

Title	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
Author(s)	野本, 美奈子
Citation	大阪大学教育学年報. 2000, 5, p. 125-137
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/5607">https://doi.org/10.18910/5607</a>
rights	
Note	

*Osaka University Knowledge Archive : OUKA*

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

# 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—

野 本 美奈子

### 【要旨】

一人でいることは、「ひきこもり」や「自殺の前兆」として捉えられがちであるが、心理的に一人でいることには重要な意味もある。しかし人間はそもそも実存的に孤独でありながら真に心理的に「ひとりになる」のは難しいように思われる。筆者はこのことからWinnicott, D.W. (1958)の「一人でいられる能力Capacity to Be Alone」概念をとりあげ、一人でいられる能力の逆説性と多重性について検討し、「ひとりになる」こととそのプロセスを見守ることの難しさ、心理療法場面での一人でいられる能力の意味について考察を行った。また質問紙調査を専門学校生103名に実施し、「一人でいられる能力」尺度の改訂も行った。その結果、「孤独不安耐性」「くつろぎ・孤独欲求」「つながりの感覚」「個別性への気づき」という4因子が抽出された。これらの因子得点は、各々がこの能力にとって不可欠な要素であるため、どれかが突出して高いことはこの能力の高さを示すことにはならず、全ての因子得点が高く保たれていることがその高さを示していると考えられた。

### 1. はじめに

近年、教育現場などで「個性の尊重」「個性を伸ばす」といったことが特に注目されるようになり、「その人らしさ」を尊重する重要性が叫ばれている。しかし言うまでもなく、それらを実現するのは相当に困難であろう。個性を尊重すると言っても、その人の個性とは何か、また、人がその人としてどのように生きるのか、生きていくのかは、他者に分かるどころかその本人にさえも分からないことが多い。それを見つけて出すことが人生そのものであると言うこともできるかもしれない。

筆者は、一人一人が、自分が唯一無二の存在であること —ひとりであること— を受けとめる、そのありように個性の基盤があるのではないかと考えている。なぜなら、たとえ一卵性双生児であっても心と身体が全く同一ではないように、全ての人は実存的な孤独から逃れることはできず、その人の人生は他者のそれとは交換不能な、全く異なる個別なものであることが、「個性」即ち「個人に具わり、他の人とはちがう、その個人にしかない性格・性質」(『広辞苑』1995)の根幹にあると考えるからである。

ふだん友人や家族に支えられている人々は、自分の「ひとり」について思いをめぐらすことが少ないかもしれない。だが、大災害に遭った時や、親や配偶者の死などの大きな心理的危機の場面で、心の支えとなっていた人間関係や環境を失ったり、他者には理解ができないと思えるほどの痛みや苦しみを味わうことがある。心理面接場面では、セラピストが一方的に提示した方法やステレオタイプな解決法が有効な場合はほとんどなく、各々が、途方もない苦しみの中から独自の道を選び、問題や悩みに対する自分なりの折り合いの付け方を導き

出していくことが多いように思われる。彼らは、心理療法の過程で自らの「個」や「孤」とどのように対峙するのだろうか、彼らが自分独自の「ひとり」を見つけだす過程でどのようなことが起こるのだろうか。

本稿では、精神分析医で小児科医のWinnicott, D.W. (1958) が提唱した”Capacity to Be Alone” (「一人でいられる能力」以下CBAと略記する) という概念と対象関係論などを用いて、「一人でいられること」の逆説的で多重的な意味と、心理療法におけるCBAの役割についての考察をしたいと思う。CBAは「とてつもなく複雑な現象」(Winnicott 1958) と表現されるが、この能力には、その複雑さ故に人々の創造性に大きく寄与する部分があり、それが心理療法に果たす役割もまた非常に大きいように思う。Winnicottの理論の中心的概念である「本当の自己 (real self)」や「遊び (playing)」、 「移行現象 (transitional phenomena)」などを手がかりにして、心理療法場面でどのようにCBAがはたらいているのか、そしてそのはたらきを促すことの意味などについて考察していく。

## 2. Capacity to Be Alone

精神分析では、一人であることの否定的な側面、即ち、一人であることに対する「恐怖」や一人になりたい「願望」について語られることが多かった。おそらくWinnicott, D.W.は、「一人でいられること」の肯定的な側面に注目した最初の精神分析医であろう。しかし今日でも「一人でいること」は「ひきこもり」や「自殺の前兆」ととられるなどして、その肯定的な側面が十分に認識されているとは言い難い。Winnicottが提唱したこのCBAという概念は、逆説的で多重の意味を持っているところが重要である。

### 2-1 CBAの逆説的な意味

Winnicottは、CBAの確立には、Ego-Relatedness (自我の関係化) という特殊な関係、即ち、「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」が必要であるという逆説を唱えている。必要とあらば必ず助けてくれる母親 (またはその代理) がそこにいながら互いに一人であるという状態が、一人でいられることの基盤にあるというのである。「二人でいる時に一人でいた」という体験によって真に「一人でいられる」力を獲得する、という逆説からは、以下の三つの重要な要素が生み出されると考えられる。①CBAによる孤独は見捨てられた孤独ではない ②Ego-Relatednessは間接的な関係として個人を支える ③「ひとり」でいる二人の間には両者の関係性における共通の場がある ということである。

