合う知り合いは、いつもの友だちとは別にいるから	2.65					.518
周りの目を気にする方だから	3.11					

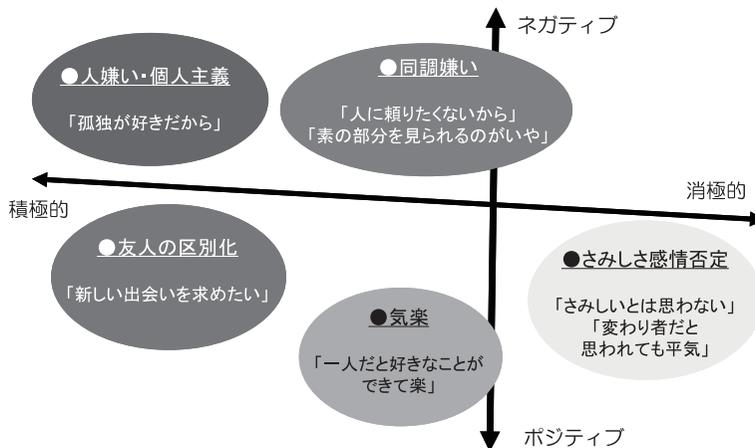


Fig.1 ひとりで行動する理由の分類図

Table2 ひとりで行動する理由に関する各得点と性差

	平均値	標準偏差	Cronbach の $\alpha$	男性	女性	t 値
「さみしさ感情」得点	2.30	0.97	.79	2.55	2.25	1.97**
「人嫌い」得点	2.19	0.97	.82	2.33	2.16	1.09
「同調嫌い」得点	2.17	0.88	.83	2.45	2.11	2.39**
「気楽」得点	2.92	1.07	.75	2.98	2.91	0.42
「区別化」得点	2.56	1.15	.58	2.74	2.51	1.24

\*\*p<.05

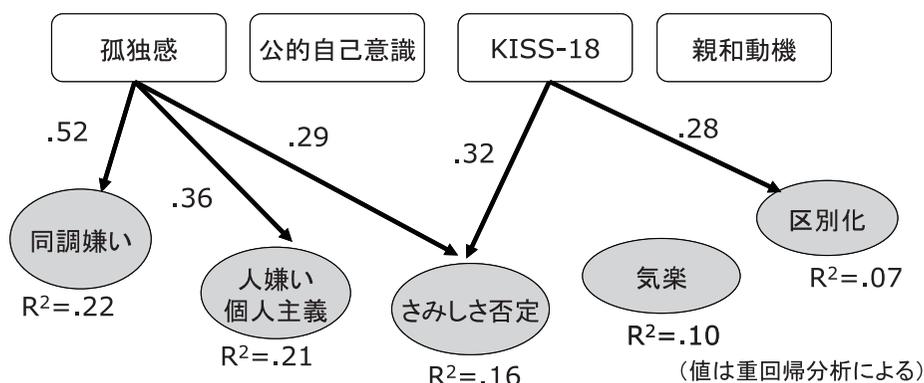


Fig.2 ひとりで行動する理由と他の変数との関連性

### 個人差尺度との関連性

KISS-18、公的自己意識尺度、親和動機測定尺度、改訂版 UCLA 孤独感尺度については、それぞれ合計得点を作成し、上の単独行動を好む理由に関する得点を従属変数とした重回帰分析を行った。その結果を Fig.2 に示した。

全体的に関連性はあまり高くなかったが、孤独感が高い者は「同調嫌い」や「人嫌い」の傾向が高い一方で、「さみしさ感情を否定する」者が多かった。また対人的なスキル (KISS-18) の高い者は「さみしさ感情を否定する」者や「友人を遊びで区別化する」者が多いことが分かった。以上のことからは 1. 表面的には同調を好まない反面、主観的には孤独感を有している可能性が高いこと、2. それは他者からの眼とは無関係であること、3. また気楽である点や趣味ごとの友人の区別という、どちらかといえば積極的な理由が独立して存在していることが示されたと言える。

### 単独行動の特徴とタイプとの関係

ひとりで行動する理由に関する 5 つの各得点についてはクラスター分析を行い、5 つのタイプを抽出した。それぞれの傾向は以下の通りである (Fig.3 も参照のこと)。