Klein, M. (1963) は、精神分裂病者は「外的な良い対象にも、内的な良い対象にも、また、自分自身の自己にも頼ることができない」、そして「自分は苦しんでいるのに一人に放っておかれている」と感じている、と記述した。彼らは孤独でいざるをえなくて「一人でいる」のであって、彼らの孤独の世界は決して安心できる場所ではない。彼らの孤独への頑なな執着は、敵意にみちた世界からの逃避であり、世界に見捨てられたと感じている孤独である。たしかに人は実存的に孤独であり、現実的に常に誰かと一緒に居続けることはできない。し

かし、真に「一人でいられる」人は、「二人でいた」時に得られた、重要な他者に対するほどよい (good-enough) 信頼感があるので、一人でいる時に世界から見捨てられていると感じるわけではない。そして、誰かと共有できる何かがあると感じ、たとえそばにいらなくても大事な人が心に生き続けていると感じることができる。光の存在が闇の存在を暗に示すように、「一人でいる」ことは「誰かがいる」ことの裏返しである。同時に、「一人でいられない」ことは「誰かがいない」ことであると言える。この逆説性は、CBAを持って一人でいることが、世界から遊離し、孤立した単一体としての孤独 (病的な孤独) とは心理的に全く異なっていることを強調する。

次に、Ego-Relatednessの重要な性質として、「一人でいること」を直接的に支持したり刺激したりするのではなく、「一人でいること」を静かに環境的に支持することが挙げられる。外界からの刺激や外界にある対象は、一時的に本能の充足に貢献しないで、その人のそばにだけいる状態で「ひとり」を見守る。こういった性質の支えは、筆者が行った文章完成法の調査 (1999) では、「たとえ一人でも長い生命の流れにのっかっている」「本当の意味では一人ではないと思える」などの表現にみられた。早期幼児期には、いざという時には助けられる機能をもっていながら今はただそばにいる、という母親 (またはその代理) との関係で子どもは一人でいられたのだが、情緒的に発達すると、その関係の相手は、心の中の良いイメージや、人を超えた存在や神、世界とのつながり、大いなるものとなると考えられる。人が自分に固有の悩みについて考える時、誰かが直接的にそれを助けたり癒したりするのは非常に難しい。しかし、ただ「いること」、「ひとり」を守る環境として「何かが存在すること」が重要な意味をもつことがある。宗教が大きな役割を果たしているのは、人々が祈りを捧げる中で神のまなざしを感じ、心の安らぎを得るといった側面が貢献しているからだとも考えられる。

さらに重要な側面として、「ひとりでいられる」ことは、Ego-Relatednessをもたらず誰か (何か) との間に、両者の関係性における共通の場があることを意味することが挙げられる。Winnicottは “The Capacity to Be Alone” (1958) の中では述べていないが、後の論文『文化的体験の位置づけ』や『私たちの生きている場』(1971a,b) の中でこのことに触れ、CBAの獲得によって一人性が獲得され、me (私) とnot-me (私でないもの) という幻想世界と現実世界が分化するだけでなく、中間領域 (intermediate area of experience) が生まれることに言及している。筆者は冒頭で、私的固有性、即ち他の誰でもない人としての個人の確立について述べたが、Ego-RelatednessによるCBAの獲得は、単一体としての存在を意味するだけではなく、内的現実と外的現実のどちらに属するともない領域、特別な間柄の相手とイリュージョンを共有する心的領域を生み出すことをも示しているのである。中間領域は、Winnicottの理論の中核である、「移行現象 (transitional phenomena)」や「遊ぶこと (playing)」などと密接に関連する概念であり、CBA概念を心理療法で生かす上で非常に重要であると筆者は考えている。CBAの獲得が逆説的であることは、このようにCBAに多重な意味を含ませることになった。

## 2-2 CBAの多重の意味 一本当の自己と中間領域

本項では、CBAの獲得によって生じると考えられる、個人の内的世界における現象（「本当の自己」の確立）と、中間領域で体験される現象（「移行現象」）について考察したい。

### 本当の自己

一人でいても不安にならない状態が発展すると、一人でいる時にくつろぎを感じられたり、自分の世界に没頭できたりする状態となり、健康的な退行ができるようになると考えられる。外的世界からの侵入や刺激から解放されると、反応を強いられることも気を遣うこともなく、のびのびとありのままの自分でいられる。Winnicott (1958) のことばを借りると「一人でいられる能力を発達させることのできた人は絶えず個人に特有の独自の衝動を発見でき、独自の衝動が無駄にされることはない」ということになる。【交流することと交流しないこと】(1963) の中で彼は、「健康な人には、……本当の自己の部分に相当する人格の核があると考えている。そして、この核の部分は客観的に知覚された世界と交流することは決してなく、それぞれ当人は、それが外界と交流したりその影響を受けたりしてはならない、ということもよく知っている」、「各個人は永久に交流することもなく永久に知られることも、つまり見つけられることもない、ひとつの分立したものIsolateである」と述べている。

筆者は、個人の心の中に「神聖で奥深くしまっておくだけの価値がある」(Winnicott 1963) 性質の「本当の自己」というものがあり、それが他者や世界にさらけ出されることは決してないというこの主張は、いかなる心理療法においてもそれが客観的に暴かれたり解釈されたりするべきではない、ということを示しているように思う。外界とは隔絶された、その人独自の生き生きとした体験様式、衝動、官能は、外界からの侵入によって色あせてしまう。ユング派の武野 (1994) は、治療者がクライアントの歴史について、生活歴・家族歴・既往歴・現病歴といった客観的な来歴記録を重要視しすぎていることに警鐘を鳴らし、「個人の客観的な来歴物語としてではなく、個人の神話として見る」こと、クライアントの「神話が主観的な意味をなしているか否か、あるいはそれが生への妥当性を有しているか否か」を問う見方について述べ、治療者がクライアントの話を「その人の個人神話として受けとめることによって、客観的事実性へのこだわりから解放される」としている。その人のありのままの姿、ことばにならない在り様、生き様には、客観的な真実性や妥当性を問うことができない。心の深奥で起こる心的現実には他の誰にも追体験できない性質のものである。「本当の自己」が何であるか、その内容を定義することには意味がないとWinnicottは言う。「生き生きしていることの体験の詳細を寄せ集める以上のことにはならない」からである。

冒頭に述べた個性を尊重することの難しさは、こうした個人の「本当の自己」を見守る環境を整える難しさと関連していると筆者は考えている。本当の自己は、その人個人にしかないもので他者にはその内容は分からない。むしろ「本当の自己」が「ある」こと、即ちその存在自体を尊重することが重要なのである。そこで忘れてはならないのは「本当の自己」は「環境に支えられながら環境から孤立しているという、二人でいながら一人、の逆説が認められる中に」（北山1996）成立することである。したがって、そこにあるが侵入的ではない環境（Ego-Relatedness）が十分に獲得されていない場合、「本当の自己」は解体し、精神病

性の不安が体験され、現実世界とは遠くかけ離れたところを漂うことになるだろう。分裂病者の妄想は、生き生きとした「本当の自己」がつむぎ出す個人神話とはほど遠く、「関係性の原理の欠如のために硬直して死んでしまった個人神話」（武野 1994）だと言える。また、人格の中核が、「本当の自己」が侵害されることを防衛するため、反応の継ぎ合わせによって生まれる「偽りの自己 false self」という病的な人格に取って代わられることも起こるだろう。

「本当の自己」は、文字通り「一人でいられる」能力（の逆説性）に立脚する個別的な部分だが、次に述べる「中間領域」は、「一人でいられる」ために不可欠な Ego-Relatedness の性質から生じる、他者・対象と自分との間にある普遍的で文化的な世界である。

### 中間領域

中間領域は、内的現実でもなく外的現実でもない、母と子が共有する illusion によって成立する世界、心的領域のことである。Winnicott は、自分 (me) と自分でないもの (not me) の間にあって、全くの幻想ではない所有物のことを「移行対象 (transitional object)」と呼び、最早期の乳児の情緒発達におけるその役割を重視しているが、中間領域はその移行対象の存在する領域でもある。CBA が確立される時、母子の間には直接的な交流はないが、そこには「二人でいる」という、現実にも根を下ろした幻想がある。Ego-Relatedness の逆説的特性から、「私」の領域と「あなた」の領域、そして母子間の関係性に支えられて成立する「私—あなたの間」の領域が生まれるのである。換言すると「一人でいること」は「誰かがいること」でもあり「誰でもないものが存在すること」になる。

そこは、客観的な時空間を超えた第三の領域である。Winnicott は、この領域こそが「心的体験世界の本質的中核を成すものであり、実は、幻想世界も現実世界も、この第三の領域の体験から分化して形成されていくものである」（川上 1996）と考えていた。重要な他者との特別な関係であった Ego-Relatedness は発達につれて変容し、「今、ここで」支持が得られなくても、その関係性と信頼に立脚して何かが存在することができるようになる。拠り所を illusion として創造することができるようになるのである。