- ・「一人嫌い」：全ての得点が低い、つまり単独行動を好まない者である (56名)。

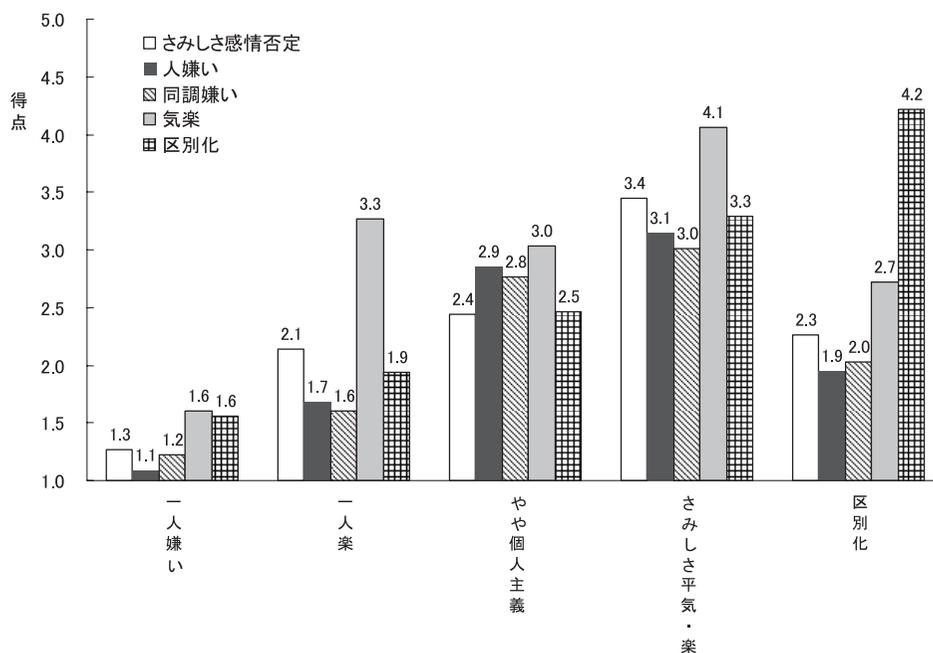


Fig.3 ひとりで行動する理由を元にしたカテゴリーのタイプ

- ・「一人楽」：一人だと気楽の得点だけ高い者である（38名）。
- ・「やや個人主義」：各得点は平均的だが、人嫌い・個人主義傾向の高い者が含まれる。同調も好まない傾向がある（59名）。
- ・「さみしさ平気・楽」：「さみしさ感情否定」と「気楽」の両者が高い者である。「一人楽」のタイプに加えて、さみしさ感情を否定している者が含まれる。同調も好まない傾向にある。なお「やや個人主義」と「さみしさ平気・楽」の二つの群の者は孤独感得点が高く、親和欲求得点が低い傾向にあった（51名）。
- ・「区別化」：遊びごとの友人の「区別化」得点のみ高い者である（28名）。

上の各カテゴリーを用いて単独行動との関連性について検討を行った。まずあえてひとりでする行動についての頻度の平均値を Table3 に示した。ほとんどの項目は5段階の2以下、つまりほとんどしない行動であった。ただし「昼飯を食べる」と「ドライブに行く」の頻度は低いとは言えなかった。「ファミレス」、「カラオケ」、「昼飯」の3項目を除いて、いずれも男性が女性よりも高いという性差が見られた。

次にあえて友人とすることの特徴についての頻度の平均値を Table4 に示した。こちらは「トイレ」、「美容院」、「習い事」、「買い物」、「テレビ」、「勉強」の6項目で女性が男性よりも頻度が高かった。