中間領域は、さらに象徴的で隠ゆ的な空間として「潜在空間 (potential space)」と呼ばれることもある (Winnicott 1971c, Grolnick 1990)。中間領域・潜在空間は遊ぶこと (playing) ができる唯一の領域である。Winnicott が述べる playing は「無限に感動的 (exciting)」である。子どもが遊ぶ時には、夢中 (preoccupation) になり、「容易に他の侵入を許さない領域に住んでいる」。さらに「遊ぶことは一つの体験、しかも常に創造的体験なのであり、そして生きることの基本的形式である時間、空間の連続体における体験である」（1971c）として、遊ぶことが創造性や生き生きとした生そのものにつながることも言及している。Winnicott が述べる創造性は、芸術家などだけが持つ特殊な能力を指すわけではない。「個人が、人間として生き、共同体の生活に加わるくらいの知能と知性を身に付けていれば、そして、その個人が病気でないかぎり、また創造的過程を窒息させるような環境的要素に束縛されないかぎり、起りうるすべてのことが創造的なのである」（1971d）と述べるように、環境を整えば万人がもちうる、自発的に起こるはずの生き生きと生きる力のことである。Winnicott は play-

ingが生まれるためにCBAが不可欠であると明言している（1971c）。遊ぶことは、「（誰かがいるところで）一人でいられる」ことを暗に示している。

中間領域では、遊ぶことを経て文化的な体験、生き生きとした体験を果てしなく広げていくことができる。心理療法においても、セラピストが生み出したのかクライアントが生み出したのか分からない、時と三次元空間を超えた領域を両者が共有していることや、ただその場を味わうことに重要な意味があったり、両者の関係性がクライアントに何らかの選択や創造を促すことがある。セラピストとクライアントの関係性、誰のものでもない共通の領域が、クライアントが自由に「遊ぶ」ことを許容するのであろう。中間領域は侵入的ではないので、クライアントの「ひとり」を尊重することができるのかもしれない。

人が生きていく中で、外界に対する現実検討能力や内界での体験も重要ではあるが、「ひとり」を抱えるためには、中間領域を生き生きと生きられること、遊べること、何かとの関係性を生き生きと体験できることが非常に重要であると思う。この領域をもたないことは、「私」と「あなた」が非人間的に分離され、「私」が孤立し、この世に生き生きと存在できないこと、他者との距離さえもないことを示す。「ひとりでいられること」は、他者との共有部分や違いを受け容れられることでもあると考えられる。

### 2-3 臨床心理面接におけるCBAの役割

Winnicottは「ほとんどすべての精神分析療法で、一人でいられる能力が患者にとって重要な時期が必ず来る。臨床的には沈黙がちな時期あるいは治療時間といったかたちであらわれるが、この沈黙は抵抗の出現とはほど遠く、患者が何かをなしとげた結果であることがわかる」（1958）と述べたように、CBAの獲得が治療場面における大きな転機をもたらすと認識していた。心理療法では、今までに述べてきたCBAのはたらきが実に生き生きと現れることが多いと思われる。おそらく、心理療法に訪れるクライアントの多くが「他の誰もいない自分」の問題にかかわらざるを得ない状況にいるからであろう。クライアントはセラピストの前で「ひとり」の問題について考え出せるようになった時、両者が確実に客観的に把握できるような言語交流よりもむしろ、場を保証するセラピストの元で安心して「沈黙」する体験を求めているような時がある。

Winnicottは、「精神療法とは2つの遊びの領域を、患者の領域と治療者の領域とを、重なり合わせることである」（1971e）と述べる。「患者は一見“無意味な”表現をしているようであっても、実はそうした“無意味な”表現体験につき合ってくれる治療者の存在を望んでいるといえることができる。こうした時、治療者が“無意味”の中に何らかの“意味ある”筋道を見出そうと急ぐならば、患者は治療者に無意味を伝達することに無力感を抱いてしまうため、そのような無意味体験の領域から離れてしまう」（1971e）。

クライアントが「沈黙」や「遊ぶこと」といった、関係性の上に成り立つ場を求めている時には、セラピストはその場を守り、居続けることが最も大切な仕事であるように思う。もし、セラピストに極端に同一化したり、躁的に話し続けたりするクライアントならば、両者の間をつなぐ「誰のものでもないもの（場）」を信頼できないので「ひとり」の問題に向き合えないのであると考えることができる。その時セラピストにできることは、クライアント

のことばとことばにならない生き様を受けとめることであり、その自発的な生きる力を信じて待つことであろう。

筆者には、人々が「ひとり」を抱えられるまでには長い道のりがあるように思われるし、それを見守る人にも相当の覚悟があるように思われる。川上(1996)が「ウィニコットの取り扱いはすべて、治療的セッティングの場面がほどよく (good-enough) 生き残るところに集約されていることになる。言いかえるならば、治療的セッティングの生き残りということは、患者に対して第三の領域(中間領域)における体験を十分、味わえるよう保証するということの意味しており、それはすなわち、治療関係を終始、トランジショナルな関係に保持するということの意味している」と述べるように、セラピストには、魚をとりまく水のように、生物をとりまく空気のように、直接的ではない故に最も必要とされている環境を整えることが必要とされている。心理療法が、社会適応的なアドヴァイスの場としてではなく、生きることを抱える場としてその治療的な機能を保つてゆくためには、セラピストがこうした治療構造や心理治療の場の機能に対しての意識や感受性を高めてゆくことが不可欠であろう。

#### 2-4 低次CBAと高次CBA

本項では、CBAの情緒的発達についての考察を補足的に付け加えようと思う。Winnicott(1958)は「個人が一人でいられることは、情緒発達の成熟度を示す重要な指標である」とした。おそらく情緒発達は生涯にわたって続いていくので、CBAが完成するということはないであろう。但しWinnicottの記述から検討すると、CBAは、早期幼児期に獲得されるべきCBA(低次CBA)と、三者関係確立後に発達していくと思われるCBA(高次CBA)の二つに質的に分けることができる。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り、多くの人々が持っている力である。重篤な精神障害をもつ人はこの能力が非常に弱い。一人でいると見捨てられたという不安にさいなまれ、問題行動(衝動的な性行動や過食など)によって周囲を巻き込んだり、誰かといると自分がなくなってしまうと思ったり相手を呑み込んでしまうと思ったりするのである。

一方、Winnicottが、"highly sophisticated phenomenon"(高度に精巧な現象)(1958)と表現し詳述していない高次CBAを、筆者は、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、アンビヴァ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である、と定義した(1999)。高次CBAと低次CBAの質的な違いは、低次CBAが、日常生活を営む上で常に必要とされる基本的な力であるのに対して、高次CBAは、ふだんは意識されにくい、情緒的な発達が続く限り死ぬまで問われ、発達し続ける高度な能力である、という点である。情緒的成熟に伴って、人々は自分「ひとり」の人生・生き方を問われる様々な場面に幾度も遭遇するだろう。いじめの被害者になった時、恋人と別れた時、就職する時、事故やトラブルに巻き込まれた時、大病に罹った時……。特に中年期には、親の死や子どもの自立などで家庭環境が変化したり、自身の死や衰えを身近に感じることによって、自分の人生を振り返る機会が多くなるだろう。そこでは、複雑な人間関係の中で心理的に「ひとり」を意識し、抱えようとする、悩み苦しむこと、自分らしく生き

ていくこと、といった高度な能力が必要である。「本当の自己」が個人神話をつむぎ出すためには、途方もない苦しみと悩みの道のりがあるだろう。Ego-Relatednessの在り様も、より高度に、個性的であると同時により普遍的になっていくだろう。CBAの諸側面は、情緒的な発達に伴って、中間領域においても個の領域においても深く大きく広がっていくだろう。

### 3. CBA尺度の精緻化

#### 3-1 目的

筆者(1999)は、先行研究及び文章完成法による予備調査をもとに、CBAを測定する尺度を作成した。因子分析により「孤独不安耐性」「孤独受容」「つながりの感覚」の3因子を抽出したが、「孤独受容」因子が高次CBAの側面を十分に測定しているとは言えず、尺度全体の構成についても再考の余地がある。本研究では高次CBAに関して新たに項目を追加作成し、他の因子にも修正を加えてCBA尺度の精緻化を試みた。

#### 3-2 方法

##### 1) 調査対象と調査時期

京阪神の専門学校生103名(男性47名・女性56名・年齢18歳~48歳)を対象に、1999年11月集団実施を行った。

##### 2) 質問紙の構成

(a) CBA尺度(5段階評定)63項目

(b) 年齢・性別・居住形態・配偶者などの有無に関するフェイス・シート

#### 3-3 結果と考察

##### 1) CBAの尺度化 ——項目分析と信頼性の検討——

CBA尺度について因子分析を行った。主成分法を用いて因子の抽出を行ったところ、4因子でのバリマックス回転の結果が最も統一した解釈が可能であったため、この4因子を採用した。各因子の解釈にあたっては、(a)バリマックス回転後の因子負荷量の絶対値が.400以上であること、(b)このことが複数の因子に重複して生じていないことを基準として行った。この結果で得られた4因子46項目で全分散の42.85%を説明する(Table1)。得られた因子構造は、野本(1999)の調査結果とはほぼ一致するが、今回の調査で「孤独受容」の項目を増やしたため、下位因子が一つ増えた。即ち、孤独受容因子に該当していた項目と新たに作成した項目が二つの因子に分かれたが、その他の項目は前回の調査と同じ因子内にとどまっていた。

項目内容から、第1因子を「孤独不安耐性」因子、第2因子を「くつろぎと孤独欲求」因子、第3因子を「つながりの感覚」因子、第4因子を「個別性に対する気づき」因子と名付けた。各々の因子の信頼性を検討するために、項目-全体相関分析(当該項目得点と当該項目を除く合計得点との相関係数の算出)を行ったところ、全ての因子で $r=0.3$ 以上の値(第

(Table 1) CBA尺度の項目内容と因子負荷量 (バリマックス回転後)