Table3 カテゴリーのタイプ別に見たあえて一人で行動をする頻度

	平均値	「一人嫌い」	「一人楽」	「やや個人主義」	「さみしさ平気・楽」	「区別化」
一人で遊園地に行く	1.06	1.00	1.00	1.03	1.16	1.07
一人でスノボやスキーに行く	1.10	1.04	1.05	1.03	1.16	1.21
一人でボーリングに行く	1.11	1.00	1.05	1.05	1.24	1.25
一人でスケートに行く	1.12	1.04	1.00 <sup>a</sup>	1.08	1.29 <sup>b</sup>	1.18
一人でバイキングに行く	1.14	1.05	1.11	1.10	1.27	1.18
一人で焼肉を食べに行く	1.15	1.14	1.13	1.05	1.29	1.14
一人でカラオケに行く	1.28	1.05 <sup>a</sup>	1.13 <sup>a</sup>	1.05 <sup>a</sup>	1.80 <sup>b</sup>	1.32 <sup>a</sup>
一人でお祭りに行く	1.33	1.20	1.19	1.22	1.69	1.29
一人でクラブに行く	1.35	1.20	1.26	1.29	1.45	1.64
一人でスポーツ観戦に行く	1.37	1.05 <sup>a</sup>	1.24 <sup>a</sup>	1.32	1.86 <sup>b</sup>	1.54
一人でお酒を飲みに行く	1.50	1.11 <sup>a</sup>	1.53	1.53	1.82 <sup>b</sup>	1.79 <sup>b</sup>
一人でファミリーレストランに行く	1.59	1.18 <sup>a</sup>	1.87	1.36 <sup>a</sup>	2.12 <sup>b</sup>	1.68
一人で旅行に行く	1.68	1.07 <sup>a</sup>	1.42 <sup>a</sup>	1.42 <sup>a</sup>	2.67 <sup>b</sup>	2.21 <sup>b</sup>
一人でイベントに行く	1.68	1.18 <sup>a</sup>	1.63	1.64	2.33 <sup>b</sup>	1.93 <sup>b</sup>
一人でドライブに行く	2.52	2.23	2.32	2.24	3.08	3.11
一人で昼飯を食べる	3.46	3.11 <sup>a</sup>	3.53	3.14 <sup>a</sup>	4.04 <sup>b</sup>	3.71

Table4 カテゴリーのタイプ別に見たあえて友人と一緒に行動をする頻度

	平均値	「一人嫌い」	「一人楽」	「やや個人主義」	「さみしさ平気・楽」	「区別化」
友達と一緒にジムに行く	2.07	2.20	1.66	2.00	2.18	2.36
友達と一緒に習い事をする	2.34	2.73	2.29	2.12	2.31	2.39
友達と一緒にインターネットの個人サイトを開設する	2.58	3.02	2.47	2.42	2.20	2.57
友達と一緒にネットカフェに行く	2.68	2.79	2.92	2.68	2.25	3.00
友達と一緒にバイトで働く	2.69	3.12	2.92	2.34	2.45	2.82
友達と一緒に高校や大学に通う	2.80	3.14	2.87	2.69	2.61	2.57
友達と一緒に美容院や理髪店に行く	2.85	3.18	3.21	2.61	2.59	3.07
友達と一緒に勉強する	3.04	3.53	2.95	2.85	2.92	2.79
友達と一緒にテレビゲームをする	3.33	3.41	3.29	3.22	3.04	3.96
友達と一緒に、一緒に音楽を聞く	3.33	3.77 <sup>b</sup>	3.45	3.10	2.94 <sup>a</sup>	3.46
友達と一緒にトイレに行く	3.40	3.75 <sup>b</sup>	3.16	3.32	2.94 <sup>a</sup>	3.57
友達と、一緒にテレビを見ながらツッコミをいれる	3.71	3.95	3.97	3.56	3.37	4.04
友達と同じ授業を取る	4.24	4.62 <sup>b</sup>	4.32	4.07 <sup>a</sup>	3.86	4.25
友達と一緒に買い物に行く	4.28	4.82 <sup>b</sup>	4.34	3.92 <sup>a</sup>	4.04 <sup>a</sup>	4.32