No. 項目内容 (*印は逆転項目)	F1	F2	F3	F4
13 自分が一人ぼっちだと思うと、落ち着かない。*	.73	.09	-.04	.07
01 ひとりぼっちに耐えられない時がある。*	.72	.21	.02	-.11
25 わけもなく淋しくてやりきれない時がある。*	.70	-.09	-.05	-.12
40 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。*	.70	-.03	-.09	-.07
04 一人でいる時、誰かにそばにいてほしいと思う。*	.66	.24	-.07	-.06
22 自分の気持ちが誰にも分かってもらえなかったらどうしようと思う。*	.65	.13	-.14	.15
16 自分の感情や考えを人に分かってほしくてたまらないことがよくある。*	.62	-.05	-.08	-.14
19 一人でいると、物事をどんどん悪い方向に考えてしまう。*	.62	-.05	.17	.09
34 自分が一人だと思うと、仕事や勉強に集中できなくなる。*	.57	.13	-.02	.38
46 一人でいる時、極端に落ち込むことはない。	.54	.17	.10	.25
10 辛いことや悲しいことがあった時には、よく誰かに頼りたいと思う。*	.53	.23	-.34	-.17
43 一人で淋しくなっても、だいたい我慢できる。	.49	.30	-.02	.29
07 一人でいると、気弱な気分になる。*	.47	.03	-.05	-.39
31 一人でいると、ずっと一人ぼっちかもしれないと不安に思う。*	.46	.07	-.38	.16
06 一人でいると、ストレスから解放される。	.14	.71	.05	-.08
33 一人でいると、ありのままの自分になれる。	.20	.68	.19	-.15
60 一人でいる時の自分が好きだ。	.36	.65	.02	.04
42 一人でいる時の自分は、自分らしいと思う。	.22	.65	.15	-.08
24 一人でいると、とてもリラックスした気分になる。	.28	.61	-.03	-.14
15 一人でいると、疲れた心が癒される。	.18	.59	-.03	.00
62 本当に辛い時には、一人でいる時間が必要だと思う。	.05	.58	-.24	.23
56 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。	-.09	.58	-.31	.36
30 私は、自分のやりたいことに熱中するために一人になる。	-.06	.55	.25	.20
21 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。	.04	.54	-.09	.12
48 時々、人間関係から距離を置いて一人になりたいと思う。	-.10	.54	-.25	.30
03 一人でいる時間は、よりよい自分になるために重要だと思う。	-.03	.52	.11	.35
63 誰もが、自分だけの秘密の世界を持っていると思う。	-.14	.48	-.13	.26
29 一人でいても、誰かと心の中でつながっている感じがする。	-.12	.21	.75	-.00
23 たとえ今は一人でも、本当の意味では一人ぼっちではないと思う。	-.03	.07	.65	.16
11 私は何かといつもつながっていると感じている。	-.31	-.03	.63	-.07
20 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。*	.04	-.20	.62	.07
08 自分には本当に心の通じ合う人がほとんどいない。*	.10	-.27	.60	-.03
44 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。	-.10	-.03	.59	-.04
02 私には、ここ、という自分の居場所がある。	-.02	.03	.52	.03
49 私は、何か見えない大きな力に支えられていると思う。	-.01	-.05	.50	.18
14 私は周りから孤立していると思う。*	.24	-.34	.49	-.08
32 今はそばにいないが、自分の心の支えになっている人がいる。	-.13	.05	.46	.00
51 私は地に足をつけて生きていると思う。	.24	-.06	.45	.09
35 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。	.00	.18	.45	.04
27 自分らしい生き方ができるように努力している。	.11	-.02	.09	.74
09 自立して一人でも生きていける人になろうと努力している。	.10	-.05	-.02	.65
52 友人や家族、配偶者(恋人)と意見が違う時があるのは、自然なことだと思う。	.06	.00	.11	.60
57 人の心には、共有できる部分とできない部分があると思う。	-.11	.27	.03	.51
50 自分に起こった出来事は、楽しいことだけでなく苦しいことも、しっかりと受けとめたい。	.36	.05	.16	.50
36 自分の心の底には大きな潜在能力があると感じている。	-.03	.17	.17	.50
45 自分には、人の力を借りずに解決するべき自分自身の課題があると思う。	-.22	.29	-.09	.48

1 因子(.40～.68、第2因子.41～.63、第3因子.32～.64、第4因子.33～.58)が得られ、Cronbachの $\alpha$ 係数ではそれぞれ $\alpha = .88$ 、 $\alpha = .86$ 、 $\alpha = .81$ 、 $\alpha = .70$ という値が得られ、高い信頼性が認められた。

構成概念妥当性としては、内容から、第1因子が一人でいることに不安を感じないでいられる「低次CBA」を、第3因子が「低次から高次の様々なレベルのEgo-Relatedness」を、第4因子が、人間の個性を意識し自分なりの生き方を模索しているという「高次CBA」に該当すると考えられた。第2因子は、低次CBAの獲得によって一人の時間をくつろげること、自ら孤独を求めてひとりの問題を考える機会をもつという高次CBAの要素があり、低次CBAから高次CBAへの移行段階と考えられた。「本当の自己」に関連する内界での生き生きした体験は、質問紙調査によって抽出されない性質のものであると考え、今回は意識上にのぼるこれらの感覚や気持ちを扱うのが妥当であると考えた。

## 2) 下位因子同士の関連性

4つの下位因子同士の相関係数を算出すると (Table2)、「孤独不安耐性」因子と「くつろぎ・孤独欲求」因子の間に弱い正の相関が見られ、「個性に対する気づき」因子と「くつろぎ・孤独欲求」因子の間にも弱い正の相関がみられた。「つながりの感覚」因子はどの因子とも相関をもたず、独立した性質のものであることが分かった。Ego-Relatednessは「一人でいる能力」の獲得に必要なものではあるが、異なる性質のものであるため、この結果によって構成概念妥当性が確かめられた。さらに、「くつろぎ・孤独に対する欲求」が、低次及び高次CBAの両者に関連していることが確かめられた。

これらの下位因子が異なる方向性をもつことは、これらの要素をバランスよく持つことによってCBAが発達していくことを示している。例えば、「くつろぎ・孤独欲求」だけが高く「つながりの感覚」や「孤独不安耐性」が低い場合は、単に孤独志向を持っているだけの可能性がある。即ち、これらの下位因子を単純に加算することはCBAの高さを示すことにはならず、4つの下位因子が全て高いことがCBAの高さを示す。よって本尺度は、各下位因子ごとに得点を算出し、下位因子ごとに統計処理することが必要である。

(Table 2) 下位因子同士の相関係数

	孤独不安耐性	くつろぎ・孤独欲求	つながりの感覚	個性に対する気づき
孤独不安耐性				
くつろぎ・孤独欲求	.28 *			
つながりの感覚	-.03	-.10		
個性に対する気づき	.12	.33 *	.12	

## 3) 被験者間の比較

t検定により、下位因子得点ごとに性差を調べると (Table3)、「つながりの感覚」因子において有意に女性の方が得点が高く ( $p < .05$ )、「孤独不安耐性」因子においては有意に男性の方が得点が高かった ( $p < .05$ )。また同様に、配偶者・恋人の有無による差を調べると (Table4)、「くつろぎ・孤独欲求」因子においてのみ、配偶者・恋人がいない者の得点がある者の得点より高かった ( $p < .01$ )。被験者のほとんどが18～19歳で一人暮らしであったために、年齢差と居住形態差は調べなかった。

「つながりの感覚」因子の性差は、前回の調査 (1999) と同じく女性の得点の方が高かったが、これは「つながり」が「母なるもの」のような女性的なイメージに近いことから、こうした感覚が女性に意識されやすいのではないかと考えられた。同様に、男性の「孤独不安耐性」因子得点が女性のものより高かったのは、現代社会の男性は、ひとりで淋しいと思ったり弱気になったりするのを社会から否定的に捉えられやすいために、意識上ではこれらの感覚を感じる事が少ないのではないかと考えられた。男性は、一人でいても不安にならず、他者や何かの支えやつながりがなくても自立できることを望まれ、女性は、家族や親子の絆をつなげる役割を担うことが望まれており、そうした心性が今回の結果に示されたのではないだろうか。

ほぼ全員の被験者が10代であるため、配偶者・恋人の有無の項目は、恋人の有無と考えて良いと思われるが、「くつろぎ・孤独欲求」因子で恋人のいない者の得点が高かったのは、こうした心性が高い人は、強い情緒的な結びつきをもつような恋愛関係をもたない傾向にあるとも考えられるし、恋愛対象をもたないため、一人の時間を大切に、くつろぎ体験を味わいやすいとも考えられる。逆に、恋愛対象のいる者は、一人でいる時のくつろいだ感じや、一人になりたい気持ちを意識しにくい傾向があると言えるだろう。

(Table 3) 性差 (\*印は  $p < .05$  \*\*印は  $p < .01$ )

	男性	女性	t 値	p
孤独不安耐性	43.25	38.69	2.08	.04 *
くつろぎ・孤独欲求	45.50	44.89	.34	.74
つながりの感覚	39.52	43.33	-2.43	.02 *
個別性に対する気づき	28.52	27.05	1.79	.08

(Table 4) 配偶者・恋人の有無の差

	配偶者など有	配偶者など無	t 値	p
孤独不安耐性	38.66	41.03	-1.03	.31
くつろぎ・孤独欲求	41.03	47.15	-3.34	.00 **
つながりの感覚	43.66	40.90	1.60	.11
個別性に対する気づき	26.80	28.27	-1.71	.09