注) 異なる記号間には差があることを示している

各カテゴリーと単独行動との関連性について、カテゴリーを独立変数、単独行動の各頻度を従属変数とした分散分析を行ったところ、Table3 に示したような結果となった。顕著な特徴としては「さみしさ平気・楽」のカテゴリーに含まれる者が多岐にわたり単独行動の頻度が高く、逆に「一人嫌い」のカテゴリーに含まれる者の頻度は低かった。「区別化」のカテゴリーに含まれる者はお酒、旅行といういわば定番の行動に加えて、イベントという趣味の細分化を示すような行動で高かった。これに対して「個人主義」や「一人楽」のカテゴリーに含まれる者の頻度は中間ぐらいであり、特に個人主義の傾向は積極的な単独行動の理由にはなっていないことが分かった。

## 考察

本研究では単独行動を選択する背景について検討を行った。その要因としてクラスター分析により、単独行動を選択する理由をカテゴリー化して、実際に行動を取る頻度との関連性を検

討した。その結果、さみしさ感情を否定する者と友人を差別化している者という二つのカテゴリーに該当する者が特に単独行動を取る頻度と結びついていた。これに対して、単なる気楽さを感じることや個人主義であることは単独行動を取るかどうかとはあまり結びついていなかった。単独行動にさみしさ感情が生じると回答したのは女性が多かったことから、女性が単独行動を抑制する理由として、この要因が最も影響していると考えられる。

他の心理変数との関連性を含めると、さみしさ感情を否定する者は孤独感得点が高いため、単独行動を好んでいる訳ではなさそうである。これに対して友人を差別化している者はコミュニケーションスキルの一つを測定する KISS-18 得点が高いことから、お酒、旅行、イベントなどと上手く人付き合いをしている傾向が反映されていると考えられる。ただしこの得点はさみしさ感情を否定する者も高いという傾向が見られており、「友人がいない」という孤独感ではなく、意図する友人がいないということ、またそれを意識しすぎていることを反映している可能性がある。このようなさみしさ感情は単独行動を抑制している要因であるが、公的自己意識得点とは関連がなかった。公的自己意識と孤独感が直接関連していないことは諸井（1985）も示しており、他者のまなざしを内面化することで、さみしいと感じるという構造はあまり妥当なモデルではないと示唆される。

以上から、単独行動を抑制する感情と促進するメリットの両側面が明らかになったと言える。しかしながら本研究は探索的に単独行動を検討したものであることや、また現実の行動や様々な心理変数との関連性、作成した尺度の妥当性については、さらに検討する余地が残されていると考えられる。

## 謝 辞

この研究は課題研究（2年ゼミ）の中で生まれたアイデアを元にして行われた調査をまとめたものです。当時のゼミに所属していた浅津慎哉・伊波光・河合啓太・川島晃惇・河瀬総一郎・木虎秀明・山口達也君、また調査の申し出を快く承諾していただいた神戸山手短期大学の小谷利子先生・田中裕先生、及び生活学科の先生方に深く感謝いたします。

## 引用文献

- 相川充・佐藤正二・佐藤容子・高山巖（1993）. 孤独感の高い大学生の対人行動に関する研究：孤独感と社会的スキルとの関係 社会心理学研究, 8, 44-55.
- 葉石かおり（2004）. カッコイイ女は「おひとりさま」上手 PHP 研究所
- 不可解? 「おひとりさま」(2004). 読売新聞 8月25日朝刊
- 岩下久美子（2001）. おひとりさま 中央公論新社
- 菊池章夫（1988）. 思いやりを科学する 川島書店
- 工藤力・西川正之（1983）. 孤独感に関する研究（I）：孤独感尺度の信頼性・妥当性の検討 実験社会心理学研究, 22, 99-108.

単独行動に関する探索的研究

- 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
- 諸井克英 (1985). 大学生における孤独感と自己意識 実験社会心理学研究, 26, 151-161.
- 諸井克英 (1991). 改訂 UCLA 孤独感尺度の次元性の検討 静岡大学文学部人文論集, 42, 23-51.
- 落合良行 (1974). 現代青年における孤独感の構造 (I) 教育心理学研究, 22, 162-170.
- 岡島京子 (1988). 親和動機測定尺度の作成 教育心理学会第30回大会発表論文集, 864-865.
- 菅原健介 (1984). 自意識尺度 (self-consciousness scale) 日本語版作成の試み 心理学研究, 55, 184-188.
- 上野千鶴子 (2007). おひとりさまの老後 法研