#### 4. おわりに

一遍は、「生ぜしもひとりなり 死するもまた独（ひとり）なり されば人と共に住するも独なり をのずから相あふ時もわかれても ひとりはいつもひとりなりけり」と詠んだ。イギリスの詩人Bowles, P. (1957) は、旅行記『孤独の洗礼』で、サハラ砂漠の静けさの中で「自分の息づかいと胸の鼓動だけ」のむきだしの孤独となった自分に襲いかかる感情の渦と秩序の破壊について語った。人は皆ひとりである、という実存的事実にもかかわらず、真に「ひとりになる」のは本当に難しい。与えられることも保証されることもない。だが、「ひとりになる」プロセスが困難であるからこそ、人は多様な人生を選び、色彩豊かな神話をつむぎだすことができる。そして実存の孤独から逃れられないからこそ、それを克服するのではなく、それを抱えてともに生きることが必要なのではないだろうか。心理療法とは、そうした一般化できない人の在り様に寄り添い、その人自身の神話に耳を傾けることではないだろうか。

今回は主に理論的考察と量的研究を行ったが、今後の研究では、様々な事例を通して「ひとりになる」プロセスを研究していきたいと思っている。

#### <引用文献>

- ・ Bowles, P. 1957 *Their Heads are Green and Their hands are blue* 杉浦悦子他訳『ポール・ボウルズ作品集V 孤独の洗礼／無の近傍』 白水社 1994 pp.154-155
- ・ Grolnick, S.A. 1990 *The Work and Play of Winnicott*. Jason Aronson Inc. 野中猛・渡辺智英夫訳『ウニコット著作集別巻2 ウニコット入門』 岩崎学術出版社 1998
- ・ 川上範夫 1995 「移行現象論」 小此木啓吾・妙木浩之編『精神分析の現在』 至文堂 1995 pp.134-143
- ・ 川上範夫 1996 「『関係体験』論による日本語日常語臨床の試み」 北山修編集代表『日本語臨床 I 恥』 星和書店 1996 pp.167-179
- ・ 川上範夫 1996 「生き生きと「遊べること」そして創造的に「生きられること」」 牛島定信・北山修編『ウニコットの遊びの概念』 岩崎学術出版社 1996 pp.89-99
- ・ 北山修 1985 『錯覚と脱錯覚～ウニコットの臨床感覚』 岩崎学術出版社
- ・ Klein, M. 1963 "On the Sense of Loneliness" *The Writings of Melanie Klein Vol.5 ENVY AND GRATITUDE AND OTHER WORKS*. The Hogarth Press. 「孤独感について」小此木啓吾・岩崎徹也責任編訳『M.クライン著作集(5) 羨望と感謝』 誠信書房 1996 pp.179-194
- ・ 新村出 1995 『広辞苑 第四版』 岩波書店
- ・ 野本美奈子 1999 「Capacity to Be Aloneに関する基礎的研究」 大阪大学大学院修士論文(未公開)
- ・ 武野俊弥 1994 『分裂病の神話 ユング心理学から見た分裂病の世界』 新曜社
- ・ Winnicott, D.W. 1958 "The Capacity to Be Alone" *International Journal of Psycho Analysis* 39 pp.416-420 「一人でいられる能力」 牛島定信訳『情緒発達と精神分析理論』 岩崎学術出版社 1977 pp.21-31
- ・ Winnicott, D.W. 1960 "Ego Distortion in Terms of True and False Self" *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. Hogarth Press. 「本当の、および偽りの自己という観点からみた、自我の歪曲」(牛島定信訳『情緒発達と精神分析理論』 岩崎学術出版社 1977) pp.170-187
- ・ Winnicott, D.W. 1963 「交流することと交流しないこと」(同上) pp.217-236
- ・ Winnicott, D.W. 1971a 「文化的体験の位置づけ」 *Playing and Reality*. Tavistock Publications. (橋本雅雄訳『遊ぶことと現実』 岩崎学術出版社 1983) pp.135-146

- ・ Winnicott, D.W. 1971b 「私たちの生きている場」 (同上) pp.147-155
- ・ Winnicott, D.W. 1971c 「遊ぶこと－理論的陳述」 (同上) pp.53-73
- ・ Winnicott, D.W. 1971d 「創造性とその起源」 (同上) pp.91-120
- ・ Winnicott, D.W. 1971e 「遊ぶこと－創造活動と自己の探求」 (同上) pp.74-90

## **A Study about the Paradoxical and the Multiple Phases of Capacity to Be Alone — Revised “Capacity to Be Alone Scale” —**

Minako NOMOTO

From an existential perspective, human beings are born and die alone, but it is actually difficult to “be alone” considering from the psychological point of view. I hypothesized that individuality is based on the ability to be alone. Therefore, I focused on the concept, “Capacity to Be Alone”, proposed by Winnicott (1958). I reviewed the difficulty of “being alone” and of facilitating its process. And I considered its paradoxical and multiple phases, and the value of this ability in psychotherapy. As a quantitative research, I administered “Capacity to Be Alone Scale” to 103 vocational school students and revised it. As a result, 4 factors, “tolerance of anxiety for being alone”, “relaxation by, and desire for being alone”, “sense of relatedness”, “awareness of individuality” were extracted. I concluded that high rates of all four factors concurrently were associated with the high capacity to be alone.